

園芸療法によるストレスマネジメント研修会  
2012. 秋

2つのタイプのPTSDと  
自然を利用した心のケア

兵庫県立大学大学院 緑環境景観マネジメント研究科 講師  
兵庫県立淡路景観園芸学校 園芸療法課程 専任教員

臨床心理士      天野 玉記

# 東日本大震災から1年半たって・・・

- 死者： 約 1万6000人  
宮城9527人、岩手4671人、福島1606人
- 行方不明： 2814人  
宮城1394人、岩手1205人、福島211人
- 避難生活： 34万3000人  
仮設住宅や民間の借り上げ住宅
- 県外への避難者： 被災3県で 7万900人

# 東日本大震災から1年半たって・・・ ことばを集めてみました。

「なぜ自分だけ助かったのか・・・」

そうやって自分を責める

「生き残り症候群(サバイバーギルト)」

「故人の誕生日などに感情が爆発してしまう」

「記念日症候群(アニバーサリー反応)」

「仮設住宅に入居して「何もしない、出来ない」の日々が重なって、悲しみや怒り、後悔、自責の念などが増幅されていると思う。」

「一番良くないのは、「何もしない事」であるように思う」

# 子供の心の健康調査

「心とからだの健康観察」アンケート

震災から半年（H23年9月実施）

小学生の16.3%

「過覚醒」「再体験」「回避・麻痺」「否定的認知」に該当  
震災から1年後の調査（H24年5月）

小学生の10%になんらかの症状がある

主なメンタルヘルスの問題

- 1、心的外傷後ストレス障害（PTSD）、急性ストレス障害
- 2、既存疾患の再発と症状悪化
- 3、震災後、家族など環境の慢性ストレス状態による影響で発生する諸問題

# 学校では・・・

(宮城県)

- いじめ問題 : 2011年度の児童生徒の問題行動調査結果  
いじめ件数は2010年度と比べ小学校が4割増加  
中学、高校は減少した。
- いじめの形態(複数回答):  
「冷やかし、からかい」が小中高校で最多で6～8割  
「仲間外れ、集団による無視」・「軽くぶつかる、たたかれる」  
2割から3割に上昇

✿ 阪神大震災で心のケアが必要な子どもが増え始めたのは  
震災3年目から

# 震災後の心の健康調査（宮城県における調査）

## <半年後>

### ・小学生

おとなしい、被災体験を話さない児童が多い中、過酷な体験を自慢しあう児童も見られた。

学校外での乱暴・粗暴な言動の報告

### ・中学生

おとなしい（何を考えているかわからないという戸惑い）

表情が硬い、疲れているように見えた

集中力の低下・成績の低下

生徒の一部に、過活動・乱暴・粗暴な言動・喫煙など

## <1年後>

急性心理反応は目立たなくなりましたが、従来から「気になる行動」を示していた生徒の行動が一層目立ち始めた。

乱暴・粗暴な行動 不登校が顕著になった。

# 震災後の心の健康調査（福島県における調査）

- ・県外避難
- ・放射線量・健康・遊び場・食べ物が心配
- ・子供の様子

怒りっぽくなった 全体の2割

その他、6割の子供が震災後の変調を訴える

- ・フラッシュバック
- ・落ち着きがない
- ・イライラ・喧嘩
- ・眠りが浅い
- ・食べない
- ・運動不足

（外に遊びに行きたがるが、親の3割が遊ばさないようにしているという回答）

# 震災後の心の健康調査

## 保護者から見た震災後のこどもの様子

### 岩手県、宮城県、福島県

・睡眠が十分取れない	2.0%	3.4%	6.5%
・頭痛・腹痛・動悸・過呼吸	1.8%	3.8%	6.4%
・突然の怯え・興奮・混乱	2.0%	3.5%	5.2%
・物音に敏感・イライラ	6.9%	11.4%	16.5%
・震災の話題からの回避	5.3%	9.5%	8.9%
・無表情でぼんやりする	0.9%	1.8%	3.6%
・よく甘えるようになった	7.7%	13.7%	17.4%
・独りでできていたことが出来なくなった	2.9%	5.4%	7.1%



# 2つのタイプのPTSD

## 脳神経学的に見た2つのタイプのPTSD

- 再体験・過覚醒型  
(交感神経緊張型・フラッシュバック)
- 解離型  
(意識が目の前の現実から離れがちで、  
現実感が低下する解離症状を示す)  
回避・麻痺症状として現れる

再体験・過覚醒型 対 解離型 = 7 対 3

Lanius, R. A. et.al (2005).

