

目次

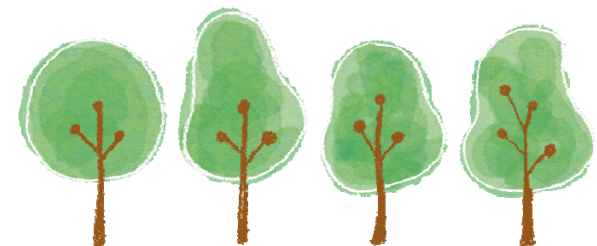
I ト라우マの確認

1. このような体験は？
2. ご自分では「何のせい」だと？
3. 相談への期待を確認する
4. お困りの症状は？
 - ① 一番お困りの症状は何でしょう？
 - ② 他にお困りの症状はないですか？
5. 症状のこれまでの経過は？
6. 生活への支障は？

II 症状軽減のワーク

1. 心理教育／ノーマライゼーション
2. 呼吸法／リラクゼーション

III 面接の終了



1. このような体験は？

Q

多くの方に一応お尋ねしているのですが、これまでの体験の中でとりわけ辛かったり、怖かったりしたものは何でしょうか。

Q

災害や事故に会われた遭われたことはありますか。

Q

ご両親の躰はどうでしたか。

Q

配偶者（交際相手）に対して、自分の思っていることが言えますか。言えないとしたら、その理由は何でしょうか。

Check!

PTSD3項目スクリーニング ⇒ 3点以上 ⇒ 以下へ

Q

- 受診のきっかけ
 - 治療への動機づけや捉え方
 - 周囲のサポート
 - 民間相談センター等から紹介された経緯など
- トラウマが複数あったり、長期間持続していた場合
- これまで受けた治療
 - その経過

2. ご自分では「何のせい」だと？

Point!

トラウマの出来事や、症状に対する患者の認識を明らかにする。

hint

出来事は**自分のせいで起こった**と考えていたり、他の誰かが**助けてくれなかった**せいだと捉えていることもある。立ち直れない**自分自身を責め、無力感**に陥っている場合もある。他方、**加害者の処罰**を強く求め、それが出来なければ自分は回復しないと**思い込んでいる**場合もある。

Point!

心理教育とともに生活環境などの慢性化要因を検討し、現在の症状は本人自身が医療、心理的に取り組む必要があることを徐々に説明する。

3. 相談への期待を確認する

Point!

診断・治療法の説明、詳細なアセスメントや検査希望、処方希望など、患者が抱いている**医療側への期待**を尋ねる。

hint

被害直後の場合、**身体的治療**が必要な場合もある。
また夫や配偶者からの暴力の場合、**加害者からの保護**が優先されることもある。

Point!

もし患者の期待に応えられないことが判明したら、適切な診療科に紹介する。

保護が必要な場合はケースワーカーなどを通じて、保健所、警察に相談することも必要である。

4. お困りの症状は？

① 一番お困りの症状は何でしょう？

Point!

患者が例外的に強い身体的・心理的ストレスを体験したかを確認する。

hint

具体的には、
災害、事故、暴力、性被害、ドメスティック・バイオレンス、
虐待などが挙げられる。

Q

次のどれかに該当しますか？

- その出来事（事件、被害を受けた状況）がどうしても思い出されて苦しい
- その出来事にまつわる悪夢に繰り返し悩まされる
- その出来事にまつわる思考や感情、会話を避けている
- その出来事を思い出させる活動、場所、人物を避けている
- 不安、緊張、不眠、怒りなど

Check!

⇒ひとつでも該当すればPDSへ

4. お困りの症状は？

②他にお困りの症状はないですか？

Point!

PTSDの80%は他の気分、不安障害を併発している。

Point!

PTSDよりも優先して治療や対処が必要なものがないか確認する。

- 薬物・アルコール依存
- 統合失調症
- 躁病
- 差し迫った自殺の危険

Point!

以下を鑑別する。

- 甲状腺機能亢進症
- 何らかの心疾患
- カフェインの過剰

5. 症状のこれまでの経過は？

Point!

再体験症状、回避や麻痺症状、過覚醒症状の経過を尋ねる。

Point!

症状の悪化や維持を推測する。

- 悪夢やフラッシュバックなどの侵入症状の頻度や強度はどうか
- 回避が広範囲に拡大しているか
- 生活機能がどの程度維持されているかなど

6. 生活への支障は？

Point!

以下のようなことがないかを尋ねる。

- 怖い感情が持続する
- ニュースやドラマなどテレビや雑誌を見れない
- 人を信じられない、対人関係に支障がある
- 人が集まるような場所を避ける、公共交通機関が使えない
- いつもびくびくしている、眠れない
- 学校、仕事、家での活動に支障がある、集中できない
- 急に現実感がなくなり、ぼんやりとしてしまう

心理教育／ノーマライゼーション

Point!

患者の持っている悩みが、被害者に共通する症状であることの説明を通じて、「**自分は異常では無い**」という自信を導く。症状のチェックリストではない。

1. 恐怖と不安
2. トラウマを再び体験すること
3. 覚醒が高まること
4. 回避
5. 怒りやいらいら
6. 自分を責める、自分が恥ずかしいと思う
7. 悲しむことと落ち込むこと
8. 自己イメージや周りの世界に対する見方の変化
9. アルコールや薬物

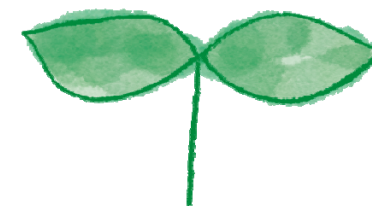
呼吸法／リラクゼーション

Point!

呼吸をコントロールすることで不安、緊張などのネガティブな感情を和らげ、そうした**感情をコントロール出来る自信**を付ける。

呼吸法のやり方

1. 口を閉じて、鼻から普通に息を吸い込む。
2. 口を閉じたまま、ゆっくり息を吐き出す。
3. 息を吐きながら、ゆっくりと自分に対して静かに次のように言う
「リラー—ックス」
4. 息を止めて4つ数え、それから次の息を吸う。
5. この練習を1回10分、1日に数回行う。



面接の終了

Point!

面接の終了時には、感想をたずね、相談者のことを批判することなく、**力になろうと思っていることを確認する。**

hint

自分のトラウマを認識することでショックを受ける場合もある。

また専門家である担当者からどのように思われたのかと心配したり、過去にトラウマを打ち明けて傷つけられた人もいる。

