

依存症とトラウマ



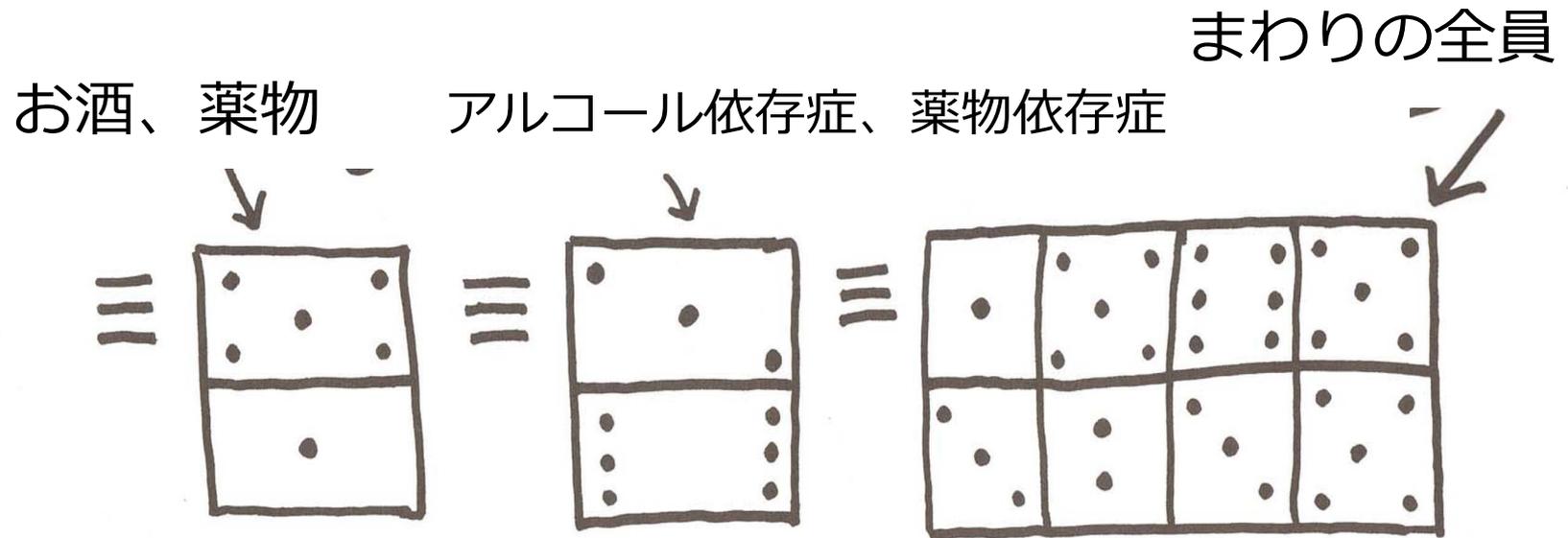
クラウディア・ブラック博士

www.claudiablack.com

クラウディア・ブラック・ヤングアダルトセンター上席研究員・臨床アーキテクト
The Meadows



お酒や薬物はドミノ倒しのように次々と、
ひとの人生を破壊してゆく。
まずは依存症者が倒され、その依存症者は
倒れながら、まわりにいる全ての人々を巻
き込んで倒してしまおう。