# PTSD

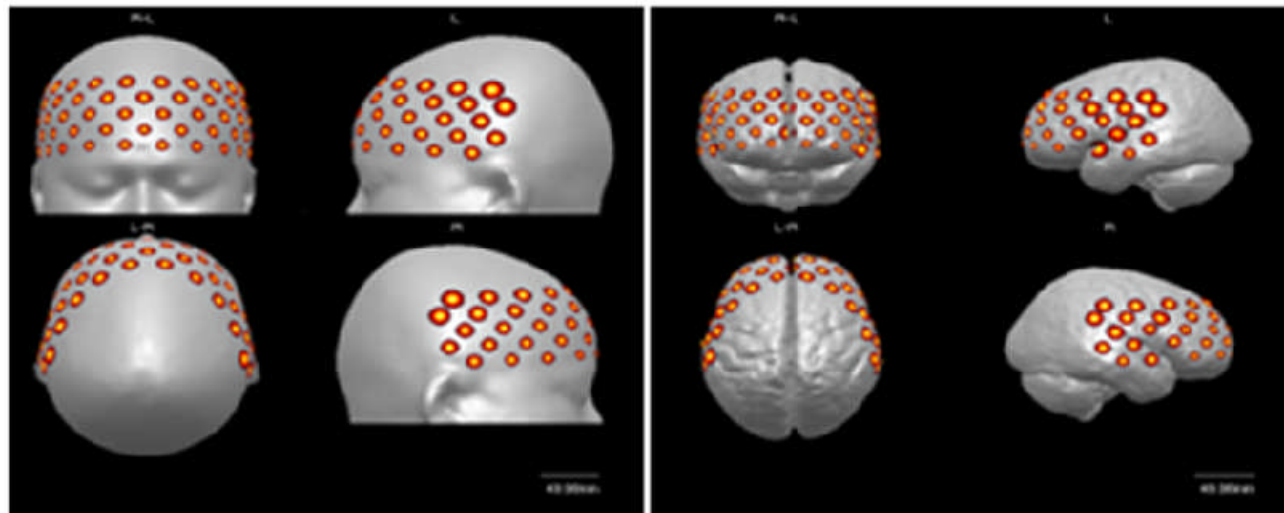
- PTSDの3症状
  - 1) 再体験。侵入症状
  - 2) 過覚醒
  - 3) 回避・麻痺
- 見逃しやすいPTSD: 回避・麻痺(解離)  
無意識のうちに心理的に自分を守るため、  
トラウマに関連した物事から逃避する・・・回避・麻痺  
精神活動自体を抑制する・・・解離

# わかりにくいPTSD症状（解離型）

- 怖い体験をしたところから避ける（回避）
- 地震の話をしようとしない（回避）
- 家から出ようとしない（引きこもりがちになる）（回避）
- 表情の変化が少なくなる（麻痺）
- 今まで好きだった行動をしなくなる（麻痺）
- 親から離れにくくなる（分離不安）
- 赤ちゃんがえり（退行）
- なんとなくぼーとしている時間がある（麻痺）
- 悪夢を見る・夜驚症
- 身体化する
- 年齢不相応な大人びた態度
- 自分より他者を心配し世話を焼きたがる

