

# スクールカウンセラーだより 2024

災害ストレス対策特別号④

七尾市立七尾東部中学校

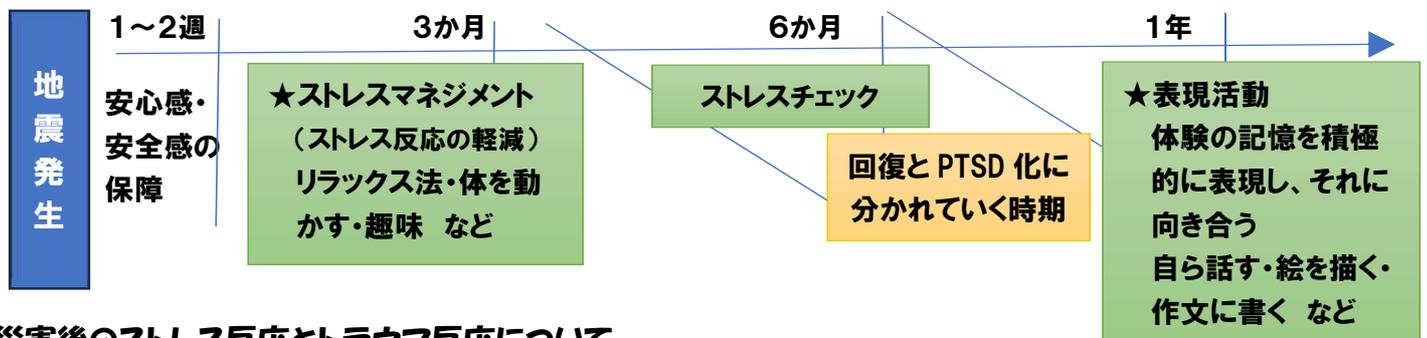
No.3 (9.10)

## 災害後のこころケア ～これからはトラウマの予防に心がける～

これまで、災害後のこころのケアとしてストレスチェックを実施、ストレス反応があった場合の対処である筋弛緩法や呼吸法でリラックスしたり、趣味などを行ったりしてストレス反応の軽減に努めることを学んできました（ストレスマネジメント）。そして、今後は次の段階、トラウマの予防を重点にこころのケアをしていくことになります。大きな災害の後では、下記に示すように、PTSD（心的外傷後ストレス障害）の症状が、1年後や、時には10年後にでてくることがあり、災害時の被害による心の傷のケアとして表現活動（自ら話す、絵を描く、文章にして書く など）を意識して行っていく必要があります。

PTSDとは… ひどく衝撃的な出来事(トラウマ)を体験した後、1か月以上たっても、その時の体験や記憶を無意識に思い出したり、夢に見たりすることが続き、日常生活に支障がでること。

## 地震後の時期に応じた心のケア



## 災害後のストレス反応とトラウマ反応について

### 災害後の3つのストレスとそれによる反応

- ①「怖かった」というストレス ⇒ トラウマ反応
- ②「悲しい」というストレス ⇒ 喪失反応
- ③「つらい、苦しい」というストレス ⇒ 日常のストレス反応

### さまざまなストレス反応の例

身体:眠れない、食べれない、腹痛、頭痛、だるい  
 考え:集中できない、思い出せない、自分を責める  
 行動:落ち着きがない、怒りっぽくなる、ひきこもる  
 気持ち:不安、イライラ、落ち込み、やる気がでない

### トラウマ反応

- ・実際の恐怖体験が起きた後に、誰にでも起こるあたりまえの反応
- ＊1か月ほどでやわらぐことが多い
- ＊大きな被災では、半年～1年

### 主なトラウマ反応

- ・過覚醒:関連する刺激に敏感になる → 揺れや音が怖い、過剰におびえる
- ・再体験:思い出したくないのに勝手に思い出す → フラッシュバック、悪夢
- ・回避:関連する刺激を避ける → その場に近づかない、話さない、考えない

§ トラウマ体験（恐怖体験）をした一部の人に PTSD というストレス障害があらわれるのは・・・ 思い起こすことを避けるのを繰り返し、恐怖であった体験に向き合うことを避け続けることでおこる

ストレス反応やトラウマ反応がある場合は・・・ スクールカウンセラーへの相談をおすすめします。

## 9・10月スクールカウンセラー来校予定

\*火・金曜日 午後1時半～4時半

9月: 3・6・10・13・20・27日  
 10月: 1・4・8・11・18・25・29日

