



かぼちゃに栗、さつまいも、それに柿。なんでこの時季の美味しいものたちってこんなに高カロリーなんだろうね。紅葉もきれいだし、晴れた日は空も高く清々しい。きっとマラソンをする人にとってはいい季節なんだろうな…と思いながら家でぬくぬく過ごしています。風邪をひかないように、(適度な)栄養と体力を補って過ごしていきましょうね。

コラム「心理学豆知識」

No. 22 ト라우マとその影響

「トラウマ」という言葉を『辛い思い出』くらいの意味で使う人もいますが、徐々に記憶が薄らいでいくような思い出と「トラウマ」は本来異なるものです。たとえば、災害や事故・事件、他者からの暴力・暴言などの辛い体験が生々しく記憶に残って癒えない、あるいはその時の記憶や感情がすっぱり抜けたままになっているなど、衝撃から自然に回復できないのが「トラウマ」です。

このような「トラウマ」を持つ人というのは、命や自分の存在が脅かされる出来事を何とか生き延びた人(=サバイバー)なのですが、後遺症としてさまざまな症状が生じてしまうことがあります。その一つが、【平常時でも非常事態反応が出てしまいやすい】という症状です。

右の3つの反応は、動物の本能として備わっている、非常事態から命を守る反応です。

本来は、安心・安全な状況が戻ると落ち着くもの。しかしトラウマがあると、これらの非常事態モードが長引いたり、少しの刺激で一気に非常事態モードが発動してしまったりします。傍から見ると、急に人が変わったかのように攻撃的だったり、引きこもって頑なに人づき合いを避けたり、会話中にボーっとして噛み合わなくなったりするので、人間関係にも支障が出てきたりします。

これは辛い体験で脳が変化した結果起こるので、自分でコントロールすることはなかなか難しいですね。実際、自分をコントロールできないことへの不安感や罪悪感で苦しむ方も多いです。

でも、トラウマから回復することは可能です。そのためにまずは、非常事態モードを発動しなくて済むような、安心できる環境に身を置くことが大事です。

皆さんは、どんな過ごし方をしている時にホッと一息つくことができますか？

トラウマのある無しに関わらず、日頃のストレスケアのためにも、意識して安心できる時間を持っていただきたいなあと思います。

ストレス反応<3つのF>



闘争反応 (Fight)



逃走反応 (Flight)



すくみ反応 (Freeze)

心理科の本棚



『あつかったらぬげばいい』 著：ヨシタケシンスケ 発行：白泉社

久しぶりにヨシタケシンスケさんの絵本をご紹介します。

【あつかったらぬげばいい】のタイトル通り、からだや気持ちの不快さ・苦しさを解消するための方法を、単純明快さっぱりと紹介する絵本です。

なにかを考えすぎてしまう時って、どうしてもあるじゃないですか。頭の中がぐるぐるいっばいになってしまって、“どうしよう”が抜けない時。そういう時にパラパラ眺めると、何も解決したわけじゃないけど、ちょっと笑えて気持ちが楽になる、そんな本です。最後に私が好きなページをご紹介します。

『へやがちらかってたらとりあえずむきだけそろえればいい』
(小、★★)

心理科便りでは、コラムで取り上げてほしいテーマを募集しています。これについて知りたい!と思っていることがあれば、ぜひお知らせください。職員の皆さんのメンタルヘルス相談も随時受け付けています。

ご予約・お問い合わせはこちらへお寄せください。➡ mail: fujiken-sinri@fujisiro-hp.info 内線:3400



↑メールはこちら