# 脳神経学的なPTSD研究 解離型

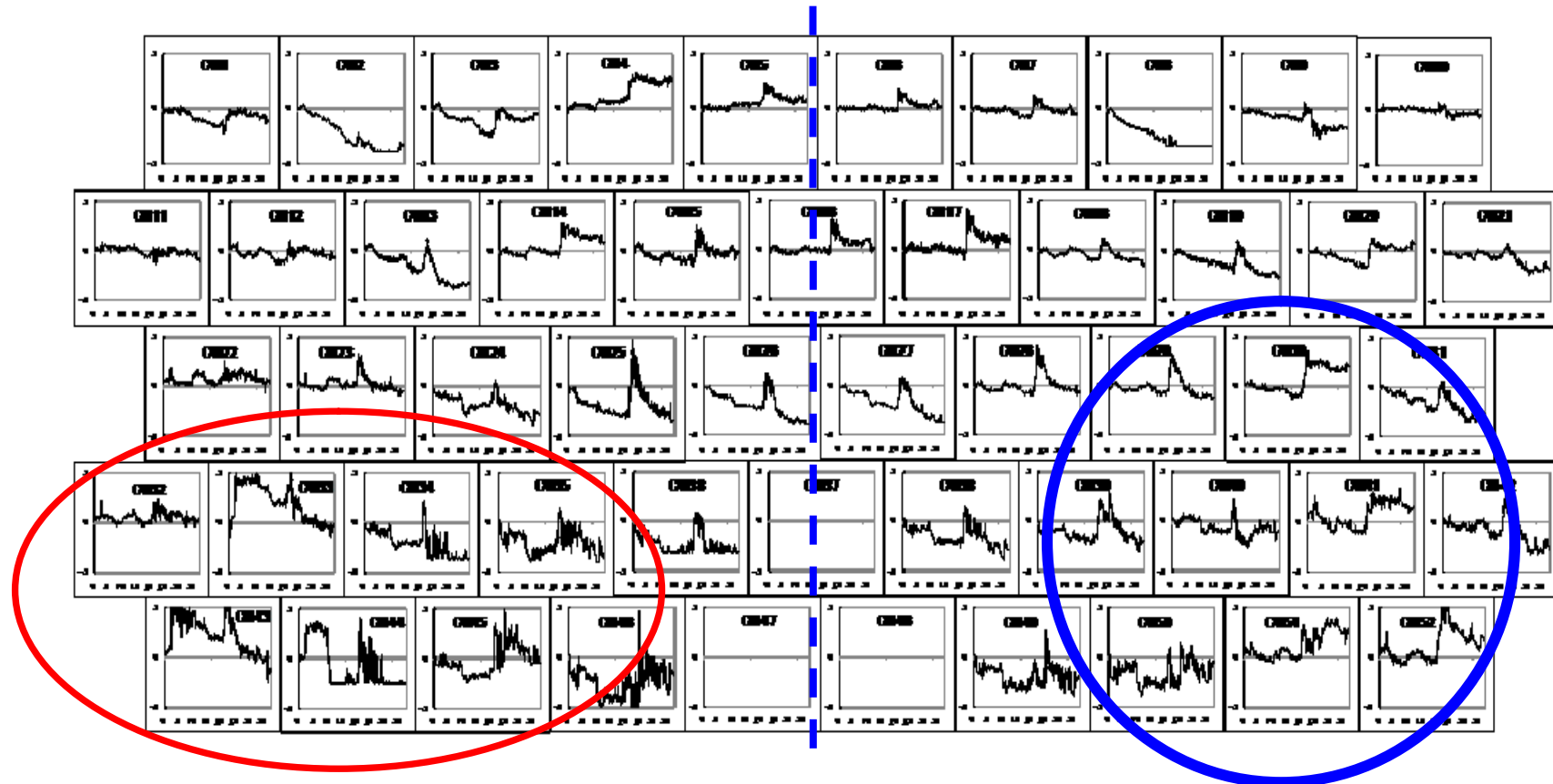
天野ら(2012)



正中線左右対称と眉を目印に脳波記録国際法10-20法の基準に合わせて装着

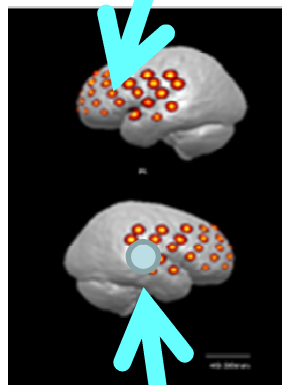
# Ⅲ. ケース3 NIRS結果 全チャンネルにおけるEMDRセッション中の酸素化ヘモグロビンの 推移

