視点を変えよう!

しんどい自分は がんばってきた 自分



こんにちは。このリーフレットを手に取っていただき、ありがとうございます！
生きていく中で、心に深い傷を負うような出来事や、耐えがたいほどのストレスを
感じることがあります。
「どうしてこんなに気分が沈むんだろう」「なぜあんな行動をとってしまうんだろう」と、
一人で答えを出そうとして苦しんでいませんか？
このリーフレットの目的は、「過去のストレスフルな出来事と、それが今のあなたに与えている
影響」の結びつきを一緒に考えてみることにあります。自分のために助けを求めることは、
恥ずかしいことではなく、自分を大切にするための「勇気ある一歩」です。
もしも、読むのがきつくなったら、一旦休んで一息ついてから、
ご自身のペースで読み進めてください。

1 リーフレットの案内役“ひな・ゆうき・つばさ”

このリーフレットには、三人の若者が対話をしながら進めていきます。



“ ひな ”

相談員。自分自身のつらい経験（トラウマ）を乗り越え、今は同じ悩みを持つ若者をサポートしています。



“ ゆうき ”

「トラウマ」という言葉は知っているけれど、自分には関係ない、大げさなものだと思っている若者。



“ つばさ ”

発達障がいの特性を持つ若者。少し前に大好きだった母と別居となり、父との生活にどう向き合えばいいか戸惑っています。



ゆうき：正直、トラウマって戦場とか、命に関わるような大事故に遭った人の話だと思ってた。俺にはあんまり関係ないんじゃないかな……。

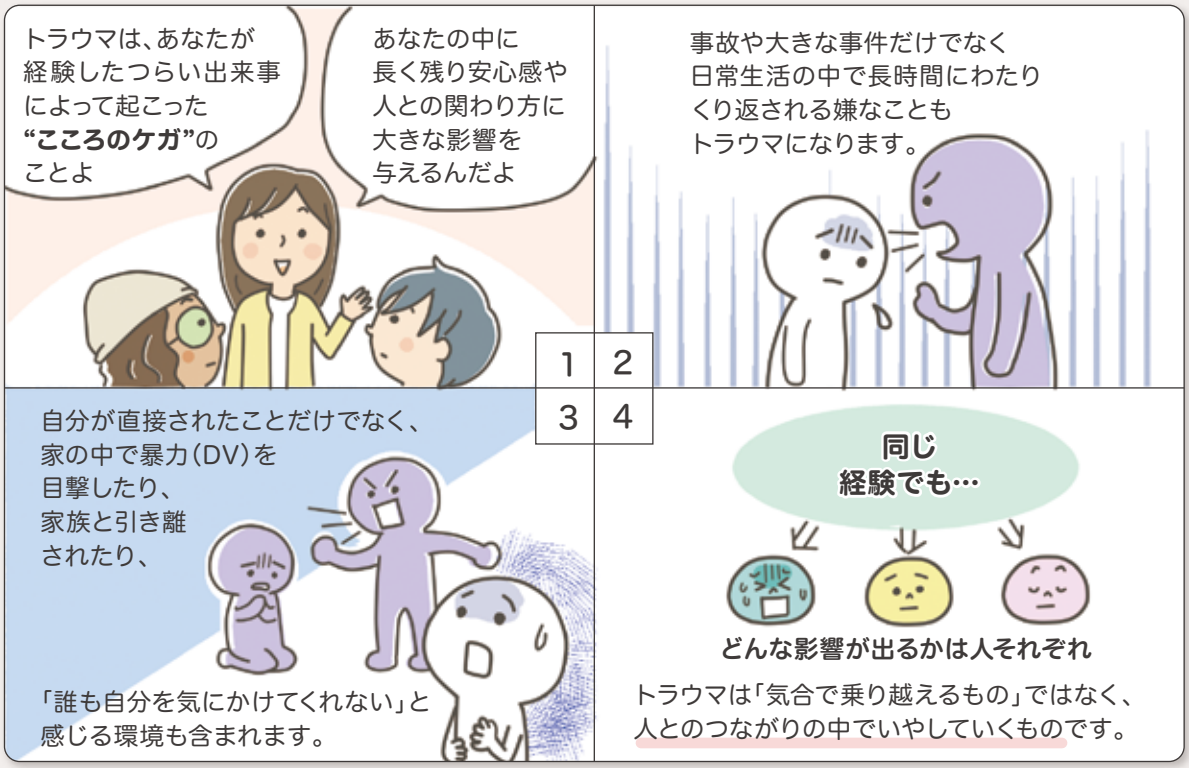


ひな：そう思うよね。でも、トラウマって実はもっと身近なものなんだよ。一緒に見ていこう。



つばさ：……僕は、自分でもどうしてあんなことをしたのか分からなくて。お母さんのことを考えていただけなのに、友達を傷つけてしまったんだ。

2 トラウマとは何か？



3 ひなの物語


ひな

私の話を少しさせてね。私は25歳になるまで、子ども時代の経験が今の自分を苦しめているなんて気づかなかったの。私の家では、両親がいつも喧嘩をしていました。父が母に手を上げたり、物を投げ合ったり。子どもだった私は『これが普通なんだ』と思い込み、怒られないように必死でルールを守る『良い子』を演じました。でも、その反動は外に出ました。唯一の居場所だった友達と一緒にいる時、私はお酒やタバコ、危ないグループとつるんだりしていました。それは自分を守り、苦しさを紛らわせるための必死のサバイバルだったんです。大人になっても、誰かが言い争うのを見るだけで怖くて逃げ出したくなります。主治医は私の『不安』を治そうとしましたが、本当に必要だったのは、今の症状が『過去の経験から身につけた自分の守り方』だと理解することでした。

