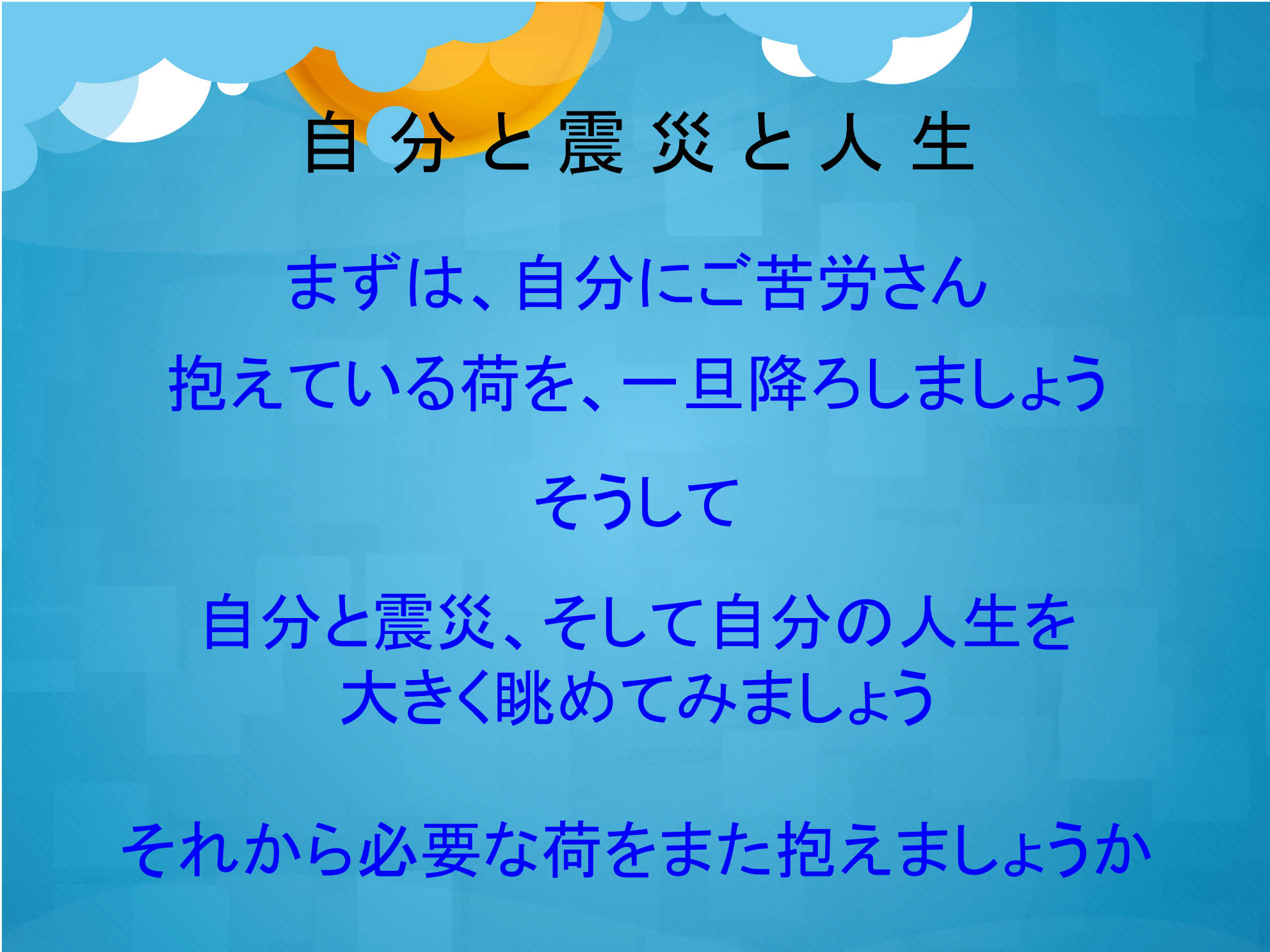


3.10, 2012 於、宮城学院女子大学

復興の力と心の糧

小谷英文 震災復興心理・教育臨床センター



自分と震災と人生

まずは、自分にご苦労さん
抱えている荷を、一旦降ろしましょう

そうして

自分と震災、そして自分の人生を
大きく眺めてみましょう

それから必要な荷をまた抱えましょうか

私は

EJ Center

震災復興 心理・教育臨床センター

(宮城学院女子大学内)

rinsho-center@mgu.ac.jp

臨床オーガナイザー 小谷英文です

国際基督教大学 教授 高等臨床心理学研究所 所長

国際集団精神療法集団過程学(IAGP) 元理事

国際集団分析的心理療法協会(IOAGP) 理事・トレーナー

Hidefumi Kotani, Ph.D.