右 正中線 左



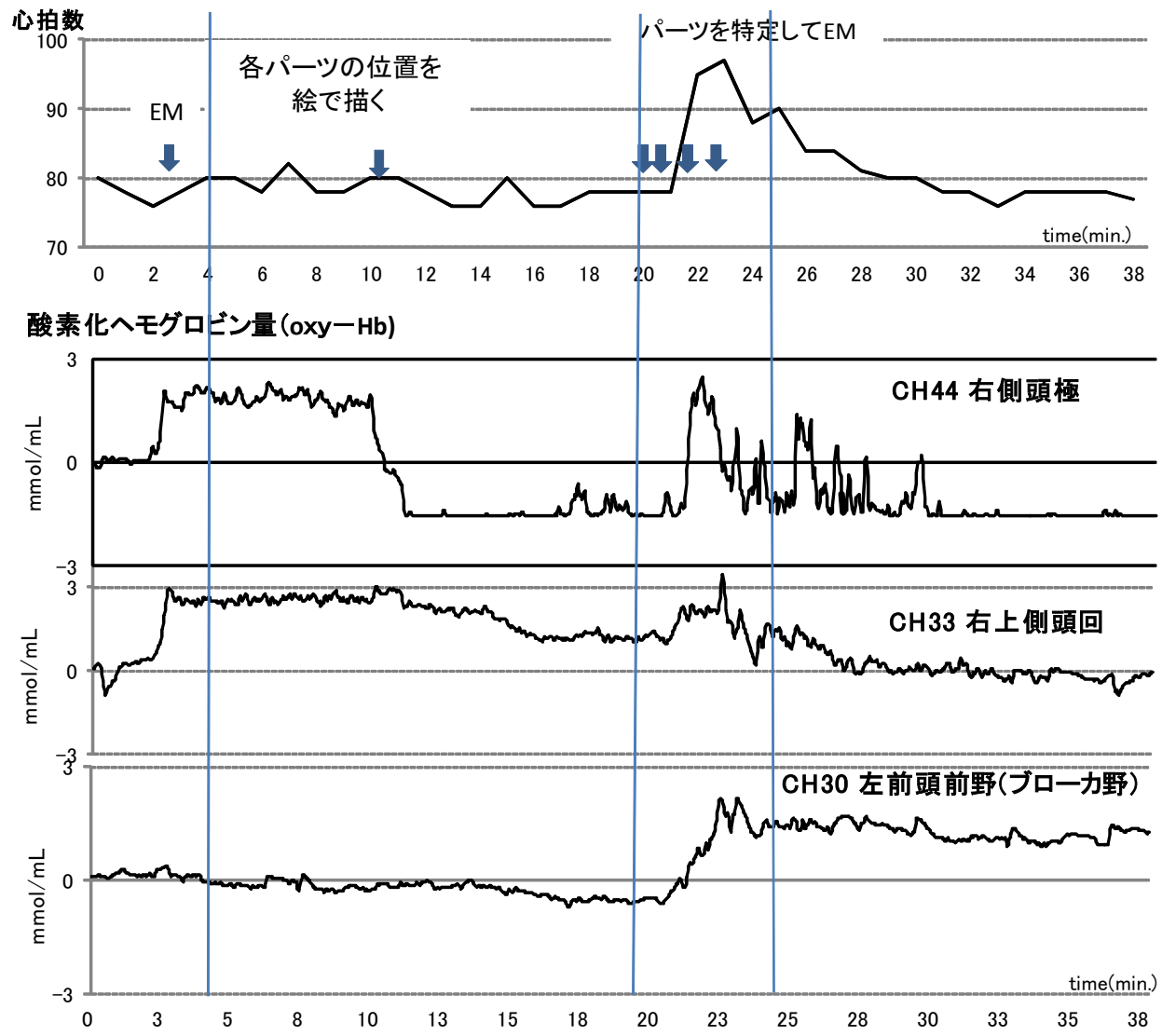
眼窩野

ブロカ野



右上側頭溝(STS)付近

### Ⅲ. ケース3 心拍数とNIRSの結果



右上側頭溝(STS)付近

ブロカ野

# PTSD脳

## 海馬の委縮

ストレスホルモンの過剰な分泌による  
記憶の欠落  
ストレスホルモンの調整機能低下

## 前頭前野眼窩野の機能不全

意欲、意志、自制心を低下  
一日中ぼーっとしている  
落ち着きがない

解離の戦略を使い始めると、トラウマ的な出来事に対して、解離する脳機能活動が継続される

**PTSD脳は治療が必要。**

**放置して治るものではなく、反対に症状が固定化する**

**⇒ 専門家の治療につなげる必要がある**

**(こころの健康観察が大切)**

# PTSDのリスクの高い条件

阪神淡路大震災以降に研究が進む

- 被害の大きさと正の相関  
近親者の死・友人の死・家屋流出の有無など
- 感情的に未熟な子  
震災前から情緒的に不安定な子
- 知的に低いか境界レベル(IQ70)の子
- 災害前からメンタルヘルス状態が悪かった子  
うつ・双極性・統合失調症・高機能自閉症など
- 過去にトラウマを持っていた子  
虐待・いじめを含む



# 脳神経学的なPTSD研究

東北大学加齢医学研究所： 関口敦(2012)

