

ベッセル・ヴァン・デア・コーク博士からのメッセージ

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の世界的危機

このトラウマ的な状況をいかに乗り切るか。自分のため、そしてクライアントのために。

(Dr. Bessel van der Kolk, Nurturing our mental health during the COVID-19 pandemic)

こんにちは。ベッセル・ヴァン・デア・コークです。これまで数十年間トラウマと、人がどのようにトラウマに適応するかについて研究してきました。そこで、現在、我々を襲っているコロナの大惨事にどのように対応するべきかについて、思うところをいくつか述べたいと思います。

いま私たちは前トラウマ期（pre-traumatic condition）にいると思います。つまり、心理的トラウマが起こりうる前提条件が多く発生している時期にいるということです。今、私たちが懸念しているのは、1つ目は身体的な安全と病のことで、2つ目は経済のことで、3つ目は幽閉されていることによって払っている心理的な犠牲です。この状況に対応するためにどうすればいいかについて述べたいと思います。

まず、トラウマが起きる前提条件について話します。何が人にトラウマを起こさせるのか。まず、予想・予測のつかなさです。つまり、予想・予測がつかない状態で生活しているということです。これに対してどうするべきかという、可能な限り予測ができる方法で生活をする必要があるということです。つまり、自分のためのスケジュールを立てるということです。一日を秩序立てるということです。例えば、決まった時間に起き、決まった時間に就寝し、自分にとって大切な人と電話やインターネットでコンタクトを取る時間を決め、特定の時間の特定の活動をするということを決め、少なくとも自分の生活を予測できるような生活を送る、ということです。毎朝9時にはヨガをすると決めるとか、毎日12時半に昼食を作ることにするとか、そして、もし一人暮らしならば、昼食をやはり昼食を取っている友人としゃべりしながら同じ時間に一緒に取るとか、あるいは家族や子どもと一緒に取るとか、そして午後も決めたことをし、そして夕方の5時にはミスター・ロジャーズ（アメリカの子ども向けテレビ番組）の再放送を見るとか、何が起きているかを知るためにニュースを見てもいいですが、気持ちが重くなるようなインプットは少なめにし、次の食事を作ります。このように、予想や予測がつかない状況を乗り越えるために、一日を計画し、一週間を計画しましょう。

何かがトラウマとなってしまう2つ目の要素は、何も行動が取れない時です。身体が動けなくされている状態です。ですので非常に重要になってくるのは、家の中にとどまるしかなく外に出られないとしても、私たちが実際に身体を動かすようにし、身体を使って何かをする、ということです。これについてはまた後で説明します。

トラウマと関わる3つ目の要素は、つながりの欠如です。トラウマには常に、気づいてもらえない感覚、関心を向けてもらえない感覚、聴いてもらえない感覚が伴います。ですから、人とつながりを持つこと、家族・同級生・同僚・近所の人と定期的にコンタクトを取ることは非常に重要です。これについても後程詳しく説明します。

次の要素は、無力だと感じる時に起こる自然な反応ですが、麻痺したように何も感じなくし、ぼーっとしてしまうということです。一度、麻痺したように感じなくすると、自分がコントロールをしているとい



Author, *The Body Keeps the Score*

www.besselvanderkolk.com | www.traumaresearchfoundation.org

う感覚(行為主体性の感覚)をなくしてしまうので、麻痺してしまわないように自分に働きかける必要があります。

トラウマ体験をすると起きてくる次の要素は、その体験が永遠に続くと感じ、時間的終わりが無いと感じてしまうことです。ですから、自分の中に時間の概念と時間の連続性を作る必要があります。これについても後程話します。

次の要素は安全感です。安全だと感じる必要があります。もちろん、大きな目で見れば恐ろしいことが世界で起きていて安全ではないわけですが、私たちが自分のために安全な状況を作ることが不可欠です。これについてもどのようにそれをするのかについて後程説明します。

学ぶことは多くあり、まだこの分野での専門家は存在しません。長い間、私たちはパンデミックに対処してきていません。パンデミックは私たちに様々な課題を突きつけます。例えば、私にとって個人的にパンデミックは非常に重みがあります。なぜなら、私の家族は1918年のインフルエンザ(スペイン風邪)のパンデミックのときに大きな被害を受けたからです。つまり、私の家族の多くがパンデミックによって破壊されたという家族の遺伝的歴史の大きな一部であるのです。私の家族の中で多くの人が死に、家族は破壊され、私の祖父はパーキンソン症候群を発症し仕事につけなくなり、母方の家族は大変な無力感と貧困に陥りました。これが私自身が受け継いだものです。皆さんの中には、家族の中に結核の歴史があったり、隔離されたり拘束されたりした歴史があったりするかもしれません。こうしたものがすべて、私たちに戻ってきては、こうしたことが起きたときに私たちに自己統制が取れるように考えさせてくれたり、あるいは統制が取れなくなる原因になったりします。

