

ストレス・トラウマの反応について

岩手県教育委員会
いわて子どものこころのサポートチーム

はじめに

- この授業ではストレス・トラウマ反応について理解し、心とからだの回復力を高めること（セルフケア）と対処法について学習します。
- 「心とからだの健康観察」を使い、セルフチェックしながら、学習を深めます。

人生には3つの坂があります

上り坂 下り坂 まさか！

人生には必ず何回かの
「まさか」と「下り坂」があります。

避けられないことだからこそ、「まさか」と
「下り坂」のときにおきる心とからだの変化
や対処法を知っておくことが大切です。

回復力

私たちは、立ち直る回復力を持っています。

悩み、挫折、辛いことを経験すると、さらに
回復力を持つようにできていることを、最初
にしっかり理解しましょう。

ストレス・トラウマ反応とは

- これまで使ってきた対処法では対応ができない体験です。
- 小さな子どもであれば、病院での初めての注射もそうですね。

ストレス反応・トラウマ反応は

「生理的（身体的）な興奮」が起こります。
人間も動物ですから、『危機だ！』と身体が
反応します。
闘う、逃げるために、身体中にエネルギーが
溢れます。
逃げられないとなると、動き回らないように
身体が凍りつきます。

火事場の馬鹿力って知っていますか？

生理的（身体的）な興奮とは

- “生理的”という意味は、考える余裕などないということです。言葉で説明することもできません。
- とっさの反応は、生き物の脳に共通しています。
- 危険を察知するとすぐに、大量のエネルギーが発生します。

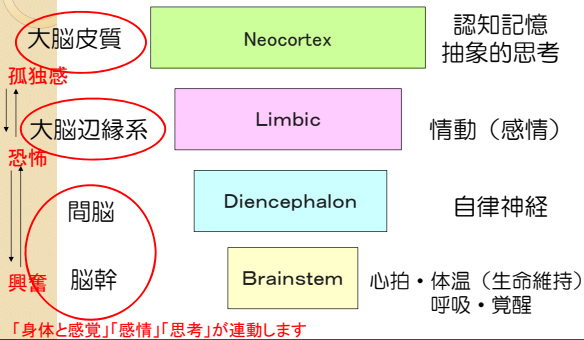
それは自然なことなのです。



原初的の反応

脳の中で何が起きているのでしょうか？

●が3つあります＝ここでは簡単に「3層構造」と考えます



セルフケア・対処法とは

このエネルギーを上手に解放できると、心とからだがほっとするのです。それがセルフケアや対処法です。

そしてこれを長い時間かけて続けることが回復になります。

まず初め自分の反応への気づきが大切

- 自然に起こる内部の反応を察知できるようになりましょう。

● 身体がいったん

「上昇したもの（覚醒／興奮／恐れ）」
↓ ↑
「落ち着きへ戻る（解放／リラックス／安心）」

この2つの感覚が分かり、これが行ったり来たりできることが、**体験として分かる**と、回復力を備えた神経系になると言われています。

それを今日の心のサポート授業で経験しましょう。

- 「心とからだの健康観察」の実施

それでは、深呼吸をしましょう。
資料を印刷して渡しましたので、それを見てね。
自分の感覚が落ち着いてきましたか？
それが分かるとよいですね。

分からないときでも、何度か練習するうちに分かるようになります。

次に、心とからだの反応についてもう少し詳しく見て行きましょう。

配布した『リーフレット』を見てね。
※リーフレットの説明

- 日常生活できる
セルフケアと対処の方法の例
1. ストレスになるものを取り除く
例) 適切な自己主張で対人関係のストレスを減らす
 2. よい面を考える←「思考」に働きかける
例) 一方的な期待やもくろみを持たないように楽しさ、良い面を見つける。勉強も楽しい!
 3. ほっとする、楽しむ←「感情」「身体と感覚」に働きかける
例) 趣味、自然の中へ、音楽、動物とふれ合い、おいしいものなど
 4. つながりを持つ活動をする←「感情」に働きかける
例) あたためた交流や活躍できる場、役割
 5. 身体を動かす←「身体と感覚」に働きかける
例) リラクゼーション、ストレッチ、運動、ウォーキング

