

ふくしま心のケアセンターは東日本大震災の被災者の心のケア活動を行っています。県中・県南方部センターは、郡山市に事務所があり、活動範囲は県中・県南地域と葛尾村です。スタッフは臨床心理士、作業療法士、精神保健福祉士、保健師、社会福祉士、看護師の資格を持った専門職にて支援活動を行っています。

今号のテーマはスタッフによるストレス解消法の紹介とこころのケガ（トラウマ）についてです。スタッフのストレス解消法は「好き」「楽しい」「感動」に集中していることが共通しています。心が落ち着かない時でも、このようなポジティブな活動や感情に集中すると、心が落ち着き、いつもの安定した自分に戻れます。みなさんも「好き」「楽しい」「感動」に集中するひと時を持ってみませんか？

方部課長 山下

スタッフの「ストレス解消法」の紹介です♪

私は泣くことです！感動する映画やドラマを選んで観て、泣くと気持ちが軽くなります。

休日にのんびり車旅をすることがストレス解消になっています。道すがら見つけた日帰り温泉や博物館に寄ることも楽しみの一つです。

運転だけ、家事だけに集中して他のことは一切考えずにいると頭がス〜っと軽くなります。また、日常から離れてレジャーを楽しむと、次の日から良い気分が続きます。

山に登ることが一番のストレス解消法です。登るときも下りも二度と来るものか！と思うのですが、登頂したとき、下りたときの達成感がたまりません。

ゆっくり電車で揺られ、車窓を楽しみながらボーっとすることです。私にとっては、頭のスイッチをオフにして、心の余裕を取り戻すのに効果的です。

笑いがストレス解消になっています。お笑い番組を見る、ネットにて「テストのおもしろ回答」と検索すると、子供達の素晴らしい回答に気持ちがス〜キリとし、元氣も貰えています。

あなたのストレス解消法はなんですか？

昼休みのぶらぶら散歩です。鳥の鳴き声を聴いたり、草木の季節ごとの変化を感じたり、空や雲を眺めたりしていると、なんだかとてもリラックスできます。

好きな音楽を聴き（時には歌い）ながら、愛車で山の中の林道を走り、景色の良いところに出掛けます。そして森の中や河原など、自然の中でゆっくりとコーヒーを淹れて飲むのが癒しです。

私は、寝ることです。夜、布団に入った時に大の字になり、「寝るってホント最高〜！」と言って目を閉じると、ここは雲の上かな？と思う位幸せな気持ちになれます。

●発行元

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
県中・県南方部センター

〒963-8022

福島県郡山市西ノ内1丁目3-24

成和ビル1階

Tel 024-983-0274

Fax 024-983-0276

<https://kokoro-fukushima.org/>



【お問い合わせ先】

被災された方々やその
支援をされている方々
からのご相談

被災者相談ダイヤル“ふくココライン”
TEL 0120-783-295 (フリーダイヤル)
平日 9:00~12:00、13:00~17:00

その他の
お問い合わせ

ふくしま心のケアセンター 基幹センター
TEL 024-535-8639 FAX 024-534-9917
〒960-8012 福島市御山町 8-30
(県保健衛生合同庁舎 5階)





からだ^がケガをするようにこころもケガをします。

今回は、こころのケガのお話です。



❖ 災害や事故との遭遇、いじめやハラスメント、暴力行為、身近な人の急逝など、とても怖いことや辛いこと、自分ではどうにもできなかったイヤなことなどを経験してこころに傷を負うことがあります。そうした傷は時間と共に回復することもあれば、ケガとして残ってしまう人もいます。そのこころのケガをトラウマと言います。

❖ こころにケガを負った人は同じような状況・対象・場面がきっかけとなり、トラウマ反応が起こります。フラッシュバックや悪夢といった過覚醒（かかくせい）症状や、出来事を思い出させる活動や場所・人を避ける回避（かいひ）症状などはイメージがしやすいのではないのでしょうか。

しかし、突然怒り出す、物事に集中できなくなる、活動する意欲がなくなるなど、一見すると、トラウマとは結び付かないような症状もあります。



例えば・・・A君が友達と遊んでいる時に偶然友達の手がA君の頭に当たり、A君はとっさに友達を突き飛ばしてしまいました。A君は見ていた周りの人に叱られてしまいます。しかしA君にとっては、過去に受けた暴力の記憶が思い出され、身を守るためとっさに行動してしまっただけかもしれません。周りの人がそのことに気付かず同じように叱り続けてしまうと、A君はどんどん自信を失って行ってしまいます。このようにこころのケガは時に悪循環を起こします。

そうならないためには・・・

暴力・暴言



かかくせい
過覚醒・フラッシュバックかもしれない・・・

たいだ
怠惰・無気力



かいひこうどう まひ
回避行動・麻痺・うつ症状かもしれない・・・

嘘・ごまかす



自信のなさや人間不信かもしれない・・・

この行動は
トラウマ反応
かもしれない！

この行動はトラウマ反応かもしれないというトラウマのメガネを通した視点で見ることが大切です。このように、トラウマのメガネを通して相手を見ていくことをトラウマ・インフォームドケア(TIC)と言います。



❖ こころのケガは目に見えないので、周りの人から気づかれにくい特徴があります。関わり方に難しさを感じてしまうことがあるかもしれません。しかし、トラウマからの回復には本人の思いや行動を理解してくれる環境や周囲の人の力が重要です。

トラウマのメガネを持つ人が増えて、『この行動はもしかしたらトラウマ反応かも・・・』と気づきトラウマについて話しやすい環境が広まっていくよう、当センターでも活動していきます。

