

能登半島地震を経験した人のための

トラウマケア ガイド



大きな地震を経験し
甚大な被害を受けた人、
今もなお余震で揺れる地で暮らす人へ向けて
トラウマケアガイドを作成しました。

少しでも安心して暮らせるよう
深刻なトラウマが残らないよう
安全で、すぐにできるセルフケアを中心にまとめています。

ご紹介したセルフケアの中から
ご自身の感覚にフィットするもの、
「これいいな」と感じるものを選んで
活用してみてください。

不安や恐怖、緊張が
ほんの少しでも軽くなれば幸いです。

【お問い合わせ先】



能登半島地震で受けたトラウマについて、
個別のサポートが必要な方、職場や団体にサポート
が必要な方、外国人への対応が必要な方は、先の
QRコードよりリンクの Facebook アカウントまでメッ
セージをお送りください。ご相談に応じます。

●非売品

作成：浅野実子

(理学療法士／Somatic Experiencing プラクティショナー)

本ガイドの内容は、Somatic Experiencing (SE™)・ポリヴェーガル理論に基づいています。
複製は能登半島地震のための活用、配布などを目的とする場合のみ許可します。

すべての反応は からだで起きています

私たちの誰もが、能登半島地震を体験しました。

現地で体験し被災した人、親族が現地に住んでいる人、
報道やSNSで見聞きした人など
体験の中身・被った被害の大きさこそ違いますが
私たち皆が、何らかの形で地震を体験しました。

さまざまな反応が起きていることでしょう。

驚き、恐怖、不安、絶望、

悲しみ、やり場のない怒り、無力感。

あるいは不思議なやる気に満ちていたり、
思ったより平気で過ごせている人もいるかもしれません。

それらの反応はすべて、からだで起きているものです。

私たちはふだん、文明社会の中で
意思と理性をもち、大いに思考に頼って生きています。

ですが、

大地震のような脅威を体験すると、
私たちの中の、本能的で原始的な反応が目覚めます。

目の前の危機を生き延びるために

からだの反応こそが必要だからです。

動物だった頃の記憶が呼び覚まされているのですね。

今からだて起きている反応は 間違っていない

大地震を体験し、今まさに、からだは反応しています。

地震というできごとは同じであっても
それぞれに、さまざまな反応が起きています。

さまざまな反応のどれも、間違っていないです。

この脅威を生き延びるために

**自分にとってもっともふさわしい生存戦略を
からだは選択しているものだからです。**

脅威を検知し、その脅威がどのくらいのものか調べ、
どのように反応すれば無事に生き延びられるのか、
瞬時に、毎秒ごとに、自律神経が判断し
からだ全体に司令を出しているのです。

びっくりすれば心臓がドキドキするのは当然です。
不安や恐怖で呼吸が苦しくなるのも自然なことです。
感情や感覚を切り離して頭だけが冴えるならそれも
その人にとっては最適な生存戦略だということです。

どんな反応も、間違いではありません。

それほど脅威に直面し、体験したのだということです。

ほんとうに大変なことでしたね。

終わりのない脅威の中に 置き去りにしないこと

大地震という脅威を体験したことで
生き延びようとするからだの反応が起きました。
これはまったく正常な、自然な反応です。

ただし、その状態があまりにも長く続けば、
健康を害することになり、不健全です。

生き延びようとする反応の中で
からだの中には膨大なエネルギーが準備されますが、
これはあくまでも「緊急事態モード」であって
日常生活をそのモードで生きていたら
消耗し、疲弊し、枯渇し、大病をしたり倒れてしまいます。