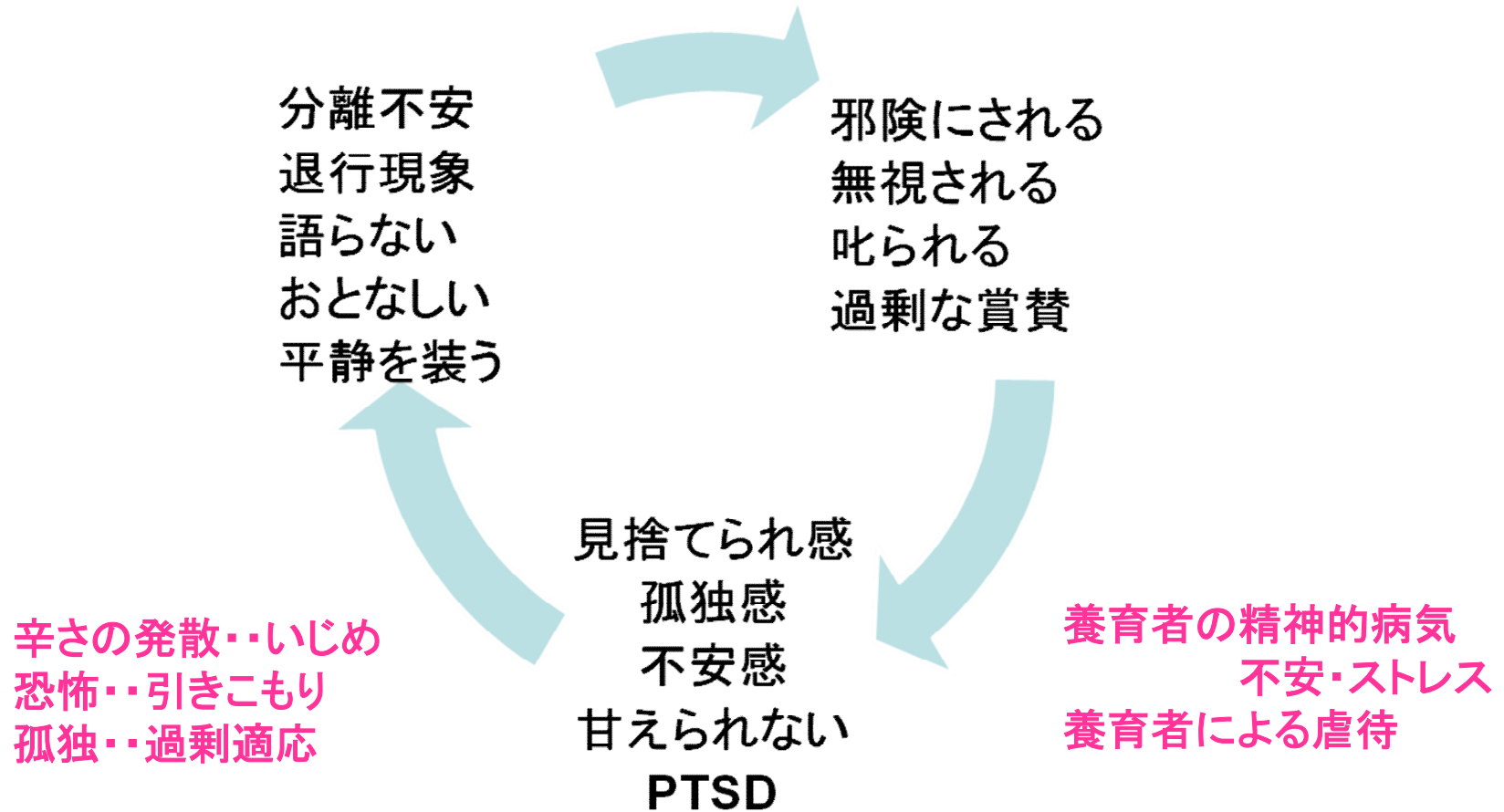
- 震災前に右前帯状皮質の脳体積の減少がみられる被災者が、震災後PTSD症状が有意に出現している  
(前帯状皮質：恐怖や不安の処理に関与)

震災前から高リスクの人は、PTSD症状の発症リスクが高い

- PTSD発症者では、左眼窩野前頭皮質の脳体積が減少  
(眼窩野前頭皮質：条件づけ恐怖記憶の消去に関与)