うつ病



不安障害

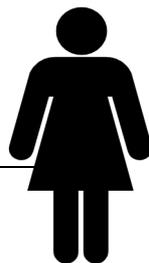
うつ病



不安障害



2番目の夫
アルコール依存
薬物依存

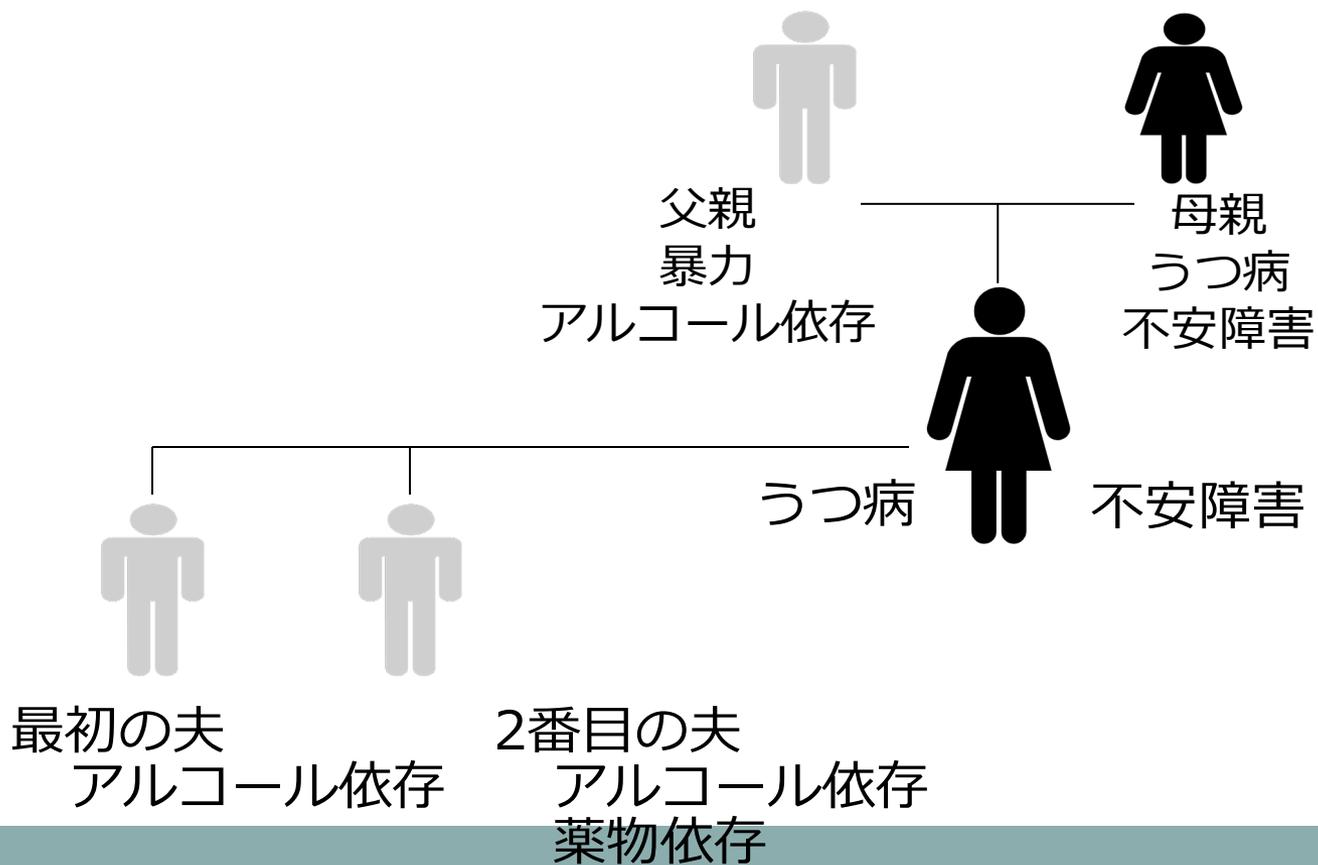


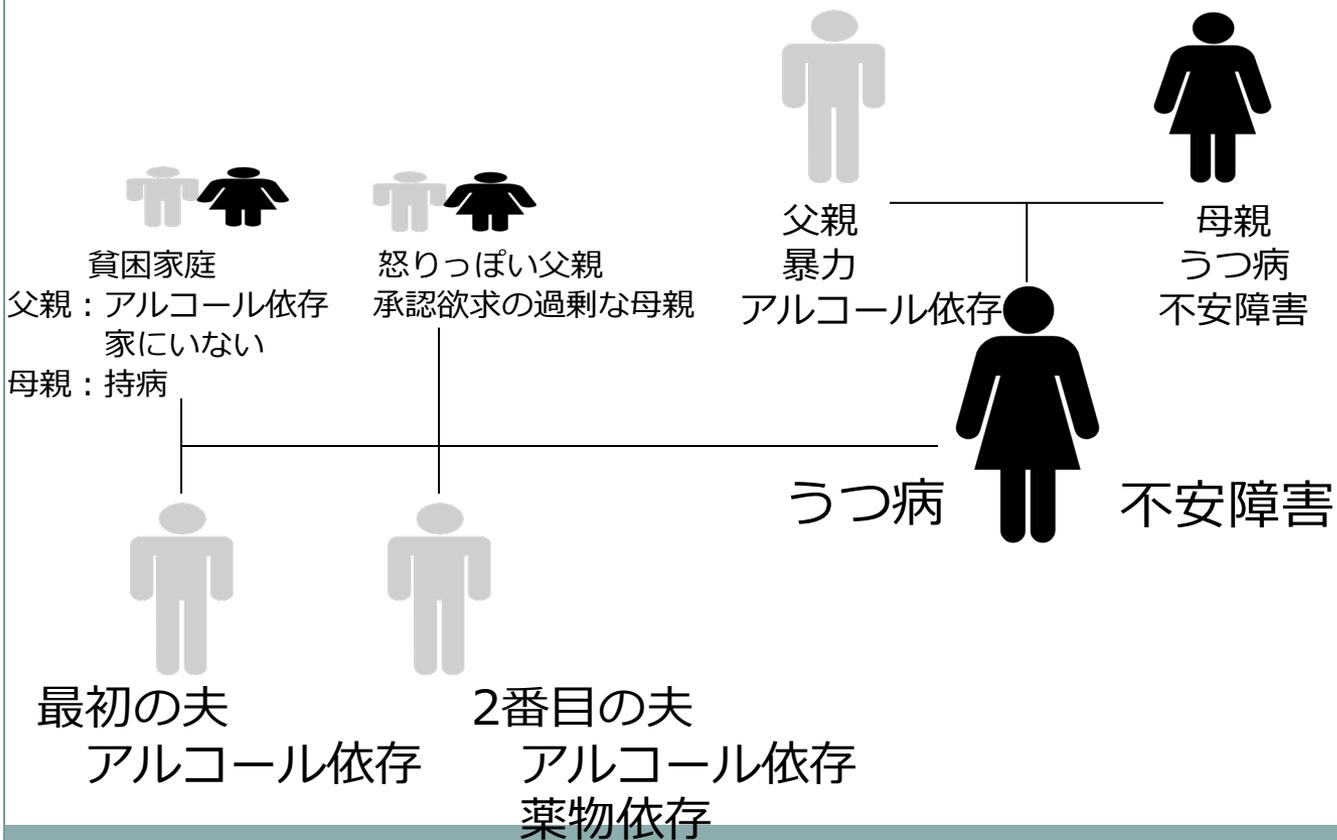
うつ病

不安障害

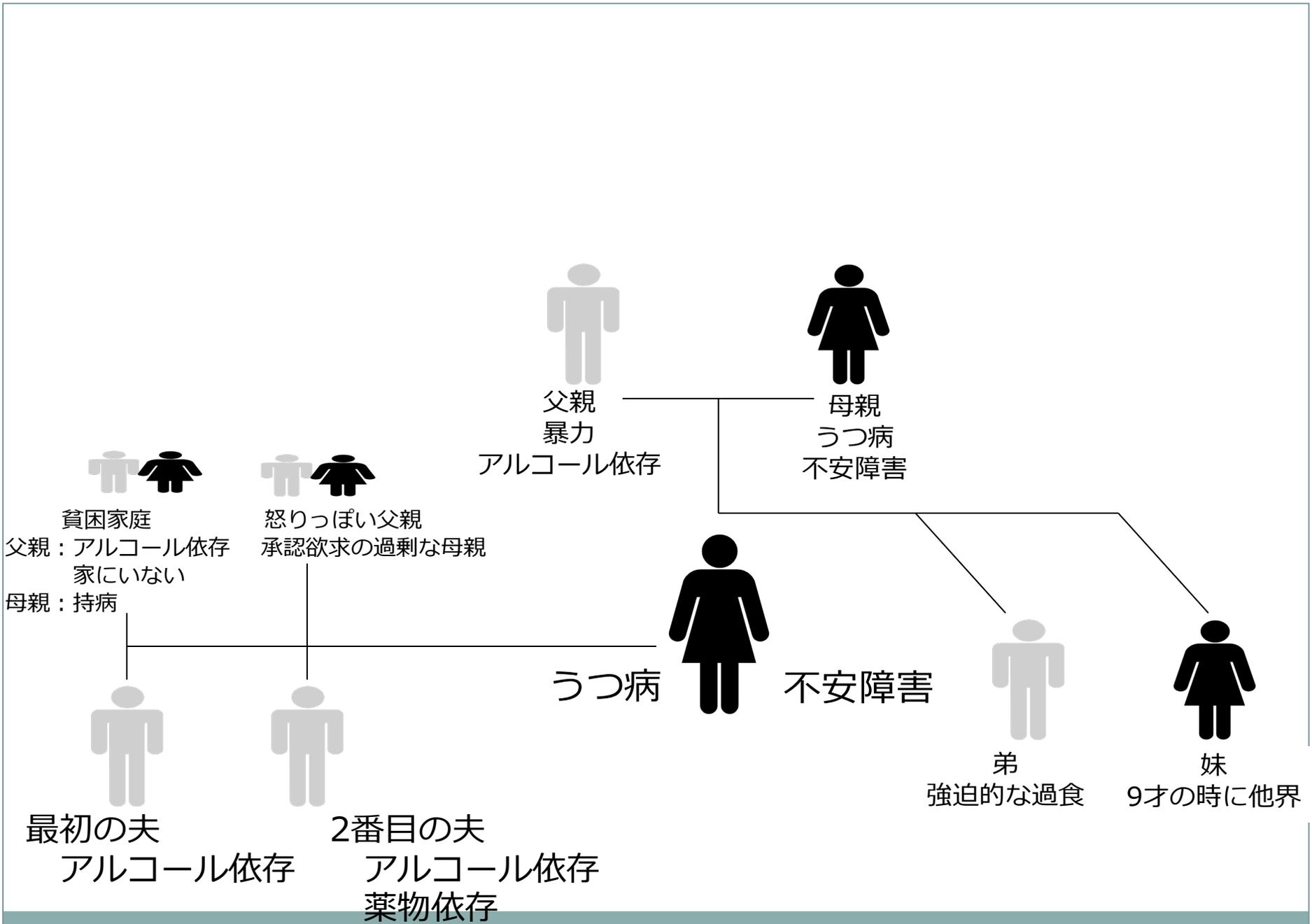
最初の夫
アルコール依存

2番目の夫
アルコール依存
薬物依存









祖父 貧困家庭
祖母 父親を産んで
すぐに他界



祖父 アルコール依存
ギャンブル依存
祖母 強迫的な過食
怒りっぽい



父親 暴力
アルコール依存



母親 うつ病
不安障害



貧困家庭

父親：アルコール依存
家にいない
母親：持病



怒りっぽい父親
承認欲求の過剰な母親

うつ病



不安障害



弟 強迫的な過食



妹 9才の時に他界

最初の夫
アルコール依存

2番目の夫
アルコール依存
薬物依存

たくさんの問題を抱えたテレーズさんの原家族



- 他人を深く傷つける行為を見過ごす（否認、正当化、矮小化）。
- 心が傷つけられても楽しそうに振る舞う。
- 他人を傷つけても言い訳をして逃げる。
- それ以上怒らせないために、相手との対立をあえて避ける。
- 理不尽な言動で傷つけられても、じっと耐える。
- 自分のニーズより、相手のニーズを優先させる。
- 他人の世話ばかりする。
- 家族が問題を抱えているのは、自分のせいだと考える。
- 自分の考えを押し殺し、相手の不適切な言動を大目に見たり、好意的に解釈する。
- 他の選択肢はないから、仕方がなかったのだと自分に言い聞かせる。
- 彼女が悪いのだから、彼女が自分で答えを見つけるべきだと考える。
- 助けを求めたりはしない。
- 便宜を図る。

