

トラウマを理解する — 癒やしに向けて



自然災害、政情不安、警官による射殺事件、パンデミック。世の中で起きているこうしたさまざまな事件や事象は、トラウマ（心的外傷）につながる可能性があります。ストレスの原因となる事柄に直接的な影響を受けたか、遠くから目撃しただけか、または大切な人がその影響を受けているのかといった立場の違いにかかわらず、そうした経験は「安心感を粉々に打ち砕き、危険な世界の中で自分が無力だと感じさせる」ことがあります¹。人によっては、恐怖を感じたり、危機に直面していると感じるかもしれません²。または、無感覚になり、人とのつながりや信頼を持てなくなることもあります¹。トラウマについてよりよく理解し、トラウマが生活に及ぼす影響を軽減する方法を知ると、難しい時期を乗り越えていくのに役立つことでしょう。

トラウマとは

トラウマとは、強いストレスを引き起こす出来事に対する心の反応です。原因となる出来事の大きさはさまざま、自分一人の上で起きた事柄から、地域社会全体に起きていること、またはパンデミックのように世界中を巻き込む状況も原因となります³。

トラウマの症状

トラウマとなるような出来事に直面すると、すぐに何らかの反応をする人もいる一方で、しばらく経ってから反応する人もいます⁴。残念なことに、すぐに反応しない人は、冷たいとか思いやりがないなど見られることもあります。

トラウマの症状には以下のようなものがあります²。

- 恐怖感、悲嘆、またはうつ状態
- 吐き気やめまい
- 食欲や睡眠パターンの変化
- 日常の活動を避け、引きこもる

こうした症状は、何かのきっかけでその出来事を思い出すたびに悪化することがあります。例えば、戦争を経験した人にとっては、花火や車のバックファイヤーの音がその経験をよみがえらせる引き金になることがあります。または、香りや味などが、トラウマとなった事柄の経験や、その事柄について最初に聞いた瞬間の感覚をよみがえらせることもありますし、その出来事の一周年目などにあたる節目に症状が現れる場合もあります。

トラウマに対処するためのヒント

トラウマを経験している場合、自分の感情は正当なものだと知ることが重要です。その出来事に直接的なかわりを持ってなくても、激しく反応することはあります¹。また、同じ経験をしたほかの人たちとは反応の仕方が異なることもあります。人によっては、その出来事に全く影響されていないように見えることもあるかもしれません。そうしたさまざまな感情を持つのはごく当然のことです。トラウマとなる出来事にさらされたご自分のケアのために、できることがいくつかあります。

孤立を避ける。ほかの人たちと一緒にいたくないと感じるかもしれませんが、ひとりきりでいるのは健全な対処の仕方とはいえ、ストレスを長引かせることがあります⁵。友人たちや家族にサポートを求めましょう。話し相手になってもらったり、日常的なストレスの種となる雑用や家事などを手伝ってもらうのも良いでしょう⁵。しかし、話したくない事柄があるなら、率直にそう伝えてください。時として、友人や家族の言葉は、たとえそれが善意からのものであっても感情を傷つけることがあります。また、深刻な話題ばかりではなく、「普通の」交流を持ちたいと感じることもあるでしょう¹。

対面式やオンラインのサポートグループを探してみましょう。特にパンデミックのさなか、大勢で集まることが安全ではない時期には、オンラインのグループは優れたオプションです。同じようにトラウマを経験している人々と交流することが、癒やしにつながります。自分の持つ感情をそのまま受け止め、それが時とともに変わっていくのを待ちましょう。また、自分とほかの人を比べないようにしてください¹。

身体と心のセルフケアをする。アルコールや薬物の使用を避けましょう。これらは健全な方法で感情に対処する代わりに感情を抑圧することがあります⁴。質の良い睡眠を充分にとりましょう。睡眠不足は症状を悪化させます¹。身体を動かしましょう。屋外を少し歩くだけでも良いのです。また、瞑想する、呼吸に意識を集中させる、アートや音楽にひたるなど、心をしずめる方法を探してみましょう^{1,5}。

