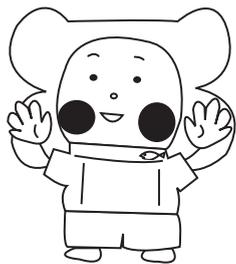


頑張ろう！日本！



# ごとろ整骨院News

<http://www.goto-hand.com/>

Vol. 17 4月号

3月11日、国内観測史上最大の規模を記録した東日本大震災が発生いたしました。この震災により多くの方の尊い命が失われたことに、深い哀悼の意を捧げます。同時に被災された皆様に対し、心よりお見舞いを申し上げます。今月号は緊急号としてお送り致します。

阪神大震災後に助かった人たちが悩まされたPTSD（外傷後ストレス障害）についてです。

PTSDは事故や災害、犯罪被害や性暴力、虐待等により生命や身体の危機と強い恐怖心や無力感を伴う体験が心的外傷（心の傷）となつてさまざまなか身の症状が出現する事を言います。またこの場合凄惨な光景の目撃も含まれます。

つまり、東日本大震災によって死ぬ思いをした人や他人を助けられなくて無力感を持っている人、また**テレビ等でその光景をまじまじと見てしまった人**に起こります。

症状としては

①再体験症状（ちよつと揺れると凄いパ

ニックになる等）

②回避と感情麻痺（その事を思い出したくない、その時を思い出せない、興味・感情の低下等）

③覚醒亢進症状（眠れない・感情が不安定・警戒心が過剰等）等が見られます。

PTSDは事件が起きてから3ヶ月以内に出現することが多いですが、数ヶ月〜数年遅れて出る事もあります。

PTSDは心の病（神経的な問題）なので周囲の理解を得ることが難しく患者さんが孤立することが多いです。その為、その孤立状態がさらにストレスをかけ症状が悪化していきます。もし、知人がPTSDかな

と思つたら

専門家に相談して下さい。素人が勝手にPTSDだと決めつけるのは危険です！

でも、あなただからこそ出来る事があります。

あなたはすでにその人物と信頼関係が出来上がっています。（そうでなければお話しする事もないでしょう？）

その相手の話をさえぎらずに全部話を聞いてあげて下さい。

それは違うよ〜とかそんな事あったの？等と思つてもとにかく話を聞いてあげて下さい。

そして、「ここは安全な場所なんだよ」「もう同じ事が起きることはないよ」と安心させてあげて下さい。

それだけで十分です。それ以上は必要ありません。それ以上は専門家の仕事になります。

幸い埼玉県は無事ですが被災者の方々も多く非難してきています。その時あなたにできることは…

## 「話を聞いてあげる事」

です。それだけで救われる人が大勢います。「自分も何かしたいけど、お金もないし、ボランティアにも行けない…」と思つている人はその温かい心をもって話を聞いてあげてください。

以上です。一人でも多くの人が幸せな人生を送れるように祈っております。

（院長 後藤 健司）