自分は何かがおかしいと責めるのをやめ、「自分に何が起こったのか」という視点を持つことで、自分を許し、回復し始めることができました。



4 逆境的小児期体験（ACEs（エース））について

研究によって、18歳になるまでの「子ども時代のつらい出来事」が、その後の心身の健康に大きな影響を与えることが分かっています。これをACEs（エース）と呼びます。


ひな

自分の過去を振り返るのは勇気がいることだけど、チェックリストを使って客観的に見てみよう。もし途中で苦しくなったら、無理に続けなくて大丈夫だよ。

ACEs 10項目のセルフチェック

あなたが0歳から18歳になるまでの間について、以下の項目に当てはまる場合は□にチェックを入れてください。

- □ **❶心理的虐待** 父母、または同居する大人が、あなたをののしる、侮辱する、けなす、恥をかかせる、もしくは身体を傷つけられるかもしれないと怖くなるような振る舞いをしましたか？
- □ **❷身体的虐待** 父母、または同居する大人が、あなたを押す、つかむ、平手打ちをする、物を投げつける、もしくは怪我をするほど強く殴ることがありましたか？
- □ **❸性的虐待** 大人、または5歳以上年上の人に、性的に体を触られたり、性交（未遂含む）を強要されたりしたことが一度でもありましたか？
- □ **❹情緒的ネグレクト** 家族の誰からも愛されていない、大切にされていないと感じたり、家族がお互いを支え合っていないと感じたりしていましたか？
- □ **❺身体的ネグレクト** 食事や衣服が不十分だったり、守ってくれる人がいないと感じたりしましたか？もしくは両親が酒や薬物の影響で世話をしてくれないことがありましたか？
- □ **❻両親の離別・離婚** あなたの両親は、別居または離婚をしたことが一度でもありましたか？
- □ **❼家庭内暴力（DV）** あなたの母親（または義母）が、叩かれる、蹴られる、あるいは刃物や銃で脅されるといった暴力を受けているのを見聞きしましたか？
- □ **❽家族の物質乱用** アルコール依存症や薬物乱用をする人と一緒に住んでいましたか？
- □ **❾家族の精神疾患** 同居人の中に、うつ病などの精神疾患を患っている人、または自殺（未遂含む）をした人はいましたか？
- □ **❿家族の服役** 当時、同居していた人の中に、刑務所に服役した人はいましたか？