専門

精神分析的心理療法

困難患者の心理治療 集団精神療法 組織発達／開発



● 復興の道のり

私たちは

今

何処に

私は今何何処に？ あなたは何処に？

私たちは何処にむかっているのでしょうか？

道のり 今何処に



Disaster Phase (by California Department of Mental Health, 2011)



痛手への反応

集合反応 (Collective response)

違い (Difference) ここに鍵がある

個人反応 (Individual response)

喪失とストレス

喪失（Loss） → 個人
傷つき（Trauma） → 集団化



文化（絆）の助けと乱れ



新しいリーダーシップ



新しい文化の創造



新しい組織と地域の活性化

A stylized illustration at the top of the slide features a bright yellow sun with a blue circle in the center, partially obscured by white and light blue clouds. The background is a solid blue gradient.

喪失

対象の喪失： 愛する人物

心的安全空間の喪失
エネルギー（愛情）を向ける対象の喪失
未来の喪失

自分の喪失：歴史の断絶

自己の断片化／抑圧／分裂／喪失
根こぎ感（rootless）
過去—現在—未来の連動性の喪失

ストレス

刺激によって引き起こされる非特異的な生体反応

H. セリエ: ストレスとは、どんな質問に対しても答えようとする
身体の反応である

物理的刺激

寒冷、暑熱、放射線

化学的刺激

毒物、酸素不足、栄養障害

