基幹相談支援センター
だより㉘



「PTSD」って何？

今回はPTSD（心的外傷後ストレス障害）について紹介します。日本は、地震・台風・豪雨・火山噴火など世界でも災害の多い国です。この障がいは、これらの自然災害、事故・戦争といった人災、虐待や犯罪による被害など多様な原因により発症します。日本における生涯有病率は100人に1人といわれており決して珍しい病気ではありません。

また、数週間から数か月の潜伏期間もあることから遅れて発症する場合もあるとされています。被害後の数か月で自然に回復する人も多い一方、6か月を経過しても症状が続く、あるいは悪化する場合、治療が必要となります。

これらのトラウマ体験は、直接の体験だけでなく、現場で目撃した場合や近親者に生じた出来事を知るということも含まれます。

PTSDは、通常の記憶とは違い、脳の記憶整理が上手くできず記憶が断片的に記録されます。そのため、同じ悪夢を繰り返し見たり、忘れたつもりでもふとした時に体験した時の感情が蘇ったりします。恐怖だけでなく、苦痛・怒り・哀しみ・無気力感など混ざった記憶であり、常に神経が張り詰め、イライラしたり、些細なことで驚いたり、警戒心が極端に強まったり、睡眠がよく取れないなどの過敏な状況が続きます。

家族や友人、周囲の人ができることとしては、普段通り接し、本人が話してくれるのを待つことです。

本人の体験によっては、他人に打ち明けることができず支援につながりづらいこともあります。言葉にできない感情にも耳を傾けるつもりで、穏やかに支持的に対応することが大切です。

かかわり方のポイント！

- ◎**無理に体験を聞きださない** … フラッシュバックを引き起こす可能性があるため。
- ◎**安全・安心な環境を作る** … 「ここにいるよ」「辛かったね」など共感的にかかわる。
- ◎**本人のペースを尊重する** … 休むこと、話したくない・距離を置きたい気持ちをそのまま受け止める。
- ◎**支援者一人で抱え込まない** … 適度に距離を保ち、負担をため込まないようにする。

本人が自分の体験を「理解してもらえた」「受け止めてもらえた」と感じることが回復の第一歩につながります。そこからは、支援者自身もひとりで抱え込まず専門家・医師に相談できるよう本人をサポートしましょう。

<参考資料>「こころの情報サイト」、JapaneseHealth「PTSD（心的外傷後ストレス障害）の完全ガイド」

問い合わせ先　伊佐市基幹相談支援センター　☎23−1317・FAX22−5035