ゆうき

……チェックしてみたら、いくつか当てはまるものがあった。これって、俺が今すぐどうにかなっちゃうってこと？


ひな

いいえ、そうじゃないんだよ。日本では、3人に1人は1つ以上チェックがつくよ。

28%~36%



18歳までに1つ以上逆境的小児期体験のある人（藤原,2022）

（精神科に）通院中の人は約2倍（田中,2021）

ACEsがあるからといって、それがあなた自身を指している訳ではありません。


ひな

この数字は、あなたがどれほど過酷な環境を生き抜いてきたかという証なんだよ。当てはまる項目が多いほど、今の悩み（イライラや不安）が過去の経験と深く結びついている可能性が高い、というヒントになるんだよ。


つばさ

僕の場合は、お母さんとの別れ（❻番）が一番大きかった。発達障がいの特性があると、他の人には平気そうに見えることでも、10倍も20倍もつらく感じちゃうことがあるんだよね？


ひな

その通り。つばさくんのように感覚が敏感だったり、変化が苦手な特性があったりすると、受けるダメージは大きくなることがある。だから、数字だけに振り回されないで。

5 トラウマの影響≫ リマインダーと症状


ゆうき

俺、最近よく眠れないし、寝ても嫌な夢をよく見るんだよね。そのせいで昼間も急にイライラしちゃって……。これって、俺の性格が悪いんだと思ってた。


ひな

性格の問題じゃないよ。心が深く傷ついた時に出る、トラウマの典型的な反応なんだ。

過去の記憶を呼び起こす「リマインダー（思い出させるもの）」に反応してしまうこともあります。 例：音、匂い、人物、物、しぐさなど

●つばさの場合



セルフチェック
自分の反応を感じてみよう

以下の空欄を埋めて、自分の心が何に反応しているか探ってみましょう。

［　　］を見ると、私は［　　］と感じる
［　　］を聞くと、私は［　　］と感じる（例：体がびくっとする）
［　　］が起こると、私はいつもより取り乱してしまう


ゆうき

俺も、自分のイライラが何から来てるのか、リマインダーを知ることから始めてみるよ。大声を聞くと、心臓が跳ね上がるみたいにびっくりするのも、何かのサインかもしれない。