最後に、私たちにはアイデンティティがあります。私たちは、自分はこういう人間だ、という意識を持っています。私たちが自分のアイデンティティをしっかりと持ち、自分が何者であるかを確認させてくれることをしたり、そういうことに関わるようにしたりすることが大変重要です。

以上のこと、一つ一つを説明していきます。

最初の要素、予想・予測のつかなさに対処するということですが、「予測がつく」という状況を作る必要があります。つまり、スケジュールを作り、自分が楽しみにしていることについて考えるといったことです。例えば、今日は木曜日ですが、今度の土曜の夕方5時に友人と飲む約束をした、とか、日曜日には人と距離を置きながらハイキングに出かける計画を立てた、とか、そして次の月曜日には・・・というように、何か楽しみにできることがある内容や活動のスケジュール計画の中に、家の外に出られない時であっても、自分を置くようにしてほしいのです。つながりや活動のカレンダーを作ってほしいのです。実際に紙に自分がこれからやることや楽しみにしていることを書き出して、周囲の人に見せてもいいかもしれません。

トラウマに関連する次の要素は、不動性や動けなさです。トラウマの影響を受けていると、状況を変えるために自分には何もできないと感じ、主体的に何かができるという物理的な感覚(行為主体性の感覚)を失います。これは非常に身体的な感覚です。ストレスの高い状況への通常の反応は、逃走闘争反応を活性化させることです。物から遠ざかったり、動いたり、行動を取ったり、飛行機に乗り、車に乗り、何か



BESSEL VAN DER KOLK, MD

Author, *The Body Keeps the Score*

www.besselvanderkolk.com | www.traumaresearchfoundation.org

をすることです。それが今の私たちにはできないのです。つまり、自然な反応である逃走闘争反応を使うことができないのです。少なくとも逃走することはできませんが、しかし、それでもなお、実は逃走することはできるのです。それについてここで強調したいのは、いま私たちが置かれている状況下では、私たちは周囲の人に対して破壊的な行動に出やすくなり、カッとなりやすく、怒りやすく、暴力的な行動をとりやすいからなのです。そして、いま私が最も懸念していることに一つは、中国、スペイン、フランスからのデータです。すでに伝えられていますが、DVがこの数週間で急激に増加したということです。ですが、こういう時に私たちに何が起るかというと、何か行動を取るようにと身体が活性化されるということです。そのエネルギーを、私たちは実際に何か創造したり、「する」ために使う必要があります。では、それをどのように行えばいいのでしょうか。これは私の HP (besselvanderkolk.com) にも載っていますが、私たちのストレスホルモンを使って、一緒に料理をしたり、日曜大工をしたり、食べ物の調達を一緒にしたり、家事をしたり、世話をするといったことをすることです。とても重要なのは活動をして何かを実際にすることです。

この時期、私たちは自分をコントロールすることを学ぶ必要があります。つまり、自己調整が非常に重要になってきます。ヨガや太極拳や気功などをすることはとても良いことです。これは誰にでも当てはまることではないと思います。しかし、ヨガができる、またやってみようという気持ちがあるのであれば、今いろいろなウェブサイトでヨガのクラスが行われています。私の HP (besselvanderkolk.com) でも私がお勧めする無料のウェブサイトを載せておきます。ヨガを定期的に行い、自分の身体を落ち着かせ、自分自身に耳を傾け、自分の身体の生理的反応を理解することが大切です。それを行わないと、アルコールや薬物に依存してしまう危険性が増加します。呼吸法についても私の HP に載せておきます。他にも正しい呼吸法を教えている沢山のウェブサイトがあります。私の HP でも落ち着いて深呼吸する方法を教えているビデオがあります。6つ数えながら息を吸い、息を止め、そしてゆっくりと息を吐く。自分の呼吸法に意識を向け、呼吸組織をリラックスさせ、そして自分の生理体系全体をリセットします。詳しくは私の HP をみてください。