生物的刺激

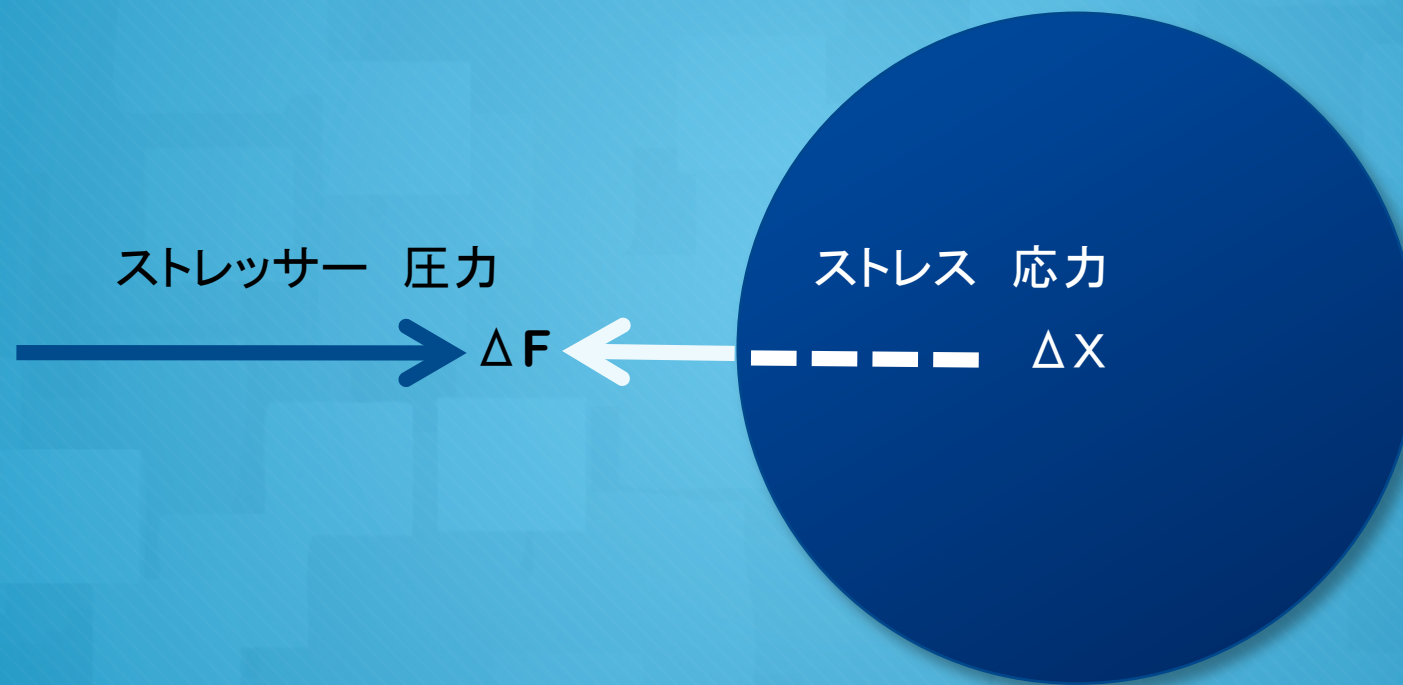
身体拘束、感染

心理的刺激

怒り、不安、焦燥

耐える心のエネルギーを費やすことによる
心の緊張状態に随伴する内的刺激をも生む

ストレスと心身エネルギー力学



$$\Delta F = A \Delta x \quad \text{心身エネルギーベクトル微分方程式}$$

自分を動かす生物的能量を有効に使うシステム(人格) A が、ストレス応力としての対応に費やされ、生活や生産に向けるエネルギーが通常よりも大幅に不足する。その結果、身体が悲鳴を上げ精神にその急場を凌ぎ対応を求める兆候が現れる

ストレス反応

大人

情緒・感情：恐怖、不安、怒り、罪悪感、苛立ち、悲哀、悲嘆
抑うつ

行動：人間関係からの撤退、日課の喪失、

症候：不眠、依存症

子ども

情緒・感情：恐怖、不安、怒り、

行動：友達を避ける、危険な行動、暴言、破壊、隠れる

症候：じっとしてられない、まとわりつき、子どもがえり
しがみつき、感情爆発、嬌声、奇声、自傷、寝込む
寝ない、食べない、反復つぶやき
ぼーっとして周囲を無視、成績が下がる

傷つき(外傷)

PTS (Post Traumatic Stress)

自分の心で抱えきれない心の痛み

その痕跡が消えることなくそこに痛みの反応が出る

その反応 → PTSR

身体性: 頭痛、腹痛、吐き気、身体部位麻痺、

侵入性: フラッシュバック、悪夢、想起—動転—苦痛

過覚醒: 高揚、不安、涙、易怒性(情動統制困難)、不眠

驚愕反応、時間感覚の混乱、過度の警戒心 → 過活動

回避性: 慢性疲労、実感のなさ、ひきこもり、孤立、集中困難

持続する痛みが障害として定着

PTSD (Post Traumatic Stress Disorder)

