

緊急事態から 「脳・こころ・身体」が 回復するしくみ

2015年3月版

一般社団法人 福島県精神保健福祉協会

ふくしま心のケアセンター

[監修]

久留米大学医学部神経精神医学講座 大江 美佐里

目次

はじめに

このテキストは、「トラウマ体験と関連した
症状(PTSDとは限りません)がある」方を対象
として、脳・心臓・身体がどのような反応を示
し、その後どのように回復していくかを説明し
ています。また、治療については基本的な考え
方と実践のヒントを挙げています。

1	身体・精神的な危機がせまるとき	03
2	直後の生理的反応	04
3	心臓の反応としての怒り	05
4	トラウマ体験でみられる症状	07
5	脳では何が起きているのか？	09
6	治療の基本	11
7	どのように回復していくのか？	12
8	リラクゼーション(呼吸法・筋弛緩法)	14
9	自分の心臓の動きを眺める	18
10	人ともう一度つながる	21

1

身体・精神的な危機がせまるとき

私たちは皆、一日一日を生きています。普段の生活では、
 多少のストレスを感じることがあっても、それぞれの場所
 で自分の役割を果たしていることと思います。生活の基盤・
 精神的な安定感・身体の安全が根底からくつがえされる
 事態が起きると、私たちの身体・精神は危機を感じ、それに
 対応しようとしします。危機の例としては、次のようなものが
 あります。

し ぜん さい がい
 自然災害

じ けん し こ
 事件や事故

ぎやくたい ほうりよく
 虐待や暴力

とつ ぜん し べつ
 突然の死別

ここに挙げた危機を体験することを、トラウマを体験する、
 といいます。

2

直後の生理的反応

トラウマを体験すると、身体的にケガを負うかどうかにか
 かかわらず、様々な生理的反応があらわれます。
 私たちの身体には循環・呼吸・体温などを調節する働き
 があり、これを自律神経と呼びます。トラウマ体験では、興
 奮した時に働く交感神経が活発となり、心拍数・血圧とも
 に上昇します。こうした反応は動物にも認められ、緊急事態
 に対応しようとするものです。

しかし、あまりにトラウマ体験が衝撃的な場合、体験した
 出来事の内容を覚えていなかったり、意識を失ったりする
 こともあります。ぼんやりとして、現実起きたことだと感
 じるのが難しくなること
 もあります。直後に体験
 した内容の夢をみたり、
 眠れないといったことは
 よく起こります。



トラウマ体験や、体験後に起きた様々な出来事、周囲の人々との対話などによって、色々な感情が起こってきます。怒りはその中の一つです。通常、怒りは対象となる出来事が一つ決まっていることが多いのですが、トラウマ体験の場合、色々なことを対象とした怒りがわいてくること一般的です。また、自分で怒りの存在に気がつかないこともあります。加害・被害関係があるときには、そもそも加害側に向けられるはずの怒りが、本来とは別の方向に向けられることがあります。そのような場合、現在あなたを援助してくれる身近な人に怒りをぶつけてしまい、問題となることもあります。逆に、自分に対する怒りを強く向けると、自分を必要以上に責めてしまうことになってしまいます。

