

# やさしいトラウマ治療法

PTSDなどのいわゆる「トラウマ」を癒すためには絶対外せない重要な視点があります。

それは「無理をしないこと」です。

CLのこころの許容範囲を超えた早さで癒そうとすれば、  
ほぼ確実にカウンセリングは失敗します。

それどころか、逆に悪化してしまうことすらあります。

へたをすると、カウンセリングを受けること自体が  
CLにとっての新しいトラウマになってしまいます。

こうなってしまうと、カウンセリングを受けることは  
(仮に、他の優秀なセラピストのところに行ったとしても)  
かなり困難になってしまいます。

だって、**カウンセリングを受けようすること自体が**  
**トラウマ症状のスイッチを入れる行為**になってしまうのですから。

とにかく、「無理をしないこと」は必須条件です。

CLのこころの許容範囲の範囲内で  
カウンセリングを行うことが必要なのです。

そもそも、トラウマとは何か？

ふだん、わたしたちは

何かストレスを感じることもあったとしても、  
たいていの場合、それだけではトラウマに  
はなりません。

それは、にんげんのところには  
ストレスを受けたとしても、自分で受け止めきれ  
「許容範囲」があるからです。

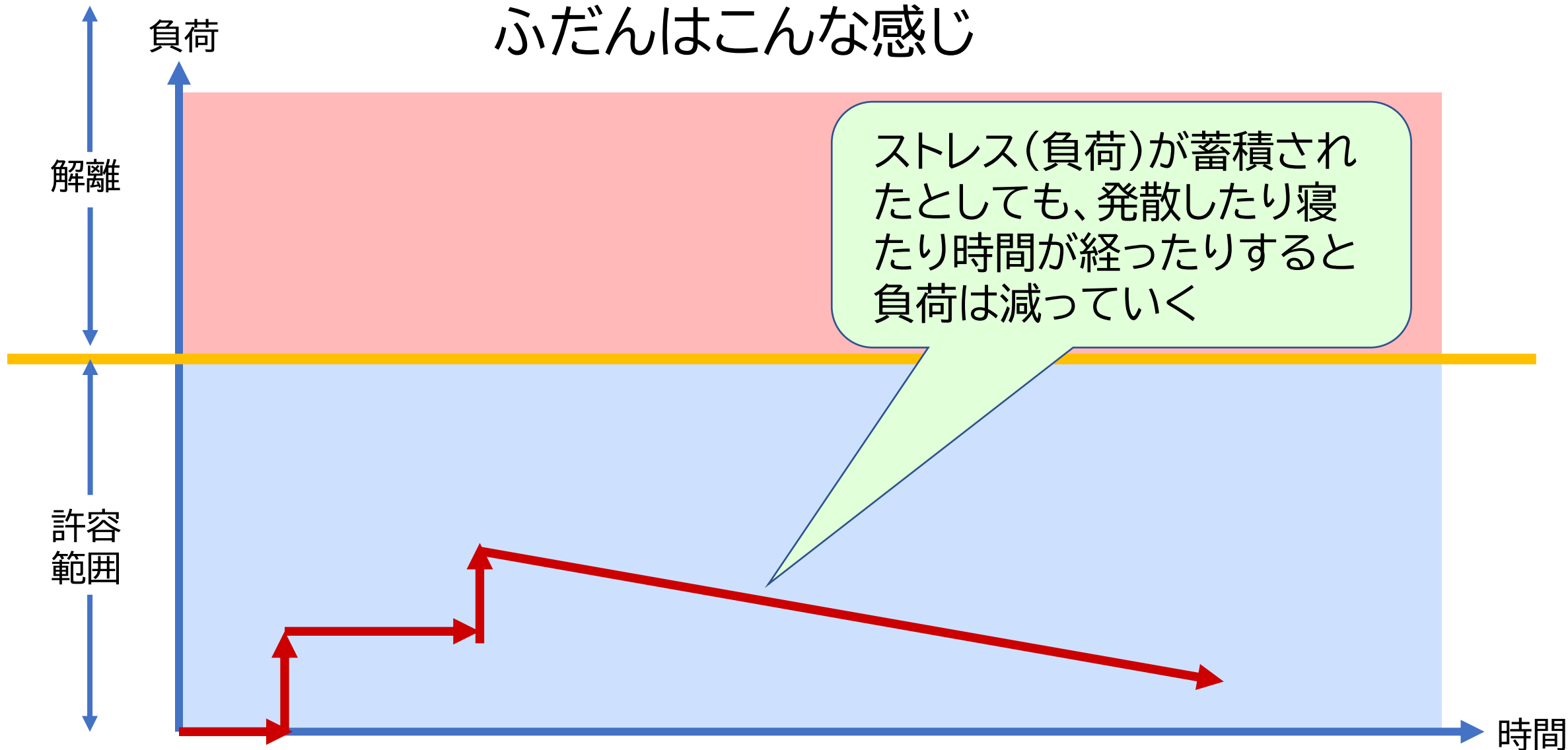
そして、その許容範囲内であれば、トラウマにはならず、  
普段通りに過ごすことができるのです。