ひな

自分の反応に気づくことは、自分を責めるのをやめて、少しずつ心を取り戻していくための大切なステップだよ。つばさくんも、ゆうきさんも、ゆっくりで大丈夫。

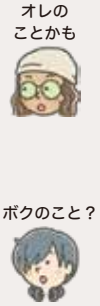
■トラウマの影響



これらは、心の痛みから自分を守ろうとする**「適応」**としての手段である場合が多いのです。

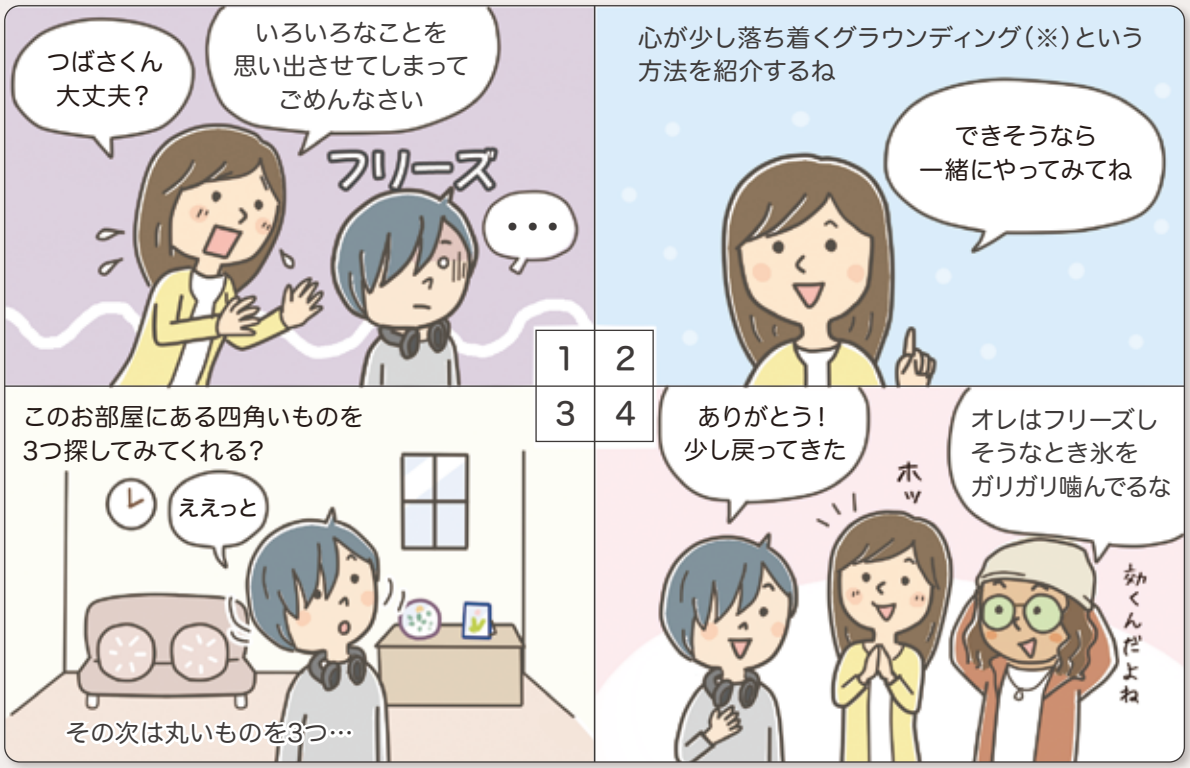
■トラウマの見え方

Fight	たたかう	⟶目を吊り上げて怒る ⟶防衛的になる
Flight	にげる	⟶回避する ⟶不安
Freeze	固まる	⟶動作が固まる ⟶無表情



安全安心な場所であっても、フラッシュバック時は、これらの反応が引き起こされます。

6 心を落ち着かせる方法



※グラウンディング：ふわふわした意識を『今、ここ』に引き戻すこと

■他にもこんな方法があります

タッピング

**指の腹を使って
トントンと左右交互に
やさしくタッチ**



ほほ（頬）⇒こめかみ⇒ひたい⇒頭頂部へタッピング。頭の緊張がほぐれていきます。うなじ⇒首⇒肩へもタッピングします。

※ストレス反応が減り、身体の痛みが和らぎます。

セルフハグ

**自分で自分を
抱きしめる**



**自分の体が空間
のどこにあるか
を認識できる**

「フリーズ」反応に陥った際など、自分の身体に対して「安全だよ」「大丈夫だよ」と語りかけながら行います。20秒間が目安です。

※安心感を与える効果があります。

7 いやしへの一歩» PCEs（肯定的体験）

信頼できる人に話すことは、「自分がおかしい」という自責の念を、「自分に何かが起こったんだ」という理解に変えるきっかけになります。

“ 何を ”
自分が話したい範囲で。



“ なぜ ”
理解してほしい、ただ
聞いてほしい、助けがほしい。



“ 希望 ”
その人に何をしてほしいのか
を伝えてみましょう。



最近の研究では、子ども期につらい逆境（ACEs）を経験していても、「PCEs（肯定的体験）」と呼ばれるポジティブなつながりが1つでもあれば（あるいは築いていったりできれば）、その影響を和らげ、回復を後押ししてくれることが分かっています。

★ PCEsの例　家庭内で安心感や支えを感じられた/困ったときに助けてくれる友達がいた/学校や地域に、ありのままの自分を受け入れてくれる大人がいた/自分の気持ちを否定せずに聴いてもらえた。など。


