

## はじめに

私たちの身のまわりでは日々様々なことが起きており、私たちはそれらの出来事から影響を受けながら生活を送っています。楽しかったり感動したりとポジティブな気持ちになる出来事もある一方で、以下のように、ストレスや傷つきにつながる出来事もあります。

小さい時に震災の体験をした。その後、地震が来る度怖い。

交通事故にあった。それ以来自転車に乗ることが怖い。

父親が厳しく、幼少時から叱責された。それ以降、男性と話すことが怖い。

小さい頃、いじめにあった。それ以来人を信頼することが難しい。

ゼミの発表で先生から厳しいコメントをされた。その後、人前で発表することが怖い。

これらは、トラウマという視点から考えることができます。

このリーフレットでは、トラウマ体験に焦点をあてて、心身への影響や、その対処についてご紹介します。



## ちょっと話してみませんか？

自分の傷つきや悩みについて、  
ひとりで抱え込まずにご相談ください

### 学内相談窓口

学生相談・特別支援センター

学生相談所 TEL 022-795-7833

特別支援室 TEL 022-795-7696

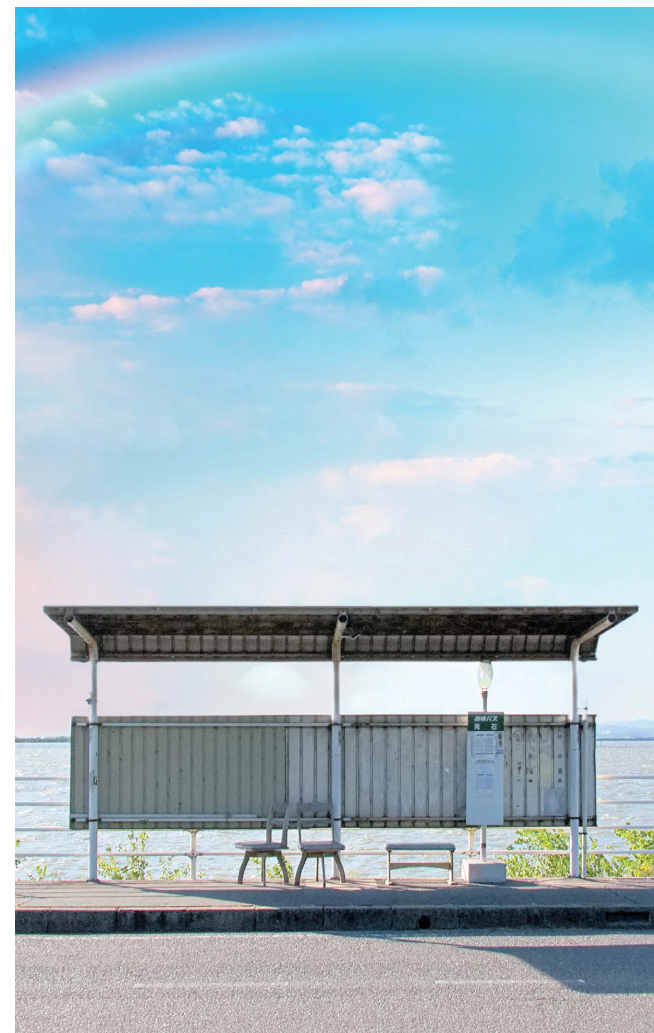
<http://www.ccds.ihe.tohoku.ac.jp/>



保健管理センター

メンタルヘルス TEL 022-795-7829

<https://www.health.ihe.tohoku.ac.jp/>



EMPOWERMENT Series ⑬

## 傷つき体験から成長へ

—「トラウマ」という視点から—

東北大学 学生相談・特別支援センター

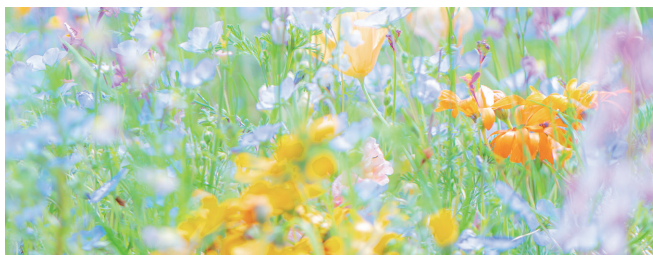
## トラウマ体験とその影響

トラウマとは、「心の傷」や「心的外傷」とも言われるものです。その人の生命や存在に強い衝撃をもたらす外傷的出来事（トラウマ体験）により生じる心身の不調をトラウマ反応と言います。

それは、極度の危険に直面した人に共通して生じる反応です。我々は想定外の危険な体験をしたときに普通の状態ではいられず、それは極めて自然なことです。そして、多くの場合、その反応は一過性のものであり、自然に軽快していきます。我々には、傷つきから回復する力が備わっているのです。

ただし、トラウマ体験の影響が大きい場合には、PTSD (Post-traumatic Stress Disorder) と言われる状態になることがあります。

トラウマ反応やPTSDは、災害や事件・事故など、死の危険に直面するような1回の大きな出来事によって生じると考えられがちです。しかし、それだけではなく、日常的な人間関係の中でのいじめやハラスメント、虐待等の長期間にわたる体験も、トラウマ反応や複雑性PTSDと呼ばれる状態につながる可能性があります。複雑性PTSDの特徴は、何気ないことで傷つきやすい、「自分には価値がない」「自分が悪い」と考えがち、他の人に信頼感や親近感を持ちにくい、というものです。



## トラウマ体験からの回復・成長

### ◇ トラウマ体験からの成長

トラウマ体験がPTSDという状態につながる可能性がある一方、つらさに対処し、それを乗り越える過程で、個人の成長につながる側面もあると言われています。これをPTG (Post-traumatic Growth) と言い、次のような特徴があります。

- 信頼できる人を見極め、その人の力を借りるなどして困難に対処できるようになった。
- 今後、困難な状況になったとしても、自分は乗り越えられると思えるようになった。
- つらい状況にある人を思いやり、サポートできるようになった。

### ◇ 自分の不調の原因やきっかけを振り返る

現在の自分の不調が過去の傷つき体験に起因していることがあります。つらい体験をすると不調になるのは自然なことです。それが分かると、頭が整理されたり気持ちが落ちついたりするものです。

### ◇ 傷ついた後の自分の対処方法を振り返り、自分の回復力（レジリエンス）に気づく

つらい体験をした後に自分なりに対処してきた方法を振り返ることで、自分なりの工夫や解決法・スタイルが分かるかもしれません。また、人の力を借りることが出来るようになった、つらい状況にある人をサポートできるようになった、以前ほど気分が落ち込まない等の自分の回復・成長に気づくことがあります。我々の中には、つらい体験をしても立ち直れる「レジリエンス」があるのです。レジリエンスは、回復力、復元力とも訳され、トラウマ体験から回復する支えになるものです。

### ◇ 誰かに話してみよう

自分一人では、自分の不調の原因やきっかけをつかむのが難しいことがあります。誰かに話をしてみることで、自分の不調の原因やきっかけが分かることもあります。また、誰かに話を聞いてもらうことで、気持ちが整理されることもあります。

自分の状況をまず信頼できる人に話してみましよう。また場合によってはカウンセラーにご相談ください。