

## 災害ストレス対策

今回の未曾有の地震後に、あなたは下記の体験をしていますか？  
チェックをしてみてください。

- 字の書き間違い
- 眠れない
- 電話のかけ間違い
- やる気がなくなる
- 何か焦りの気持ちが出てくる
- 涙もろくなる
- 怒りっぽくなる
- 言い間違い

このような方々は、自分が直接死の危機を体験するという接死体験をしなくても、ニュースで津波や地震で人の死やその危機の体験について感情的な表出をしたひとの話聞くことで、自分の無自覚な胎内記憶を含む過去の死の危機の再体験が生じている可能性があります。

そこで、下記の心的外傷症候群（Post-traumatic Stress Syndrome）のチェックリストを実施してくれますか。

PTSS 尺度（宗像：2000）		いつもそう	そう思うことがある	そう思わない
1	強い恐怖感や戦慄を感じる、実際に死ぬような体験あるいは重傷を負う無力感や出来事が一度または数度あるような気がする	1	1	0
2	強い恐怖感、無力感や戦慄を感じるような、他人の生命危機にかかわる事を目撃したり、直面したような気がする	1	1	0
3	苦痛な出来事のイメージが何故か何度も勝手に想起されたり、あるいは夢をみることもある	1	1	0
4	心の傷に関することにふれることを避けなくなったり、恐いと思うことがある	1	1	0
5	心の傷があると思える場面があるはずだけれども、具体的な場面を思い出すことは出来ない	1	1	0
6	何かのサインで変に恐くなったり、悲しくなったり、怒ったりすることがある	1	1	0
7	心象的出来事を象徴したり、似たようなことが起こると、おう吐感をしたり、ふるえたりするなど身体的反応がおきる	1	1	0
8	心の傷を思い出す場所や人物を避けようとする	1	1	0
9	心の傷と関係する話、考え、気持ち、会話を回避しようとする	1	1	0
10	自分にはちゃんと仕事についたり、結婚したり、子どもをつくったり、まともな一生がもう期待できないように思える	1	1	0
合計点				点

1点でもあるとその兆候があり、2～3点であるとPTSSが中くらいの強度があり、4～10点であるとPTSSがかなりの強度があると評価します。

そこで、次の SAT 法によるイメージ法を実施してください。

<SAT 光イメージ法 (宗像恒次 2011) >

問1 . 今のストレス度は何%ですか (最大を 100%として) ?  %

問2 . 皆さんは、病院でよく使用される MRI 検査の写真を見たことがありますか？

それは、あなたをつくる水素の陽子の状態をみています。

そこで、自分が分子、原子、陽子、素粒子のような粒子の存在としてイメージしてください。

あなたが粒子として、黄金色・黄色・クリーム色・グリーン色・オレンジ色・ピンク色の暖色系のうち、どの光イメージ (複数可) に守られているといいですか？

ひらめきでお答えください。

そして、目を閉じて、その希望するに光に守られているとイメージしてください。

どのような気持ちになりますか？

(光イメージ) 黄金色・黄色・クリーム色・グリーン色・オレンジ色・ピンク色・その他 ( )
---

(気持ち) 安心する、気持ちがいい、落ち着く、その他 ( )
--------------------------------

では、今のストレス度は何%になりますか (最大を 100%として) ?  %

ストレス度が 30%以下になりましたか？

30%以下にならない場合は、光を変更するか、光を追加して、再度実施してください。

<SAT 顔表象イメージ法 (宗像恒次 2011) >

問1 . 今のストレス度は何%ですか (最大を 100%として) ?  %

問2 . あなたが安心できる家族の笑顔の写真、あるいはタレントの笑顔の写真、あるいは仏像やお地蔵様、マリア様などの顔を描いた宗教画を手に入れてください。

それを眺めてください。

眺めていると、今のストレス度は何%になりますか (最大を 100%として) ?

%

ストレス度が 30%以下になるものがない