祖父 貧困家庭
祖母 父親を産んで
すぐに他界



祖父 アルコール依存
ギャンブル依存
祖母 強迫的な過食
怒りっぽい



父親 暴力
アルコール依存



母親 うつ病
不安障害



貧困家庭

父親：アルコール依存
家にいない
母親：持病



怒りっぽい父親
承認欲求の過剰な母親

うつ病



不安障害



弟 強迫的な過食



妹 9才の時に他界

最初の夫
アルコール依存

2番目の夫
アルコール依存
薬物依存

たくさんの問題を抱えたテレーズさんの原家族

- 他人を深く傷つける**無責任な行為**を見過ごす（否認、正当化、矮小化）。
- 心が傷つけられても、**どうしてよいかわからず**、楽しそうに振る舞う。
- 他人を**無責任な行為**で傷つけても言い訳をして逃げる。
- それ以上怒らせないために、相手との対立をあえて避ける。
- 理不尽な言動で傷つけられても、じっと耐える。
- **誰も自分の事など気にしていないし、自分のニーズなどたいしたものではないと感じ**、相手のニーズを優先させる。
- **セルフケアを怠り**、他人の世話ばかりする。**利用されているだけだとわかっていても相手のいうことに従う**。
- 家族が問題を抱えているのは、自分のせいだと考える。
- 自分の意見を押し殺し、相手の不適切な言動を大目に見たり、好意的に解釈する。
- 他の選択肢はなく、仕方がなかったのだと考え、**自分はいつも被害者なのだ**と感じている。
- 彼女が悪いのだから、彼女が自分で答えを見つけるべきだと信じる。**息子に責任を取らせようとはしない**。
- 助けを求めない。**助けはいらない。私が問題をなんとかする**。
- **嫌われたくないので、とにかく対立を避け**、相手に便宜を図る。

トラウマ



ギリシャ語で「敗北」、「傷」、「心の痛み」



「病気」や「疾患」ではありません。通常な精神の対応能力の限界をはるかに超えるような体験からくる、心の痛みや身体的苦痛に対する身体や脳の反応です。

トラウマの特徴



- 身体的にも精神的にも圧倒されてしまうような、強烈な出来事によって引き起こされます。
- あまりにもショックな出来事や、あまりにも突然、予期せぬ出来事が起きた時の、精神的、身体的苦痛によって引き起こされます。

トラウマの特徴



- 他者から見て本当に危険な出来事かどうかは関係ありません。
- ある出来事がトラウマになるかどうかは、その出来事を体験した本人が感じている精神的な苦痛の度合いで決まります。客観的に判断したその出来事の重大性や衝撃力は関係ありません。

トラウマの特徴



- ト라우マは心を凍りついた状態にします。と同時に、偏った思考や、強烈な感情、強力な身体感覚を、体や脳に、奥深く植えつけます。

トラウマの特徴



- トラウマを受けると、自分の心を守る防衛機能が破壊されてしまうので、安心感が持てなくなります。
- 身の回りで起きている出来事を、自分は把握していると感じている人ほど、トラウマを受けにくい傾向があります。
- トラウマを受けた直後に誰かから援助を受けることができたか否かによって、その人の回復の度合いやスピードに大きな変化が起きます。
- トラウマ体験というものは、予期できない場合がほとんどです。

トラウマの特徴



- トラウマとは個人的な出来事とは限りません。集団的、歴史的なトラウマ体験というものもあります。
- トラウマ体験は、割と頻繁に起きています。決して珍しい出来事ではありません。
- かなり酷く、長期にわたるトラウマ体験でさえ、必ずしも、それが慢性的な適応障害や悲壮感につながるとは限りません。