適切な情報を得る。トラウマの原因となる出来事やその結果が継続している場合は、最新の状況を知らないと、ストレスを感じたり落ち着かなくなるかもしれません。信頼のおける情報源を見つけましょう。危機的状況の際には噂が流布する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の傾向が顕著になります。また、ニュースばかり見て過ごすことのないようにしてください。トラウマの原因となるような事柄や映像を繰り返し見たり聞いたりすると、動揺させられることがあります⁶。

必要なら支援を求める。ほとんどの人は、トラウマの原因となる出来事から3か月以内に、再び気分が落ち着いてきたと語っています。1か月以上にわたって症状が続いたり悪化する場合には、心的外傷後ストレス障害 (PTSD) の可能性があります²。人によっては、トラウマには反応しなくても、その出来事から最大1年ほど経ってPTSDを経験することもあります。症状が長く続く場合はカウンセラーなど専門家に支援を求めましょう。最初の1か月の症状が激しい場合や、その後生じた症状が人間関係や仕事に大きな影響を及ぼすほど重い場合には、支援を求めてください²。従業員支援プログラム (EAP) が、必要な支援への橋渡しをいたします。

自分の力を取り戻す。ストレスを生じさせる出来事が起こると、多くの人は無力感にさらされます。ボランティアをする、被害を受けた人々のために資金を集める、政治的な状況を変えるために活動するなど、自分の行動で変化を作り出せる方法を探してみましょう¹。悲劇的な出来事の渦中では詐欺行為も多く横行するので、資金集めをする際にはその目的が正当なものであることをしっかり確認してください。

トラウマに向き合い、対処していく中で、癒やしには時間がかかることを理解しましょう。最終的にはあなたの症状は改善に向かい、その出来事について考えることも徐々に少なくなっていくでしょう。しかし、症状の改善に時間がかかりすぎると感じたり、仕事や日常生活に支障をきたす場合には、利用可能な支援を得てください。

1. HelpGuide. Emotional and Psychological Trauma. Updated February 2020. Available at: <https://www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/coping-with-emotional-and-psychological-trauma.htm>. Accessed March 3, 2021.
2. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Coping with a Traumatic Event. Available at: <https://www.cdc.gov/masstrauma/factsheets/public/coping.pdf>. Accessed March 3, 2021.
3. Xiao S, Luo D, Xiao Y. Survivors of COVID-19 are at high risk of posttraumatic stress disorder. Glob Health Res Policy. 2020;5:29. Available at: <https://ghrp.biomedcentral.com/articles/10.1186/s41256-020-00155-2>. Accessed March 3, 2021.
4. CDC. Coping with Traumatic Events. Updated February 25, 2019. Available at: <https://tools.cdc.gov/medialibrary/index.aspx#/media/id/302245>. Accessed March 3, 2021.
5. American Psychological Association. How to Cope with Traumatic Stress. October 30, 2019. Available at: <https://www.apa.org/topics/traumatic-stress>. Accessed March 3, 2021.
6. CDC. Taking Care of Your Emotional Health. September 13, 2019. Available at: <https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>. Accessed March 3, 2021.

本プログラムは、応急治療や緊急治療が必要な際にはご利用いただけません。緊急の場合、米国内の場合は911に、米国外にお住まいの場合は該当地域の緊急通報番号に連絡するか、または最寄りの緊急治療室に行ってください。本プログラムは、医師やその他の医療従事者の治療に代るものではありません。利益相反にあたる可能性があるため、Optumもしくはその関連機関、または利用者が本サービスを直接または間接的に受けている機関 (例えば雇用主または医療保険プランなど) を相手取った法的手段に関わる可能性のある問題については、法律相談を提供することができません。本プログラムとそれを構成するコンポーネント、特に16歳未満のご家族の方を対象としたサービスは、一部の地域ではご利用いただけない場合もあり、内容は変更される場合があります。従業員支援プログラム (EAP) のサービス提供者の経験および教育のレベルは、契約要件またはその国の規制要件により異なります。プログラムには除外事項および制限事項が適用される場合があります。

Optum®はOptum, Inc.の米国およびその他の法域における登録商標です。その他すべてのブランド名または商品名は、各所有者の商標または登録商標であり、各所有者に属しています。Optumは雇用主として均等な雇用機会を提供しています。