**「緊急事態モード」が長く続くということは
終わりのない脅威の中にずっといるということです。**
脅威の瞬間で時が止まり、閉じ込められているようなもの。

大地震は大変なことでしたが、
生き延びることができて、安全な空間で過ごせているなら
止まっているからだ時計の針を、少しだけ進めましょう。

自律神経やからだを、終わりのない脅威の中に
置き去りにしないであげてください。

「安全」もまた からだで感じるものです

脅威に対する反応が、からだのものであるように
「安全」を感じることもまた、からだでのことです。

からだは、脅威を生き延びるために
より本能的で原始的な「緊急事態モード」になっています。

このモードには
理性や思考とつながる回路がありません。
生き延びられるかどうかという危機的な状況で、
頭で考えていたら死んでしまうからです。

「緊急事態モード」は理性や思考に時間を与えず、
瞬時に切り替わるようにできています。

つまり**緊急時のからだは、
思考ではコントロールできない仕組み**なのです。

この「緊急事態モード」を解除するためには
安全を確認する必要があるわけですが

**安全もまた
理性や思考によってではなく
からだで確認され、感じられることによってはじめて
「緊急事態モード」をOFFにできる**のです。

素晴らしいからだの叡智ですね。

区切りをつけ、終わりを確かめ、 からだに安全を知らせましょう

「緊急事態モード」をOFFにして
終わりのない脅威から自分自身を連れ出すためには
安全を感じる事が何よりも重要です。

ですが、地震という大きな脅威の終わりは
残念ながらまだまだ見えていません。
余震に備えながら緊急の救助と救出、支援があり
その先は長い復興があります。

そんなにも長いあいだ、「緊急事態モード」でいれば
間違いなく健康のリスクが高まってしまいます。

だからまずは、**小さな安全をからだに知らせます。**

怖かったけど最初の大地震は終わった。今は安全。
余震で揺れると怖いけど、終わった。今は安全。
親戚や友人が心配だった。でも自分は安全。
被害の大きい地域の映像を見た。でも自分は安全。
外出したけど大丈夫だった。終わった。
今日も大丈夫だった。終わった。

**「終わりのない脅威」を小さく区切って終わらせることで
小さな安全をからだに教えていく**のです。

今いるところを ゆっくりと見回しましょう

脅威がひとまず終わったことを
からだに教えるために
今すぐできるセルフケアがあります。
「今いる空間をゆっくりと見回すこと」です。

何が目に入りましたか？

自宅や学校や職場など、なじみのある空間には必ず
「安全を感じさせてくれる何か」があります。

**まわりをゆっくりと見回すことで
安全を感じさせてくれるものの存在に気づけます。**

そうすることで

自律神経が安全のシグナルをキャッチし、
「緊急事態モード」をOFFにすることができるのです。

今いるところを見回しても安全を感じられないなら
安全なところに移動しましょう。

移動してもなお、安全を感じられないようなら
専門家のサポートが必要かもしれません。

ゆっくり見回して「緊急事態モード」をOFFにすること、
ぜひ習慣にしてくださいね。

見回したときに深い呼吸が入れば、very goodです。

腎臓を温めましょう

大きな地震を体験した心身は
自分で思っている以上に、疲れ、消耗しています。

休息を取ろうとしても、神経が興奮していて
ほんとうに休むことが難しくなっているかもしれません。

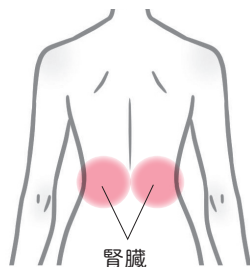
まずは、腎臓を温めてください。

腎臓は、疲労を処理するところです。
すぐ近くに抗ストレスホルモンを出す副腎もあります。

この部分を重点的に温めることで
疲労を処理する機能が高まり、
しっかりと休息が取れるようになります。

●腎臓の温め方

背中の中のほう、骨盤より少し上に腎臓はあります。背骨をはさんで左右にひとつずつです。手を当ててみて固くなっていたり、冷え切っていたらかなり疲れています。じんわりとゆるみ、心地よさを感じるように温めてくださいね。