回復を促す要因と回復を妨げる要因



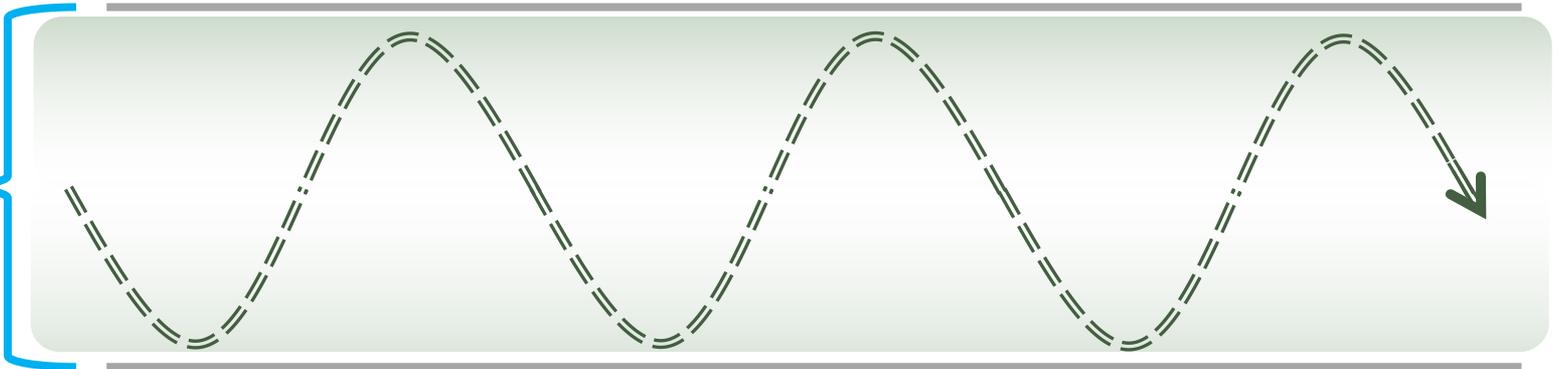
- 今までの人生で、それほどたくさんの方のストレスを抱えていない。
- ストレスを抱えた時に誰かがサポートしてくれた。
- 年齢が高くなってからストレスを抱えた。

トラウマ体験の被害を増長する要因：

- 繰り返される時
- 予期できなかった時
- 子ども時代に被った時
- 養育者など、本来は愛情を与えてくれるべき相手から、その行為を受けた時

自律神経系

人間の神経系の覚醒状態は、平常時、一定の幅の中で振幅を繰り返しています。人間は、人それぞれに一定の許容範囲、または、最適覚醒域と呼ぶものを持ち、意識の覚醒レベルが、その範囲の中に収まっている限りは、その浮き沈みを感じてはいるものの、問題なく過ごすことができます。



耐性領域

自意識の健全な存在感、オープンな心、好奇心、許容できる範囲の感情、リラックスしながらも周囲に気を配ることができる、良好な思考状態

異常な覚醒状態

ノーマルな覚醒状態

交感神経系の過覚醒

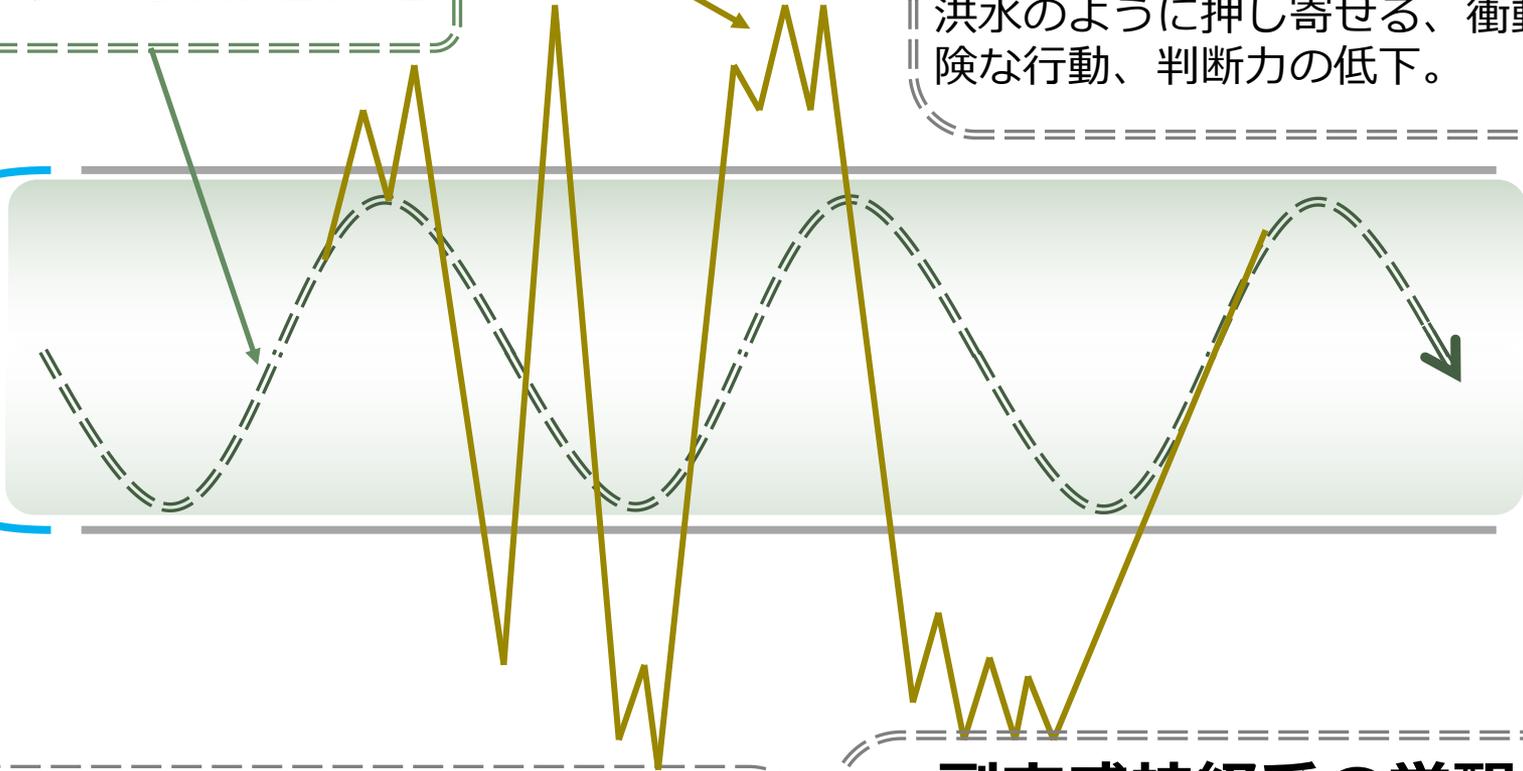
不安、パニック、落ち着かない、異常な警戒心、何かに過剰に驚く、感情が洪水のように押し寄せる、衝動的で危険な行動、判断力の低下。

