

# 人種問題に関連する心的外傷 に対処し、回復するための方法

人種差別にはさまざまな形があります。有色人種の方は、本人または家族がこれまでに何らかの人種差別を経験しているかもしれません。このような人種差別には以下が含まれます。

- **社会システムに内在する偏見** - 教育や医療、刑事司法、金融資源などへのアクセスにおいて、不平等や不公平を生み出すもの
- **影響力のある人々と組織** - 誤解、否定的な固定観念、偏見に満ちた立法を促進するもの
- **あなたの公的生活および私生活に存在する人々** - 時として故意に、または無意識に、あなたの価値を下げ、人間性を奪ったと感じさせるようなことを言ったりする人
- **恐ろしい出来事** - ヘイトクライムや警察による銃撃など、実際に目撃したりニュースで見たりするような犯罪

それはとても大変なことで、誰にとっても対処するのは難しく、ましてや助けなしに克服することは不可能に近いでしょう。

人種差別は、そのあからさまな形も微妙な形も含めて、白人以外の人々の健康と幸福を脅かし続けています。実際、直接的であれ、間接的であれ、人は人種差別にさらされるとそれが原因の心的外傷または人種に基づく外傷性ストレス (race-based traumatic stress, RBTS) とも呼ばれる精神的、感情的な傷害を受けるおそれがあります。

これらの状況を放置すると、RBTSは不安や抑うつ、慢性的ストレス、高血圧、薬物乱用、心的外傷後ストレス障害 (post-traumatic stress disorder, PTSD) 類似症状を引き起こす可能性があります。長期間にわたるストレスや不安が高まると、免疫系や消化器系に悪影響を及ぼし、心臓発作や脳卒中のリスクが高まり、精神的、肉体的疲労につながることもあります。

## 自己啓発

このような体験をしている場合は、差別を受けて生きること起因する精神的、感情的、肉体的な消耗から自身を守るための対策を講じることができます。また、サポートのための専門的なリソースも利用することも考えられるでしょう。以下は、人種に基づく心的外傷に対処し回復するためのセルフヘルプの方法です。

**他の人にサポートを求める。**人は辛いとき、孤立してしまうことがあります。しかし、信頼できるリソースから社会的な支援を受けることは重要です。あなたが体験していることに耳を傾け、あなたを理解してくれる共感力と理解力のある家族や友人に相談しましょう。

**グループに参加する。**グループディスカッションに参加することで、同じような体験や反応、感情の問題を抱えている人が他にもいるということを知ることができます。支援してくれるサポートシステムが限られている場合、訓練を受け適切な文化的コンピテンシーを有する専門家が率いる地域のサポートグループのミーティングが特に役に立ちます。お住まいの地域コミュニティ内にあなたのような人が非常でない場合は、デジタルアプリや電話を通じて相談することを検討してください。

**自分の感情を外に向ける。** 悲しみや無力感、怒り、その他激しい感情を抱いているときは、どんなに些細なことでも、その感情を何か意義深い変化を生み出せるものに向けるよう努力してください。たとえば、活動家団体に参加する、選挙への投票を促す、若者の指導者としてボランティア活動をするなど、何か興味のあることをしてみましょう。

**体験を伝える。** 感情を外に向けるもうひとつの方法は、自分に無理のない方法で感じていることを表現することです。たとえば、ビジュアルアートやパフォーマンスアート、執筆活動などの創造的な表現方法、あるいは自分自身を、または自分の視点を積極的かつ健全に表現できることを試してみましょう。

**ひと休みする。** 人種差別が現実存在すると強く認識させるニュースなどの情報の渦から、少なくとも一時的に逃れられる安全な場所や方法を見つけてください。ヘッドホンをつけて目を閉じ、お気に入りの音楽を聴いてみましょう。楽しかった日々を思い出させてくれる美味しい料理を作ってみましょう。散歩やバードウォッチングに出かけてください。好きなスポーツをしたり、ピラティスやキックボクシングなどの新しいエクササイズクラスに挑戦したりしましょう。それが何であれ、自分自身に休息の時間を与えてあげてください。

また、ストレスを軽減するために、呼吸法などのリラクゼーションテクニックや、ヨガ、日記づけ、瞑想などのマインドフルネスの実践も検討してください。

**健康に気をつける。** 自分を大切にすることは、人種差別に対処し、圧倒的なストレスを感じる時期を乗り越えて、今後の課題に備えるうえで重要です。バランスの取れた食事、十分な睡眠、定期的な運動は、身体を強くするのに役立つだけでなく、不安感や抑うつ感の軽減にも効果的です。

**希望を育む。** 最も悲惨な時期にいても、何か楽観的になれる理由を見つけてください。良いことが起きる、そしてそれは今後起きると思えるよう、これまでの有意義な経験について思い起こしてください。たとえ小さな変化でも、好転の兆候を認識できるようにしましょう。

**有害な対処法を避ける。** アルコールや薬物で感情を麻痺させると、積極的に対処できなくなったり、物事を先延ばしにしたりするようになります。健全な方法で感情やストレスを上手く管理するのに役立つ、他の方法や支援、対処法を見つけるようにしましょう。

## サポートを得る

人種差別について実践的な理解を有し、同じ人種または異なる人種の人たちと快く接することができる、人種問題に関連する心的外傷の臨床的影響について知識と訓練を受けた心理学者を探しましょう。文化的コンピテンシーを有する医療提供者は、文化の違いが病気の診断にどのような役割を果たすかを理解し、文化的なニーズと違いをケアに取り入れることができます。

 **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。

# Optum

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。