

繰り返される自然災害による、
こころ・からだへの影響

メディアが及ぼす心身の影響について
精神科医の立場から

瀬野川病院 精神科 井上真一

こころの成長・豊かさ

PTG

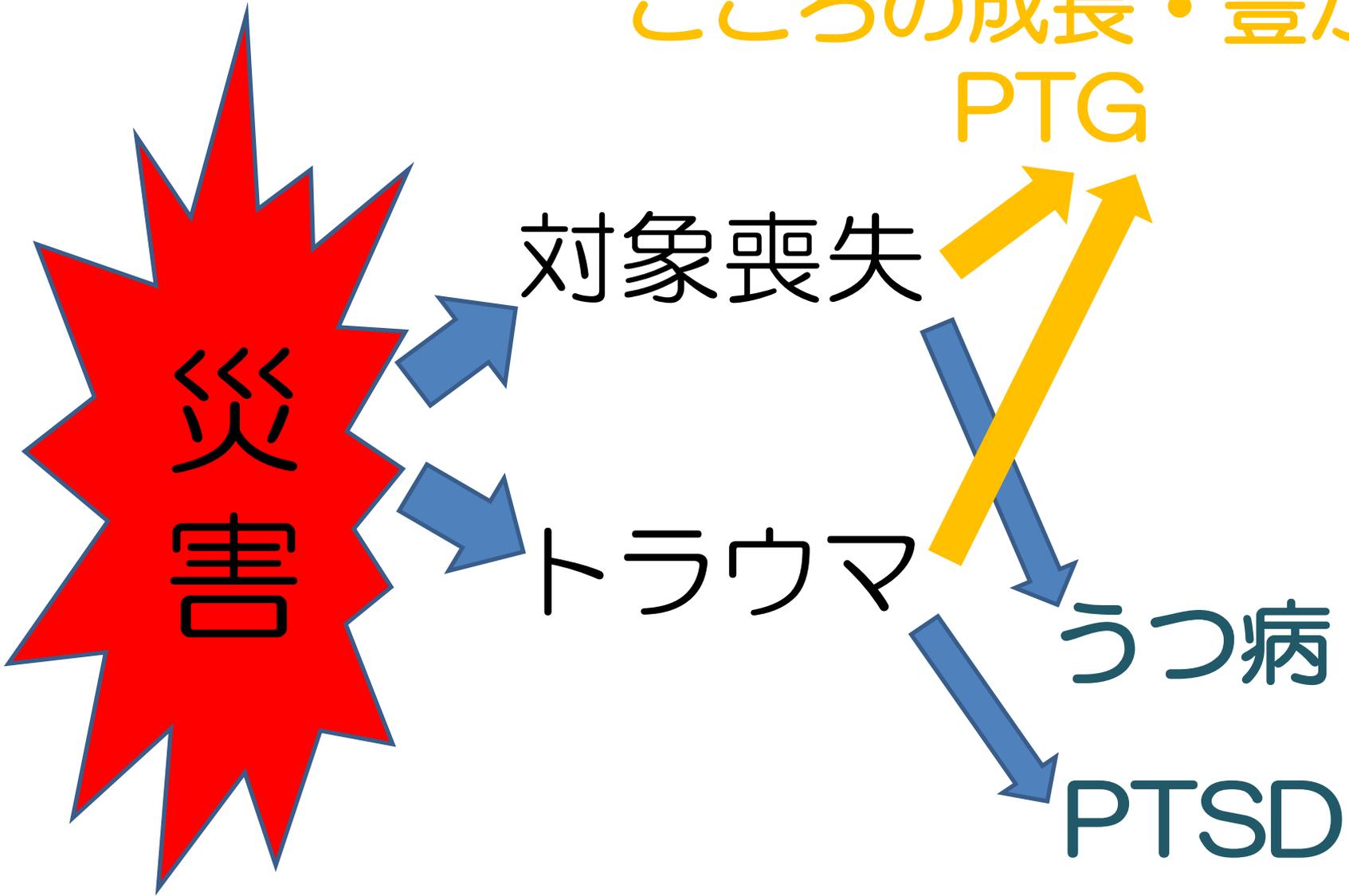
対象喪失

トラウマ

うつ病

PTSD

災害



トラウマ後の反応：3つのF

●Fight（戦う、立ち向かう）

必要以上にがんばってボランティア活動をする。
危険を顧みず救援活動をする。

●Flight（逃げる）

家に引きこもる。
無関心を装って仕事に打ち込む。

●Freeze（固まる）→子どもに多い

ただ茫然と災害の報道を見続けてしまう。

子どもに特徴的なトラウマ症状

(Safe Start Center, 2011より改変)

