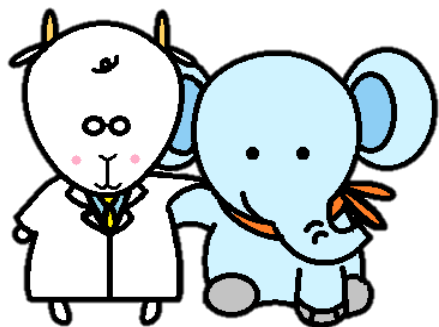




心的外傷後ストレス症（PTSD） の支援に役立つカウンセリング



西明石カウンセリングオフィス



心的外傷後ストレス症 (PTSD) とは



心的外傷後ストレス症（PTSD）

突然の衝撃的な出来事を経験したことによって生じる、日常生活に支障をきたすほどの強い精神的反応。

- 例）・実際に危うく死にそうな場面を体験する
- ・重症を負う
 - ・性的暴力を受ける など

◆診断には、強い恐怖感を伴う体験、他人に起こった出来事の見撃、近親者や友人の外傷体験の伝聞、その出来事に繰り返し曝されることのうち1つ以上が必要



症状

○侵入症状

思い出そうとしなくても、不快で苦痛な記憶が何度も蘇ってくる、または悪夢などで現れる。実際にその出来事が起こっているかのように再体験する。

○回避症状

事件や事故に関係する場所に近づこうとしない、思い出したり考えたり、話したりすることを避ける。



症状

○認知と気分の変化

興味や関心を失い、孤立感を感じ、ポジティブな感情がもてなくなる。自分や関係のない人を責める。

○覚醒亢進

ちょっとした刺激にびくっとするなどの過剰な警戒心。物事に対して過度に敏感になる。集中困難や睡眠障害。

※これらの症状が1ヶ月以上持続する



PTSDに対する支援

- ◆安心・安全・安眠の確保を重視する
- ◆不安を感じさせる現場を見せない、近づかない
- ◆受容・共感しながら関わり、回避について肯定的に受け止め、そのつらさを汲む
- ◆「あなたは悪くない」というメッセージを繰り返し伝える
- ◆不安そうな表情が見られたら、周囲が声をかけて安心できる場所へ移動する

▲出来事について聞いたり、「怪我がなくてよかったね」「誰だってつらい経験はある」「時間が解決するよ」「なんで本気で逃げなかったの」などの言葉かけは良くありません。



PTSDに対する治療法

- ◆認知行動療法（長時間暴露法、トラウマフォーカスト認知行動療法など）
- ◆EMDR（眼球運動による脱感作と再処理法）
- ◆抗うつ薬
- ◆支持的精神療法
- ◆トラウマインフォームドケア など

トラウマインフォームドケア

トラウマ反応を理解しながら再トラウマ体験を防ぎ、もともとの心身の健康度を高め、回復を促進させるケア。誰もが体験する可能性があり、様々な反応が生じることを伝え、回復のために安全な環境で受容されることが大切。

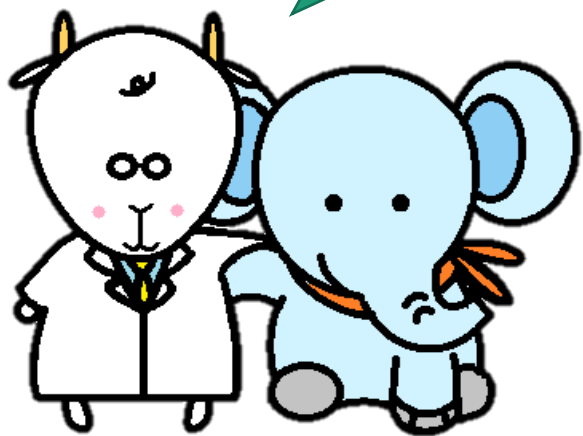


心的外傷後ストレス症（PTSD）へのカウンセリング

- ◆安心・安全な環境を整え、安心してお話いただける空間を作ります。
- ◆ご本人のつらさやしんどさを受容し、共感しながらお話をうかがっていきます。
- ◆教育機関などと連携し、保健室など安全感を得られる場所の利用や、安心感を感じられる場所への座席配置などの配慮について検討します。
- ◆飲み物やあめ玉などを飲食したり、安心できる人に手を握ってもらったりすることで、気持ちが落ち着くこともあります。そのような方法についても考えていき、ご本人が過ごしやすい工夫と一緒に検討します。



シリーズで皆さんの参考になることを
お伝えします。



次回は 適応反応症（適応障害）について

