

## トラウマ（心の傷）—大切な人を助けるために

あなたにとって大切な人がつらく、恐ろしい出来事に遭った時に、どうやって助けたいのか、分からない場合があります。このファクトシートは、トラウマをもたらした出来事の後に、大切な人を助けるための方法について説明しています。

### 事態の改善はできない、でもサポートの提供は可能

大切な人がもう一度、元気になってほしいと願うのは当然のことです。しかし、重要なことは、何が起きたかを受け入れることです。その人の苦しみを消し去るために、あなたが言えること、できることはありません。それは、時間、休息、愛、サポートによってできることです。その人に、出来事について自分がいかに悲しんでいるか、そして、その人が必要とする方法で手助けをしたいと思っていることを伝えてください。また、その人の心の準備ができる前に行動を起こさせようとするのではなく、その人の現状に付き合うように心がけてください。

大切な人を助けるために、あなたが何をできるかを相手に伝えるのは、常に効果があります。

大切な人をサポートするためにできることには、以下があります。

- その人と一緒にいる時間を作る。
- その人の感情を深刻に受け止めない。相手はイライラしたり、落ち込みや怒り、恐怖を示すことがあります。激しい感情や精神的な爆発は珍しいことではありません。個人攻撃として受け止めないようにします。
- そういった感情になることがごく普通であることを伝えて、その人を安心させる。
- 実用的なサポートを提供する。その人のために家事や日用品の買い物をしたり、子供の学校の送迎などをしてあげることができます。
- その人に、自分だけの時間を過ごしてもらう必要があるかもしれません。
- あれこれ言わずに、その人の力になることを伝える。
- その人が可能になった時点で、通常の日課に戻るができるよう手助けをする。

### 話すことの重要性

例として以下が挙げられます。

- その人が動揺していても、起きた出来事についてその人に話してもらう。あなた自身は冷静に、話に耳を傾けてください。一緒に動揺しては助けになりません。
- その人の話に注意深く耳を傾ける。
- その人が望まなければ、話すよう強くない。自分の考えにひたるために、独りになる時間が必要な場合があります。その人の心の準備ができたなら、いつでも話を聞くためにあなたがいることを伝えてください。
- あなたがその人に起きたことを気に掛け、可能な限り理解しようとしていることを伝えて安心させる。相手は自分が経験したことをあなたが理解できるはずがないと言って、受け付けない場合もあるかもしれません。そうなった場合は、サポートネットワークから孤立してしまう危険があります。根気強く、あなたがほかに手伝ってあげられることを探してください。
- その出来事についてあなたに話したくなければ、ほかに話せる人がいることを確認するよう努める。

### 逆効果の対応

留意すべき対応は以下のとおりです。

- 出来事について話すのを避けない。
- その人がどのように考え、感じ、行動すべきかを知ったつもりにならない。それぞれの人の反応はそれぞれに異なります。

- 「前向きに考えよう」「希望を探そう」といった決まり文句を使用しない。ただし、その人が持っているものについて考えるのを助けること。
- その人の考えや気持ちを批評しない。受け入れてもらえることによって、物事を筋道立てて考える助けとなります。
- 性急に、一定の期間で「乗り越える」ようその人に求めない。出来事から回復するには、数ヶ月以上かかる場合があります。
- 専門家の助けの必要性を無理強いしない。つらい出来事を経験した人がだれでも治療を必要とするわけではありません。遅くならない方が望ましいですが、その人が必要とする時に専門家の助けを受けた方が効果的です。

### リラックスして、気晴らしをするよう促す

リラックスと気晴らしは、回復するための重要なツールです。例として以下が挙げられます。

- ウォーキングや水泳など、体を動かす活動にその人を誘うようにします。体を動かすことによって、ストレスを引き起こす化学物質が消え去り、筋肉のこわばりを和らげ、ぐっすりと眠れるようになります。
- 独りで過ごす時間も必要ですが、その人がバランスを取るようサポートします。人との付き合い（友人と一緒に座っている、といったささいなことでも）は、ストレスレベルを下げる助けとなることができます。
- 笑いは最高のストレス解毒剤です。その人が笑ってくれる方法を探してください。冗談を言うのを控える必要はありませんが、配慮は必要です。

**自分自身や大切な人のメンタルヘルスに不安がある場合はいつでも、メンタルヘルス・アドバイスライン (1300 280 737) に電話してください。通訳サービスを利用することができます。**

### 助けを得ることができる場所

- 主治医
- 地域のコミュニティ医療センター
- カウンセラー
- 精神科医
- メンタルヘルス・アドバイスライン（電話：1300 280 737）
- ナース・オン・コール（電話：1300 60 60 24）（年中無休24時間）

### 留意事項

- 苦痛について可能な限り多くのことが分かれば、次に予測されることを理解できます。
- その人が動揺していても、起きた出来事についてその人に話してもらってください。
- 専門家の助けの必要性を無理強いしないでください。トラウマをもたらした出来事を経験した人がだれでもセラピーを必要とするわけではありません。

**本ページは、以下と協同で作成され、承認を受けています。**

福祉省および保健省

この「ベター・ヘルス・チャンネル」ファクトシートは、厳格な承認プロセスを経ています。提供情報は発行時点で正確を期していますが、医学的なアドバイスに代わることを意図したものではありません。アドバイスについては、正規の医療専門家から受けてください。

最新の更新と詳細については、[www.betterhealth.vic.gov.au](http://www.betterhealth.vic.gov.au)をご参照ください

Copyright © 1999/2010 ビクトリア州。ビクトリア州保健大臣の許可により、無料でベター・ヘルス・チャンネル ([www.betterhealth.vic.gov.au](http://www.betterhealth.vic.gov.au)) から転載。無断の転載および著作権に関わるその他の無許可の使用は禁じられています。