



災害，トラウマ，レジリアンス

堀 孝文（保健管理センター精神科 人間総合科学研究科 准教授）

大震災の混沌の中で静かに桜が咲き、私たちは新学期を迎えました。余震はなお続いています。例年通りに授業が始まり、学内に活気がもどってきました。それぞれに3・11を経験し、学生も教職員も今こうしてキャンパスにいることを幸せに思います。

今回の災害は地震に津波、原発からの放射能汚染と3つの大きな災禍が重なりました。連日報道された被災地の映像は、私たちに大きな衝撃と喪失感を与え、原発の事故は目に見えない恐怖と不安を引き起こしています。近年わが国でも、このような大災害において、人々のこころの問題に注意が向けられるようになってきました。災害直後の急性ストレス障害と、その後の心的外傷後ストレス障害（Post-Traumatic Stress Disorder；PTSD）です。

戦争や犯罪、災害などで死ぬような恐ろしい目にあうことを心的外傷体験（トラウマ）といいます。自分がそのような体験をするだけでなく、人のそのような体験を目の当たりにすることもトラウマになります。このような体験の直後は、茫然自失となったり、ひどく落ち着かなくなったりします。また、もうろうとして後でその時のことをよく思い出せないということもあります（解離）。これらは多かれ少なかれどの人にも起きることで、決して異常なことではありません。いうなれば、異常な事態における正常な反応です。もちろん、だからと言って放っておいていいというわけではありません。適切にケアしてあげないと、あとに尾を引くこともありますし、正常な反応といってもあまりにその程度が強ければ治療が必要です。通常このような反応は数日から数週間ほどでおさまることがほとんどですが、中には1カ月を超えて長引く不調があります。その場合、よく眠れなかったり、ちょっとした物音に敏感になったりする状態（過覚醒）やトラウマの場面などが自分の意思に反して思い出されること（再体験）、その場所や関係する活動を避けること（回避）などがみられます。このようなものをPTSDといいます。PTSDの多くは時間とともに治っていきますが、何年にもわたってこれらの症状が続く人もいます。

ところで、このようなトラウマとなるような大災害にあった人の全てがPTSDになるわけではありません。わが国では大災害のあと、住民の約20%に広い意味でのPTSDが生じ、約80%は自然に回復するといえます。PTSDについて考えるときに、どのような人がなぜPTSDになるのかは重要な問題です。しかし同じくらい、もしかしたらそれ以上に大事なのは、なぜ同じような体験をしてもPTSDにならない人がいるのか、あるいはなぜ自然に回復していくのかということだと思えます。

PTSDなどの病気になることを防ぐ力、あるいは病気から回復していく力、そのようなものを「レジリアンス（resilience）」といいます。レジリアンス（跳ね返り）は、圧縮された後、元の形や場所に戻る力を表しています。ストレス（stress）は、もとは「外力による歪み」を意味しており、レジリアンスは「外力による歪みを跳ね返す力」として創られた言葉です。

PTSDにおけるレジリアンスの研究は、逆境や困難な状況にいるトラウマを受けた子どもの長期的な観察を通して始まりました。そして、どのような出会いであれ「外部に導く存在があり、感情的な人間関係を結べて自分を表現する場所がある場合にレジリアンスが発揮される」といいます。

震災やPTSDなどのネガティブな面ばかり見ないで、私たちに必ず回復する力があることを信じたいと思います。ただし、その回復する力がきちんと発揮されるには、それなりの工夫や努力も必要だと思います。最も大切なことは、人とのつながりを持つことのようなのです。

ただ、うまく人間関係を作れない人もいるかもしれません。普段はうまくできていても、調子が悪いときには誰とも付き合えなくなってしまうこともあります。また、PTSDに限らず、こころの病気は孤独になりがちです。そのような場合は一人で悩まずに総合相談窓口や保健管理センターで相談してみてください。きっとあなたを導いてくれると思います。

総合相談窓口：スチューデントプラザ3F、予約不要
平日の9:30～12:15及び13:30～17:00
電話相談も可（☎853-8430）

学生相談（カウンセリング）：
保健管理センター1F、要予約（☎853-2415）
平日の9:30～12:30及び13:30～16:30

精神保健相談（精神科）：
保健管理センター1F、要予約（☎853-2415）
平日の9:00～11:45及び13:30～16:30

