



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⑤

七尾市立七尾東部中学校

No.4 (11.13)

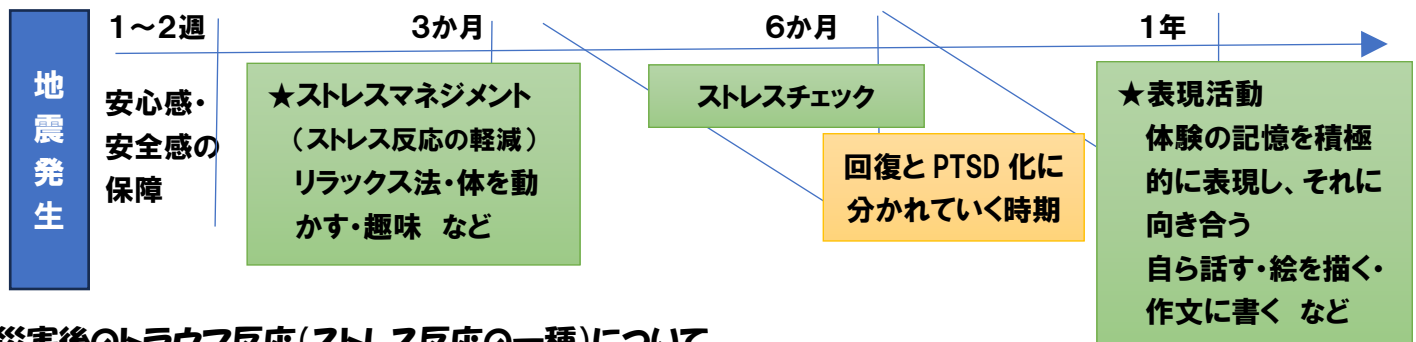
災害後のこころのケア ～トラウマの予防に心がける～

能登半島地震の被災から10カ月が過ぎ、今はこころのケアとしてトラウマの予防に心がける時期であり、表現活動に重点に置く時期とお伝えしてきました。これまでストレスチェックや面談をしてきてのみ皆さんの印象は、被災直後の1カ月くらいまでに少なからずみられたストレス反応（眠れないやイライラなど）がある人は、ほとんどが落ち着きを取り戻したものの、被災がきっかけとなり、もともとあったストレス（中にはトラウマ）が顕在化した人たちがいるということです。トラウマは、10年後でも症状となって現れ生活に支障がでることがあります。そこで、今回はトラウマについてとりあげ、トラウマ対策の参考にさせていただければと思います。

地震後の時期に応じた心のケア



PTSD（心的外傷後ストレス障害）とは…トラウマを体験後、1カ月以上の時間が過ぎても、その時の体験や記憶を無意識に思いだしたり夢に見たりが続き、日的生活中に支障がでること。



災害後のトラウマ反応(ストレス反応の一種)について

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**（かみせい）: 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**（さいたいげん）: 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**（かいひ）: 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

トラウマと聞くと重大な事故・事件や災害が関係していると思いがちですが、実は、みなさんが思うよりもずっと身近なものです。トラウマとは、意外なことに出来事の内容でも大小でもなく、「神経レベルで圧倒されたかどうか」によって決まります。次のような体験をしたことはありませんか？

- ちょっとしたことで、とても強い感情が噴き出す
- ふと、つらい体験を思い出して、体が緊張でこわばる
- ときどき霧に包まれるかのように何も感じなくなる

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。

文献:
『今すぐできる心の守りかた』
服部信子 著
(株)KADOKAWA
2024

11・12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**

11月：1・8・12・15・19・26・29日

12月：3・6・13・17・20日