●手のひらでタッチする

リラックスした姿勢で、手のひらの温かさを感じてみましょう。服の上からで大丈夫です。家族や友人と、手を当て合っても良いですね。

●カイロや湯たんぽで温める

●飲食は温かいものにする

「ぶくぶくうがい」をしましょう

口の中に水を含んでぶくぶくしたり
うがいをしながら「あー」と声を出したりする
うがいをしましょう。

頬や口まわりの筋肉、喉や声帯は
副交感神経とつながっています。

ぶくぶくうがい、ゴロゴロと声を出すうがいは
風邪予防になるだけでなく
自律神経を整えてくれる効果があります。

ぬいぐるみをハグしましょう

ぬいぐるみやマスコットなど
やわらかく触り心地のよいものを
手でにぎにぎしたり、
ハグしたりすることも
安全を感じることにつながり、
「緊急事態モード」がOFFになります。



近くに置いておいて

余震のあと、SNSや報道を見たあと、
なんとなく不安が強くなったときなどに
にぎにぎ、ギュッとしてみてくださいね。

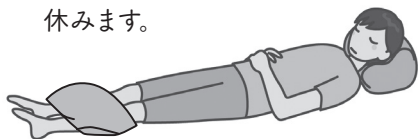
不安で落ち着かないときは グラウンディングしましょう

胸のざわつきがおさまらない、
不安で仕方がない、心臓のあたりがドキドキする、
何をするにも集中できない、というときには
「**地に足をつけること**」＝**グラウンディングが必要**です。

グラウンディングもまた、体感することが大切です。

「落ち着かなければ」「不安をおさめなければ」と
無理に頭でコントロールしようとする
かえって逆効果になることもあります。
からだで落ち着きを感じるようにしてくださいね。

●**すねに重い物を乗せる**
米袋や、クッションの上に
重りを乗せるなどして、す
ねの上に重いものを乗せて
休みます。



●**足に体重をかける**
座った姿勢でぎゅーっ
と足を地面に押し付
けたりして、足に体重
をかけます。



●**口から息を吐く**
鼻から吸った息を、下唇に
息を当てるようにして、長
く息を吐きます。吸う時に
吸いすぎないようにします。



イライラがおさまらないときは 少しずつ放しましょう

「緊急事態モード」では
からだの中に膨大なエネルギーが準備されます。
そのエネルギーが適切に放出されないと
怒りや攻撃性が高まり、イライラが続きます。

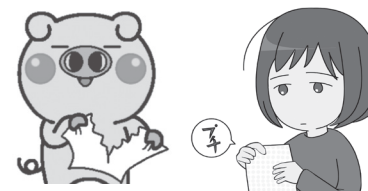
怒りや攻撃性のエネルギーを
一度にすべて放出するのは危険ですね。
周りの人もびっくりしてしまいます。

**怒りや攻撃性を無理に押さえつけることなく
安全に、健全に、少しずつ外に出すことが重要です。**

●**表情筋を動かす**
変顔をしたり、イーッと口を
横に広げたりして表情筋をよ
く動かします。志村けんさん
の「アイーン」の顔でも良い
ですね。顔のマッサージや、
頬を温めるのも効果的です。



●**プチプチを潰す、紙をビリビリ破る**
梱包材のプチプチをひとつずつ潰した
り、紙をビリビリ破ったりします。



●**首と肩を温める、ほぐす**
イライラが続くときは自然と首が固ま
り、視野が狭くなっています。首まわり
をじっくり温めて、ほぐしましょう。

落ち込みが激しく、無気力なときは 温めて養生しましょう

ドキドキもイライラもない、ただただ疲れていて
食欲もなく、何をする気力も起きないのは
からだが「極度のエネルギー温存モード」に
入っているのかもしれませんが。
冬眠のような状態です。

外側からも内側からも、とにかくからだを温めてください。
腎臓を温めることもとても良いです。

からだがか冷えていると
残り少ないエネルギーを、からだを温めるために
使い果たしてしまいます。

無理に元気を出したり、気分転換をしないでください。
スマホのバッテリーが切れそうなとき
できるだけ使わないようにするのと同じで、
今は気力と体力を溜めるときです。