あとは、自分を振り返って気づきや学びを得たり  
カウンセリングなどで癒されたり、

しっかりと睡眠を取ったり、  
ストレスを発散したり、元気を充電したりして  
こころのバランスを取っているのです。

# 心だんはこんな感じ



負荷

解離

許容範囲

時間

朝坊した

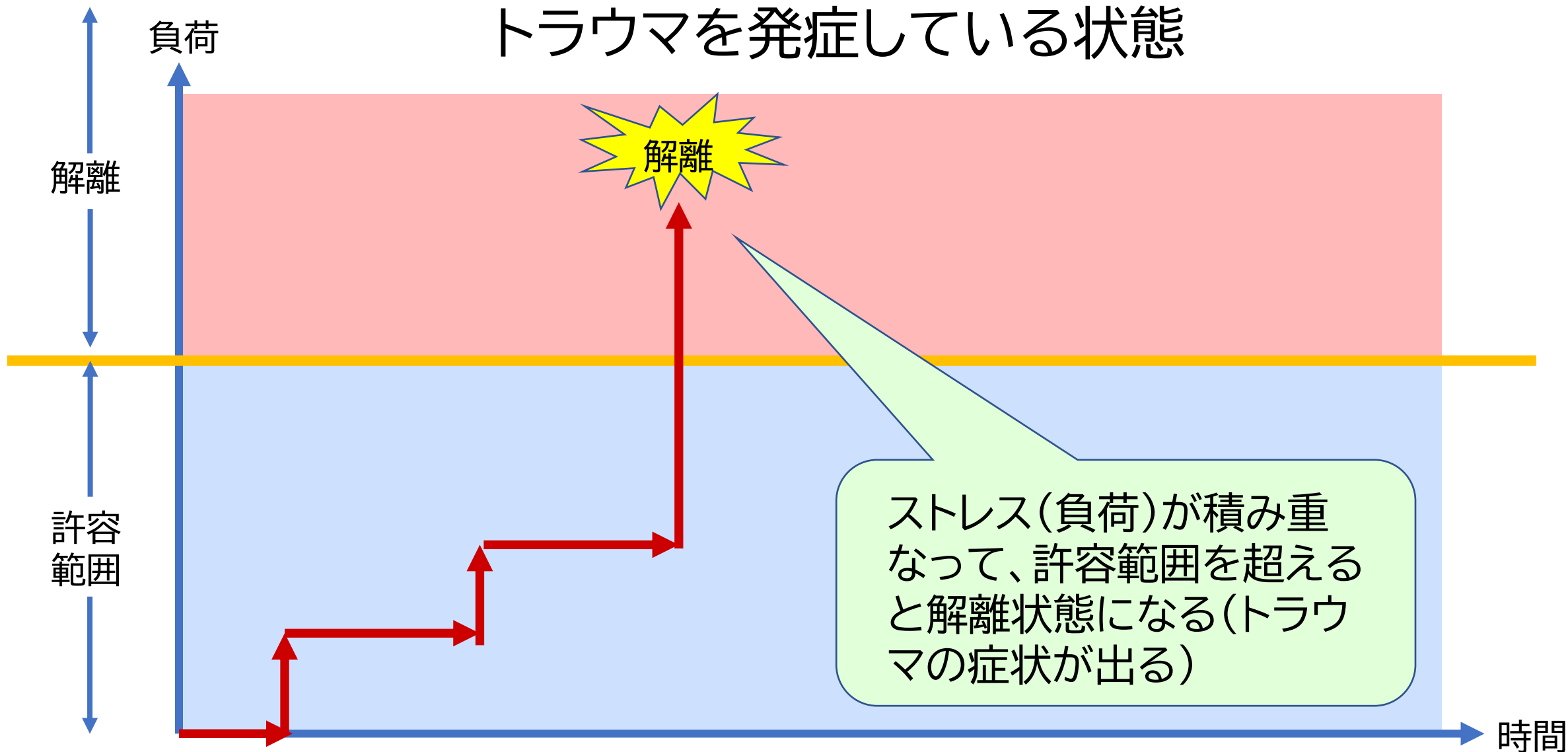
上司に怒られた

ストレス(負荷)が蓄積されたとしても、発散したり寝たり時間が経ったりすると負荷は減っていく

しかし、このバランスが崩れてしまい  
許容範囲を超えてしまう(=閾値を超える)と

解離状態(=トラウマの症状)になってしまうのです。