0～5歳	<ul style="list-style-type: none"> • イライラしやすい、怒りっぽい • 極度なかんしゃくを起こす • 同年代の子どもに比べて多動 ⇔ 非活動的 • 遊びや会話の中でトラウマ体験を繰り返し再現する • 身体的発達や言語の発達に遅れが認められる • びっくりしやすく、落ち着くのが難しい • 甘える、大人のそばを離れるのを怖がる
9～12歳	<ul style="list-style-type: none"> • 不注意 • 度々泣いたり、落ち込んだりする • 物事の切り替えが難しい • 学校での様子に変化する • 食べすぎる ⇔ 食べない • 頭痛や腹痛を訴える • 指しゃぶりやおねしょ、暗闇を恐れるなど、年齢に見合わない行動を見せる • 大人しく、引きこもりがち • 恐ろしい気持ちや考えについて頻繁に話す • 衝動的なケンカを認める • 一人でいたがる • 家庭や学校で問題を起こしやすい
13～18歳	<ul style="list-style-type: none"> • トラウマとなった出来事について話し続ける ⇔ 話したがない • ルールを守らず、口答えをする • 同年代に比べて睡眠時間が長い ⇔ 短い • 悪夢を見る • 危険行動や反抗的な態度を取る • 薬物やアルコールの乱用 • 疲れやすい • 友達と一緒にいたがらない • 家出や反社会的行動

フラッシュバック

- トラウマを思い出させるような何かを「引き金（トリガー）」として、**トラウマを受けた時の恐怖など五感、感情、認知、思考が、まとめて一緒に解凍される**
- 今まさに起きているかのように、生々しくよみがえり、再体験される**
- 時間が経過しても色あせない。いつまでも生々しい**

脳の三層構造

(ポール・D・マクリーン)

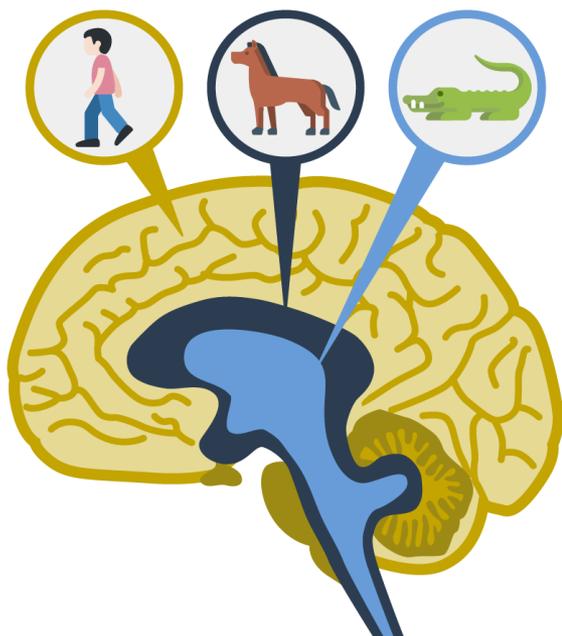
生物の進化

古い脳

• 爬虫類脳 (反射脳)

• 哺乳類脳 (情動脳)

• 人間脳 (理性脳)



爬虫類脳 (反射脳)

脳幹・大脳基底核・脊髄

生きるための脳

心拍・呼吸・摂食・飲水・体温調節・性行動

▶ 安全意識 (生きたい)

哺乳類脳 (情動脳)

大脳辺縁系 (扁桃体・海馬体・帯状回)

感じる脳

喜び・愛情・怒り・恐怖・嫌悪などの情動

▶ 仲間意識 (関わりたい)

新しい脳

人間脳 (理性脳)

