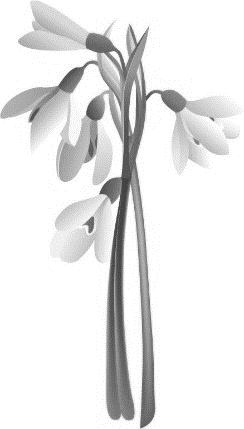
こころけあ通信（第３号）　こころのケア対策班からのメッセージ

2016.4.22



スノードロップ

花言葉：希望

～子どもたちのために，今私たちにできることを一緒に考えましょう！～

■「急性ストレス障害（ＡＳＤ）」について

災害後心配される症状としてＰＴＳＤがよく知られていますが，ＰＴＳＤは事件後から１カ月以上症状が続く場合に診断されるものです。人によっては事件直後からＰＴＳＤ症状が出て苦しむ人もいます。その場合には急性ストレス障害（ＡＳＤ）と診断され，治療が行われます。

● 急性ストレス障害（Acute　Stress　disorder）の症状

|  |
| --- |
| ア　持続的な再体験症状  ・体験した出来事を繰り返し思い出し，悪夢を見たりする  ・体験した出来事が目の前で起きているかのような生々しい感覚がよみがえる（フラッシュバック）　など  イ　体験を連想させるものからの回避症状  ・体験した出来事と関係するような話題を避けようとする  ・体験した出来事を思い出せないなど記憶や意識が障害される（ボーとする）　など  ウ　感情や緊張が高まる覚醒亢進症状  ・よく眠れない，イライラする，怒りっぽくなる，落ち着かない，集中できない，極端な警戒心を持つ，ささいなことや小さな音で驚く　など  エ　解離症状  ・自分の心が体から離れてしまったような感覚。感情や現実感が失われ，なにごとにも実感がわかなくなる  ・悲しいできごとやつらい出来事がドラマのシーンのように思える，ケガをしたのに痛くない，こわいはずなのに何も感じない　など |

ＡＳＤの最大の特徴は「エ　解離状態」が現れることです。

「エ　解離状態」を除く，「ア，イ，ウの症状」が４週間以上持続する場合にＰＴＳＤと診断されます。ＡＳＤはＰＴＳＤの前駆症状と考えられます。この段階で適切なケアを行うことがＰＴＳＤ発症を予防することにつながります。つまり早期発見がカギです。

また，ＡＳＤの症状は災害直後には現れず，しばらくたってから出現することもあるので，そのことも念頭においておく必要があります。

■お願いしたいこと

・電話連絡等ではなかなか分からないと思いますが，もし生徒との会話の中で上記のような症状に該当するような兆候を感じる生徒がいたら教育相談部・保健室のスタッフにご連絡ください。カウンセリングにつなげるなど，早めの対応を検討したいと思います。

・今後ＰＴＳＤを発症する生徒も出てくる可能性があります。上記の症状を念頭に生徒対応をお願いします。

文責　豊永亨輔