

トラウマ  
こころのケガと傷

子どもの頃の環境や体験が、その人の考え方や感情、行動の基礎を作るだろうことは、誰もが感覚的に知っているでしょう。

どんなに技術が進歩しても、それを用いている人間の感情や行動パターンは、そんなに変化していないのかも知れません。

世界中の誰とでも簡単にネットでつながることが可能になったけれど、かえって無力感や孤独などの「生きづらさ」を感じる人は増えているのではないのでしょうか。

以前触れた、『親ガチャ』という用語が社会的に言われるようになった事も、たくさんの情報にさらされ、傷ついたこころの持ち主が増えている証<sup>あかし</sup>ではないのでしょうか。

## ☆

心理学の先進国アメリカに、子ども時代のつらく厳しい体験が及ぼす影響への研究がありました。

虐待やネグレクトなど、普通の家庭で育ったあなたとは無縁の出来事が及ぼす影響です。

そのような体験は、子どもの脳の発達に悪影響があり、学習や健康などを害していました。

しかし救いは、祖父母や学校の先生、親せきや近所の人のケアが有効だと言うのです。

## ★

子ども時代に、何らかのトラウマ(こころの傷)を負っている人が、研究対象者となったおとなの7割(日本では6割)以上、その3分の2はトラウマを克服していました。

時々、PTSDという言葉を目にします。一時的に安全な場所に身を移して癒すべき体験があった人のこころのケガで、日本人男子で20人に

一人、女子は10人に一人が体験するとありました。

そうになると、あなたも含めて、誰もがトラウマ体験があったと考えられそうです。

乗り越えられなかった3分の1は、つらい体験を繰り返し受けていました。

その結果、自分のこころを閉ざすことで乗り切ろうとします。その無理が、さまざまな形で生涯に悪影響を及ぼし、結果として寿命が20年近く短くなるというのです。

## ☆☆

適切なケアを受けないままだと、それ以後の人間関係・信頼関係にダメージが現れます。

ケアを受けるために必要な、相手を信頼する事が難しいのですから、結果として、必要な人ほどケアを受けられない事になります。

そのケアとはもちろん『安全・安心』です。十分な睡眠(場合によっては薬が必要かもしれません)、適度な運動、良質な食事、《健康的な社会との関り》などがそれで、これらが定着するにしたがって改善される事が分かっています。

この内容なら、新しい人間関係・信頼関係をゼロから作るのは難しくても、元々ある、あなたとこころに傷を負った人との関係があれば、《健康的な社会との関り》が継続できるかも知れません。

その関係の上に、よく眠なさい、しっかり食べなさい、散歩くらいしては、と勧めることが出来れば、十分ケアになることがわかります。

それで、このことをお伝えしました。