耐性領域

自意識の健全な存在感、オープンな心、好奇心、許容できる範囲の感情、リラックスしながらも、周囲に気を配ることができる、良好な思考状態。

副交感神経系の覚醒低下

感情がフラットになる、うつ状態、無気力、感情の麻痺、思考がまとまらない、解離、絶望感、自己嫌悪、希望が持てない、自己憐憫や劣等感、強い被害者意識。





圧倒的な脅威にさらされ、その脅威から自分を守ることができなかった時、その人の心は常に戦闘的体制を維持するようになります。

異常に高い、または異常に低い覚醒状態が一定期間続くと、人はトラウマ症状を示し始めます。

昔は、それを「しつけ」と呼びました



次の日、わたしは新しい洋服を買ってもらいました。

起こる頻度の高いトラウマ



- 身体的虐待（虐待を目撃すること）

お酒に酔っばらうと喧嘩が始まる



起こる頻度の高いトラウマ



- 身体的虐待（虐待を目撃すること）
- 性的虐待

依存症の親のもとで育つ子ども達は**性的虐待を受ける可能性が2～4倍に跳ね上がります**。そうした被害に合いやすい資質を植え付けられてしまうからです。なぜなら…

1. かまってほしいという渴望感があるからです。
2. 言っても信じてもらえないのではと恐れるあまり、被害を受けても、それを誰にも言わない傾向が強いからです。
3. 被害を受けても、大目に見てしまうことが多いからです。
4. 自分自身の感じたことを、自分で信じられない時があるからです。
5. 自分自身の感情がわからなかったり、自分の感情にもとづいた行動を起こすことが苦手だからです。
6. 他人と自分との境界線が、よくわかっていないからです。
7. 自分は恥ずかしい人間だという思いを積み重ねているうちに、無力感で心がいっぱいになってしまうからです。

起こる頻度の高いトラウマ



- 身体的虐待（虐待を目撃すること）
- 性的虐待
- いじめ

起こる頻度の高いトラウマ



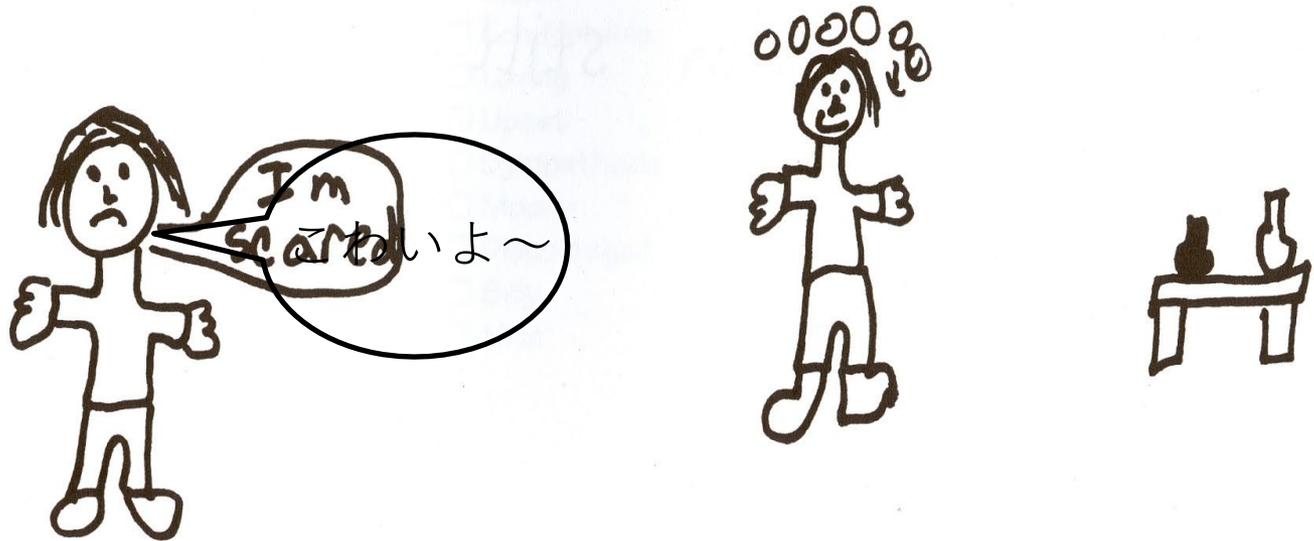
- 身体的虐待（虐待を目撃すること）
- 性的虐待
- いじめ
- 悲しみと喪失感