怒りの感情をもつことは自然なことであっても、怒りのままに行動に移すことは避けるのが賢明です。

感情が高まったときにどう行動したらよいかについては、後で説明します。



怒り

自分

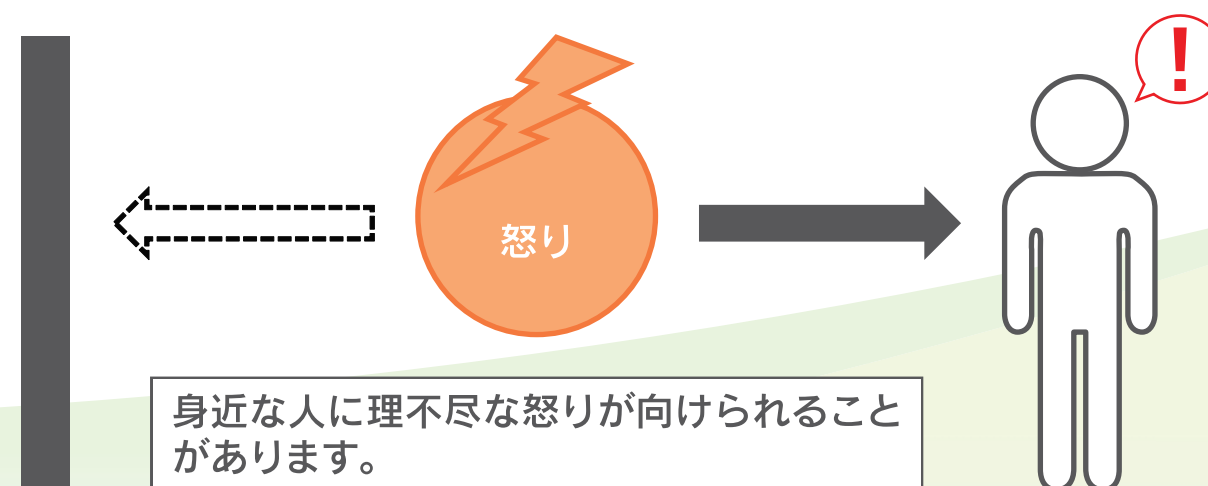
相手

援助者

理不尽

不公平

運命



4

トラウマ体験でみられる症状

トラウマ体験後にみられる症状のうち、代表的なものを示します。一人が同時に複数の症状を体験することや、時期によって症状が移り変わることもよくみられます。

PTSD

うつ

いんしゅもんだい
飲酒問題

かいり
解離

パニック

きょうふしょう
恐怖症

PTSD

トラウマ場面のフラッシュバック・悪夢、場所や記憶の回避、他者とのつながりが失われた感覚、覚醒亢進など

うつ

意欲低下、抑うつ気分

いんしゅもんだい
飲酒問題

アルコールを飲んで気を紛らわそうとする、PTSD症状をアルコールで抑えようとする

かいり
解離

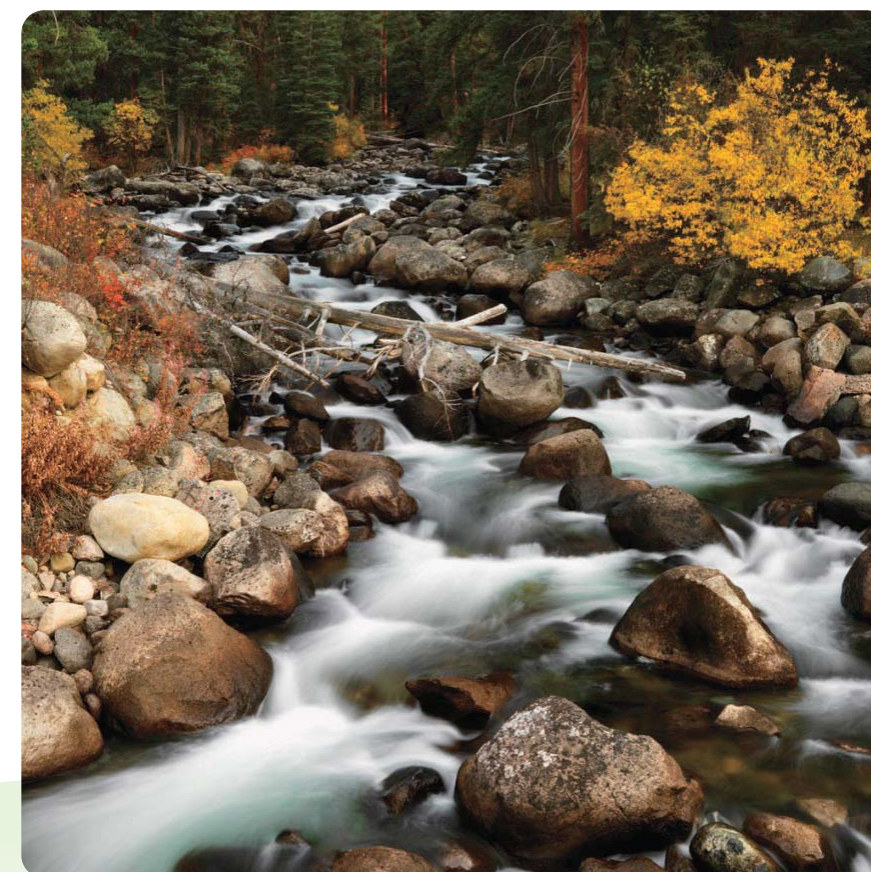
意識のつながりが失われる、幽体離脱のように、自分の意識が身体から離れる、周りの世界を生き生きと感じられない

