
被災地での心のケア

(森 茂起、JIM 15: 650-653, 2005)

2013年9月27日、災害医学抄読会 <http://plaza.umin.ac.jp/~GHDNet/circle/>

(1) ト라우マ (心的外傷) とは何か

トラウマとは、衝撃的な出来事による心への特殊な作用を意味する。以下、援助に必要な性質にしばって記す。

①発生

トラウマは、通常は当然のように存在する安全感が、突然、破壊されることによる恐怖 (典型的には生命の危機に由来する) によって生じる。

②トラウマは特殊な記憶と関係する

トラウマ性記憶という特殊な記憶がトラウマには伴うことが多い。衝撃的体験に際して生じ、記憶が「緊急事態モード」となって、こうした事態が発生する。

複数の事件の記憶が連鎖を起こして、より深刻な作用を及ぼすことがある。たとえば震災の被害によって、過去の別の事件の記憶がよみがえるなど。

③トラウマは気分の変調を生む

抑鬱傾向の発生が多い。その体験からして自然な感情ではあるが、遷延することで生活の建て直しが困難になり、変調がさらに進むという悪循環が生まれやすい。

被災直後に躁気分となり、過度にがんばり続けることもよくあるが、過活動が一定期間続いた後に鬱気分転じやすい。

④トラウマは身体的変調を生む

トラウマは幅広い身体症状を伴う。自律神経の変調による症状であり、トラウマは身体的反応までを含めた心身的現象と理解するのがよい。トラウマへの身体的反応が多様であり、生活の激変による生活リズムの変化が身体に影響を及ぼすなど二次的な作用が引き起こす変調も多い。

⑤トラウマは人への感情を複雑化する

生き残ったことに対して感じる「生存者の罪悪感」や「役立てなくて申し訳ない」「元氣になれなくて申し訳ない」など、罪悪感に関わるさまざまな感情を生む。「自己効力感」が脅かされている状態と言える。

あるいは、加害者への怒りが発生する。付随的現象によって怒りが発生することが少なくない。天災の場合、行政に対する怒りや災害後の生活で発生するトラブルへの怒りなど、付随的な現象によって怒りが発生することも少なくない。

⑥トラウマは人間関係やコミュニティ機能を阻害する