

トラウマ反応

心理的にショックな出来事に遭遇した場合、誰にでもさまざまな形で「トラウマ反応」が現れる。その影響を早期発見するためにもトラウマ反応を知っておくことが重要である



事件・事故、災害とトラウマ反応

事件・事故、自然災害、虐待などが原因でトラウマ（心の傷）を負うと、以下のようなトラウマ反応が生じる

- 【**身体面**】 不眠、食欲不振、動悸、頭痛・腹痛など
- 【**心理面**】 イライラ、情緒不安定、無力感、否定的思考など
- 【**行動面**】 飲酒、喫煙、夫婦喧嘩、子どもを叱るなど
上記の一部が右のように診断される

症状 1

ASD(急性ストレス障害)

事件・事故、災害の直後から強いトラウマ反応が現れ、1カ月以上経過後にPTSD(心的外傷後ストレス障害)に移行することが特多い



症状 2

PTSD (心的外傷後ストレス障害)

トラウマから1カ月以上経過後も強いトラウマ反応が続き、社会生活に支障が出る状態。症状は「フラッシュバックなどによる再体験」「体験を思い出させるものを避ける」などがある



症状 3

他の病気

フラッシュバックなどを粉らわせようとして飲酒するうちにアルコール依存症になったり、トラウマ体験をきっかけに、うつ病など、心の病気になったりすることがある



初期対応の方法

事件・事故、災害といった大きなストレスがかかった状況では、子どもや保護者に教員などが直接働きかける「心理教育」が欠かせない

対応 1

環境の確保

まず周囲をよく見渡して、身の安全を確保する。子どもや保護者が安心できる環境を提供する(つくる)



対応 3

トラウマ反応の説明

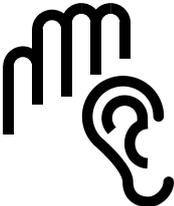
本人と周囲にトラウマ反応について伝える。「がんばれ」などと言ってはいけない。安心感を持てる関わりを重視する



対応 2

話を聴く

じっくり話を聴く。相手が混乱している場合は、話を整理しながら進める。話を受け止めるが、話すことは強要しない



対応 4

各方面との連携

必要に応じて、医師、心理や福祉の専門家、弁護士、行政機関など、各方面の専門家と連携して対応を図る

