

令和6年9月10日（火）

スクールカウンセラー 佐々木 りえ子

「生きづらさ」を感じていませんか？

生きづらさの原因はたくさんあります。今日はその中の「**トラウマ**」について書いてみたいと思います。「トラウマ」とは「心の傷」のことです。何らかの体験により心が本来の役割を果たせなくなった状態のことです。「トラウマ」は心身に様々な影響を及ぼし、生きづらさの元になることがあります。

ではどんなことが「トラウマ体験」になるのでしょうか。



その他にも、非常な恐怖や怒り、服従を強いられるような体験、恥辱感を感じるような体験などでも、心に傷を残すことがあります。同じ体験でも、自然に回復できる人もいます。でも中にはそのトラウマ体験（体験時の感覚や思考、感情、身体的反応）が、「トラウマ記憶」として残り続けることがあります。

昔のことがまるで今起きているように感じる（フラッシュバック）、いつも緊張していて、自分の体の状態をうまくコントロールできない、感情のコントロールができなくなり、自分の気持ちがわからない、人間関係を維持するのがむずかしくなる・・・など、過去の体験が今の生活に大きな影響を与えることになります。



トラウマを負った人は、自分を守り危険を避けるために、物事や人に対して疑いを持ってしまう「トラウマ眼鏡」を手放せなくなることがあります。「トラウマ眼鏡」をかけ続けていると、自分や相手のありのままの姿を捉えにくくなります。

- こんなふうになったのは自分のせい
- 自分はだめな人間だ
- 自分が悪いからこうなったんだ
- 誰も信用できない

など否定的な考えにとらわれてしまったり

- 眠れない、いつも緊張してイライラする
 - 怒りっぽくなる、いつも涙が出る
 - 原因不明の痛みやお腹の不調・・・など体の症状が目立ったりすることもあります。
- 「自分の生きづらさの原因はもしかしてトラウマの影響？」と感じた人がいたら、1度お話しに来てみてくださいね。少しでもその生きづらさが楽になるスキルと一緒に取り組みましょう。

9月・10月の相談日

9月13日（金）	14:00～17:00
9月25日（水）	14:00～17:00
10月4日（金）	14:00～17:00
10月16日（水）	14:00～17:00
10月30日（水）	14:00～17:00