# トラウマを発症している状態



朝坊した

上司に怒られた

交通事故に遭った

## トラウマの症状としてよくあるもの

### (からだの症状)

手足や全身がしびれる、からだの感覚がなくなる、こわばる  
フリーズする(動かない)、過呼吸発作が起きる・・・など

### (こころの症状)

何も感じなくなる(こころがフリーズする)  
強い怖れを感じる(過呼吸発作も併発することが多い)

### (感覚の症状)

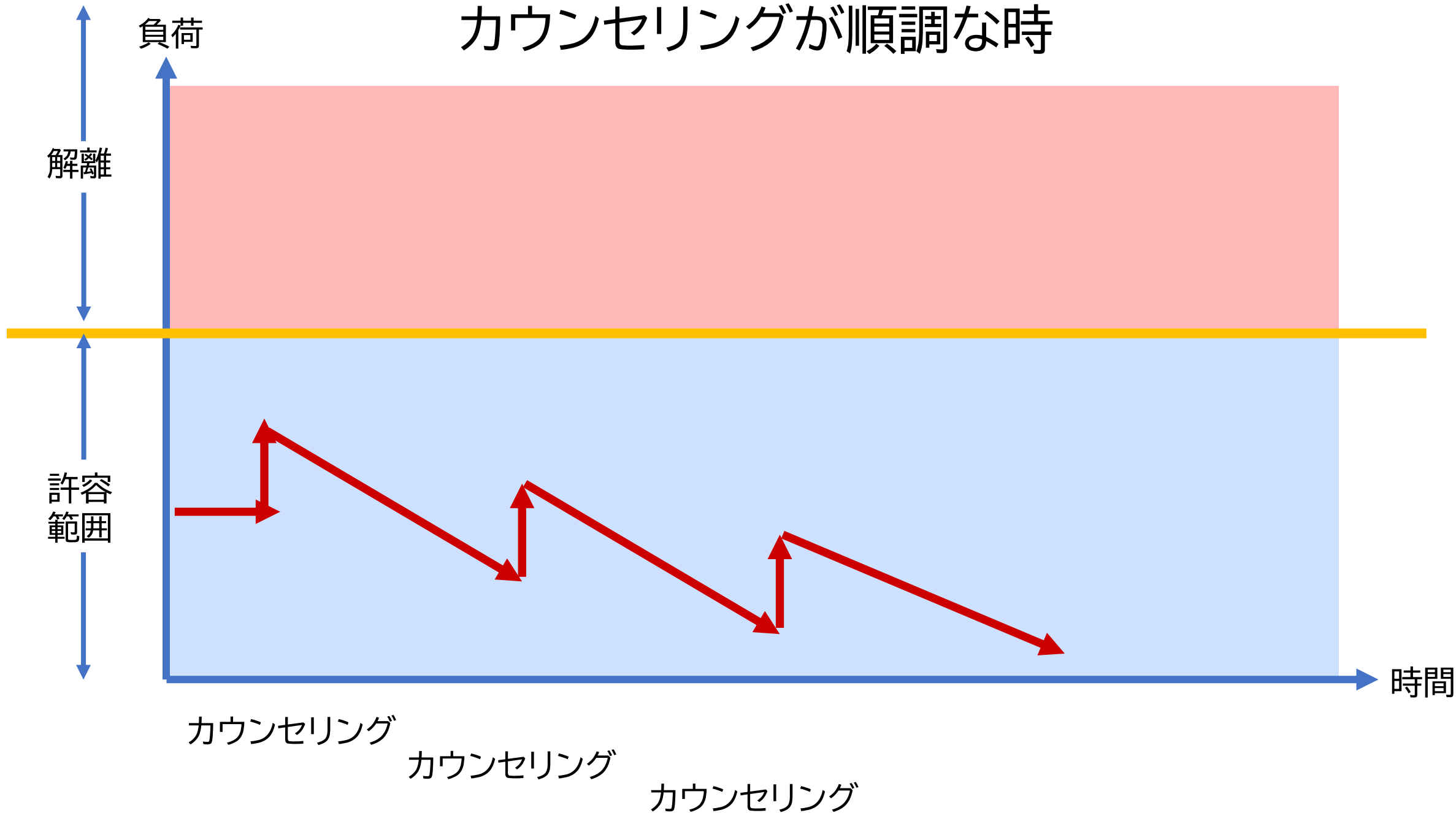
からだの感覚がなくなる(感覚がフリーズする)、魂が凍る感じ、  
頭が真っ白になる(思考がフリーズする)、生きている感覚がない

