

こころの窓

第24号

発行：令和6年3月
大阪市こころの健康センター
〒534-0027
大阪市都島区中野町5-15-21
都島センタービル3階
TEL：06-6922-8520
FAX：06-6922-8526

「トラウマ」とこころのケア

大阪市こころの健康センター 所長 喜多村 祐里

令和6年は元日から能登半島地震の発生によって多くの命が奪われるという波乱の幕開けでした。未だなお、何万人もの被災された方々の生活が困難な状況は続いており、倒壊した建物やインフラの再建と、以前の活気を取り戻したような町の再興には、とてつもない時間・労力を要することになります。それを想うだけでも被災された方々の心痛をお察しするとやるせない気持ちになります。

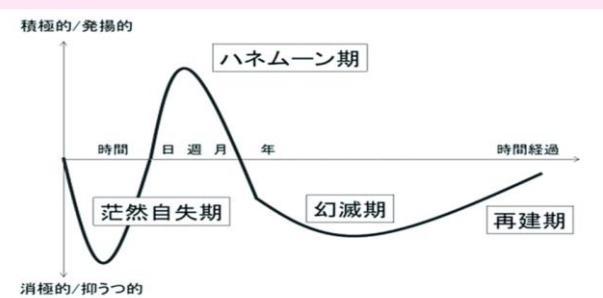
大きな災害・事故や戦争などによる被害は人々のこころに「トラウマ」という目に見えない傷を遺し、後の人生に少なからず影響を及ぼすと言われます。また、個人によって「トラウマ」の内容もさまざまですが、身体的、精神的、社会的な状況あるいは若年者においては発達過程や情緒的環境に対して不利な影響を与え続けることが問題とされています。

みなさんはトラウマ・インフォームド・ケアという言葉を目にしたことはないでしょうか？これは、誰にでもできる「トラウマ」への対処法として、最近注目されるようになったこころのケア概念の一つで、できるだけ早期に行うべきファーストステップ（第一段階）の心理療法とも言える考え方です。「トラウマ」を理解し（Realize）、その影響を認識（Recognize）した上で、再体験からの回避を心がけながら（Resist re-traumatization）適宜、対応（Respond）するという、4つの「R」で覚えやすく説明されています。なかなか、こころの傷が癒えるのは難しいのかもしれませんが、時間をかけて「トラウマ」と向き合いながら、次のステップへ進む糸口を探っているうちに、いつの間にか回復の道を歩んでいる実感が持てるようになったという声も聞かれます。

日頃から、こころのケアについて、もっと身近に感じ、自らも実践することが求められているように思われます。

大阪市こころの健康センターのスタッフ一同は、みなさんの身近なところで、こころのケアに関するさまざまな相談に対応できるよう、日々、精進も重ねております。どうぞお気軽にご相談ください。

～被災者の心理の時間的経過～



被災後は一般的に、図のような心理的経過を辿るとされています。このような反応は誰にでも起こり、自然経過を辿りながらほとんどの人が回復していきます。

ただし、回復までにかかる時間は人それぞれ異なります。被災された方に対応する際は、その人が今どの時期にいるのかを意識し、声掛けの言葉を考えましょう。

解決には時間が必要ですので、焦らずに対応することが大切です。

無料

こころの健康に関する相談をご利用ください

大阪市こころの健康センター

大阪市の精神保健福祉センターとして、こころの健康に関する専門的な相談を行っています。また、各種講座や支援者向け研修などを通じて、こころの健康に関する情報提供や普及啓発を行っています。

◆ こころの悩み電話相談

気分の落ち込みや不安などのこころの健康に関して、専門の相談員が相談をお受けします。

相談専用電話 06-6923-0936

受付：月～金曜日 9:30～17:00
(祝日・年末年始除く)

◆ こころの健康統一ダイヤル

気分の落ち込みや不安などのこころの健康に関して、専門の相談員が相談をお受けします。

相談専用電話 0570-064-556

受付：月～金曜日 10:00～17:00
(祝日・年末年始除く)

◆ 依存症相談

アルコール、薬物（違法薬物だけではなく市販薬や処方薬も含まれます）、ギャンブル等の依存症に加えて、ゲーム・インターネット等依存に関する相談にも対応しています。「やめたくてもやめられない」「本人にどうかかわればよいのかわからない」など、一人で抱え込まずご相談ください。依存症は回復できる病気です。

● 依存症相談員による相談
電話：06-6922-3475
受付：月～金 9:00～17:30
(祝日・年末年始を除く)

● 専門医師による相談（予約制）
アルコール関連問題相談
薬物関連問題相談
ギャンブル関連問題相談

HPIには相談のご案内のほか、各依存症に関するセルフチェックを掲載しています。QRコードからご覧ください



◆ ひきこもりに関する相談

家から出られない、社会との繋がりがなく将来が不安など、「ひきこもり」に関することで悩んでおられるご本人や家族等からのご相談をお受けします。

● ひきこもり相談員による電話相談
電話：06-6923-0090
受付：月～金 10:00～17:00
(祝日・年末年始を除く)