からだを温め、
ゆっくり養生することに集中してください。

気力体力が回復せず、落ち込みや無気力が続くときには
専門家のサポートを受けるようにしましょう。

頭が冴え、動きたくて仕方ないとき

大地震を体験したにもかかわらず
不安や落ち込みは全然ない、
頭が冴えて次々とアイデアが浮かび
行動に移したくて仕方がない！という状態であるなら

感覚や感情が麻痺していたり
からだから切り離されてしまっているかもしれません。

それはそれで自分を守るための反応ですが
時間とともに、ずっと後になってから
棚上げした感覚や感情がよみがえることもあると
頭の片隅に入れておいてくださいね。

混乱がおさまらないとき

話すことがやめられない、
ずっと動いていてじっとしてられない、
涙がとまらない、嗚咽がとまらない、
感情がコロコロ変わって一定でないなど
混乱がおさまらないときは
なるべく早めに専門家の助けを借りましょう。

どれも、生き延びるためのからだの反応ですが
長く続けるとエネルギーを消耗しすぎてしまいます。

困難なときほど 「リソース」を集めましょう

大地震や津波のような自然災害では
人の力ではどうにもならないことがたくさんあります。

無理にポジティブでいる必要はありませんし
良いように捉えようとしなくても大丈夫です。

ただ、ブラックホールのような、災害の大きな渦に
引っ張られすぎないようにしましょう。

そのかわりに、**小さな「リソース」を
できるだけたくさん見つけてみましょう。**

安心できるもの、思わず笑顔になれるもの
力強さや人とのつながりを感じられるもの

家族、あたたかなつながり、豊かな自然、
やわらかいもの、やさしいもの、和むもの、
おいしいもの、心地よいもの、リラックスできるもの

音楽、詩、物語、遊び、運動、アート、ユーモア、ぬいぐるみ
日差し、青空、雲、虹、夕日、風、山、海

生活の中にあるささやかなリソースに気づいてください。
災害の大きな渦からあなたを守ってくれます。

震えやしびれ、涙や悪夢も 重要なからだの反応です

大地震という脅威に反応して、
からだの中には膨大なエネルギーが準備されました。

**安全が感じられ、安心できると
そのエネルギーが放出されることがあります。**

からだが**震え**たり、
しびれやじんじんする感覚を感じたり
なぜかわからないけど**涙**がこぼれたり
からだのどこかが**熱く、熱**をもったり
あくびやくしゃみ、咳が出たり、**悪夢**を見たりするのは
からだの中に残っているエネルギーが
放出されたサインです。

こうした反応は、そうする必要があって
からだが勝手に起こしているものです。

途中で止めようとしたり、抑えようとしたりせず
震えや涙が出るままに任せて
しばらく待ってみてください。

おさまったあとは、少し疲れていても
ほどけるようなゆるむような、心地良い感覚があります。

誰かを助けたいときほど 自分に意識を向けてみましょう

私たちの神経系は、毎瞬毎秒ごとに、ほぼ無意識に、
環境や目の前の相手から出されるシグナルが
「安全か脅威か」を見極め、
生き延びるために対処しようとしています。

さらに、人間である私たちは
コミュニティをつくり、つながりの中で
安全と脅威を見分け、繁栄してきました。

誰かを助ける立場になったとき、助けたいときには
自分が無意識に出しているシグナルに意識を向けることが
大切です。

あなたが出しているのは、「安全のシグナル」でしょうか？

不安があれば不安が、恐怖があれば恐怖が
そのままシグナルとなって、相手に伝わります。

**相手に脅威のシグナルを伝えないことが、
何よりも重要なこと**です。

逆に言えば、
安全シグナルを出すことができさえすれば
何ができなくとも、相手を安心させることができるのです。

「何を話すか」よりも 声の調子やトーンが大事です

人と人が話すとき、言葉で伝わるものは3割、
言葉以外のもの(表情や雰囲気や声のトーン)が7割、
とされています。

目の前にいる人に
**安全や安心のシグナルを感じてもらいたいなら
「話す内容」よりも声の調子やトーンに注意しましょう。**

震えた声で「大丈夫」と言っても、相手は怯えます。
金切り声で「落ち着いて!」と叫べばもっと混乱します。

特に、脅威を体験した直後には聴覚が過敏になり
地響きのような低音や、叫び声のような高音に
耳がチューニングされ、
人の話し声が聞きづらくなっているものです。
いち早く脅威を察知するためです。

