

# レジリエンスを高めトラウマに立ち向かう

感情的、心理的なトラウマは、さまざまな形で現れます。大事故、怪我、暴行などの一度限りの出来事が原因となることもあれば、生活のなかで脅威や危険を感じたり、圧倒される思いがしたり、疎外感を抱いたりするような状況が持続することで生じる場合もあります。育児放棄、性的虐待、身体的虐待、言葉による虐待、不安定な環境での生活など、幼少期の経験に起因することもあれば、大切な人の突然の死など、悲劇的な出来事がきっかけになることもあります。

トラウマとなる出来事は、個人にも集団全体にも影響を及ぼす可能性があります。有色人種の人たちが絶えず耐え忍んでいる多くのあからさまな、または微妙な人種差別はトラウマとなり、心的外傷後ストレス障害に似た症状を伴う人種に基づく心的外傷ストレスとして現れ、健康と幸福が脅かされる場合があります。

実際の出来事や状況がどうであろうと、心を痛めたり動揺したりすればするほど、トラウマが生じる可能性は高くなります。

トラウマを経験した人の多くは、予測できない感情、フラッシュバック、強い不安、その出来事についての抑えられない考えに加えて、頭痛や吐き気などの身体症状も経験します（注：これらの症状が悪化し、数か月から数年続き、日常生活に支障をきたす場合は、心的外傷後ストレス障害の可能性があり、医師またはメンタルヘルスの専門家に相談してください）。

トラウマの影響は人それぞれですが、レジリエンスを高めることで、短期的にも、また生涯を通して、適応しやすくなり日常生活が楽になります。

## トリガーに対処する

トラウマを経験した人にとって、におい、音、声、映像など、フラッシュバックを引き起こす要因を避けながら1日を過ごすことは難しいかもしれません。フラッシュバックの瞬間、トラウマとなった出来事が起こった時に感じた感情的、身体的な苦痛を経験します。フラッシュバックが起きる状況を理解すると、潜在的なトリガーにうまく対処しコントロールできるようになります。

たとえば、オリンピックの体操種目で金メダルを獲得したアリー・レイズマン選手は性的虐待の被害者で、児童虐待問題に取り組む「Fight Child Abuse」の広報担当者です。インタビューの中でアリーは、たとえば、立ち止まって彼女の強さや擁護活動について称賛の言葉をかけてくれる人たちが、自分自身の性的虐待の体験を語り始める状況など、彼女自身のトリガーとなるものに接触する機会を抑えることを学んだと率直に語っています。アリーは彼らをサポートしたいと思う一方で、虐待の詳細を聞くと自分自身の体験がフラッシュバックすることもわかっているので、彼らに詳細を話さないよう頼んでいます。

もうひとつ、トラウマに対する反応としてよく見られるのは、否定的な考えにとらわれたり、トラウマ体験について繰り返し考えたりすることです。このような場合、不安、緊張、怒り、悲しみ、ストレスなどの激しい感情が生じることで、自分自身がますます感情的になっていると感ずることがあります。

そこで、自分があれこれ考えすぎていることを自覚し、思考は自然と浮かんでくるものの、それに対処することでコントロールを取り戻すことができると自分に言い聞かせることが効果的です。何が起きているのか、なぜ起きているのかを考えることで、焦点が変わり、思考のサイクルを断つことができます。

深呼吸をして心を落ち着かせ、今この瞬間に起こっていることに集中し直し、方向転換してみましょう。心の中で、自分の体の状態をチェックしてみましょう。たとえば、首や肩が凝っていると感じたら、ゆっくりと肩を回し、頭を左右に軽く傾けて緊張をほぐします。

気分が高揚したり、心拍数が上がったたりするなど、神経が高ぶっていると感じた場合は、ウォーキングに出かけたり、ヨガや瞑想をしたりして落ち着きましょう。つらい時期を乗り越えるために、セルフヘルプアプリを利用するのも効果的です。

目標は、心を落ち着かせ、感情のコントロールを取り戻す方法を見つけることです。思考が頭に浮かんでくるかどうかをコントロールすることはできませんが、自分の考えやそれが引き起こす感情にどう反応するかについては自分自身で舵を取ることができます。

