

つらいことに向き合うために・フラッシュバックへの対応/踏みしめVC

執筆担当：富永良喜（兵庫教育大学）

つらかったことを思いだして苦しいというのがフラッシュバック、眠っていて思い出して怖い夢を見る悪夢、幼い子どもたちは、災害遊びや事件事故ごっこ遊びとしてあらわるかもしれません。それらの反応が起こった時、まず、その反応の意味を知り、2つのステップでチャレンジしましょう。

フラッシュバック(つらいことが思い出されて苦しい、怖い夢を見る)の意味

心の中には、さまざまな記憶のアルバム（箱）があります。小学校の思い出のアルバム（箱）、家族との思い出のアルバム（箱）。ページを開けると、さまざまなことが次々と思い出されていくでしょう。でも、トラウマの記憶のアルバム（箱）は、凍り付いていてページ（ふた）がなかなか開けなかつたり、反対に、開けたくないのに、開いてしまつてとても不快な気分になることがあります。耐え難い経験をする、その記憶のアルバム（箱）を凍らせて、感じないようにするという心を守る仕組みが備わっています。ですから、思い出してつらくなる、といったことがあれば、「(そろそろ) そのことにふれていいんだよ」「信頼できる人にそのことを話してごらん」というサインなのです。ある意味、その耐え難い体験を乗り越えようとしている証でもあります。でも、あまりにつらいので、「考えないようにしよう」「ほかのことで気を紛らわせよう」と努力します。でも、がんばり続けて、走り続けなければならないので、からだもたなくなります。そこで、2つのステップでフラッシュバックに対処しましょう。



絵：中山沙希

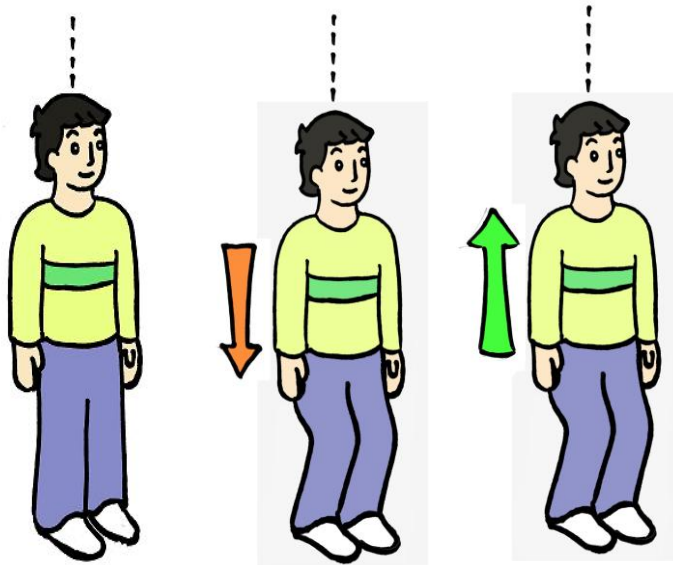
Step1 コントロール

①眠りのとき：ひとりになったとき、少しほっとしたとき、フラッシュバックが起きやすくなります。リラックスすると氷が少し溶けていくからです。そんなときは、「考えないようにしよう」ではなく、からだの力をぬこうとしてみてください。漸進性弛緩法です。両手首、両足首、肩背中、お尻に力をいれて、最後は顔です。額、目、ほほ、あごに力をいれましょう。……。はい、顔だけ抜いて、腰お尻ぬいて、肩背中ぬいて、両足首、……。そして、両手首。からだの力をぬいたら、じーっと味わってください。力がぬけると、つらかったイメージが遠くに離れていきます。それでも、つらいことが浮かんできたら、額に力をいれ、ふわーっと力をぬいてみましょう。力をぬくと、つらいイメージがすーっと消えていくか、遠くに離れていくでしょう。力がぬけると、楽しいイメージが浮かんできます。眠りのなかにすーっとはいついていけます。

②勉強をしているとき：勉強しているときに、つらいことが浮かんで来たら、「今は集中！と背を立てて、そのことは、いまはストップ」と心の中でつぶやいてみましょう。

③クラブ活動・合唱・地域の踊りなど：クラブ活動・合唱・地域の踊りなどは、フラッシュバックをコントロールするすばらしい活動です。よい活動に夢中になっているときは、つらい記憶をコントロールできているのです。

④踏みしめ・グラウンディング：西欧ではグラウンディング、日本では動作法の踏みしめが「今ここにいる」という実感をふくらませる方法です。踏みしめを紹介しましょう。両肩幅くらい並行に足をそろえて立ってみましょう。足の裏に気持ちを向けて、足の裏のどこで体重を支えているでしょう。前後左右にゆれていませんか。両足裏全体に、体重を載せて、どっしりと立っている。そういった感じがでてくるように、姿勢を調整してみてください。……



絵：前之園礼央

・はい、足首、膝、股を、少し折ってみましょう。

からだの軸はまっすぐですよ。股を折るとするのがむづかしいですね。股に手を置いて、そこから体を前に倒してみましょ。股がわかりましたか。はい、からだの軸をまっすぐに戻して、膝、股をふっと折ります。そして、もっと膝を深く曲げていきましょう。肩の力はぬきましょう。ぐっと大地を踏みしめている、地球にしっかり立っている、そんな感じがしてきましたか。はい、ゆっくり、膝を伸ばして。落ち着かないときは、いまの踏みしめを試してみるといいでしょう。

Step2 向き合う・スクリーンイメージ(椅子座位)

フラッシュバックを少しコントロールできるようになったら、次に、自分からつらかったことを思いだしてみます。スクリーンを思い浮かべてみましょう。映画館のスクリーンでも大きなプロジェクターのスクリーンでもいいです。スクリーンがあまりに大きかったり、近すぎたら、少し離れてみるのもいいでしょう。映画館なら、あなたは、真ん中の席に座っていると思うといいかもしれません。

なにが起こったのか、離れて、自分が経験したことをながめてみます。つらいことがあった少しまえから、少しずつ、映画をみるように、映し出してもいいでしょう。つらすぎたら、早送りをしてもいいです。そして、いま、落ち着いているあなたが、がんばってきたあなたに、ねぎらいのメッセージを送ってあげてください。

このことは、一人でするのは、つらいので、信頼できる人に話を聴いてもらうといいでしょう。これまでを振り返る作文活動で、自分の体験を書き綴ることもよいでしょう。でも、すごくエネルギーが必要です。それぞれの体験も異なります。無理をしすぎないで、ちょっとだけチャレンジ、そして落ち着かなくなったら、落ち着く方法や気分を切りかえる活動を取りいれましょう。

この体験を重ねることで、打ちのめされた無力な自分から、いのちの大切さ、人と人の絆の大切さ、一日一日の生活の大切さを感じ、つらい体験がエネルギーになって、より強く大きく成長していく自分になっていけるでしょう。向き合うことと日常生活をしっかり送ることをきりわけて、前に進んでいきましょう。