「何を話すか」は重要ではありません。

**おだやで落ち着いた声で
乳飲み子に話しかける母親のような、子守唄のような、
一本調子ではなく、抑揚に富んだ話しかけをしましょう。**
それが何よりも「安全のシグナル」になります。

どんな反応が出ていても 否定しないでください

大地震を経験した子どもは、
大人以上にさまざまな反応を見せます。

中には、問題行動だと思える言動もあるかもしれません。
他の子に暴力をふるったり、暴言を吐いたり、
落ち着きがなく立ち歩いたり、物を壊したり、
赤ちゃんがえりのようになりたり
ぼーっとして無反応になったりです。

これらはすべて、**脅威に対しての正常な反応**です。

もしかしたら子ども本人も
自分がとる言動に戸惑い、恥じているかもしれません。
大人とちがって理性で抑えようとしただけなのです。

地震の前には見られなかった反応や言動を
子どもが見せるようになっても
まずは、そのまま受け入れてあげてください。

すべては必要があってそうしている反応です。
**強く注意したり、言い聞かせたり、無理に止めさせたり、
恥ずかしい言動だと思わせないでください。
子どもの中の「生き延びるための反応」を
否定しないようにしましょう。**

怒りや攻撃性には 感情と行動を分けましょう

大地震を経験し、恐怖に圧倒された子どもが
ちょっとしたことで怒りを爆発させたり
攻撃的な言動を見せるのは普通のことです。
それが「脅威を生き延びるための反応」だからです。

怒りや攻撃性を見せた子どもに対しては
まず**大人としてあなた自身が落ち着くことが重要**です。
そして、まっすぐな姿勢で子どもと向き合い
落ち着いたおだやかな声のトーンで
優しく、しっかりと話しかけます。
落ち着くのに時間がかかるなら、他の大人に任せます。

伝えるときには、**感情と行動を分ける**ようにします。

「怒りを爆発させたいくらいの気持ち」
「誰かにそれをぶつけないくらいの気持ち」が
子どもにあることを、受け止めてあげてください。
その上で

「怒ってもいいけれど、誰かを傷つけてはいけませんね」
と伝え、安心させます。

できればその子と一緒に
他にどんな表現方法がよかったか、考えてあげてください。

体験を話させることは トラウマの再体験につながります

何らかの形で被災した子どもに
体験したことを話させようとするには
大きなリスクを伴います。

たとえ被害が軽く済んだ子どもと同じです。
地震について話すことを、大人が促さないようにしましょう。

トラウマの深刻さは、できごとの大きさに比例しません。

本人が、そのできごとに
「対処することができなかったとき」、
圧倒された経験が、トラウマとなってからだに残るのです。

**専門家による安全で適切なサポートなしに
トラウマ体験を話させてしまうと
子どもは、自分が語る体験に再び圧倒され、
トラウマ体験を重ねることになってしまいます。**

子どもが話したがっているならば
安全な場を用意し、大人自身が落ち着いた上で
聞いてあげてください。

話を聞くときは
安全のシグナルを送り続けること、
否定せずそのまま受け止めること、
震えや涙などの放出を止めないこと、が大切です。

今どんなサポートが必要なのか 子どもは知っています

被災した子どもをサポートするときには
安全な範囲で、子どもの欲求に従うようにします。

混乱を抱えて、最初は
本人にもわからないかもしれませんが
**安全のシグナルを送り、少し落ち着かせ
その子の名前を呼んで「今どうしてほしい？」とたずねると
子どもが教えてくれることがあります。**