起こる頻度の高いトラウマ



- 身体的虐待（虐待を目撃すること）
- 性的虐待
- いじめ
- 悲しみと喪失感
(www.grasphelp.org)
- 見捨てられているという感情

ママがお酒を飲むと、
わたし、とっても怖くなるの。



見捨てられたと感じる時

拒絶やわねてくる

私のことを気にかけてくれない

欲しいものやニーズに無関心

受け入れられていない

見捨てられたと感じる時

見捨てられ不安

自分自身の何かを隠さなければ、自分を守れなかったり、まわりの人から受け入れてもらえないと感じる時。

隠しているもの：

- 自分のミス、自分の弱み
- 自分の感情
- 自分のニーズ
- 自分の功績や成功体験

見捨てられたと感じる時

自分にとって大切な人からの非現実的な期待に応えられない時。

相手を満足させる結果を出せなかった時に、その相手から自分の全人格や人間的価値をすべて否定されるような攻撃を受けた時。

誰かが、あなたの事を一心同体と考え、自分の身体の一部であるかのように扱い、自分の願望のために、あなたを利用している時。

自分の感情、思考、行動には責任を持とうとしない相手から、あなたの感情、思考、行動には責任を持てと迫られる時。

子離れできない親が、自分の自尊心を保つために子どもをコントロールする時。

親が自分の子どもを、対等の友だちのように扱う時。

性的志向や性自認のために仲間外れにされる時。



ポンコツ

不適格

汚い

期待に
沿えない
人間

劣等感

愚か者

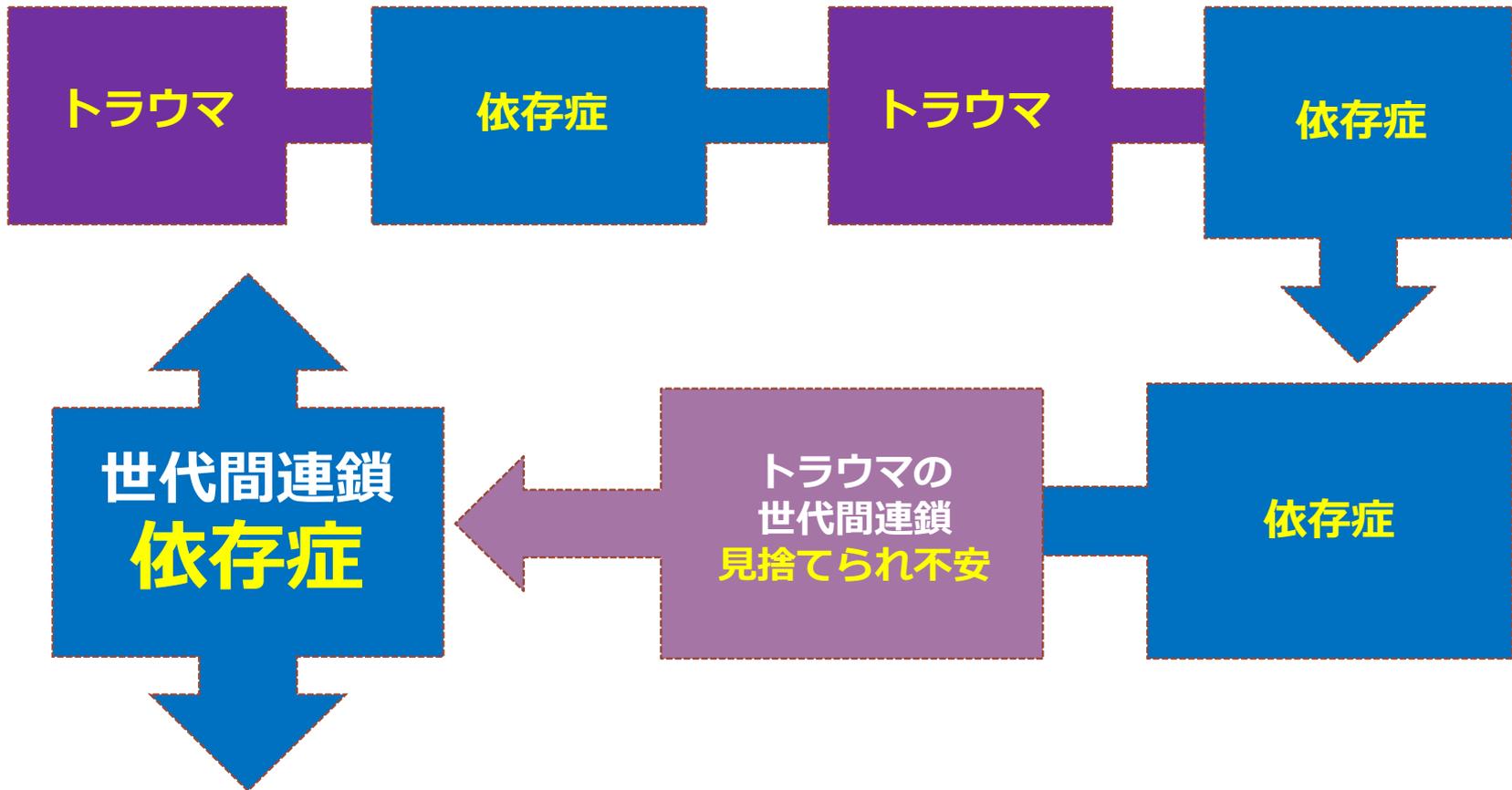
欠陥品

有害な 自己否定感

自分は、生まれつき
ダメな人間である
という強い思い込みが
ある

自己否定感への対処法

痛みをねじ伏せる→	<ul style="list-style-type: none">→ 激怒→ コントロール→ 完璧主義
痛み屈服する →	<ul style="list-style-type: none">→ 先延ばし→ 被害者意識→ 落ち込み・うつ→ 自殺
痛みを消し去る →	→ 依存症



トラウマと依存症の相互作用

階層的なヒーリング・メソッド



- 階層 1：グラウンディング

階層 1：グラウンディング

- 武道（気功、柔道、空手、テコンドーなど）
- 太極拳
- ヨガ
- 瞑想や黙想
- アート（絵画、彫刻、木彫り、粘土細工、写真など）
- Crafting（刺繍、木工細工、折り紙、ビーズ作り、キルティングなど）
- ダンス
- 歌うこと
- 書くこと（日記をつける、詩を書く、文芸的な創作など）
- 身体を動かすエクササイズ
- 園芸、庭いじり
- 自然に親しむ
- 動物と一緒に何かしてみる
- クロスワード、スドク
- 塗り絵
- 縫物、編み物
- ブレスワーク（呼吸法）

マインドフルネスの利点



- ネガティブなグルグル思考をやわらげる
- ストレスを軽減する
- 作業記憶を高める
- 集中力を高める
- 感情的になりにくくなる
