

第4回公開セミナー 2019/12/21

こころとからだのバランス

杉原心理相談室
杉原太郎

被災から1年半…復興期に思うこと

- ・ 2019年10月に広島的全線復旧
- ・ 道路の補修も行われてきている復興期

- ・ しかし、ふと目にしたり聞いたりする被災の爪痕は未だ多く残る
- ・ さらに、広島だけではなく、全国的に被災、被害が季節毎に起こり、報道されている
- ・ それを見る度に西日本豪雨のことが思い出される日々となっている

トラウマ反応
ストレス反応
の強さ

治療 (TF-CBT, CBITS etc.)

サポート (教師・親・スクールカウンセラーなど)

ストレス障害

うつ

アルコール
依存症

不登校

PTSD

心身症

暴力

Red Zone

破線は生活が阻害される反応レベル

異常事態に対する正常な反応

Yellow Zone

セルフケア (技法は? どのような体験が必要?)

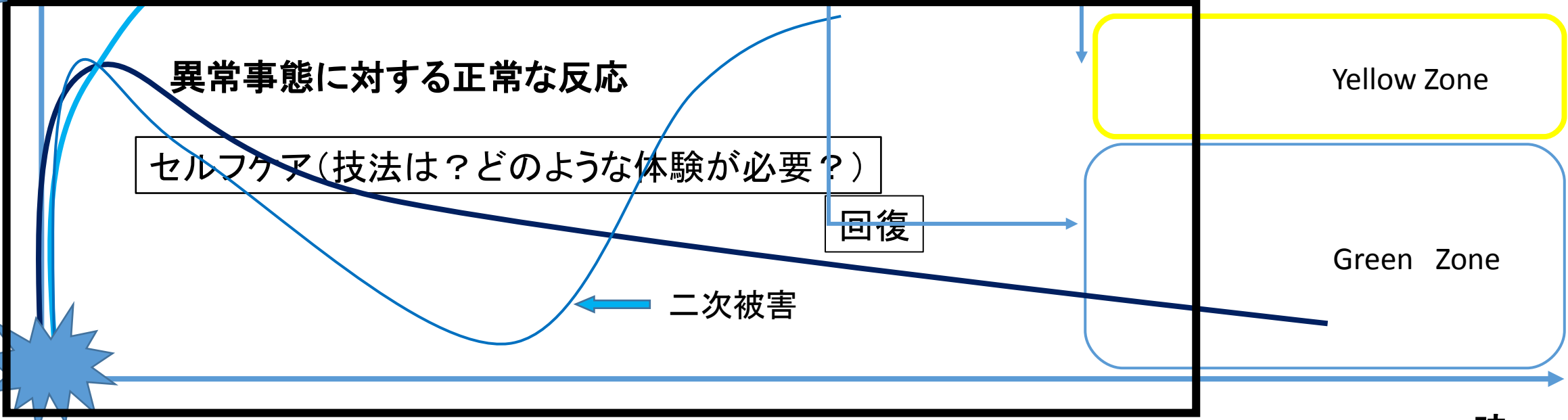
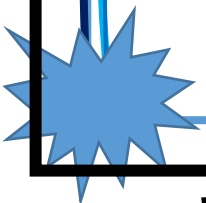
回復