恐怖や不安の処理の機能不全がPTSD症状の誘因として関与

# 子供がPTSDになりやすいサイクル



# グリーフ(悲嘆)ケア

- ・ グリーフ(grief)とは、深い悲しみの意味
- ・ 身近な人と死別して悲嘆に暮れる人が、その悲しみから立ち直れるようそばにいて支援することであり、一方的に励ますのではなく、相手に寄り添う姿勢が大切
- ・ 悲嘆度合い・回復の時間は個人差が大きい
- ・ **発達段階に応じて、悲嘆の感情に差がある**

# エリクソンの心理社会的発達段階説

自我と社会との関連に着目

- 社会文化的状況でいかに生活するかという社会的発達課題を重視
- 人生周期 (life cycle) を8段階に分ける

## こどもの発達段階

- |                         |                  |
|-------------------------|------------------|
| I 乳児期 (信頼 対 不信)         | 出生時から約1年目。       |
| II 幼児前期 (自律性 対 恥と疑惑)    | 生後約2年目。          |
| III 幼児後期 (積極性 対 罪悪感)    | 幼年期後半。<br>小学校低学年 |
| IV 学童期 (勤勉性 対 劣等感)      | 小学校高学年。          |
| V 思春期と青年期 (同一性 対 同一性拡散) | 思春期、青春期。         |

# エリクソンの心理社会的発達段階

## I .乳児期(信頼 対 不信) 新生児～1歳

身体的安定と精神的安定を感じる

→ 自分について**信頼**できる

信頼できてはじめて次の経験が可能になる

**不信**: 身体的精神的不満足→恐れ

人間関係的な欲求の否認 自閉的生活

**母親との基本的信頼感が持てれば希望を持つことができる**

## II .幼児前期(自律性 対 恥と疑惑) 幼稚園・小学校低学年

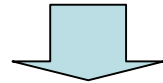
自己の自律性と独立性を希望する

幼く、身体的・社会的・心理的に依存することで、自己の能力に**疑惑**を持つ

甘えてわがままなふるまいに**恥**を感じる

# 乳・幼児期とストレス

- 養育者のストレスが乳幼児の不機嫌や体調に関係する。
- 乳幼児は自己中心的で、時間の感覚がないので繰り返しの報道で震災を何度も体験。
- 幼児は、「僕が●●(例:悪い子)だったから、地震が起きた」と、思い込みをする可能性がある
  - 思い出させたくないと思い、見守るだけでは、幼児の中で恐ろしい不安となる。
  - 恐怖・心配を受け止めて、分かりやすく説明することにより安心感が得る。



- 遊びの重要性 「ごっこ遊び」
  - 気持ちの表出・・・禁じるのではなく遊びの方向性を変える  
安定化を図る
- スキンシップを心がける
- ストレスマネジメントの技術を教える(呼吸法・動作法など)
  - ・・・自分で対処できる方法を教える

# エリクソンの心理社会的発達段階

## IV.学童期(勤勉性 対 劣等感) 小学校高学年

勤勉性を獲得し劣等感を克服する

抽象的概念も発達し、死の意味も分かる

- ・個人差が激しい
- ・感情表現が乏しく、身体化しやすい
- ・退行現象・イライラ いじめ・いじける
- ・わがまま・身勝手
- ・心配かけないようにわざと明るくふるまったり、大人びる



- ・安心感を獲得できる環境を作ることが大切
- ・身体を使った感情の発散
- ・「トラウマについて」「心と体は繋がっている」などの心理教育
- ・感情のコントロールの仕方を教える

# エリクソンの心理社会的発達段階

## V. 思春期と青年期(同一性 対 同一性拡散)

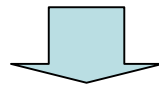
自我同一性: 身体・精神的自我境界がはっきりしている状態

→「忠誠」→自ら信じるものに対して捧げることができる

同一性の危機: 社会から期待される役割を受け入れられない

→社会からの承認を失う→社会的価値に反逆

→恨み・憎しみ・悪と同一化→否定的同一性の選択(非行)