次に大切なことは人との繋がりです。現在の状況は多くの人にとってとても辛い状況だと思います。自分の家やアパートに一人で閉じこもっている状態は、既に人間関係上のトラブルがある人以外にとっては、非常に不自然なことです。誰かと出かけること、話をする、抱擁すること、性行為を行うことなど、誰かと頻繁に関わりを持っていることはとても健康なことです。ですから、現在のソーシャル・ディスタンシング（社会的隔離）の戦略は多くの人にとって、とても辛いことになるでしょう。誰かと愛情のある関係性を持ち、自分が大切にしているその人と一緒に家でロックダウンになっている場合はそれほど辛くはないかもしれません。自分の子どもと一緒にロックダウンになっている場合、または犬、ペットもとても良い助けになっているかもしれません。しかし、誰かと繋がっている感覚なしには、自分が人間であると感じることは難しいのです。ですから、特に今は人との繋がりをより大切に、協調していくことが大切です。私は以前、他のところで、人間同士が同じリズムで協同調整し合うことのニーズや、声や顔の表情の影響について話しました。視覚上で繋がりを覚えることが大切なのです。実際にやって



Author, *The Body Keeps the Score*

www.besselvanderkolk.com | www.traumaresearchfoundation.org

みてください。自分にとって大切な人、子ども達、両親、幼馴染などに連絡し、フェイスタイム、ズーム、スカイプ、GoToMeeting などを使って、お互いの顔を見ながら話をし、見てもらっているということ、そして他の人と一緒にリズムに乗っているということを体験して安心することが大切です。なぜなら、自己調整は、主に、人間同士の声や顔を通して、そして声や顔の協同調整を通して行われるからです。例えば、自分が泣いている時、誰かが自分のことを見て「そんなに悲しんでいるのを見ると私も心が痛む」と言ってくれるのは本当に良いことです。もしとても幸せであれば、誰かとその幸せを分かち合えると生き生きとした気持ちになれます。もしとても美味しそうな料理を作ったら友達に見せて「これ私が作ったのよ」と言っ自分の喜びを伝えましょう。このようなことをすることで元気が出るので、社会的繋がりは本当に大切です。1918年にパンデミックが起きた時は、電話もなければ、SNS や Facetime など存在しなかったので、人々は孤立化し、精神的に大きな打撃を受けました。その頃に比べると私たちの現状はとても恵まれています。今では何かしら人との繋がりを維持することができます。そしてこの繋がりは元気をもたらし、私たちの身体内の生命力を維持してくれるのです。

私たちが今すべきことの多くは、人との繋がりを維持することです。家族で食事をする事非常に重要です。一緒に食べて、話をして、ゲームと一緒にしたりしましょう。どんなゲームでも良いのです。私のフェイスブックページ「body keeps the score」には、大人も子どももできるゲームが色々紹介されています。ゲームをして遊び、人との交流を図りましょう。Boggle でもいいし Scrabble でもいいし（どちらも英語圏の言葉遊びのゲーム）、モノポリーなど、あなたと一緒にゲームをする人に適したゲームで遊びましょう。家にある洋服で仮装して、劇を作ったり、家の中を歩き回ったり、ふざけあったり、読み聞かせをしたりしましょう。読み聞かせのサイトがインターネット上にもあり、そこからダウンロードすることもできますし、それらも私のHPに載せるようにします。読み聞かせはとても大切です。また、誰かと一緒に音楽を演奏するのも良いでしょう。恐らくすでに多くの人が、イタリアやスペインで近所の人たちが一緒に歌を歌っている画像をインターネット上で見たと思います。とても嬉しいことに、ボストン内の私の近所でも午後7時になると人々が一緒に歌っています。歌と一緒に歌ったり、音楽と一緒に演奏することは、生理的に他の人と繋がりを持つ方法なのです。

次に、麻痺したように何も感じなくすることについてです。恐ろしい物事に圧倒され、時の権力によって報道されるニュースや間違った情報にさらされていると、強い恐怖を感じるのは自然なことで、そういう時に私たちは、ひたすらテレビを見続けることによって自分を麻痺させたり、薬物やアルコールを摂取して何も感じなくしたりしがちです。しかし、これは非常に危険な手段で、注意を払う必要があります。ここで何が大切かというと、お互いに協同調整している感覚を持ち、生きている実感を持つことができるように、自分の身体を活性化することです。生きていることを実感できるのは、自分の身体を通してです。行動する、動く、息をする、歌う、フルートを演奏する、ドラムを叩くなど、何かをして、自分が身体を動かす主体であることを感じられるようにすることが非常に重要です。受け身状態は非常に良くない状態です。自分が生き活きと生きていることを実感するための最初のステップは、自分の状態に気づくことです。自分の中で何が起きているかを見ることです。12:30に私のHPで、アリシア・スカイが、どのように自分自身に気づき、繋がりを持ち、自分自身とよい関係性を保てるかのエクササイズを



