

# 不慮の出来事でのストレス反応について

## 不慮の出来事でのストレス反応とは？

通常経験する範囲を超えた急激かつ衝撃的な出来事を経験、見聞すると「ストレス反応」を起こすことがあります。

それは、抱えきれないような出来事を乗り越えようとする心理的な働きです。身体に衝撃を与えられれば負傷するように、不慮の出来事により感情的・精神的にショックを感じるのは正常なことなのです。ときには身体的な影響が出ることもあります。

## 不慮の出来事を経験した後、 次のような感情的反応が見られることがあります。

不安、頼りなさ	人生や感情を自分でコントロールできていないような感じ
悲しみ	突然涙が止まらなくなるなど
怒り	-起きたこと、その原因となったこと、それを許した状況などに対して -理不尽さに対して -周囲が正しく理解してくれないことに対して
罪悪感	自分がしたことやしなかったことについて、または、その出来事に他の人ほど自分がショックを受けていないことについて

## また、次のような身体面、行動面の反応が見られる場合もあります。

- 絶え間ない緊張感、頭痛、緊張からくる痛み
- 落ち着きがなくなる。じっと座っていられなくなる、ひとつのことに取り組みなくなる
- 公私にわたって集中力欠如
- 頭がぼんやりする
- 眠れなくなる、または眠りのパターンが変わる
- 食欲不振、または食べ過ぎてしまう
- 出来事を思い出すようなことに敏感になったり、避けようとする。
- 自分ができていたことに自信が持てなくなる
- イライラしやすくなる
- お酒や煙草の量が増える

複数の反応が間隔をおいて現れることもあります。これは、耐えきれないようなストレスに対処するための心のはたらきと考えられています。

また、こうした反応の現れ方は、人によって様々です。反応がないのも極めて「正常」なことです。

## 効果的に対処するには

不慮の出来事によって、ストレス反応が出ることは極めて正常ですが、どう対処するかによって、その後の生活に与える影響が違ってきます。適切に対処しないことで、こうしたストレス反応からの回復が大きく遅れてしまうこともあり得るのです。

## ストレス反应对処に効果的な方法は：

孤立しないこと。短期的には周りの人から距離をおくことが不安を少なくし、ストレスを減じるように思われるかもしれませんが、多くの場合回復を遅らせます。

話すこと。何があったか、もっと重要なことは、自分がどう感じているかを口に出して話してみましょう。自分がどう感じたかに触れずに出来事のことだけ話しては、単なる「ショックなこと」に終わってしまいます。自分が「どう感じたか」を明確にし、表現することで、つらい感情にも耐えられるようになっていきます。

受け入れること。他の人からの心配や思いやりを受け入れましょう。

頼ること。家族や近い友人など、信頼でき自分をよく知る人に頼りましょう。

食べること。体にいい食物や飲み物を摂りましょう。「治療代わりに」アルコールや市販の薬に頼ることはストレスからの回復を遅らせます。食欲がなくても、務めて何か口にしましょう。

行動すること。なにか自分のためによりよいことをしてあげましょう。

互いに気遣う声かけを。職場の人たちと連絡を取り合い、ストレス反応の影響が仕事にどのように出ているか、などお互いの様子を知りましょう。そうすることで互いのサポートになることができます。

自分を責めないこと。今は自分自身の健康と、ショックからの回復を考えるとときです。

運動すること。活力を得て、頭をすっきりさせることができます。適度な運動はトラウマストレス反応を起こさせる脳内物質の減少に効果があるといわれています。

隠さないこと。ストレス反応を起こすのは極めて正常な反応です。周りの人に話す機会を積極的に持ちましょう。

**自分の回復が思わしくない、どうしてもストレス反応が抜けないと感じたときは、カウンセラーなど専門家の支援を求めましょう。**