






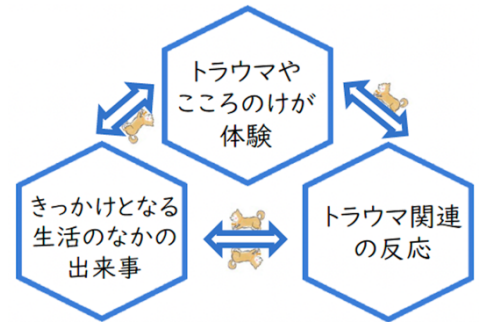
トラウマやこころのケガの影響に気づくヒント

AさんやAさんの両親は、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。

トラウマやこころのケガ体験の影響による反応に気づくヒントとして、

恐怖の反応(闘う  / 逃げる  / 固まる )、

PTSDの4症状の、侵入(再体験)・回避・認知と気分の陰性変化・過覚醒、
その他の症状として、感情の制御困難・対人関係の困難などがあります。



① これまでの児童相談所でのご経験などで、

- (1) 恐怖の反応や PTSD の4症状などトラウマに関連すると思われる反応を見たことがありますか？
- (2) その反応が出た時のきっかけとなる出来事や状況としてどんなことが考えられるでしょうか？
- (3) (1)(2)の反応に関して、その背景となり得るこころのケガ体験をイメージしてみましょう。



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について同僚やチームで共有した時に、同僚やチームメンバーの話で印象に残ったことのメモ欄(お互いに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。また、共有する際は、ご自身や誰かを責めないこと、話したくないことを無理して話す必要はないことをご確認ください。)



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。