安心できる面を強調する

- ・自分一人ではない・助けてくれる人がいる
- ・国がお金を出して 復興できるという希望を持たせる。

再建・復興・回復に向けた行動をとる

- ・身体を使う作業
- ・仲間作り



# 年齢に応じた対応の仕方

- 幼児・小学低学年：傷つきやすい時期  
「ごっこ遊び」はハッピーエンドになるように援助し、トラウマの再体験を終わらせる

ナラティブ（物語をつくる）・スキンシップ



- 小学高学年から中学：

自分の人生に大きな変化があると認識するため、辛い事はなかったことにしようと回避が起こる可能性がある

リフレーミング（ポジティブな考え方に変える援助をする）

震災後、少し落ち着いた頃の「心のケア」は大切

見捨てられ感・投げ出され感を無くし、みんなで抱え込む活動をしましょう



# 発達障害のこどもと災害 特別支援学校の様子

## 震災後の児童生徒の様子

- 地震への過敏さ
- 身体症状・心理的な不適応
- 家族の生活の変化への対応困難(ストレス)
- 障害特性への影響
- 退行
- 津波ごっこ



- 児童生徒へのストレスマネジメントスキルを教える
- 学校は安全・安心な場所であると再確認させる



# 対応の仕方 まとめ



- 子供は自分が優しくされ、保護され、安全感が戻ると、徐々に立ち上がるものと認識する
- 面倒がらず、焦らず、温かく対応
- 養育者の精神状態を安定させる
- 家族の大きな決めごとは結果だけ言うのではなく経過も丁寧に説明する
- 死に対するグリーフケアを行う: 命の尊厳
- 「安心安全が保障されたプログラム」は子供たちの心を穏やかにする。
- 心理教育をする



# 学校の役割

## 治療ではなくケア

- 心の健康を害している子供を早期で見つけ、専門家につなぐ（PTSDを放置しない）
  - 目立つ症状のある子供だけが対象ではない
- 安心のできる環境をつくる
- 心の居場所を作る
- 仲間意識を高める
- 今後の危機対応を考えるきっかけにする

