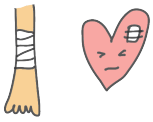
こころのケガ（トラウマ）1

症状のあらわれ方や経過は
ひとりひとりちがいます

●どんな病気？

とてもこわくて、つらくて、自分でもどうすることもできなかった『できごと』を体験したことで、こころやからだにいろいろな症状がでることがつづいて、生活にも影響がでる病気

●どんなことが起きるの？（症状の例）



こころのケガを
「トラウマ」と言います

□マイナスの考えや
きもちでいっぱい

□イライラして
おちつかない

□ぼーっとして
しまう

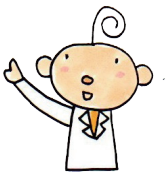
□からだの調子が
わるい

□こわかったできごと
を急に思い出す

□できごとを思い出さ
ないように、さける

□まわりの人と
うまくいかない

こころにケガをしたら、こういう
状態になるのは当然のことです
あなたが悪いわけではないです



●どんなことが起きているの？（こころのケガのしくみ）

からだとこころが「非常モード」になる

たたかう
モード

にげる
モード

かたまる
モード

こころのケガのせいで、安全な状況でも、脳のアラームスイッチがおされてしまう

**こころのケガの記憶が
整理されてないまま**

なにかのきっかけで、自分の意思に
反して、出てきてしまう

こころのケガ（トラウマ）2

安全な環境のなかで、少しずつ
こころの体力をつけながら、
安心できる人といっしょに
回復をめざします

●回復にむけての取り組みは？

安全な環境

まわりの理解と協力
再トラウマをふせぐ

こころのケガについて知る

こころの体力をつける

応援団をふやす

きっかけさがし

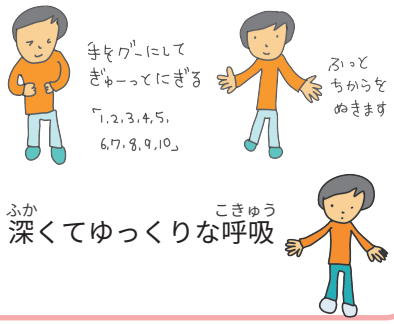
パターンに気づくとそなえられる

人　状況
場所　きもち
物　考え

リラックス法をする

ぎゅーふー体操

①ぎゅー　②ふー



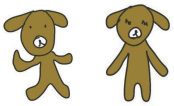
深くてゆっくりな呼吸

安全のきもちを強める

プラスの考えを思いうかべてみる

考え
きもち ↔ 行動

たのしいこと・ほっとできることをする



生活の中でできそうなことを取りいれる

こころのケガになることのある
●『できごと』の例

- □ 災害（地震、火事など）や事故でこわい思いをした
- □ 暴力をふるわれたり、ひどいことを言われたりした
- □ いじめられた
- □ 暴力やはげしいけんか、人の死などを見たりした
- □ 大切な人が急に死んだり、いなくなったりした
- □ いやなのに体をさわられたり、抱きつかれたりした
  性的な場面を見せられたりした
- □ 子どものころ、食事の準備や身のまわりの世話をしてもらえず、ひとり ですごす時間が多かった　など

あう、あわないがありますので、やってみてじぶんに役立つ方法を取りいれます
不調がつづくときには専門機関への相談も考えます

実はたくさんの人が
こころにケガをしています

子ども情報ステーション
こころのケガ　検索