パニック

か こきゅう どう き
過呼吸、動悸

きょうふしょう
恐怖症

トラウマと関連する出来事への恐怖



わたし め みみ かん かく き さま ざま じょうほう のう
 私たちは、目や耳といった感覚器から様々な情報を脳に
 と こ なに お は あく かな いか
 取り込んで、「何が起きているか」を把握します。悲しみ・怒
 かんじょう のう なか にん しき おな で き こと
 りといった感情も脳の中で認識されています。同じ出来事
 み き けい けん たち ば
 を見聞きしても、これまでの経験や立場などによって、その
 ひと かんじょう ちが
 人それぞれ、わいてくる感情に違いがあらわれます。

たい けん わたし にちじょうせい かつ はな で き
 トラウマ体験は、私たちの日常生活からかけ離れた出来
 こと め みみ き
 事であることがほとんどです。ですから、目や耳からも危
 き かん れん じょうほう う と じょうほう
 機に関連した情報をたくさん受け取ります。こうした情報
 ない よう おお ふく のう
 にはショッキングな内容が多く含まれていますから、脳の
 おお えいきょう およ
 ネットワークにも大きな影響を及ぼします。



のう き おく すい みん かんじょう さま ざま き のう
 脳は記憶・睡眠・感情など様々な機能をコントロールし
 のう みだ しょう けつ か
 ています。脳のネットワークに乱れが生じた結果、これらを
 ぶ ぶん へんちょう しょう
 つかさどる部分にも変調が生じます。

にん げん のう へん えん けい よ ぶ ぶん ぜんとうよう よ
 人間の脳では、辺縁系と呼ばれる部分と、前頭葉と呼ば
 ぶ ぶん かんじょう
 れる部分とがバランスをとりながら感情コントロールを
 おこな くるま へん えん けい かんじょう
 行っているといわれており、車でたとえば、辺縁系が感情
 ぜんとうよう かんじょう
 のアクセル、前頭葉が感情のブレーキにあたります。トラウマ
 たい けん けつ か ひ じょう つよ かんじょう れい せい
 体験の結果、非常に強い感情がでてきてしまうと、冷静さ
 たも ぜんとうよう き のう おさ りょうしゃ くず
 を保つ前頭葉機能では抑えがきかず、両者のバランスが崩
 けつ か かんじょう
 れ、結果として感情コントロールがきかなくなってきました。



治療には、大きく分けて薬物療法と、面接による治療の2つがあります。薬物療法では、以下のような症状の改善を目指します。

・睡眠状態(悪夢を含む) ・パニック発作

・抑うつ ・いらいら

・フラッシュバック

薬には、私たちの抱えている不安を減らし、楽にする働きがありますが、私たちの考えや気持ちの内容を変化させる働きはありません。

面接による治療では、先に挙げた、怒り・罪悪感などの感情について、そして人間関係の問題について話し合われることが多いです。恐怖・悲しみ・抑うつ・怒り・罪悪感・恥といった強い感情が現れた時、自分の心がどのように動くかを眺めてみることもあります。これについては、後で説明します。