● ひきこもりLINE相談
週2回、LINEによる相談を実施しています。QRコードを読み取り、お友達登録のうえご利用ください。



専門医師による相談（月1回・予約制）や、ひきこもり家族教室（年12回/月1回）も開催しておりますので、お気軽にお問い合わせください

◆ 自死遺族相談 (第1・3金曜日、第2・4木曜日午後)

大切なご家族やパートナーを自死で亡くされた方を対象に、臨床心理士が気持ちの整理を中心とした対面による相談を行っています。

予約電話：06-6922-8520
受付：月～金 9:00～17:30
(祝日・年末年始を除く)

◆ 思春期関連問題相談 (月2回・予約制)

不登校や自傷行為、摂食障がい等の思春期特有の問題について、精神科医師による相談を実施しています。

まずは各区保健福祉センター（連絡先は次ページ参照）でご相談ください。

* 支援者や関係機関からの相談も受けておりますので、ご活用ください。



各区保健福祉センター



区民の身近な相談窓口として、精神保健福祉相談員や保健師が、こころの健康や医療、就労等に関する幅広い相談に応じ、関係機関と連携しながら支援を行っています。また、次のような相談や教室などを実施しています。詳細は、各区保健福祉センターへお問い合わせください。

◆ 精神保健福祉相談

精神保健福祉相談員や保健師がこころの健康に関する悩みに関する相談を実施しています。必要に応じて精神科医師による相談（予約制）も受けられます。

◆ 家族教室

統合失調症で治療中の方のご家族を対象に、月1回実施しています。病気を正しく理解し、本人への接し方を学んでみませんか。同じ悩みを持つご家族が、日々の不安や思いを話す場となっています。

◆ 地域生活向上教室

統合失調症等の精神疾患のある方を対象に、生活習慣を整え、健康管理やコミュニケーションのスキルを身につけ、地域で自分らしく安定した生活ができることを目的として実施しています。

◆ 酒害教室

アルコール依存症の回復途上の方や家族のアルコール問題で悩んでおられる方等を対象に、アルコール依存症についての正しい知識を学び、断酒への動機づけやアルコール依存からの回復を図ることを目的に実施しています。（市内12か所で実施。どの区に参加していただいてもかまいません。）

実施12区：北区、西区、港区、大正区、西淀川区、東淀川区、生野区、鶴見区、阿倍野区、東住吉区、平野区、西成区

実施状況につきましては、各区保健福祉センターへお問い合わせください

各区保健福祉センター連絡先（ご相談・お申込み・お問い合わせ）

「06 - ●●●●-9968」 ●●●●の部分にお住まいの区の4ケタ番号を入れておかけください。

区名	4ケタ	区名	4ケタ	区名	4ケタ	区名	4ケタ
北区	6313	都島区	6882	福島区	6464	此花区	6466
中央区	6267	西区	6532	港区	6576	大正区	4394
天王寺区	6774	浪速区	6647	西淀川区	6478	淀川区	6308
東淀川区	4809	東成区	6977	生野区	6715	旭区	6957
城東区	6930	鶴見区	6915	阿倍野区	6622	住之江区	6682
住吉区	6694	東住吉区	4399	平野区	4302	西成区	6659

受付：月～金曜日 9:00～17:30（祝日・年末年始を除く）

～ストレス・コーピングでセルフケア～

なんだか気持ちが晴れない。何に対してもやる気が起きない。そんな経験はありませんか？
本当に心が疲れているときは、どうしたらホッとできるのか、なかなか思い浮かびません。
そんな時のために、あなたにとっての小さな楽しみを事前書き出ししておきましょう。
疲れたな、しんどいなと感じたときに、その中からいくつか選んで実行してみてください。
このようにストレスを感じたときに、**意識的に対処（コーピング）する「ストレスコーピング」**の考え方が、心を癒す手助けになることがあります。

おすすめのコーピング方法

- かわいい動物の写真を見る
- 「推し活」をする
- コーヒーを飲む
- ゆっくりお風呂に入る
- 好きな音楽を聴く
- 神社、仏閣を巡る
- 旅行に行くことを想像する
- 自分の気持ちを紙に書く
- 大きく深呼吸をする
- 映画やドラマを見る
- 美味しいものを食べる
- 早寝する
- スポーツを楽しむ
- 筋トレをする

など

ご自身の「コーピングリスト」をスマホやノートに作成し、
すぐに確認できるようにしておくのもよいでしょう

「心のサポーター」を知っていますか？

心のサポーターとは、身近な人のこころの不調に気づき、耳を傾け、“てあて（メンタルヘルス・ファーストエイド）”を行う人のことです。

2時間程度の研修で、受講に特別な資格はいりません。小学生から高齢者まで、どなたでも受講いただけます。

こころの病気に対する差別や偏見をなくし、誰もが安心して自分らしく暮らせる社会を目指す取り組みです。

