

心理学科

こころについてのエッセイ No.5

トラウマがもたらす二つの心理的变化

みなさんは覚えていますか？東日本大震災発生から今年で10年が経過しました。

PTSD（心的外傷後ストレス障害）の一因となる心理的な外傷を表すトラウマという言葉が1995年の阪神・淡路大震災以降、日本で広がり知られるようになりました。

トラウマとは災害や暴力、怪我など、日常生活の中で大きなストレスとなる出来事によって生まれた心理的な傷であり、深刻なストレス反応を引き起こすものを言います。



ストレス反応として、不安や無力感、恐怖などの感情が現われます。PTSDの主な症状として、①体験に関する記憶や映像が突然よみがえり、頭から離れない**フラッシュバック**、②体験を思い出させるような人や場所を避けようとする**回避**、③体験が現実のものとは思えない、思い出すことできない、または感情が結びつかない**心理的麻痺**、④眠れない、集中できないなどの極端に神経が過敏になる**過覚醒**が挙げられます。

トラウマになる出来事を体験した直後は、誰でもこのような症状が現れることから“異常な体験による正常なストレス反応”と呼ばれます。健康な人であれば、症状のほとんどが時間の経過と共に癒されて、自然と消失していきます。しかし出来事への適応がうまくできず、症状が治まらずに長い間苦しみ、日常生活に支障をきたしてしまう人もいます。



一方、ストレス反応とは別にトラウマの非常に辛い苦しみに向き合うことで人間として良い方向へ成長をもたらす**心的外傷後成長**（PTG）という心理的变化が知られています。トラウマ体験を自分なりに受け止め、精神的にもがき、頭の中で何度も考える（反芻^{はんすう}）過程を通して心理的な成長が起こります。

PTGの成長は①「他人の気持ちを思いやるようになった」、「孤独と向き合えるようになった」などの**他者との人間関係**、②「ただ黙って耐えているだけでは何も変わらない」、「今の自分にできることを少しずつ始めよう」などの**挑戦への可能性**、③「自分は思っていた以上に強い」、「挫折を通して自分の弱さに気がついた」などの**新たな自分の発見**、④「ご先祖様（神様）が守ってくれた気がします」、「運命や縁の深さを信じるようになった」などの**神秘的な変容**、⑤「悔いのない人生を送ろうと毎日を大切にするようになった」、「不自由なく暮らせるだけで十分だと思うようになった」などの**人生に対する感謝**、として表れます。

みなさんには、そんな経験がありませんか？

トラウマ体験がもたらす二つの心理的变化を紹介しましたが、トラウマを体験した全員が克服と成長をしているわけではなく、PTSDのような苦痛を感じている場合もあります。また、成長を通して体験を肯定的に捉えているからと言って、もがき苦しむことやトラウマ体験を喜んでいる人は少数であることを理解する必要があります。



佐藤哲康（カウンセリング心理学）