

トラウマやこころのケガの影響に気づくヒント



Aさんは、過去のトラウマやこころのケガ体験が影響し、



トラウマ関連の反応が起きていたかもしれない、

と考えることもできます。



トラウマ関連の反応に気づくヒントとして、

PTSDの4症状である、侵入（再体験）・回避・認知と気分の陰性変化・過覚醒 と恐怖の反応（闘う/逃げる/固まる）があります。（ガイドンス3章参照）

- ① これまでの臨床でのご経験や生活の場面などで本来は恐怖を感じにくい状況で、恐怖の反応（闘う/逃げる/固まる）と思われるようなことがありますか？（なんでも書き出してみてください）
例）お祭りの音が聞こえ急に暴れ出した、制服姿の学生を見て固まった



恐怖を感じたときの反応（闘う/逃げる/固まる）は正常な反応です。本来は、恐怖を感じない出来事であっても、トラウマやこころのケガを思い起こさせるような出来事によって恐怖の反応が引き起こされることもあります。

- ② ①に挙げた中で、同僚やチームで共有しても良いと思うもの/共有したもののメモ欄（お互いの気づきを共有することで、トラウマやこころのケガに気づくポイントをさらに増やしやすくなります）



左のQRコードを読み取っていただくと、お問い合わせページへつながります。ご意見、ご感想もお待ちしております。



Next Lens's HINT

生活の中の出来事
（リマインダー）