で・・・、カウンセリングを受けるということも  
からだやこころに負荷を与える行為であることには  
変わらないので

(良い悪いに関係なく、変化そのものが負荷＝ストレスなので)

カウンセリングが順調にしている時は、  
この許容範囲内で行えている時です。

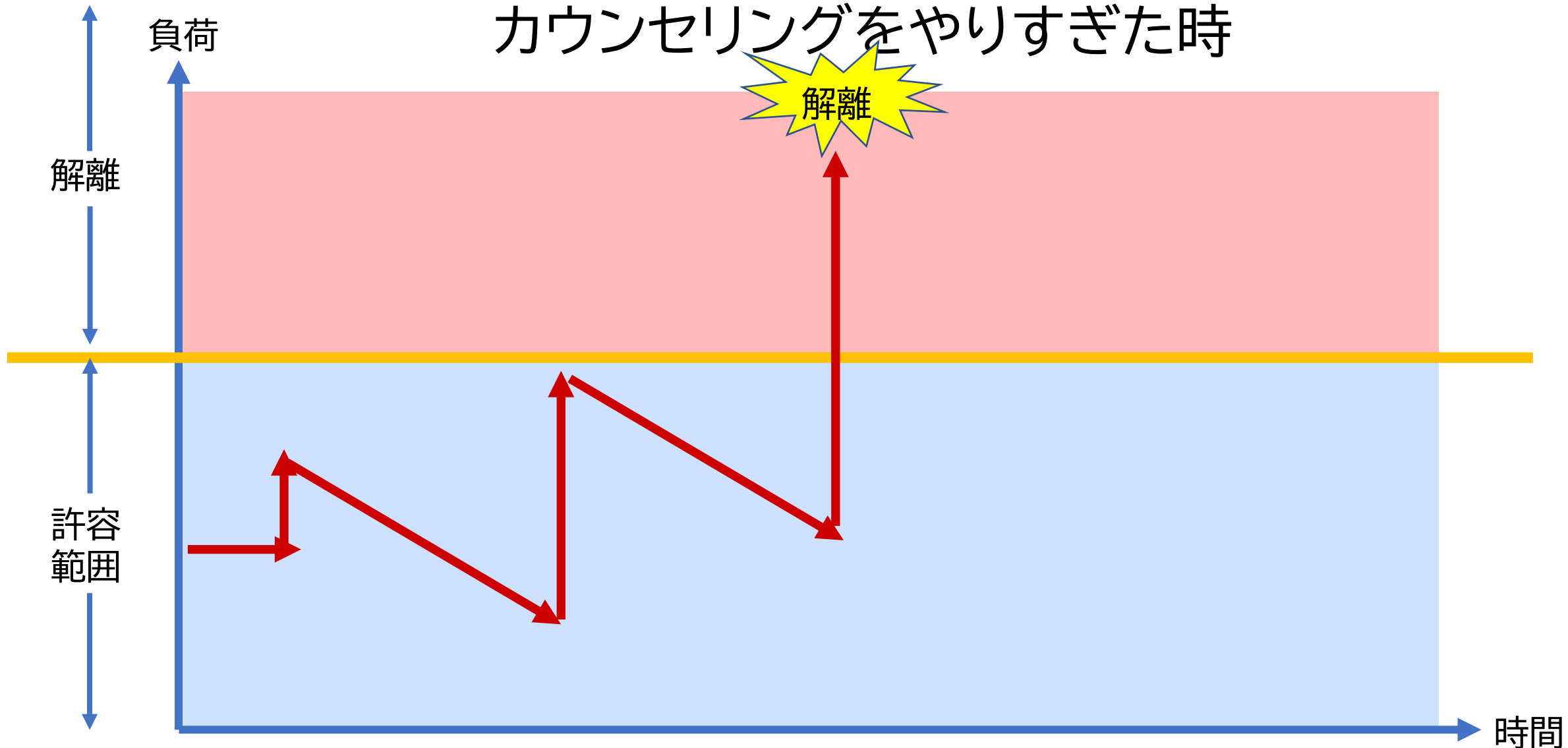
# カウンセリングが順調な時



一方、「やりすぎちゃった」カウンセリングは  
こんな感じです。



# カウンセリングをやりすぎた時



解離

許容範囲

負荷

解離

時間

カウンセリング

カウンセリング

カウンセリング

さて、ここからは

順調なカウンセリングを行って  
ちゃんとしたトラウマ治療をするための  
方法についてですが、

その前にもうちょっと周辺の知識です

SIBAM理論(さいばむ理論)  
っていうのがあります

にんげんの記憶(ストーリー)は  
いくつかの要素のつながりで形成されます。

料理にたとえるならば・・・

ストーリー → カレーライス

要素 → ごはん、肉、たまねぎ、にんじん、  
じゃがいも、カレールー

にんげんの記憶(ストーリー)は  
いくつかの要素のつながりで形成されます。

## 5つの要素

**S**ensation (身体感覚)  
**I**mage (イメージ)  
**B**ehavior (行動や動作)  
**A**ffection (感情や情動)  
**M**eaning (意味づけ、理解)



5つの頭文字  
をとって  
「SIBAM」理論

図で示すと、こんな感じ

イメ  
ージ



感覚  
「ふわふわ」

行動  
「月面ジャンプ、  
地球を見下ろす」

ストーリー  
「月面旅行」

意味  
「人生豊かになった」

感情  
「うれしい、楽しい、  
感謝、感激」

トラウマになっているストーリーは、  
SIBAMの要素がちゃんとつながっていません。

要素がバラバラになっていたり、  
どこかの要素だけ結びつきが異常に強かったり  
しています。

