

対処のできる衝撃と対処できない衝撃

◎ある程度までの衝撃には対処できる

対処することができないほど大きな衝撃を受けるときにできる心の傷のことを「心的外傷（トラウマ）」と言います。

「対処することができないほどの」と言うのは、私たちは日常生活の中で小さな衝撃に対してはその都度対処しながら生きており、それ自体が深刻な問題にはならないからです。衝撃の程度によつては少し時間がかかることもあります。基本的に、人間には、ある程度までの衝撃には対処できるような仕組みがいろいろと備わっています。

◎くよくよ考えることも対処法

対処法は人それぞれでしょうし、衝撃の内容に

もよるでしょう。実は「くよくよ考える」などというのも、一種の対処法です。出来事を繰り返し思い出しているうちに、だんだんとその記憶に慣れてくるのです。そして、最初ほどは強い感情が起ころなくなつてきます（心理学用語では「馴化」と呼ばれます）。

また、繰り返し思い出しているうちに、その出来事をいろいろな角度から見ることでもできるようになってきます。それに伴って、「まあ、何とかなるのかもしれない」「それほど大したことではなかったのかもしれない」などという気持ちが出てきたりします。慣れが進んでくる中で、出来事に対して少し距離を置いて客観的に見ることで、できるようになってくるのです。

◎気分転換

とりあえず別のことをして気分転換する、という人もいるでしょう。別のことに集中すると、衝撃によって崩れたバランスを立て直す効果があります。「ふだんの自分」を思い出すことによって、衝撃そのものに対しても、より気力を持って、より客観的にバランスよく見るができるようになるでしょう。

なお、「気分転換」がアルコールだという人もいると思います。飲むことによって辛さを忘れようとするのです。これは、ちよつとしたシヨックがあつて、その日だけ仲間と飲む、というような形であればもちろん問題はありませんが、辛さが持続するときに習慣的に飲酒したり飲酒の量が増えたりすることになると、新たな問題が起こってきます。アルコールの問題については81ページで述べます。



× 習慣的に飲む・
量がふえる



○ 辛さを忘れたい時だけ
仲間と飲む

◎早く寝る

衝撃を受けると、とにかく布団をかぶって寝る、というタイプの人もいることでしょう。寝てしまえば、体力も気力も回復しますし、時間もたちます。翌朝、前日より心身ともに回復した状態で考えてみれば、やはり出来事に対して客観的な目を持つことができるようになったり、「まあ何とかできるかな」と自信を取り戻したりすることが多いものです。

一般に、夜にいろいろ考えるとどんどん感情的になっていく傾向があることが知られています。これは、脳の知的な部分が疲れて、感情の制御がきかなくなるからだと考えられています。衝撃的な出来事について夜にいろいろと考えていると、どんどん絶望的な方向に気持ちが悪くなっていくこともあります。ですから、「早く寝る」という対処法には、事態をさらに悪くとりこまれる悪循環を

防止する、という効果もあると言えます。

◎人に話す

人に話すことも効果的です。一般には「愚痴」と呼ばれることが多いですが、体験した衝撃やそれに伴う気持ちについて親しい人に話を聞いてもらうのです。

これにはいろいろな意味があります。まず、人と話すときには、出来事を思い出さざるを得ませぬから、先ほど述べたような「慣れ」が進みます。そんな中で、自らが別の見方を見つけていくこともよくあります。

また、人に話して、「受け入れてもらった」という感覚を持つことができると、それだけでも衝撃から立ち直る力になります。「大変だったね」などとねぎらいの言葉をかけてもらうだけで元気が出てくることもありますし、「大変だと感じていいんだ」と思えるると心の態勢を立て直しやすく

なるのです。

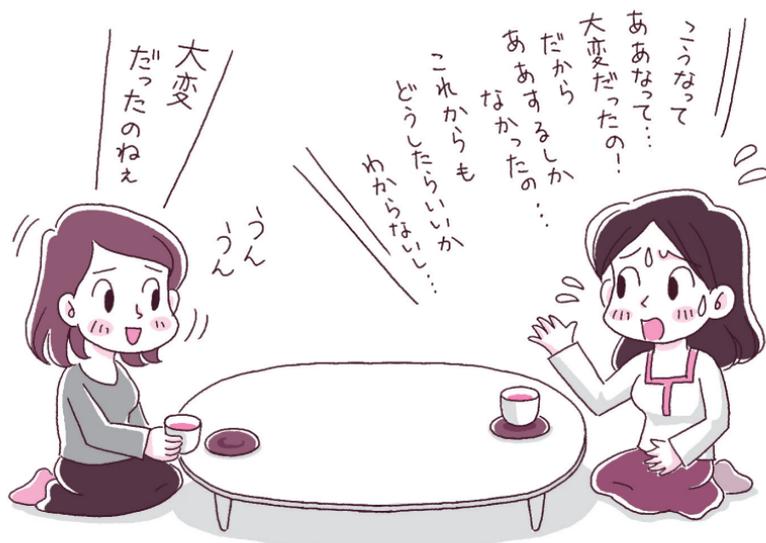
そんなに気の利いた言葉をかけてくれなくても、ただ聴いてもらえたということは、「自分は一人ではない」という感覚につながります。衝撃を受けたとき、自分が一人ではない、支えてくれる人がいる、と思えることは、実は非常に大きな効果があるのです。詳しくは40ページで述べます。

事態は何も変わっていないのに、話してみたらすっきりして、まあ何とかなるような気がしてきた、などということがよく起こるのは、以上のような理由によります。

逆に、話してみたらかえって傷つくということもあり、その結果として、自分の気持ちを人に話さなくなってしまう人もいます。このあたりは第4章で述べます。

◎対処できないほどの衝撃を受けると…

日常的な衝撃には以上のような形で対応できる



のですが、災害や事故・事件など非日常的なことに遭遇すると、人の心は強い衝撃を受けます。そして、ここまで述べたような「日常のやり方」で衝撃を乗り越えることなど考えもつかないような気持ちになってしまいます。

思い出すのも怖いことであるため、「くよくよ考える」どころではない、ということにもなりません。30ページで述べますが、記憶の方が勝手によみがえってくるため、その怖ろしさに振り回されてしまい、客観視するような距離をとりにくい、ということもあります。

気分転換などとても考えられないし、やろうとしてみても集中力が低下していてなかなかできません。全体にボーッとしたり引きこもり気味になったりすることも多いものです。

また、早く寝ようとしても、一般に不眠になります。さらに、夢の中にも記憶がよみがえってくるため、「寝れば元気になる」どころか「寝るの

が怖くなる」という現象が起こってきます。大変な思いをしたのだからせめて睡眠くらいとればよいのに、と周囲は思うものですが、本人は寝るのが怖くて、一晩中電気をつけたままだったり、布団にすら入らずテレビの前に座っていたり、というようなこともあります。

人に話してもわかってもらえないと思って話せなくなったり、人に話すことで衝撃を思い出すのが怖いために話せなくなったり、ということも起こってきます。また、いつまでも衝撃から立ち直れない自分を「弱い」と感じて話せない、ということもあります。話したときに相手からさらに傷つけられるようなことが起こり、自分の殻に閉じこもってしまう場合もあります。

このように、日常生活で言う「傷つき」とは異なり、「日常のやり方」ではとても対処できないレベルの衝撃的な体験の結果を、「心的外傷」と呼びます。