Author, The Body Keeps the Score

www.besselvanderkolk.com | www.traumaresearchfoundation.org

リードしてくれます。それ以外にもこの点についての動画配信をします。自分自身の状態に気づけないでいると、起きてくることに対して反応することしかできません。自分の中で何が起きているか、世界で起きていることがどのように自分に影響しているかに気づけないでいると、頭を切り落とされた鶏のように、様々なことに自動的に反応し続けてしまいます。そして、他者に対しても、不快で暴力的で恐ろしい方法で反応してしまいます。ですので、自分自身と繋がっていることは非常に重要なのです。自分自身の中で何が起きているかを観察できるようになると、選択ができるようになります。それが、この HP の次の動画配信のテーマとなる予定です。

多くの場合とても役に立つのは、自分のことに気づいてくれて、語り合ってくれる人がいることです。ですので、例えば、ネット上で繋がりが合える場だったり、ネット上のヨガ教室といったつながりの中で、お互いの顔を見て、チェックイン（元気にやっているかどうかを知らせ合うこと）をすることが大切です。友情というのはそういうことだと思いますが、「私の中ではこういうことが起きています。」「私はこんな気持ちです。」「身体は今こんな状態です。」「これが私の助けになっています。」といったことを周囲の人と分かち合って、内的な体験を言葉にすることが大切です。「今は本当に怖くてたまりません。」「でも、家族のために食事を作り出したら落ち着いていきました。」とか、「昔の大学の同級生が連絡してきて、話していたら安心感を得ました。」とか、どんなことが自分を元気づけたり落ち着かせたりするのか、どういうときにぼーっとしてしまうのかに気づき、自分の身体と、自分自身とのつながりを活性化させ、今、生きている実感を持てるようにすることです。

瞑想はとても大切です。自分の内面で起きていることに気づき、自分を落ち着かせ、自己調整するために瞑想は非常に役立ちます。瞑想を指導してくれる Jon Kabat-Zinn や Tara Brach による素晴らしいウェブサイトがあります。他の方によるものもあると思います。これらのリソースも集めて私の HP に載せましょう。瞑想をして自分を落ち着かせる方法を学べるわけですが、やってみると瞑想やマインドフルネスは必ずしも簡単ではないかもしれません。なぜなら、静かに自分を見つめると、自分の中の動揺や怒りに気づくことがあるからです。こうした部分を許容できるようになることは大切ですし、自分自身の様々な側面を知り、出てくる感情に気づくことを自ら許すことが大切です。そして、何度も言っていますが、他の人と繋がりが、自分が経験していることをシェアすることがとても大切です。

次の点は、いま私たちが置かれている状況では大変大きな課題となる点ですが、未来が存在しないかのような感覚に陥ることです。トラウマ状態にあるときに中心的な感覚の一つが、時間感覚の無さです。ですから、時間感覚を持つことは非常に重要です。また、何がこれから起きるのかを予測できることも大切です。なぜなら、トラウマ体験をしているときはそれが永遠に続くと感じてしまうからです。内的な時間感覚を保つことは非常に重要です。瞑想をすると、いろいろなことが浮かびあがってきます。そして、様々な不快な感覚を感じるかもしれません。自分が感じる感覚を受け止めてみてください。そして、もし身体のどこかに硬さや痛みや不快な感情を感じたら、深呼吸をしてみて、深呼吸をするとどんなことが起きるかに意識を向けてみてください。あるいは、身体を動かしたら何が起きるかに意識を向けてみてください。これについては、次の動画配信でアリシア・スカイが、自分の身体に気づくことを導いてくれる中でさらに取り上げます。



Author, *The Body Keeps the Score*

www.besselvanderkolk.com | www.traumaresearchfoundation.org

自分たちが生きた組織体であることに気づくことは非常に重要です。このようにじっと座って、息を吸い込むと、身体は常に変化をしています。身体の中で様々な感覚が起こり、様々な考えが浮かびます。そして、呼吸に注意を向け続け、身体が座っているその状態に注意を向け続け、起きてくる感情や気持ちや身体感覚に意識を向けていくと、それらすべてが通り過ぎることに気づきます。すると、自分への注意深い気づきの瞬間から瞬間へと移ることができます。そして、自分が時間感覚を持った生きた組織体であるという感覚を持つことができ、時間が過ぎるにしたがって変化が起きることに気づけるようになります。窓から指す光が変化し、身体の内部感覚が変化し、聞こえてくる音に変化し、自分の呼吸が変化する、などなど、非常に重要なことです。それによって内的な安全の感覚を得ることができます。

