

## 恐ろしいことが起こったとき——こころやからだにあらわれる反応

### ○ できごとの直後に現れる反応

災害や事故にあった人は、その最中や直後に、さまざまな反応を体験します。そのなかには、建設的な反応もあれば、苦しい反応もあります。

領域	苦しい反応	建設的な反応
考え方	混乱する、状況を正しく理解できない、不安になる、勝手に考えやイメージが浮かぶ、自分を責める	決断しやり抜く力、感覚が鋭敏になる、勇敢さ、楽観主義、信じる力
感情	ショック、悲しみ、嘆き、寂しさ、恐怖、怒り、イライラ、自分を責める、自分を恥じる、何も感じない	充実感、やりがい、連帯感
対人面	極度にひきこもる、周りの人とうまくいかない	社会的な連帯、人のために行動する
からだ	疲れる、頭痛、筋肉がこわばる、胃痛、心拍数が増加する、刺激に過敏になる、睡眠困難	機敏になる・反応がすばやくなる・気力が充実する

### ○ 起こりやすい苦しい反応のうち、長引く可能性のあるもの

#### 辛い体験がよみがえる（再体験）

- ・日中あるいは夢を見ているときに、できごとについての苦痛に満ちた考えやイメージがよみがえる。
- ・その体験を思い出すものに接すると、気持ち、あるいはからだが動揺する。
- ・その体験がもう一度起こっているかのように感じる。（“フラッシュバック”）

#### 似たような状況を避ける、人づきあいを避ける（回避とひきこもり）

- ・そのできごとについて話したり、考えたり、感じたりすることを避ける。
- ・関係のある場所や人など、そのできごとを思い出すものを避ける。
- ・喜怒哀楽を感じにくくなり、感覚がマヒする。
- ・他の人から孤立し、自分がひとりぼっちになったように感じる。周囲の人からひきこもる。
- ・通常なら楽しめる活動に対して、興味がわかなくなる。

#### いつも緊張している（過覚醒）

- ・たえず危険を「警戒」している。すぐ驚く。びくびくしている。
- ・いらいらし、怒りを爆発させる。「ピリピリ」している。
- ・眠れない。眠ってもすぐ目が覚める。集中や注意が続かない。

#### トラウマや喪失など、辛い体験を思い出すものに対する反応

- ・災害や事故を思い出す場所、人物、光景、音、臭い、感情に反応する。
- ・それらのきっかけが、苦痛に満ちたイメージ、考え、情緒的・身体的反応をひきおこす。
- ・よくあるきっかけの例：突然の大きな騒音、サイレン、災害や事故が起こった場所、障害をもつ人を見かけること、葬儀、災害記念日、災害についてのテレビやラジオのニュース。

## ○建設的な変化: ものごとの優先順位・世界観・人生の見通しなど

- ・家族や友人の大切さが、身にしみてわかるようになる。
- ・困難なことに立ち向かう力がわいてくる。(前向きな行動計画、考えの焦点の変化、ユーモア、受容を通じて)
- ・日々に期待することや、「よい一日」とはどのようなものか、といったことに対する考えが変化する。
- ・ものごとの優先順位が変化し、家族や友人と過ごす充実した時間が、それまで以上に大事になる。
- ・自分、家族、友人、あるいは精神的なものや信仰に対して、しっかりと向き合うようになる。

## ○愛する人が亡くなったときによく起こる反応

- ・気持ちが混乱する・マヒする、信じられない、当惑する、途方にくれる。
- ・亡くなった人、あるいはその死に責任があるとみなされている人に対して、怒りをもつ。
- ・吐き気、倦怠感、ふるえ、脱力感などの強い身体的反応が起こる。
- ・自分が生きていることに対して、罪の意識をもつ。
- ・痛切な悲しみ、怒り、恐怖など、嵐のような感情がわいてくる。
- ・病気やケガをしやすくなる。
- ・仕事の能率が低下する。決断することが困難になる。
- ・望まないときにまで、死んだ人のことが心に浮かぶ。
- ・死んだ人に会いたいと痛切に願う。その人を探し出したいと切望する。
- ・(特に子どもと思春期) 自分、あるいは親が死ぬかもしれないと心配する。
- ・(子どもと思春期) 親や愛する人から離れると、不安になる。

## ○助けになること

<ul style="list-style-type: none"> <li>・誰かに話して支えてもらう、誰かにそばにいてもらう</li> <li>・気分転換をする(スポーツ、趣味、読書)</li> <li>・十分な休養と、健康的な食事をとる</li> <li>・いつもの日課を維持するよう努める</li> <li>・適度な運動をする</li> <li>・楽しいことを計画する</li> <li>・休息する</li> <li>・亡くなった、愛する人の思い出を話す</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・状況をよくするためにすぐにやれそうな、現実的なことに集中する</li> <li>・リラックスできることをする(呼吸法、瞑想、静かに自分に語りかける、気分が落ちつく音楽を聞く)</li> <li>・サポートグループに参加する</li> <li>・日記をつける</li> <li>・カウンセリングを受ける</li> </ul>
--	---

## ○助けにならないこと

<ul style="list-style-type: none"> <li>・アルコールや薬で紛らわせる</li> <li>・家族や友達とのつきあいから、極端にひきこもる</li> <li>・食べ過ぎる、あるいは食べない</li> <li>・楽しい活動を遠ざける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・仕事に没頭する</li> <li>・暴力をふるう、ケンカをする</li> <li>・危険なことをする(無謀な運転、薬物乱用、安全に配慮しない)</li> <li>・他人のせいにする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・できごとや愛する人の死について、考えること、話すことを、極端に避ける</li> <li>・自分を粗末にあつかう</li> <li>・ゲームをやりすぎる</li> </ul>
---	---	--