

生徒のみなさんへ

こころのケガをしたら
—トラウマってなんだろう—

今回は、「こころのケガをしたら—トラウマってなんだろう—」(ゆまに書房)という絵本から一部を引用しながら内容を紹介して考えてみたいと思います。

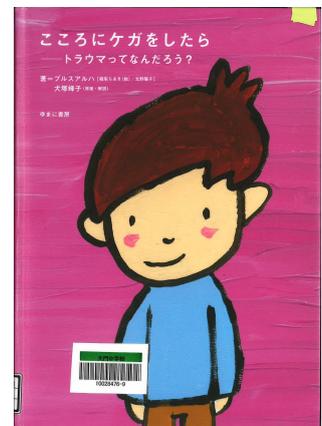
昨年1月1日に能登半島を震源とする大きな地震があり、射水市でも震度5強を記録する地域もありました。みなさんの中には、今まで経験したこともない揺れで怖い思いをした人もいると思います。

このように自分ではどうすることもできないようなこわい経験をすると、こころのケガをすることがあります。からだのケガをしたら、血が出ていたりしてわかるけど、こころは目に見えないので、自分でも何が起きているかわからないし、まわりの人も気づいていないことが多いんです。

こころのケガを「トラウマ」と言います。

こころのケガをするかもしれない「できごと」の例として、

- 災害(地震、洪水、火事など)で、とてもこわい思いをした。
- 大きな事故にあったり、目の前で大きな事故を見たりした。
- 大きな病気をしたり、病院でいたくてこわい治療を受けた。
- だれかになぐられたりけられたりした。
- どなられたり、ひどいことを言われたり差別を受けた。
- いじめられた
- 暴力や激しいけんかや人が死ぬ場面などを見た。
- ひどいことを言われている人を見た。
- 大切な人が急に死んだり、いなくなったりした。
- いやなのにからだをさわられたり、抱きつかれたりした。性的な場面を見せられたりした。
- 子どもの頃、食事の準備や身のまわりの世話をしてもらえず、一人で過ごす時間が多かった。
- とてもこわくて、つらくて、自分ではどうすることもできなかったできごとを経験した。



年齢が低いと「できごと」を覚えていないこともあります。また、大人から見ると大きなことに見えないようなことでも、子どもの視点ではとてもつらい経験になっていることもあります。

では、どんな症状がでてくるのでしょうか。あてはまるものがないかチェックしてみましょう。

- じぶんはダメな子だと思う。
- 自分のせいで悪いことがおこる気がする。
- 消えたい。
- 自分にはどうすることもできないと思う。
- ひとりぼっちな気がする。
- だれも信用できない。
- 世の中は危険だ。
- 落ち込んだり、悲しかったり、不安だったりする。
- やる気が起きない。

今回は上記のチェックリストは、「マイナスの考えや気持ちでいっぱいになる」ものに絞ってあげてみました。もう少し症状を詳しくみていきましょう。

どんな考えが起きているのでしょうか。