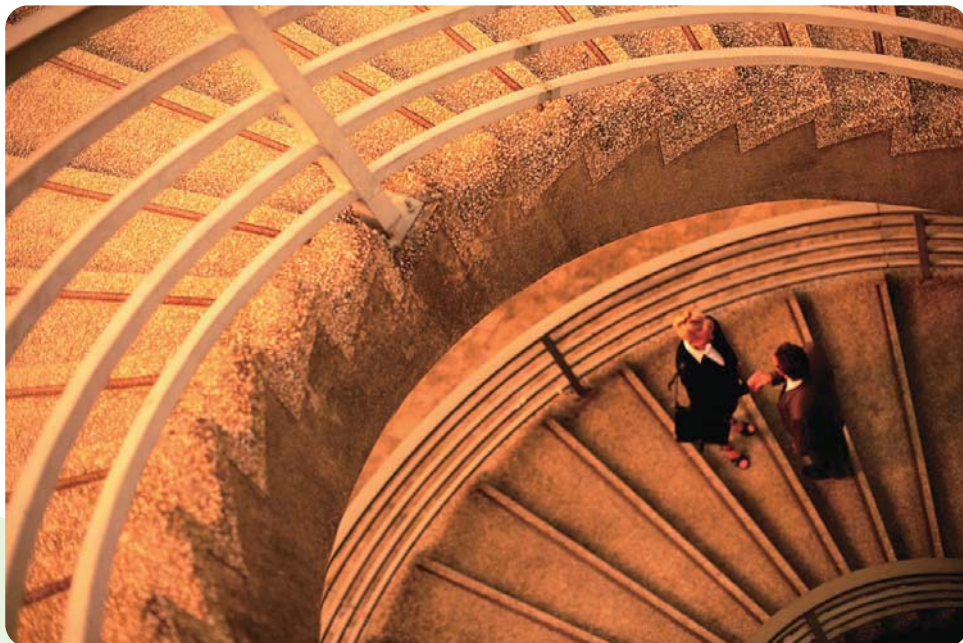
トラウマ体験による症状は、トラウマ体験が終結に向かうと、基本的には時間の経過(半年、一年という単位です)とともに改善します。しかし、体験後に起きた様々な出来事によって、悪化することもあることがわかっています。また、何度もトラウマ体験を繰り返したときや、現在身体・精神的な危機から脱していないとき、PTSD症状だけでなく、うつやアルコール問題などの症状が重いときも、回復は遅れます。

トラウマのあと、予想もしなかった変化が起きて、これまでの人間関係、築き上げてきた資産(形のあるものも、ないものもあるでしょう)を失い、茫然とすることもあるでしょう。このような場合、トラウマ体験によって、人生の道筋が大きく揺るがされることになります。

しかし、ここで自殺などの行動に至ることは、絶対に避けなければなりません。

回復の道のりは、直線的なものではなくて、大きならせん階段のようなものであると考えられます。自覚症状として良かったり悪かったりを繰り返し、変化がないようにみえても、長い時間経過でみると徐々に回復していきます。

次のページからは、“普段通り安全”という感覚(完璧な安全というのではないとしても、おおむね普段は安全であるという感覚)を得る方法を、身体・認知・社会という3段階でみていきます。



自律神経には、覚醒をつかさどる交感神経と、リラックスをつかさどる副交感神経があります。このふたつは天秤のような関係にあり、どちらかが活発に働いているとき、もう一方の働きはおさえられています。

トラウマを体験すると、些細なことでも不安に感じたり、怖くなったりすることがあります。不安や恐怖を感じているときは、交感神経が過剰に働いている状態です。

交感神経	副交感神経
不安、緊張、怒り、不眠、浅い呼吸、過敏、動悸、血圧上昇、冷や汗、頭痛、腹痛、肩こり、倦怠感など	リラックス、睡眠、深い呼吸、筋肉の緩み、心拍数低下など



