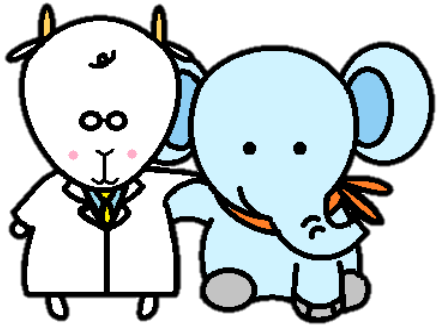
急性ストレス症の
支援に役立つカウンセリング



西明石カウンセリングオフィス

急性ストレス症とは

- 突発的に極めて大きなストレッサー（出来事）に接してから、一定期間（3日から1ヶ月間）さまざまな症状が出現する疾患です。

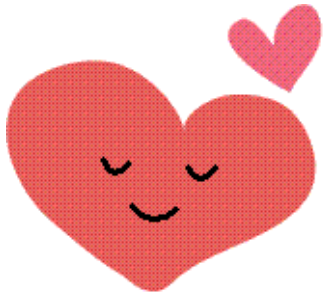
主な症状

- そのときに生じた出来事が突然よみがえる、出来事の話題や場所を避ける、ちょっとしたことでビクッとする、強い不安、困惑、無目的な多動など
- 不眠（何度も目が覚める）、悪夢など

急性ストレス症の対応と治療

- 回避（出来事の生じた場所や話題を避けること）を第一優先に。
- 安心・安全の確保、保証をしてあげる。
- お薬を使って治療することもあります。抗うつ薬（SSRI）など。
- カウンセリング、短期認知行動療法、支持的精神療法など。

学校や職場では、安心感、安全感を与える工夫が大切です。
症状が続く場合は、精神科受診を勧める必要があります。



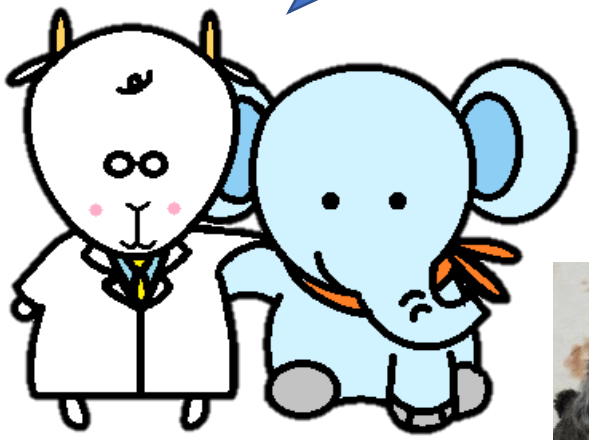
学校や職場でできること

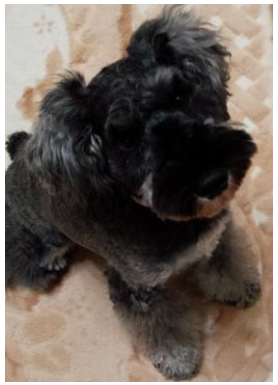
・安心感を与える場所を提供する。
・不安そうな様子や身体症状がみられる場合は、すぐに声をかけて保健室や相談室、休憩できる場所等で休めるようにする。
・否定したり、詳しく聞いたりしない。
・生活に影響が大きい場合や、本人の困り感が大きい場合には、小児科、精神科、心療内科などの受診を勧める。

カウンセリングでできる支援

- 安心、安全な環境を整え、ご本人のつらさやしんどさに寄り添い、ゆっくり丁寧にお話をお聴きしていきます。
- 安心感を感じられる場所の利用や配慮について、できそうなことを一緒に考えていきます。
- 呼吸法やリラックス方法、環境調整など、生活の中でご本人が過ごしやすくなる工夫を一緒に検討します。
- 必要に応じて医療機関や保護者、関係者、学校、職場などと連携しながら支援していきます。

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
心的外傷後ストレス症（PTSD）
について