表面と水面下

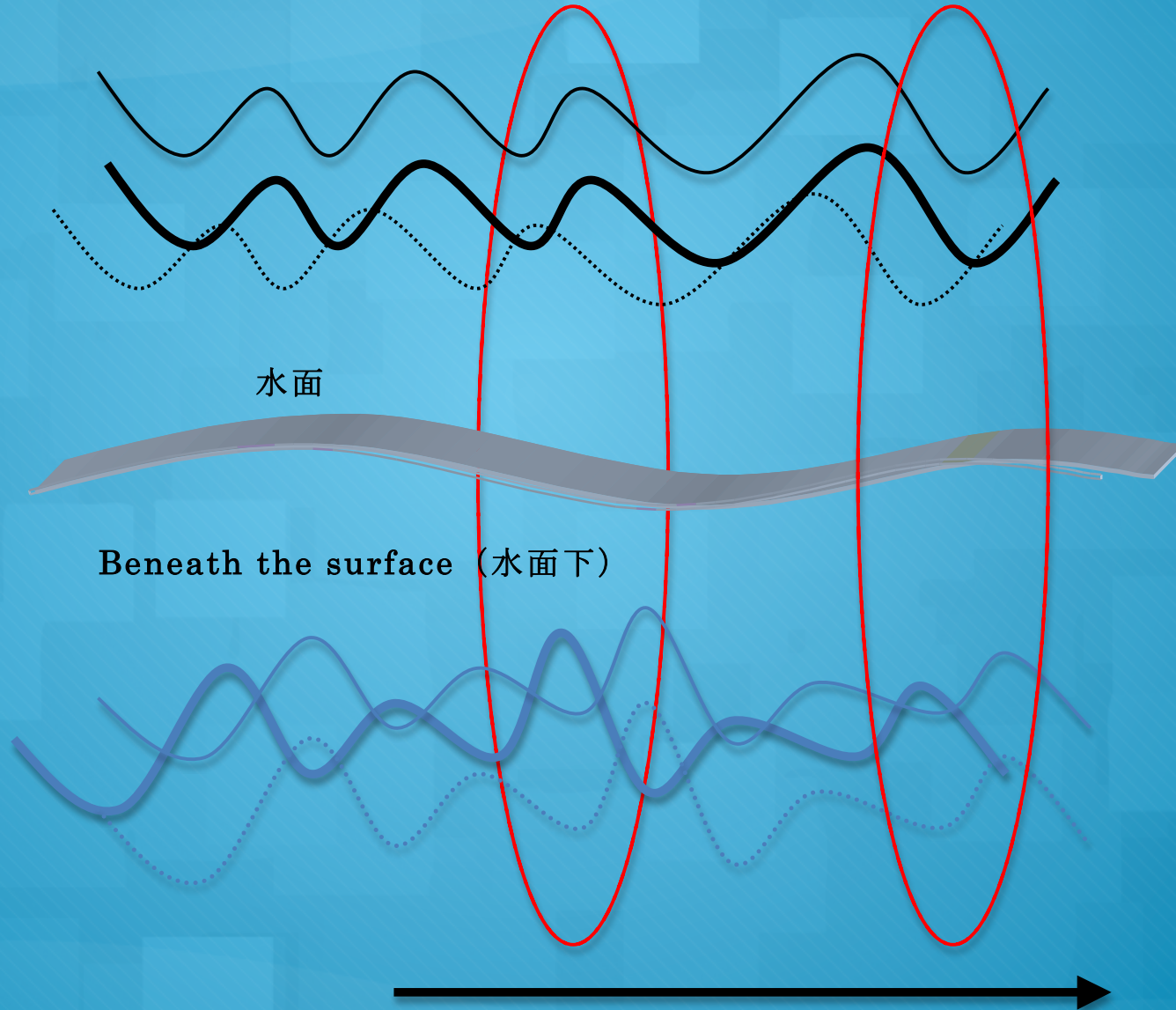
On the surface (表面)

T1

T2

水面

Beneath the surface (水面下)



心の動き：表面と水面下

心的過程には

自分にもまた他者にも見える次元があり、他者には見え自分には見えない、自分には見え他者には見えない次元があり、自分にも他者にも見えない次元がある(ジョハリ・ウィンドウ／局所論)。これらに関心を持ち、自分の心の過程が過酷な現実の中でどのように展開しているかを見よう、理解しようとする心を心理学的心性と言い、精神分析的態度と言ってもいい。

表面と水面下の図(小谷)は、

これらの心の動きを時間と空間の要素を置いて見る(理解しようとする)時の模式図であり、心の動きを物理学的な波動として捉えている。

被災等によるストレス状況下、さらにはPTSD状況下では、水面下の動きに表面上の対応が伴わず、表面上の展開に水面下が着いていけず反応しなくなることが当然に起きる。その歪みが、悪夢、行動異常・障害、思考の硬さ混乱、感情の乱れ・乖離に現れる。

心理支援は、その歪みにクッションを与え各次元の揺動的平衡(Oscillating Equilibrium)機能によるバランスの回復を図るものである。

A decorative header featuring a bright yellow sun with a smiling face, partially obscured by white, stylized clouds. The background is a solid blue color.

心の負担

ASR急性ストレス反応

ASD急性ストレス障害

PTSR外傷後ストレス反応

PTSD外傷後ストレス障害

治癒への道のり

基底状態(ground state)の安心

語ること: 語りかけることから始めましょう

聴くこと: 自分だけではない (罪悪感の干渉)

感じ取ること: 自分自身の身体感覚 (自分の根っこ)

症候を認めること: 自分を赦す (罪悪感の寛解)

気を抜くこと: 落ちること(緊張感を取ることを)を恐れない

人は人によりてのみ **Person to person**



基底状態(根っこ)の安全空間の回復
全ての力を抜いた安心感の回復



治癒の道標

怒る自由の感覚（怒）
泣く自由の感覚（哀）
喜ぶ自由の感覚（喜）
楽しむ自由の感覚（楽）

ゴール

普通の生活への希望
と
安心感



これからの道のり

今ここ
の

自分の心身感覚をつかむ

その実感覚から

空を見上げて

また

ゆっくり進みましょう