

# 事件・事故の現場に居合わせた方へ

突然、事件や事故に居合わせたり、目撃したりすると(見ただけ、聞いただけでも)大きな衝撃を受け、心に傷を負うことがあります。こころの傷は“トラウマ”と呼ばれ、さまざまな反応を引き起こします。それは決して、あなたが弱いわけでも、どこかがおかしくなった訳でもありません。衝撃的な出来事に遭遇した場合、誰にでも起こる、“正常な反応”なのです。

事件・事故の目撃者、居合わせた人にも心のケアは必要です  
～次のようなことはありませんか？～

## 身体の反応

- 眠れない
- 夢を見てうなされる
- 食欲がない、お腹の調子がおかしい
- 身体がだるく、疲れやすい
- 動悸や冷や汗、息苦しさを感ずる
- 小さな物音にびくっとする

## こころの反応

- 些細なきっかけで事件や事故の恐怖がよみがえる
- 早く忘れてしまいたい、なかったことにしたいと思う
- 物事に集中することができない
- 警戒して用心深くなっている
- イライラや怒りを抑えるのがむずかしい
- 落ち込む、やる気がでない

## 考え方の変化

- あの時、「こうすればよかった」「～しなければよかった」などと、自分を責める
- 自分の気持ちは誰にも分かってもらえないと思う
- 世の中は危険に満ちていると思う
- 居合わせただけで具合が悪くなるなんて、情けない、被害にあった人に申し訳ないと思う

## 社会生活面での問題

- 人に会いたくない
- 一人でいられない
- 外出しない、外出できない
- 事件に関連する場所、物、人、状況を避ける
- 電車やバスに一人で乗れない

## 回復のために大切なこと

事件・事故を目撃した、居合わせただけでも 影響を受け、こころや身体に反応が生じることがあると理解することが落ち着きを取り戻す第一歩です。

- いつもどおりの生活を送ることで、トラウマ反応は少しずつ収まっていきます。
- 食事・睡眠をしっかりとって、ゆっくり休むようにしましょう。
- いろいろな感情が湧き上がってくる場合があります。無理に抑えないで、安心して話せる人にゆっくり気持ちを聞いてもらいましょう。
- 身体の力を抜いて緊張を緩める、ゆっくりとお腹で呼吸をするなど、リラックスする時間を作るようにしましょう。
- できれば、いつも通りに趣味を楽しむなど、余暇の時間も確保しましょう。