Green Zone

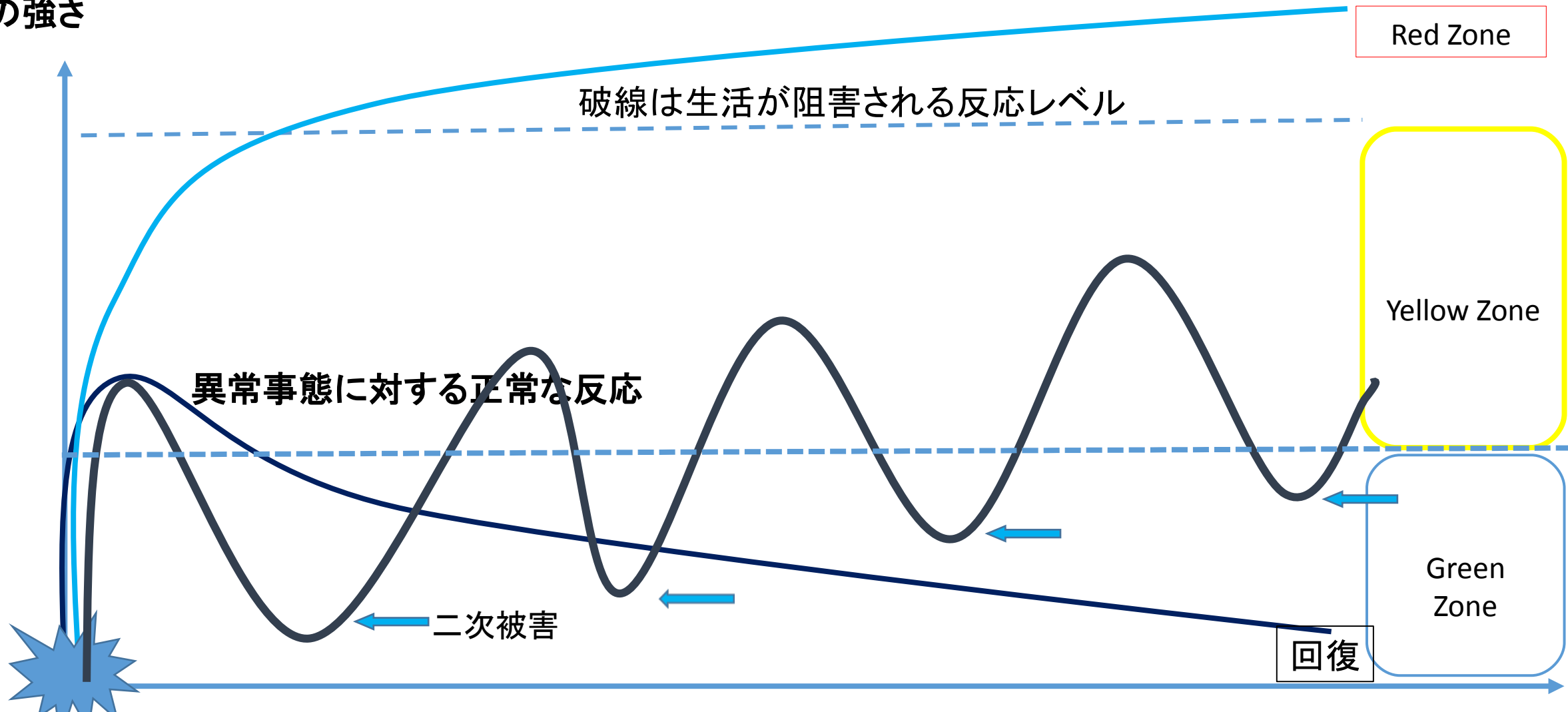
二次被害

ストレス反応・トラウマ反応の時間経過による推移 (富永 改編)

時



トラウマ反応
ストレス反応
の強さ



ストレス反応・トラウマ反応の時間経過による推移(富永 改編)

最近の関わりや臨床からの事例より

- ・ 個人面接 継続面接
- ・ 母子平行面接 プレイセラピー

* 事例ですので、資料として記載していません。

- ・ 皆さまなら、それぞれの関わりにおいてどのように反応したり応答したり、対応するでしょうか？
- ・ 考えてみてもらいたいと思います

「こころとからだのバランス」①

- ・ 男性の事例はこころとからだのつながりが無いか弱く、影響を意識化できていないような印象を受けます。
- ・ 母子並行面接では、女兒の方は遊びを通して直接的な表現をしていますが、母は本人の態度の変化の理由がわからない様子です。

「こころとからだのバランス」②

→今回の事例はしんどさをわかりやすく表現している人たちですが、誰かに聴いてもらえる人や場が無い人たちは、表現されないまま態度や様子のみが変わったと扱われる人もいるのではないのでしょうか？

- ・過去のことから…思い出したくない…とそっとしておくのも一つです
- ・もちろん無理矢理、話を促す必要もありません

しかし、人と関わる私たちは連続的・反復的なトラウマが少なからず働いていると常に頭に置いて聴くこと、側にいることが必要です

「一者の情動の崩れを二者の関係性によって調整する仕組み」

- ・ 特定の他者へ“くっつく”ことを通した「安心感」の回復・維持
- ・ 保護してもらうことへの確かな「見通し」
- ・ 「見通し」に支えられての自発的「探求」
- ・ 「一人でいられる能力」= 自立性の獲得・拡張
 - ・ 「安心感の輪」(circle of security)



トラウマを被った人たち・支援する私たちに
最も大事なことは

基本的信頼感

と

安心感・安全感

を支える・確保することといえる

→最も重要な最も初期の発達段階から支援することが
求められる

「アタッチメントのきずな」(Hazan) 4つの機能すべてを有する対象

- ①近接性希求(一緒に時間を過ごしたい人)
- ②安全な避難所(落ち込んだ時、頼りにする人)
- ③分離苦悩(離れ離れになったときに、いないことが最も悲しい人)
- ④安心の基地(いつもあてにしている人)

→このような対象を見つける・思い出してもらう・
一部を担うことが支援者にできることかもしれない



引用・参考文献

- ・ 遠藤利彦『乳幼児期のこころーアタッチメント理論の視座から考えるー』講義資料
- ・ 北川恵・工藤晋平編集『アタッチメントに基づく評価と支援』誠信書房、2017
- ・ 後藤雅弘『災害と家族支援ー家族療法の視点からー』金剛出版(精神療法第38巻第1号)
- ・ 富永良喜ほか『災害後の時期に応じた子どもの心理支援』誠信書房、2018
- ・ 日本児童青年精神医学会・災害対策委員会『被災した子どもを支援する方々へ
～中長期の心理的サポートについて』(
http://child-adolesc.jp/wp-content/uploads/tebiki_chuuchouki.pdf)
- ・ 兵庫こころのケアセンター『サイコロジカル・ファーストエイド』(
<http://www.j-hits.org/psychological/index.html>)