最後に、トラウマにおける大きな課題は、安全感を持てるようになることです。これは、一人で暮らしている場合も、他の人と一緒に暮らしている場合も大切な点です。自分が何によって安全を感じられるかを認識できることが大切です。サイモンとガーファンクルの音楽を聴くことでしょうか、あるいは他の音楽を聴くことでしょうか、バッハのトッカータを聴くことでしょうか。自分を落ち着かせてくれる音楽はどういった音楽でしょうか。また、安全を感じるための最も重要な要素は人との触れ合いです。愛する人と一緒に暮らしているという幸運な方は、スキンシップを取ってください。今は互いに寄り添い合い、抱きしめ合い、互いに安心感を与え合い、人との触れ合いの喜びを十分に感じる必要がある時です。一人で暮らしている場合はもう少し難しいでしょう。ですが、次の動画配信の中でアリシア・スカイが、自分自身の身体の中に触れ合いの感覚を持ち、自分自身で自分に安全感を与えられる方法を教えてくれます。今できる最も重要なことの一つだと思うのは、自分自身の中に安全感を確立し、深く自分と触れ合うことです。

しかし、人との触れ合いだけが必要なのではなく、プライバシーも必要です。思春期の子どもたちはもちろんプライバシーが必要ですし、誰でも自分だけの空間が必要です。ですから、もし小さなアパートに、時々大喧嘩をするパートナーと一緒に暮らしているなら、ルールを決める必要があります。例えば、「あそこにある椅子に私が座ったら、それは私のスペースです。そこに座っているときは私に話しかけたり、何かをするように言ってきたりすることはできないし、あそこに座っているときは私はプライベートな自分の空間に避難しているときです。」というように。もし複数の部屋があるようでしたら、「あの部屋に私が入ったら、話しかけてきてはいけないし、邪魔もしてはいけない。」もちろん、どのようなスケジュールでこういうことをするのかを話し合う必要はあります。しかし、非常に重要なのは、他の人が自分の入ってくるできない安心感を保てるプライベートな空間を持つことです。

また、トラウマ体験がある場合、そして多くの人はありますが、自分自身の身体の中で安全を感じることで、自分自身の身体の中に安全を感じる最も良い方法だと私が思うのは、ヨガや太極拳や気功を実践することです。ネットで探すとそういったレッスンを受けられるサイトもありますし、ぜひ次のアリシア・スカイの動画を見ていただければ、どのようにして自分の身体の中でより安全感を得られるかを学ぶことができます。

最後になりますが、今は家族にとって非常に危険な時期です。怒りが爆発しやすい時です。すでに知られているように、アメリカの全家庭の 1/3 で身体的暴力が起きています。「他の人は入ることはできず、



BESSEL VAN DER KOLK, MD

Author, *The Body Keeps the Score*

www.besselvanderkolk.com | www.traumaresearchfoundation.org

一人で安心していただける」決められたプライベートな個人空間を設定することは非常に重要です。私はこの時期、家庭内で起きる暴力について非常に懸念しています。もし、あなたが家が安全ではないと感じているならば、このホットラインの電話番号にかけるか、ここに書かれている HP にアクセスして、自分のために安全な場所を確保してください。この時期、家庭内の暴力が起きるリスクが非常に高くなっています。

30 分の動画の終わりに来ましたが、近いうちにこの困難な時期に自分をケアする方法について、現在わかってきていることについてまたシェアしたいと思っています。動画配信については私の HP や、Trauma Research Foundation の HP に載せますし、PESI は次の動画配信について連絡を送ってくれます。見てくださってありがとうございます。皆さまが自分と愛する人たちのために、安全で楽しい空間を作れますように祈っています。



Author, *The Body Keeps the Score*

www.besselvanderkolk.com | www.traumaresearchfoundation.org

翻訳者:

- 湯野貴子
臨床心理士
桜美林大学、静岡大学、明治学院大学非常勤講師
日本心理臨床学会支援活動委員会委員
- 本田涼子
臨床心理士
児童家庭支援センターみなと
日本プレイセラピー協会代表
- 小川裕美子
臨床心理士
ニュージャージー市立大学大学院カウンセラー教育学会准教授
Licensed Professional Counselor (in NJ)
Registered Play Therapist Supervisor (RPT-S)



BESSEL VAN DER KOLK M.D.

Author, *The Body Keeps the Score*

www.besselvanderkolk.com | www.traumaresearchfoundation.org