

こころのケガ（トラウマ）1

しょうじょう けいか
症状のあらわれ方や経過は
ひとりひとりちがいます



こころのケガって？

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ます。
そのことがつづいて、生活にも影響がでている状態です。



こころのケガを
「トラウマ」と言います

どんなことがおきるの？（症状の例）

☐ 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



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

きおく
こころのケガの記憶が
整理されてないまま



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



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

かんきょう
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
かいふく
回復をめざします



かいふく

回復のサポートになることは？

かんきょう
安全な環境

りかい きょうりよく
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

たのしみ
心を後戻りをやめ



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
仲間 考え



リラックス法をする
ぎゅーふー体操

①ぎゅー



手をグーにして
ぎゅーってにぎる
「1,2,3,4,5,
6,7,8,9,10」

②ふー



ふーと
ちからを
ぬきます

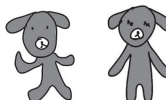
ふか
深くてゆっくりな呼吸



安全のきもちを強める



たのしいこと・
ほっとできることをする



プラスの考えを
思いうかべてみる

考え
きもち ↔ 行動

生活の中でできそうな
ことを取りいれる



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

ふちよう せんもん きかん そうだん
不調がつづくときには専門機関への相談も考えます



こころのケガになることのある 『できごと』の例

- ☐ さいがい じしん かじ じこ
災害（地震、火事など）や事故でこわい思いをした
- ☐ ぼうりよく
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
- ☐ 暴力やばげしいけんか、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、ひとりですごく時間が多かった など



実はたくさんの方が
こころにケガをしています

子ども情報ステーション イラスト 病気

