

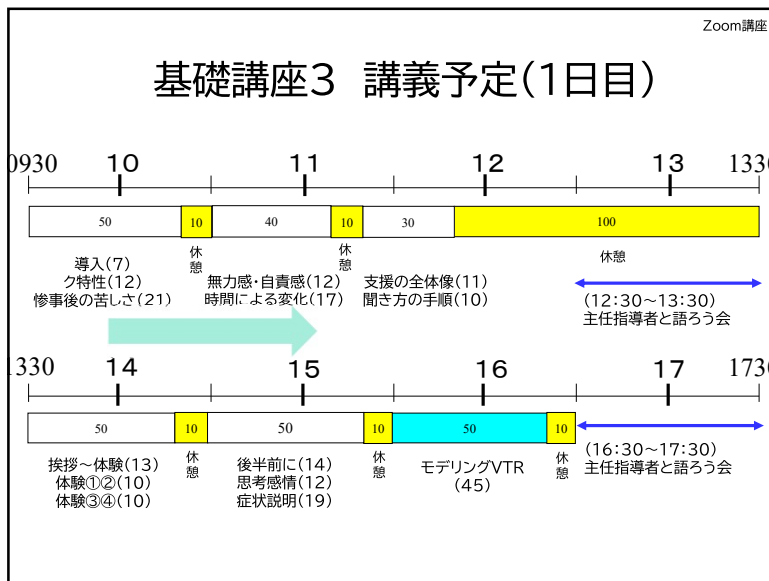
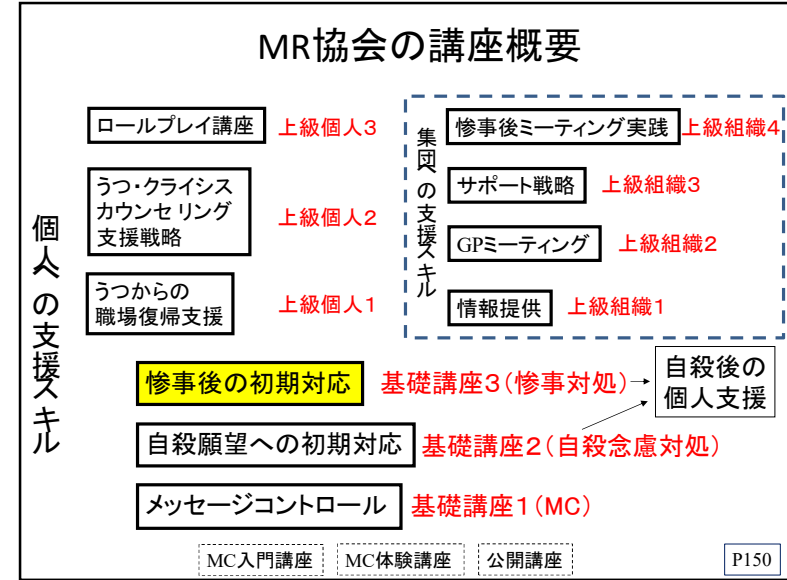
<2023年10月更新版>

危機介入カウンセリング基礎講座3 (惨事対処)

私たちにやれること、やるべきこと

神よ、私に
変えられるものを変える勇気と
変えられないものを受け入れる冷静さと、
その二つを見極める知恵を
与えたまえ

メンタルレスキュー協会HP: <https://mentalrescue.org>



惨事対処のカウンセリングは難しいのか?

うつ対処と同様、惨事の反応は
パターン化される

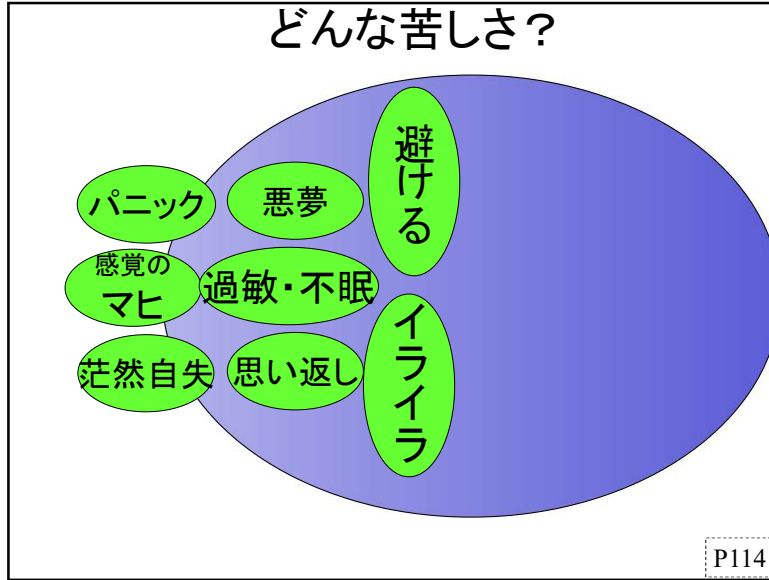
↓

事態は重大だが、やれることは限られ、
学習・習得すること自体は難しい

↓

特性さえ理解すれば後は状況に応じて対応

P10



ASD、PTSDの苦しさ

【回避】
思い出すもの、話題、場所を避ける。感情の麻痺、思い出せない。何かに熱中して思い出さないようにする。酒、ドラッグを使う。

【侵入】
いつも考えている。いやな記憶が突然よみがえりその時の感情に襲われる(フラッシュバック)。悪夢を見る。

【過覚醒】
眠れない。寝つきが悪い。少しのことで驚く。とても怒りやすくなる。

P114