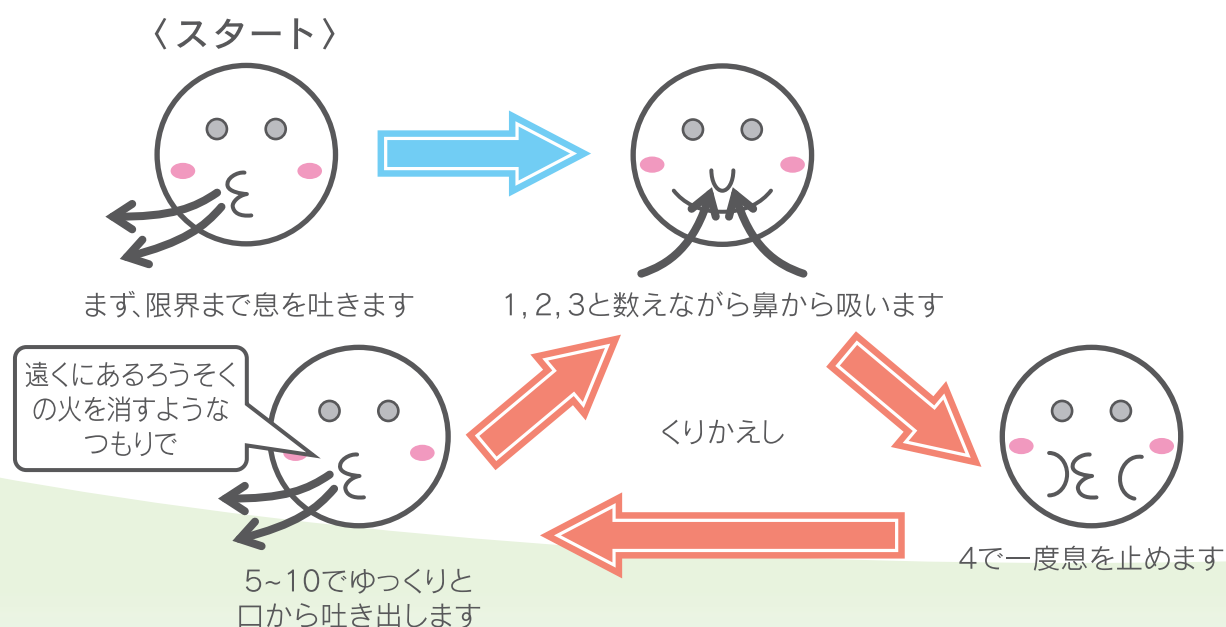
適度な緊張と弛緩のバランスをとるためには、副交感神経を活発にするような方法をとることが効果的だと考えられます。代表的なものは、①呼吸法と②筋弛緩法です。

呼吸法や筋弛緩法の長所・短所	
長所	短所
・副作用がない ・場所を選ばない ・ひとりで好きな時にできる	・手順を覚える必要がある ・身につけるまでに時間がかかる ・向き不向きがある

代表的な手順

①呼吸法

- ・椅子に軽く座り、リラックスしやすい姿勢になりましょう。
- ・目は閉じても閉じなくてもかまいません。
- ・自分にとって楽な呼吸でゆったり行うことが大切です。
- ・秒数にはそれほどとらわれないようにしましょう。
- ・息を吐くときに、イライラやモヤモヤが一緒に出ていくようにイメージするとよいかもしれません。



②筋弛緩法

- ・筋肉をわざと緊張させてからリラックスする方法です。
- ・リラックスしやすいように、体をしめつけるような腕時計、ベルト、アクセサリーを外しておきましょう。
- ・力を入れるときは8割ぐらいの力でおこない、痛めないように注意しましょう。
- ・力を抜いたあと、しばらくそのままにしておくのがポイントです。

