

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。



BESSEL VAN DER KOLK M.D.

Author, *The Body Keeps the Score*

www.besselvanderkolk.com

www.traumaresearchfoundation.org

トラウマが起きうる前提条件

- 予想・予測のつかなさ
- 不動性、動けなさ (immobility)
- 人と繋がっているという感覚の欠如
- 何も感じなくなり、ぼーっとする
- 時間感覚や連続性の欠如・未来がくると思えない
- 安全感の欠如
- 目的、アイデンティティーの欠如



BESSEL VAN DER KOLK M.D.

Author, *The Body Keeps the Score*

www.besselvanderkolk.com

www.traumaresearchfoundation.org

予想・予測のつかなさに対処する

- 予定を立てましょう
- 何か楽しみにできることを予定しましょう
- カレンダーに人との約束や活動の予定を書き込みましょう



BESSEL VAN DER KOLK M.D.

Author, *The Body Keeps the Score*
www.besselvanderkolk.com
www.traumaresearchfoundation.org

不働性、動けなさ (immobility) に対処する

- 何かしら体を動かすことが必要です
- 私たちにはストレスホルモンがあり、その働きによって、行動したり、自分を守ったり、自分のことをよりよく管理しようとしみます。
- 私たちは、人と一緒に料理をして、家を作り、食料を集め、仕事に出かけ、雪かきをしたり、子どもを持って一緒に育てる、そういう生き物です。
- まず自分のために立ち上がって、「一歩進もう」と言うことが大事です。
- 自分のことをコントロールできるようになること、自己調整が今はとても大切です。自分の感情、行動、思考をコントロールすることを学びましょう。
- ヨガ、瞑想、マインドフルネス、呼吸法などが役に立ちます。



BESSEL VAN DER KOLK M.D.

Author, *The Body Keeps the Score*

www.besselvanderkolk.com

www.traumaresearchfoundation.org

人と繋がっているという感覚

- 人間は集団で生きる生き物です。一人で生きてはいません。
- 他の人との交流を持つこと、そして、他者と共有することによって、私たちは「自分」というものを基本的に形作っています。
- 自分が泣いた時に誰かが反応してくれる、自分が笑った時には誰かが一緒に笑ってくれる。これが私たちが生きていることを感じるリズムであり、このリズムによって、私たちは自分という自己を形成し、維持しています。
- 声を聞くこと、表情を見ること、そしてお互いの表情と声を共有し、やりとりのリズムを感じることで、私たちは自分が生き生きと生きていることを感じられるのです。
- 家族みんなと一緒に食事をする、ゲームで遊ぶ、オシャレしたり仮装したりする、お話を作る、音楽を奏でる、オンラインで（フェイスタイムやラインなど）で誰かとコンタクトを取ることが出来ます。



BESSEL VAN DER KOLK M.D.

Author, *The Body Keeps the Score*

www.besselvanderkolk.com

www.traumaresearchfoundation.org

何も感じなくなること vs マインドフルネス

- 他者と共有している感覚を感じられるように、自分の心と体をどのように取り戻すか。
- 自分の体を安心感の中で感じられることが、自分自身との繋がりを保ち、他者と共有する感覚を持つために大切なことです
- まず最初にすべき重要なことは、自分の中で何が起きているかに気づくことです。
- 自分の中で何が起きているかを感じ取れない限り、常に錯乱状態となり、入ってきた刺激に対してただただ自動的に反応し、自分の怒りや、恐怖や、イライラに振り回されるだけになります。
- 自分の中で何が起きているかを観察し感じられるようになると、自分の対応を主体的に選択できるようになります。
- 自分の中で起きていることに目を向けて「私の中でこういうことが起きている」と言葉にすることを手伝ってくれる人がいるならば、これらのことは、一人でするよりも、よりやりやすくなります。



何も感じなくなること vs マインドフルネス

- マインドフルネスをただ行うというよりも、マインドフルネスを通して自分を思いやれるようになることが大切です。
- 自分の中の怒りの部分に気づき、自分が生き抜いていくために、その怒りが果たしてきた役割を受け入れましょう。
- その怒りの部分は、たえ難い恐怖感に対応していくための一つの方法だったのだと考えましょう。



BESSEL VAN DER KOLK M.D.

Author, *The Body Keeps the Score*

www.besselvanderkolk.com

www.traumaresearchfoundation.org

時間感覚や連続性の欠如・未来がくると思えないことに対処する

- ト라우マ体験をしているときは、時間が止まり、トラウマが永遠に続くような感覚を覚えます。
- 瞑想すると、自分の中の不快な感覚や思考に気がつきます。気がついた時に自分の呼吸に意識を戻すと、不快な思考が何か他のものに変化したことに気がつきます。
- もし体に痛みを感じたら、まずそこに気づきを向けましょう。そうすると何かがちょっと変わるはずです。私たちの体は常に変化し続けている生命体です。
- ト라우マを体験するかもしれない時に一番大切なことは、今この瞬間は次に来る瞬間とは別のものだという感覚を持って生きることです。

安全感を保つために

- 人と触れあうことは安全感をもたらします。
- しかし、私たちにはプライバシーも必要です。誰しも一人になれる空間が必要です。
- ト라우マ体験のある人は、自分の体に安心感を感じられませんが、そのような人はいつも直感的な警告サインに強く晒され、常に対応しようとし続けているために、逆に自分の感じていることを無視し、意識を麻痺させることがよくあります。彼らは自分自身から隠れることを学んでしまうのです。
- もし自分が安全を感じられていない被害者である場合、事態が悪化するまで待たずに、相談機関に連絡してください。



BESSEL VAN DER KOLK M.D.

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)