それゆえ、いわゆるフラッシュバック(解離)の症状が  
起きるのです。



図で示すと、こんな感じ

感覚

「全身しびれる」

イメージ  
(分からない)

ストーリー

「月面旅行…でロケットが爆発。死にそうな目に遭った」

行動

(思い出せない)

赤字 = 解離症状  
(フラッシュバック)

意味

(思いつかない)

感情

「恐怖」

トラウマを癒す(トラウマに限らず「お悩み」とか「しんどさ」も同様ですが)ためには

「状況」×「思考」×「感情」=結果(行動)  
ストーリー

の方程式のうち、主に思考を書き換えますよね。

※思い出せない方は、「ビリーフ・観念」をもう一度復習しましょう

「状況」×「思考」×「感情」=結果(行動)  
ストーリー

なので、ストーリーをちゃんと思い出せない限り  
トラウマを癒すことができないのです。

つまり、トラウマ治療をするためには  
バラバラになっているSIBAMをつなぎなおす  
作業からはじめないといけないのです。

そのために「やさしいトラウマ治療法」があります。

「スクリーン法」や「脚本分析」といった  
自分自身を投影するイメージを使った心理療法の応用版です。

※スクリーン法についてはStep2ワーク編  
「こころとからだが落ち着くワーク」に詳細があります。

※脚本分析については、この講座で詳細は扱いませんので、  
興味ある方はネットや書籍で調べてみましょう。

「スクリーン法」や「脚本分析」では、  
あくまで自分自身を登場させますが

この、やさしいトラウマ治療法では  
登場人物を自分ではない「全くの赤の他人」  
という設定にします。

こうすることで、より一層、**自分自身への投影が薄れるので、刺激が軽くなる**(=トラウマ症状になりにくい)のです。

ここでは、基本的な部分をふまえたやり方についてお伝えします。

## 【注意点その1】

この方法はイメージを使った心理療法なので

妄想がある人など、被害的な思い込みが強すぎる人には  
やらないようにしましょう。

(そうでないと、CLの状態が悪化するおそれあり)