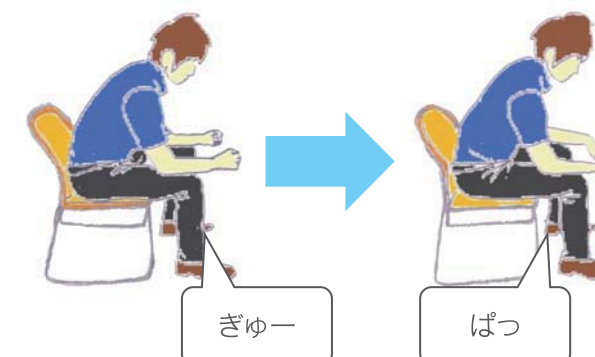
基本の姿勢

- ・いすに浅く腰掛けます。
- ・ヒザは90度で、両足がしっかりと地面につくようにします。



1.手のリラックス

- ・両腕をヒザの上に乗せて、5秒ぐらい手をぎゅっと握り、ぱっと力を抜きます。



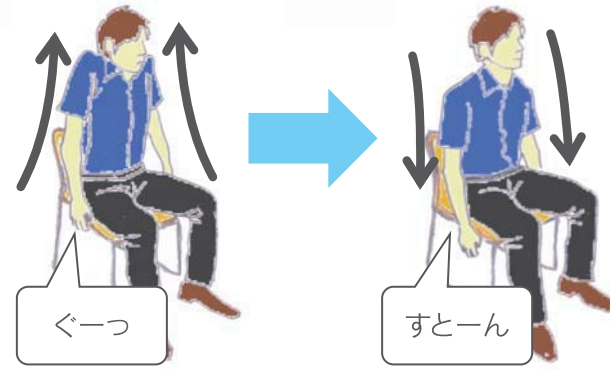
2.腕のリラックス

- ・ヒジを曲げて、わきをぎゅっとしめるようにします。5秒ぐらいぎゅっと力を入れ、ぱっと力を抜きます。



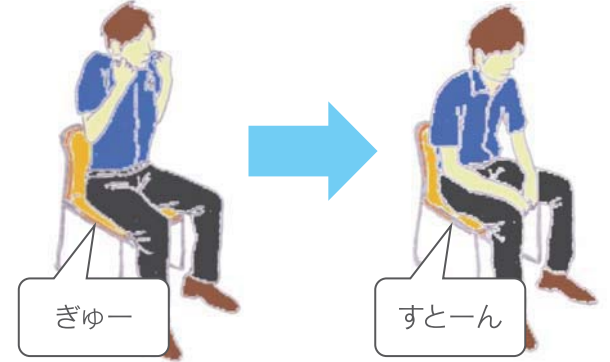
3.肩の上げ下げ

・肩が耳にくっつくぐらい上げましょう。5秒数えてから、肩の力をすーんと抜きます。



4.上半身のリラックス

・手、腕、肩の動作を同時に行います。5秒ぐらい力を入れてからすーんと力を抜きましょう。

しょうぎょうどうさ
消去動作

- ・そのまま眠るときはこれで終わります。
- ・これから勉強、仕事、家事、車の運転などがある時は、次の動作で体を動かし、活動に移りやすくしましょう。

- 1.手を前に出してグーパーグーパーします。
- 2.こぶしを肩につけてヒジをまげ、のばします。
- 3.最後に大きく伸びをしましょう。



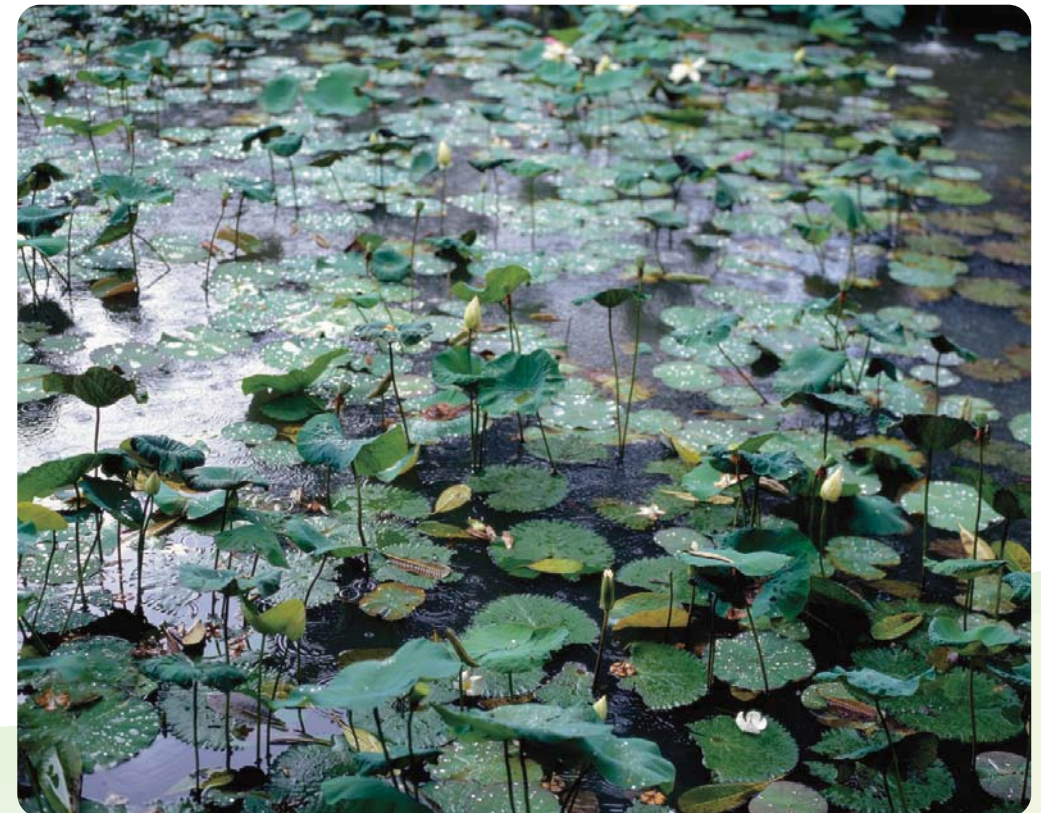
私たちは、悲しみや怒りなど、強い感情が現れた時、なかなか自分のこころの在り様をじっくりと眺めることができません。ここに余裕がないときには、人間は次のような考え方をしがちだといわれています。