手を握ってほしい、ぎゅっとしてほしい、
大きな毛布でくるんで安心させてほしい、
おもちゃを抱きしめたい、
溢れ出る感情を表現したい、
動き回って放出したい

子どもたちは、大人よりずっと
自分のからだにつながっているので
「今どんなサポートが必要なのか」
直感的にわかっている、教えてくれます。

大人にできることは
**彼らのニーズを叶えるための環境を整え
安全なまなざしの中で実現してあげること**です。

震えや涙などの放出があったら 「大丈夫だよ」と見守りましょう

トラウマ体験によって溜め込まれたエネルギーが
震えや涙によって放出されると
子ども本人には何が起きたかわからず
驚いたり、戸惑ったり、怖がるかもしれません。

震えや涙などの放出は
トラウマのエネルギーをからだに残さないために
とても大切な、よく理解されている反応です。

そばにいる大人としてできることは
決してそのようすを怖がらず、止めようとせず
「そのまま大丈夫だよ」「一緒にいるよ」「ここにいるよ」
と声をかけ、子どもを安心させてください。
それが何よりのサポートになります。

泣いている最中には
なぜ泣いているのかを聞いたりしないで
そばで見守ってあげてください。

震えや涙がおさまり、子どもが落ち着いたようすなら
落ち着いた感覚があるかどうか
あたたかさやすっきりした感覚があるならばそれも
言葉にしてもらうのも良いでしょう。

喪失の悲しみには 表現手段を探しましょう

大切な人、愛する人を失うことの悲しみは
言葉で言い尽くせないものがあります。

喪失の悲しみをケアするにあたっては
グリーフケアの専門家にサポートを求めることも
大切ですが

家庭や学校などの場であれば
子どもが喪失の悲しみについて
表現するための手段を
一緒に探してあげてください。

「悲しみは、愛の表現が完了しなかったことによるもの」
といわれます。

失った大切な人への愛をもう伝えることができない、
そうした悲しみを少しでも軽くするために
その愛を表現する別の手段が必要なのです。

愛する人について語ること、その人を思って泣くこと、
つくること、歌を捧げること、儀式をすること、祈ること、
それらのことを共感をもって見守り、
共にいることがサポートになります。

気持ちを落ち着かせるエクササイズ SCOPE

「SCOPE」は、

ストレスが強く掛かったときに
心と身体を瞬時に落ち着かせることができる
簡単なエクササイズです。
Somatic Experiencing(SE™)という
トラウマ療法から生まれました。

**安全で、どこでもすぐにでき、
5分ほどでできるエクササイズです。**

生理的ストレスの反応を安定させ、
危機を乗り越えるための回復力を高めてくれます。

現場の最前線で働く人、初期対応にあたる人、
強烈なプレッシャーに対処するときに
効果的なツールになってくれます。
ぜひ試してみてください。

●YouTube動画が公開されています

S = Slow down(スローダウン)

C = Connect to the body (身体とつながる)

O = Orient (周囲に気づいてみる)

P = Pendulation (注意をいったりきたりする)

E = Engage(つながる)



専門家のサポートを受ける際に 気をつけること

大きな災害の地域や現場では、多くの専門家が活動します。
その中には医療従事者や、心理や援助の専門家もいます。

彼らは皆、災害時であっても活動するための
教育とトレーニングを受けていますが、
同時に

専門家であっても

地震を体験した被災者であれば

その人のからだの中では

脅威を生き延びようとする反応が起きていることも
否めません。

それも自然なことです。

ご自身やお子さんが受けたトラウマについて
専門家のサポートを受けるにあたり
対応に違和感を感じたり

その人から安全のシグナルを感じられないなら
迷わず、

他の専門家の力を借りてください。

県外にも、世界中に、
サポートのための準備ができている専門家があります。