

# トラウマについて理解し、 それから回復する方法

自然災害や政情不安、警察による銃撃、パンデミックなど、世界ではさまざまな出来事が起こっています。こうした出来事を経験すると、トラウマにつながる可能性があります。ストレスの多い出来事によって直接影響を受けたり、遠くから見守ったり、家族が影響を受けているのを目撃したりすると、「あなたの安心感が打ち砕かれ、危険な世界で無力感を感じる」可能性があります。<sup>1</sup> 恐怖感を覚えたり、危険にさらされているように感じたりするかもしれません。<sup>2</sup> また、感覚が麻痺し、孤立感を抱いて、他人を信頼できなくなることもあります。<sup>1</sup> トラウマとは何か、そしてトラウマが生活に与える影響をどう軽減するかについて理解を深めることで、前に進む道を見つけることが可能となります。

## トラウマとは

トラウマは、ストレスが多い出来事に対する人間の反応です。それは、あなただけに起こった出来事から、地域社会全体が経験した出来事にいたるまで、さまざまなものがあります。パンデミックなどの世界的な状況が原因となる場合もあります。<sup>3</sup>

## トラウマの症状

トラウマの原因となる出来事が起こった場合、即時に反応が出る人がいます。また、後になって反応が出る人もいます。<sup>4</sup> 残念ながら、人より遅く反応する人は、冷たい人、思いやりのない人だと思われる可能性があります。

症状には、次のようなものがあります。<sup>2</sup>

- 恐怖、悲しみ、抑うつ感
- 吐き気、めまい
- 食欲や睡眠の変化
- 日常活動からの離脱

これらの症状は、何かその出来事を思い出させるようなことがあると悪化する可能性があります。たとえば、戦場を経験した人にとって、花火や車の逆火音がトリガーとなる可能性があります。あるいは、単純な匂いや味が、トラウマになるようなことを初めて聞いたり経験したりした瞬間を思い出させる原因になることもあります。その出来事の記念日に症状が現れる場合もあります。

## **トラウマを管理するためのヒント**

トラウマを経験した際は、自分の感情が正当なものであることを認識することが重要です。たとえその出来事に直接関わっていなかった場合でも、強い反応を示す可能性があります。<sup>1</sup> また、それを経験した他の人とは異なる反応を示す可能性もあります。あるいは、知り合いの中に、まったく影響を受けていないように見受けられる人がいるかもしれません。このような感情を抱くことは、ごく自然なことです。この時期には、自分自身をケアするためにできることがいくつかあります。

**孤立しない。**今は他の人と一緒にいたくないと感じるかもしれませんが、孤立することは健康的な対処法ではなく、ストレスを長引かせることになりかねません。<sup>5</sup> 友人や家族にサポートを求めましょう。話をしたり、家事・用事など、日常のストレスの原因となることを代わりにやってもらっても構いません。<sup>5</sup> 何かについて話したくない場合は、そのことを正直に話してください。時として、友人や家族が（善意から）あなたの気分を害するようなことを言うかもしれません。また、別に深刻な話題について話したいわけではなく、ただ「ごく普通の」人付き合いをしたいだけということもあるでしょう。<sup>1</sup>

対面またはオンラインのグループからのサポートも受けられます。同じようにトラウマを体験している他の人となつがることは癒しになります。自分の感情をあるがままに受け入れ、時間が経つにつれて変化する可能性があることを覚悟し、自分を他人と比較しないでください。<sup>1</sup>

**身体的・精神的に自分を大切にする。**感情を健全に処理する代わりに、抑圧してしまう可能性のあるアルコールや薬物は避けてください。<sup>4</sup> 十分な睡眠が取れないと症状が悪化する可能性があるため、質の良い睡眠を十分にとるようにしてください。<sup>1</sup> 屋外で軽く歩くだけでもよいので運動し、瞑想、意識を集中させた呼吸法、アート、音楽など、心を落ち着かせる方法を探ってみましょう。<sup>1, 5</sup>

**無理のない範囲で情報収集を怠らない。**特定の出来事が進行中で結果がどうなるかわからない場合、最新情報を入手しないとストレスや不安を感じる可能性があります。信頼できる情報源を見つけてください。また、危機の際には噂が広まりやすいことにも注意してください。特にソーシャルメディアではそれが顕著です。ただし、ニュースにあまり縛られすぎないようにしましょう。トラウマになるような出来事について繰り返し聞いたり、その画像を見たりすることで、心が動揺する可能性があります。<sup>6</sup>

**必要に応じて助けを求める。**大半の人は、トラウマとなる出来事から3か月以内に気分が良くなったと述べています。症状が悪化したり、1か月以上続く場合は、心的外傷後ストレス障害（PTSD）の可能性があります。<sup>2</sup> 人によっては、トラウマに反応がでていないにもかかわらず、元の出来事から最長で1年後にPTSDを体験することもあります。症状が続く場合は、セラピストに相談することを検討してください。最初の1か月で症状が重度になった場合、または症状が後になって現れて人間関係や仕事に重大な影響を与えている場合はサポートを求めてください。<sup>2</sup> エモーショナルウェルビーイングソリューションズはそのようなつながりを築くの役に立ちます。

**自分の力を取り戻す。**多くの人は、ストレスの多い出来事が起こると無力感を覚えます。ボランティア活動や、影響を受けている人たちのための募金活動、政治改革の提唱など、何か好影響を与えることができる方法を模索してください。惨事の後には多くの詐欺も発生します。そのため、募金活動の目的が正当なものであることを確認してください。



トラウマを乗り越え、回復するには時間がかかることを理解してください。最終的には、症状が改善し始め、その出来事について考える回数も少なくなっていくはずですが、ただし、症状がすぐに改善しなかったり、仕事や家庭生活に影響が出たりした場合は支援を受けることをお勧めします。サポートを求めてください。



## 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。

1. HelpGuide. [Emotional and psychological trauma](#). 2020年2月。2021年3月3日アクセス。
2. 米国疾病対策予防センター (CDC)。 [Coping with a traumatic event](#). 2021年3月3日アクセス。
3. Xiao S, Luo D, Xiao Y. [Survivors of COVID-19 are at high risk of posttraumatic stress disorder](#). Glob Health Res Policy 5, 29 (2020). 2021年3月3日アクセス。
4. CDC. [Coping with traumatic events](#). 2019年2月25日更新。2021年3月3日アクセス。
5. American Psychological Association. [How to cope with traumatic stress](#). 2019年10月30日。2021年3月3日アクセス。
6. CDC. [Taking care of your emotional health](#). 2019年9月13日。2021年3月3日アクセス。



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。