※妄想:「客観的に、誰が聞いても現実的にありえないこと」  
で、どれだけ人から指摘されても「訂正不可能な信念」のこと



## 【注意点その2】

この方法は、あくまでSIBAMが繋がっていない  
トラウマを癒すための方法です。

クライアントのSIBAMがはっきりつながっている傷つき体験の場合  
は通常のセラピー（インナーチャイルドやエンプティージャーチェアなど）  
を行ってくださいね。

おおまかな流れ ※それぞれ1時間など、ゆっくり時間をかけてOK  
→セラピーを急ぐと刺激が強くなり「解離」するので。

- ① 癒したいお悩み・症状を一つ選ぶ。
- ② ①で決めたお悩み・症状を体現する架空の人物を創造して、名前をつける。
- ③ ②で決めた人物のストーリー(生い立ちから)を創作する。
- ④ ③とは真逆のストーリー(理想の未来)を創作し、そのストーリーをCL自身が疑似体験する。

では、ひとつずつみていきましょう！

## ① : 癒したいお悩み・症状を一つ選ぶ

### 【ポイント】

- ・原因がハッキリとわからないんだけど・・・という類のお悩みが良い。  
(→明確になっていない=SIBAMが繋がっていない、になる)
- ・扱うお悩みは1つに絞り込む。シンプルにする。

### 【例】

飲み会に参加しても、なぜだか自分だけ浮いている感じがする

## ② : 架空の人物を創造して、名前をつける

### 【ポイント】

・エンプティージャー(架空の人物に座ってもらう)があると便利。  
→エンプティージャーの心理療法についてはStep3にあります。

・年齢、性別、国籍、家族構成、職業、時代、暮らしの様子、性格などなど。  
とにかく「誰でも台本を読んだだけでその人物を演じきれる」具体性があるとOK。最後にこの人物にぴったりのニックネームをつけてもらう。  
→あまりにもCLに似ていると解離起こしやすくなるので、似ていない人物に修正してもOK(もちろん、CLと話し合ってから決める)

### 【例】

「さすらいのママさん」戦争孤児。この悲しみは誰にも分からねえよ！(略)

### ③ : ストーリー(生い立ちから)を創作する

#### 【ポイント】

- ・架空の人物。難しいようなら、アニメやマンガなどから連想でも良い。
- ・誰が聞いても「そういう生い立ちだったら絶対こうなるよね」と納得しちゃう生い立ち・成育歴を設定する。とにかくストーリーを具体的に創る。

- ・Coは架空の人物に対して共感する。気持ちを丁寧に聴いていく。
- ・Coは架空の人物に対しての「観念」を伝え、誤解を解くセラピーをする。  
(この間、CLはCOの質問には答えるが、架空の人物のイスを眺める)

※このセッション中、CoはCLの様子に特に注意。感情が動いたら必要に応じてセッション中座や休憩をはさんだり、場合によっては次回持ち越しにする。(解離を防ぐ)

④ : 真逆のストーリー(理想の未来)を創作し、  
そのストーリーをCL自身が疑似体験する

【ポイント】

- ・出発点は「架空の人物がトラウマで傷ついている状態」から。
- ・ケアを受け取り、癒され、肯定的な生き方を選択するストーリーを創作。
- ・出会い、体験、転機などなど・・・現実的、肯定的な体験を創作する。
- ・エンプティージャーチェアで体験を想像。余裕あればCLにも体験してもらおう。
- ・こういう人生の好転があるとネガティブな傷つきに隠された意味を受け取れるころの余裕が生まれてくる。

【例】

たまたま相席になった会社を破産させたばかりのブチさんの愚痴を聞いているうちに意気投合、一緒に会社作ってもう一度やり直そうとなる。