- ・「100%できる」と思えないとき、すぐに「0%（全然ダメ）」だと考えてしまう。
- ・1つ苦痛な出来事があると、それが永遠に続くと思ってしまう。
- ・何でも自分を責めてしまう。
- ・強い感情に考えがとらわれて、事実が歪んでしまう。
- ・最悪の結果ばかり想定してしまう。

そこで、自分の気持ちが落ち着いているとき・こころの
余裕があるときに、ゆっくりと自分の状況について見直し
てみる作業をしてみると、自分が楽になるヒントが見つかる
ことがあります。

例えば、交通事故に遭った後は、道路を走る車がどれも
自分に襲ってきそうな気がしてしまいます。しかし、これは、
「最悪の結果ばかり想定している」のです。実際には、ほと
んどの車は交通法規を守って、道路上をスムーズに走って
いるものです。しかし、余裕がないときには、このように冷
静に考えることができずに、「怖い!」という感情が先走っ
てしまいます。“走る車イコール危険”, と警告情報として
受け取ることは、確かに事故を避けるのに役立ちますが、
その機能が過剰になると日常生活に問題が生じます。

面接治療では、強い感情が現れた時の状況を具体的に
思い出してもらい、その場面の中で浮かんだ考え方に余裕
があったのかどうかを確かめる作業をすることがありま
す。こうした治療を、認知療法とよびます。
認知療法によって不安が下がると、生活が楽になって
きます。



ここまで、トラウマ体験^{たいけん}について、そのしくみと治療^{ちりょう}、そして回復^{かいふく}について学^{まな}んできました。最後^{さいご}に「人ともう一度^{ひと いち ど}つながる」ということについて考えてみたいと思います。

トラウマ体験^{たいけん}によって予期せぬ別れ^{よ き わか}を体験したり、それまでの人間関係^{にんげんかんけい}が大きく変化^{おおへんか}することがあります。「自分^{じぶん}はトラウマ体験^{たいけん}によって違う人間^{ちが にんげん}になってしまった気がする^き」「他の人との距離^{ほか ひと きょり}が広がってしまった^{ひろ}」という話をよく耳^{みみ}にします。周り^{まわ}とのつながりが一時的^{いちじてき}に絶^たたれて、引きこも^ひってしまう場合^{ばあい}もあります。

身体・精神的な危機^{しんたい せいしんてき き き だっ}を脱^{まわ}し、周り^{せかい}の世界^{たい}に対して、“普段^{ふだん}通り安全^{どお あんぜん}”という感覚^{かんかく}を得^えること、そしてもう一度人^{いち ど ひと}と関係^{かん}をつくる気持ち^{けい き も}になること、こうしたことが回復^{かいふく}の大きな支え^{ささ}になります。