## 自分でできるコントロール

その場しのぎの対処法を見つけるだけでなく、今日や明日がどんな日であっても乗り切ることができるように、全体的なレジリエンスを高めていきましょう。一般的に、心理学者はレジリエンスを育む4つの重要な要素として、「つながり」、「ウェルネス」、「存在意義」、「健全な思考」を挙げています。

- **つながり** - ト라우マを経験すると、人と距離を置いたり、引きこもりたくなったりすることがあります。しかし、自分は一人ではないということを思い出し、気にかけてくれる人たちとのつながりを保つことが大切です。思いやりのある大切な人たちに、心の支えになってもらいましょう。また、トラウマを経験した人のための支援グループに参加して、回復をサポートしてもらおうとも考えてみましょう。
- **ウェルネス** - セルフケアを実践することで、身体的にも、精神的にも、感情的にも強くなったと感ずることができます。定期的に運動する、十分な睡眠を取る、バランスの取れた食事をする、好きなことをする時間を取るといったシンプルな方法で健康とウェルネスを促進できます。また、自分自身で突き止めたトリガーとなるものに接触する機会を抑えましょう。
- **存在意義** - 他の人を助けることで、自信を感じ、存在意義を高めることができます。関心のある組織でボランティア活動をしたり、友人のプロジェクトを手伝ったりするなど、存在意義を育む方法を考えてみましょう。現実的な目標を立て、その達成に向かって歩みを進めることで、自信を高めましょう。また、これまで乗り越えてきた試練や達成した成果について考えることで、自己肯定感を育むこともできます。
- **健全な思考** - 物事を大局的に捉えるように努め、自分がコントロールできることとできないことを見極め、受け入れます。コントロールできることはコントロールし、それ以外のものは手放すようにしましょう。新たな試練が生じた際には、長い目で見、これまでに直面し克服してきたことを思い出し、その試練をより広い視野でとらえてみましょう。人生で起こった良いことを思い出し、もっと良いことが起こると考えるようにしましょう。これにより、希望に満ちた未来を思い描くことができ、幸福感、生産性、レジリエンスが高まります。

## 専門家の支援を受ける

上記は、メンタルヘルスとウェルネスを育み、レジリエンスを高めるために検討すべき行動のほんの一例にすぎません。個人のニーズや状況に合わせた回復に向けた計画の策定を、メンタルヘルス専門家がお手伝いします。



## 必要な時に必要なサポートを

その他のクリティカルサポートに関するリソースと情報の詳細は、[optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter)をご覧ください。

### 出典

LinkedIn. [Mind your emotional triggers.](#)

Harvard Business Review. [Handle your stress better by knowing what causes it.](#)

American Psychological Association. [Building your resilience.](#)

American Psychological Association. [Resilience guide for parents and teachers.](#)

Centers for Disease Control and Prevention. [Healthcare personnel and first responders: How to cope with stress and build resilience during the COVID-19 pandemic.](#)

HelpGuide. [Emotional and psychological trauma.](#)

Mental Health America. [Tools 2 Thrive.](#)

Parade. [It's not close to being over.](#)

National Alliance on Mental Illness. [7 tools for managing traumatic stress.](#)

American Psychological Association. [The effects of trauma do not have to last a lifetime.](#)

Kids Health. [Post-traumatic stress disorder \(PTSD\).](#)

The Atlantic. [The pandemic did not affect mental health the way you think.](#)

Sage Journals. [Physical distancing and mental health during the COVID-19 pandemic.](#)

Mental Health America. [Racial trauma.](#)

Mayo Clinic. [Post-traumatic stress disorder \(PTSD\).](#)

American Psychological Association. [Trauma.](#)

National Center for Biotechnology Information (National Institutes of Health). [Understanding the impact of trauma.](#)



本プログラムは、緊急事態や応急措置を要する場合には使用しないでください。緊急時には、現地の緊急サービス番号に電話をするか、最寄りの救急救命センターに行くようにしてください。また、本プログラムは、医師や専門家による診療に代わるものではありません。本プログラムとこれに含まれる内容は、一部の地域では利用できないことがあり、適用範囲の除外や制限が適用される可能性があります。

© 2024 Optum, Inc. 無断複写・転載を禁じます。WF12836817 143393-022024 OHC