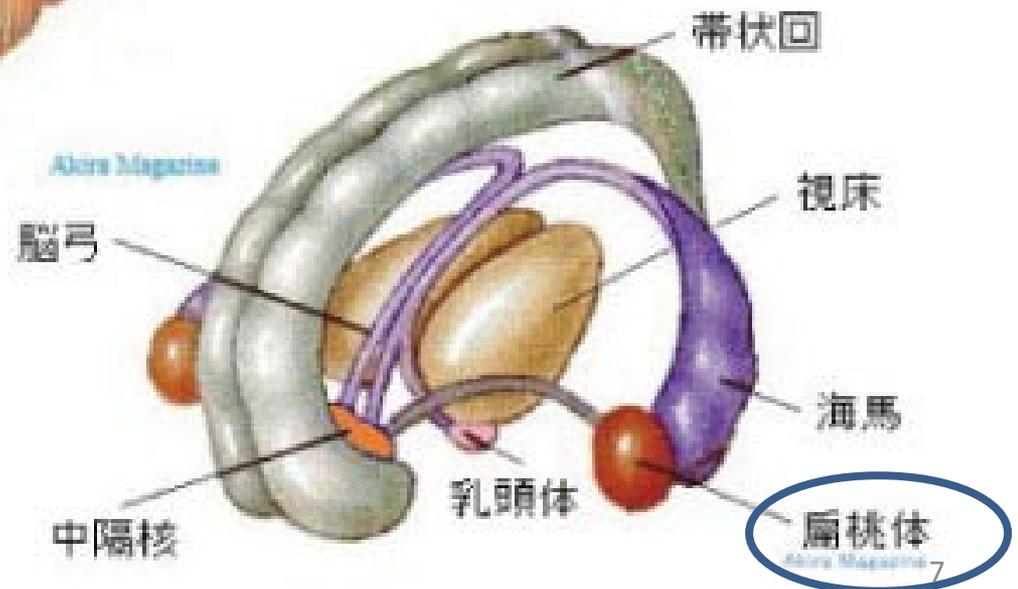
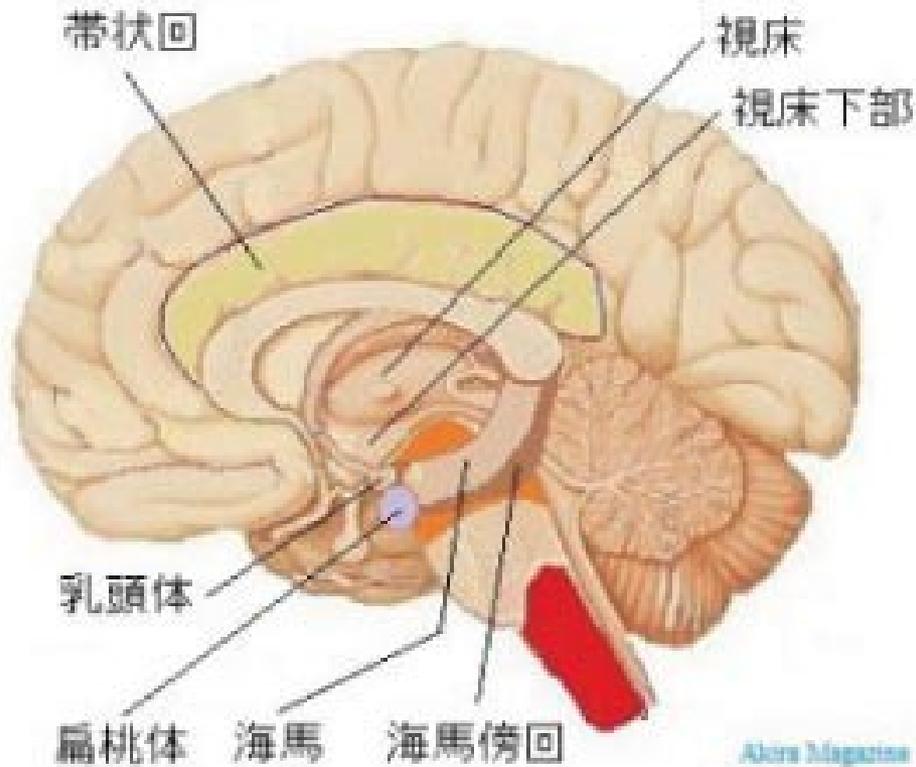
大脳新皮質 (右脳・左脳)

思考する脳

知能・記憶・言語・創造・倫理・繊細な運動

▶ 目的意識 (成長したい)

大腦邊緣系



理性脳

前頭前野

DLPFC ひだりほがいそくせんとうぜんや
左背外側前頭前野

認知や意欲、判断
に関する領域

扁桃體

恐怖、不安、悲しみなど
の情動に関わる領域

情動脳

機能低下

過剰活動

扁桃體の活動にブレーキを
かける役割が低下

心理療法

呼吸法・身体活動

やる気の無さ、思考力・判断力の
低下、興味・関心の減退

悲しみや憂うつ、不安、焦燥、
感情失禁といった症状が出現

さまざまな情報を統合し、扁桃體が発した警報の真偽を判断する。「危険はない」と判断すればストレス反応を止める

理性脳

DLPFC

機能低下

過剰活動

扁桃體

情動脳

バランスが
悪くなっている

危険を察知すると警報を発し、ストレス反応を生じさせる
→自律神経系