大震災と子どもの「PTSD」

３月の大震災に遭遇した子どもたちのトラウマやフラッシュバックを危惧しているが、店頭で「東日本大震災と子どもの『PTSD』」の章立てのある、地元福島で被災児童も多く診てきた児童精神科医の著書「子どものうつと発達障害」が目につき、購読した。

本書は、 発達障害、うつ、不登校、等々の子どもの心の病が最近どうして急増しているのか、なぜその兆候（サイン）が見過ごされているのかを解説し、そのサインの見きわめ方や対処法についての解説書であった。

発達障害、うつ、等々についてはさておき、震災による子どもの「PTSD」について、ここでは触れたい。

「PTSD（心的外傷後ストレス障害）」とは、「大きな災害や不慮の事故など、思いがけない体験が心の傷（トラウマ）となり、時間が立つにつれてその記憶がストレスとなって不安状態や頭痛、腹痛、食欲不振が続いたり、不眠や悪夢などの状態をもたらす障害」で、「一ケ月以上経過しても悪夢やフラッシュバック（衝撃的な体験の記憶が蘇ること）が続いたり、体験した出来事と関係するような話題を避けようとしたり、極端な警戒心を持つなどの状態が続くのが特徴」で、症状は数ヶ月たってから発症することが少なくないよう。

また、「トラウマ」という言葉は一般の人もしばしば気軽に使っているが、精神医学で使うものはもっと深刻なもので、「人間が対処能力を超えた出来事を経験して、その後のいろいろな心身の不調が継続的に現れる状況」と定義されているよう。

著者は、子どもの「PTSD」は早めの対応が大切で、子どもの「恐かった」、「悲しかった」等の感情をできるだけ子ども自身に、小さい子どもには絵を描かせたり、ごっこ遊びをさせたり、字が書けるようであれば手紙や日記などで自由に表現させて、家族や周りの大人が話を聞いて上げたり、不安そうな時には寄り添い、時には抱きしめてあげる等の精神な支え（安心感を与える）が効果的という。

とは言え、大震災による「PTSD」は、子どもに限らず被災した大人にも発症するだろうから、まずは周りの大人自身の心が安定することが必要かなと思うだけに、精神な支えを被災者にどう届け続けるか、我々の努力がこれからも望まれているように本書を読んで思った。

阿部幸泰　　（2011 年 11 月 10 日　記）