

視点を変えよう！

# 困った人は、困っている人



皆さんの周りに対応に困っている人はいませんか？  
ひょっとすると、そのような人は、自分自身が何らかの悩みを抱えて困っているかもしれません。もしかしたら、その人自身もどうしてそんな振る舞いをしてしまうのか分からぬかもしれません。

そのような振る舞いの背景にはトラウマが関わっていることが多いといわれています。

トラウマのことを理解すると、イライラしないで、相手にもっと優しく接することができるかもしれません。そして、そのような理解の輪が周囲に広がると、社会はもっと生きやすいところになるでしょう。

## トラウマとは？

トラウマとは、個人で対処できないほどの圧倒されるような体験によってもたらされる心の傷のことです。トラウマとなる体験(外傷体験)によってさまざまな心身の反応が起こります。トラウマとなる体験として、地震、津波、台風などの自然災害、虐待、犯罪、性暴力、交通事故などによるものがあります。日々の生活でも、重い病気やけが、家族や友人の死、別離、いじめなどでもトラウマとなる場合があります。

トラウマとなる体験は、  
行動・こころ・からだに  
影響を与えます。

外傷体験  
自分の対処能力を  
超えた経験

安心感  
安全感  
信頼感

行動



こころ



からだ



近年の脳科学研究では、トラウマとなる出来事が、脳自体の形を変容させてしまうことも分かっています。

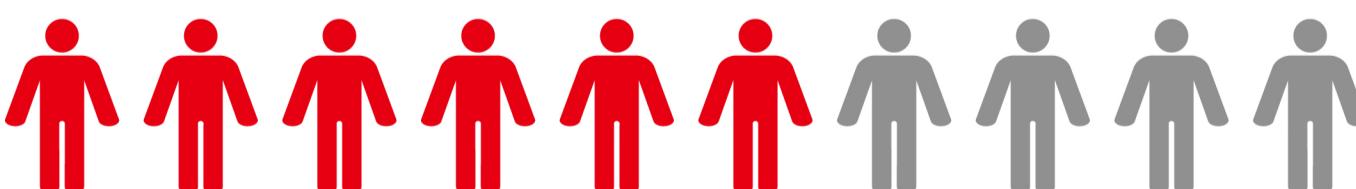
## トラウマを経験している人

60%



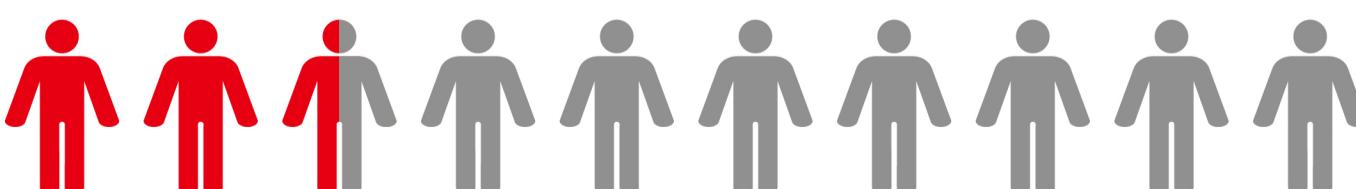
何らかのトラウマ的出来事  
体験のある人  
(Kawakamiら, 2014)

60%



小学/中学生でいじめ被害  
にあった子ども  
(文部科学省, 2016)

25%



配偶者から暴力を受けたこ  
とがある人  
(内閣府, 2018)

- 「何らかのトラウマ的出来事」は、トラウマ的死別、身体的暴行、戦闘関係、事故、自然災害、性的暴行等を指す。
- 本調査の「いじめ」は冷やかしやからかい、悪口や脅し文句、嫌なことを言わされること等を指す。