

災害・事故・事件などを経験されたあなたへ  
**傷ついたこころのケア  
ガイドブック**

～ストレス反応と対処法～



発行：豊中市メンタルヘルス対策推進ネットワーク

**<相談窓口>**

ストレスとなる出来事を経験してから数週間、ときには何年もたってから症状が現れることもあります。

こころの不調を感じたら、ひとりで我慢せず相談しましょう。



○こころの健康相談

豊中市保健所 保健予防課 精神保健係

豊中市中桜塚 4-11-1

☎06-6152-7315

受付：9時～17時15分（土日祝を除く）

※このほか、原因となった出来事・問題に関する  
各種専門相談窓口をご紹介します。も  
まずはご相談ください。

※来所相談は事前に予約が必要です。



【引用文献】

\*WHO：心理的応急処置フィールド・ガイド

\*セーブ・ザ・チルドレン：緊急下の子どものこころのケア  
子どものための心理的応急処置



## ■こころもケガをするの？

災害や事故、事件など突然の衝撃的なできごとを体験すると、こころも大きなケガをしてしまいます。ケガで負ったこころの傷をトラウマと言います。

こころの傷によって、右のページに示すように、こころやからだ、行動にいろいろな反応が現れます。しかし、これらは**誰にでも起こりうる正常な反応**で、反応の現れ方は一人ひとり異なります。

## ■どのように回復するの？

多くの場合は時間の経過とともに自然に回復していきます。気持ちとからだをいたわること、あせらずマイペースを心がけること、頑張りすぎないことが大切です。

しかし、日常生活がうまく送れないような状態が一か月以上続く時は、専門的な治療が必要になる場合もあります。ひとりで我慢せず相談しましょう。

こころがケガをすると  
いろいろな反応(ストレス反応)が  
現れます

### ●こころの反応

- ・物音にビクつく ・イライラ ・怒り ・自責
- ・急な恐怖感 ・不安でたまらない ・疎外感
- ・怖い夢 ・罪悪感 ・無力感 ・現実感がない
- ・感情の麻痺 ・ハイテンション

### ●からだの反応

- ・頭痛、肩こり ・動悸 ・震え ・汗が出る
- ・吐き気、下痢、胃痛 ・息が詰まる ・だるい
- ・眠れない、眠りすぎる ・食欲の低下や過食

### ●生活や行動の変化

- ・集中力の低下 ・判断力の低下 ・記憶力の低下
- ・ひきこもり ・関心の低下 ・無反応 ・多弁
- ・沈黙 ・多動 ・反抗 ・乱暴

誰にでも起こる正常な反応で、  
おさまるまでには時間がかかることもあります。



## 子どもは発達段階によって、大人とは異なった反応や行動・考えを示します

0~3歳  
くらい

何が起きたか理解できず、親や養育者にしがみつき、離れなくなったり、以前は怖がらなかったことを怖がる場合があります。睡眠や食事行動の変化や、より幼い行動に戻る場合があります。

4~6歳  
くらい

親や養育者の反応を見て、事実を推測します。また、想像的な考え方をすることがよくあるため、悲惨な出来事を自分のせいだと考え、現実でないことを言い出すこともあります。

7~12歳  
くらい

起きた出来事について繰り返し話したり、遊びの中で表現する(例えば、震災ごっこなど)ことがあります。これらは、子どもの自然なストレス対処方法の一つなので、遊びを無理に止めず、見守り、丁寧に接してください。

13歳以上

深刻さを自分の視点からだけでなく、他者の視点からも理解できるようになります。強い責任感や罪悪感もよくみられる感情で、投げやりな行動や、他者を避けたり、攻撃的な行動が増えたり、現在や将来に対して大きな望みをもたなくなるのもよくみられる反応です。より仲間を頼るようになります。

### 親や周りの大人の役割...ストレスによる反応を正しく理解し、適切に対応してあげましょう

- 正常な反応として受け止め、慌てず、落ち着いて、見守ってあげましょう。
- 安全な日常生活を取り戻し、安心させてあげましょう。
- 一人にしないようにして、できるだけ一緒にゆったりとした時間を過ごしましょう。
- 話をじっくり聞いて、どんな気持ちも否定せず、受け止めていることを伝えましょう。
- 子どものペースに合わせて遊びやスポーツなど、活動の場を作りましょう。



## 回復のためにできること

### ●マイペース

・誰にでも起こる反応ですが、回復の速さはさまざまです。頑張りすぎないようにしましょう。

### ●気持ちを言葉にしてみましょう

・自然な感情を抑え込まず、言葉にしてみましょう。

### ●体をいたわりましょう

・十分な休養をとりましょう。  
・適度な運動(体操や散歩)を心がけましょう。

### ●コミュニケーションとわかちあい

・身近な人、信頼できる人に気持ちを打ち明けることでこころが安定します。また、同じ体験をした人同士でつらい気持ちをわかちあうことで元気がでます。

### ●リラクゼーション

・呼吸法、ストレッチやヨガ、音楽を聞いたり自然の中で過ごすなど、自分に合ったリラクゼーションを行うと、気持ちが穏やかになります。



★子どもなら呼吸法にかわり、息を静かにゆっくり吐く遊びとして、シャボン玉吹きなどがあります。

## 注意

つらい気持ちやストレスからくるいろいろな反応(ストレス反応)を紛らわすために、アルコールや薬の量を増やすことは健康を害したり、依存をひきおこすこともあります。



## <PTSDについて>

PTSD(心的外傷後ストレス障害)は、大規模災害や犯罪のほか、交通事故や性被害、DV、虐待など生死にかかわるような体験や、死傷の現場を目撃することによって強い恐怖を感じ、それが記憶に残ってトラウマとなり、普通は数週間のうちに薄れる恐怖が、何度も思い出されて当時と同じような恐怖を感じ続ける病気です。