# こころの回復 のための中心となる5つのスキル

サイコロジカル・リカバリー・スキル

- **問題解決のスキルを高める**

問題と目標を明確にし、さまざまな解決方法のアイデアを出し、それらの方法を評価し、もっとも役に立ちそうな解決策を試してみる方法

- **ポジティブな活動をする**

ポジティブで気分が晴れるような活動とはどのようなものか考え、それをやってみることで、気分と日常生活機能を改善する方法

- **心身の反応に対処する**

動揺させるような状況に対する心身のつらい反応に対処し、それらをやわらげる方法

- **役に立つ考え方をする**

苦痛を生み出す考え方を特定し、それをより苦痛の少ない考え方におきかえる方法

- **周囲の人とよい関係をつくる**

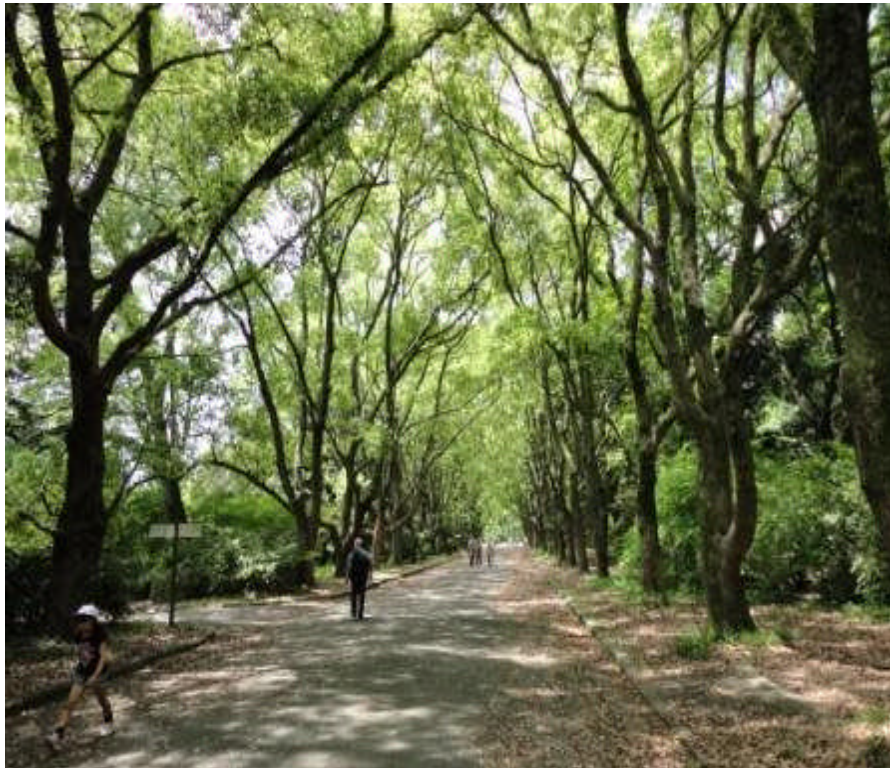
周囲の人や地域の支援機関との関係を改善する方法

# ポジティブな活動の例

家のなかでできること	外でできること	誰かと一緒にできること	復興・復旧活動
本を読む 絵を描く 音楽を聞く 映画を観る 日記を書く パソコン ゲーム 編みもの、 手芸 いけばな 鉢植え	散歩 ジョギング 公園に行く ガーデニング (庭仕事) 泳ぐ ハイキング 自転車に乗る	友だちと話す 友だちと外出 家族と話す 新しい人たちと 知りあう 新しい趣味 Eメール、ブログ、 チャット チームスポーツ、 ダンス トランプ遊び、 ボードゲーム 一緒に庭仕事	公園の整備 被災者の支援活動 近所の庭仕事の手 伝い 募金活動への参加 友人の子守 公民館の再建の手 伝い 高齢者のお手伝い 学校のボランティア

# 自然の活用

## 旅に出る



京都府立植物園の‘木立’

現実からの視点を転換させる機会を持つことが、気分転換になる

- 旅に出る。
- 緑の多い公園を散歩する。
- 旅立ちをイメージさせる、眺望できるような写真や絵を身近に置く。

など。

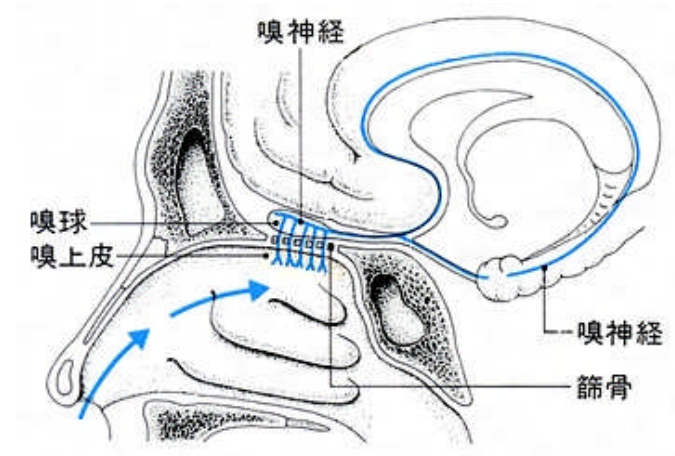
# 自然の活用

## 五感の刺激



### ハーブの手浴

お湯の暖かさとハーブの  
香りを楽しむ



五感が刺激されると、その感  
覚に魅了され、感覚のみに  
集中できる。



# 自然の活用

## 内なる声を聞く



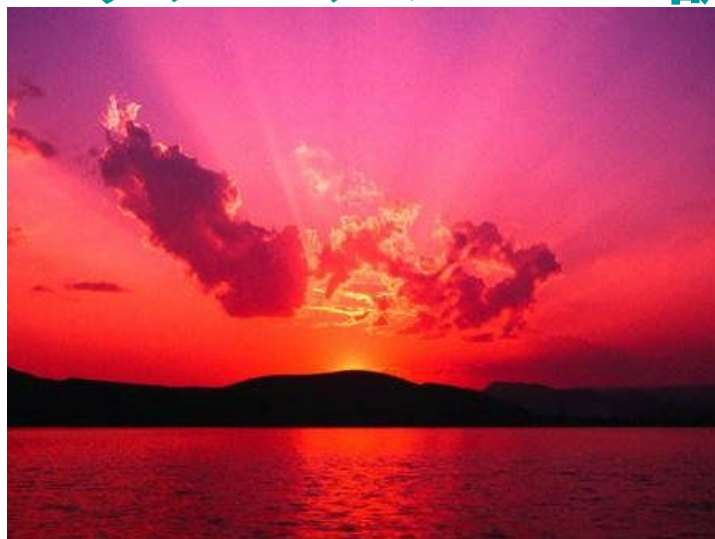
自然の中に入ると、自分の問題に向き合うことができ、客観的に自己を見つめることができる。



- 雄大な自然の中に一人で浸る
- 静かな木立や森の中で寝転がる
- 農作業やガーデニングに没頭するなど

# 自然の活用

## スピリチュアルとの調和



分析的な思考パターンをやめて、  
より根本的な宇宙的との調和を図  
る

自然の営み・恵みを感じ、その中  
で自己への満足感と幸福感を発  
展させることができる。



# 自然は癒す力を持っている

## 安心安全感の構築

## こころの解放につながる