ひな

実は、ACEs（逆境的体験）と対になる『PCEs（肯定的体験）』という考え方もあるんだよ。たとえ大変な環境でも、誰か一人でも信頼できる人がいた経験が、今のあなたを守る盾になるの。


ゆうき

俺にもあったかな……。でも、過去になかったらどうすればいい？


ひな

大丈夫。PCEsは大人になってからでも、新しい繋がりを通して増やしていけるんだよ。それが、これから話す『物語を書き換える』強い力になるんだ。


つばさ

過去の傷だけじゃなく、これからの『安心できる繋がり』も僕たちの回復力になるんだね。

8 レジリエンス（回復力）» 未来を書き換える

レジリエンスとは、「困難から立ち直り、しなやかに対処する能力」のこと。これは誰もが育てることができる力です。レジリエンスによって、いつからでも人生を立て直すことができます。

1 自分が自分の専門家になっていけると認識する
焦らなくて大丈夫。

2 コーピングスキル（対処法）を見つける
運動、絵、音楽など、心が少し楽になるリストを作りましょう。

3 他者とつながる
あなたを心から支えてくれる人を見つけてください。

4 専門的なサービスを利用する
専門家の助けを求めるのは、賢い選択です。

5 自分をケアする・思いやる
睡眠、食事、そして楽しむ時間を大切に。

6 物語を書き換える
過去とどう向き合い、どう生きるか選べます。

曲げられても元に戻って
さらに成長していく
小枝みたいだね



9 結びのメッセージ

トラウマを理解することは、あなたの人生を「ただ耐えるだけのサバイバル」から「希望の物語」へと書き換える第一歩です。
ゆっくりでいい、自分のペースで進んでいきましょう。
ここまで精いっぱい生きてきたあなたに、敬意をこめて・・・




ゆうき

自分の経験に『トラウマ』っていう名前がついたら、少しだけ前を向ける気がしてきたよ。


つばさ

僕も、友達にあの時のことをどう話せばいいか、ひなさんと考えてみる。お母さんとのつながりも、僕なりに大切にしていきたい。


ひな

焦らなくていいからね、無理はしないでね！

10 前に一歩進めるために

さらなる情報は二次元コードからアクセスください。

［公的機関］
全国精神保健福祉センターの一覧
https://www.zmhwc.jp/centerlist.html

〈あしたのヒント〉
ACEsサバイバーのための情報ポータルサイト
https://www.ace-portal.net

［民間機関］
えんじゅ / 全国のアフターケア事業所
https://enjunet.org/aftercare/

TICC
トラウマインフォームドケア／コミュニティ
https://www.jtraumainformed-tic.com

参考文献

◎Fujiwara, T.(2022). Impact of adverse childhood experience on physical and mental health: A life - course epidemiology perspective. Psychiatry and Clinical Neurosciences, 76(11), 544-551.

◎田中英三郎（2021）精神科診療所受診患者における逆境的小児期体験と生涯トラウマ体験の頻度およびPTSD症状に関する横断調査.精神経誌,第123巻第7号

◎坪井 聡（2014）ACEs：児童虐待の被害を測定する国際的調査票.
https://kaken.nii.ac.jp/ja/grant/KAKENHI-PROJECT-24790625/（アクセス：2026.4.1）

このパンフレットは、:A Guide for Youth:Understanding Traumaを参考に、Youth M.O.V.E. National's Resourceの許可を得て、本邦の当事者・民間支援機関・メンタルヘルスの専門家・教育関係者で検討を重ね、日本の実情に即して作成したリーフレットです。

本成果は、科学研究費助成事業（学術研究助成基金助成金|基盤研究©・23K01839）によるものです。

事務局：武庫川女子大学 精神保健福祉研究室内（TEL.0798-45-9821）
連絡先：✉jtraumainformed@gmail.com（一般社団法人TICC）

イラスト・デザイン：あまちゃ工房 天野勢津子