- 外界の状況により柔軟に対応できるようになる
- 人間関係への満足度が高まる
- 健康上の利点：
 - 免疫力が高まる
 - 精神的苦痛をやわらげる
 - 情報の処理能力が高まる

トラウマ心理療法



- EMDR (眼球運動による脱感作・再処理法)
- ソマティック・エクスペリエンス
- センサリーモーター・サイコセラピー
- 感情解放テクニック (EFT)
- ニューロフィードバック療法
- サイコドラマ療法
- 弁証法的行動療法 (DBT)

階層的なヒーリング・メソッド



- 階層 1：グラウンディング
- 階層 2：今までの自分のナラティブ（語り、ストーリー）を組み立てる
- 階層 3：自分の感情の世界に踏み込む

階層的なヒーリング・メソッド



- 階層 1：グラウンディング
- 階層 2：今までの自分のナラティブ（語り、ストーリー）を組み立てる
- 階層 3：自分の感情の世界に踏み込む

傷つきやすく脆かった子どもの頃の自分と、大人になって打たれ強くなった自分を同時に感じてみましょう。

- 階層 4：現在と過去の自分をつなげてみる

- ト라우マを体験した結果、どんな信念を持つようになってしまっただろうか？
- それらの信念のせいで、昔の私は、どんな生きづらさを抱えていただろうか？
- それらの信念は、昔の私にとって、どんな利点があっただろうか？
- それらの信念せいで、現在の私は、どんな生きづらさを抱えているだろうか？
- それらの信念は、現在の私にとって、どんな利点があるだろうか？
- それらの信念のうち、これからも持ち続けていたいものはどれだろうか？
- それらの信念のうち、手放してしまいたいものはどれだろうか？
- 私は、どんな信念にもとづいて、生きたいのだろうか？

古い信念



新しい信念



- 人をやたらと信頼すべきではない。
- イエスと答えなければ、ダメな人間だと思われてしまう。
- 人生、遊んでいる暇はない。
- 失敗したら、即、人間失格だ。

- 信頼できる人間は、まわりにいくらでもいる。
- 自分は強い人間だが、時にはノーと答える。
- 人生に遊びは必要だ。
- 失敗しない人間はいない。

階層的なヒーリング・メソッド



- 階層 1：グラウンディング
- 階層 2：今までの自分のナラティブ（語り、ストーリー）を組み立てる
- 階層 3：自分の感情の世界に踏み込む
- 階層 4：現在と過去の自分をつなげてみる
- 階層 5：がんこに守っている信条や思い込みを洗い出し、それらを再検討してみる
- 階層 6：新しい生き方のスキルを学ぶ



- 自己承認（自分の感情、思考、行動などの存在価値を自分自身で認めること）
- コントロール
- 感情
- ニーズ
- 適切な境界線

階層的なヒーリング・メソッド



- 階層 1：グラウンディング
- 階層 2：今までの自分のナラティブ（語り、ストーリー）を組み立てる
- 階層 3：自分の感情の世界に踏み込む
- 階層 4：現在と過去の自分をつなげてみる
- 階層 5：がんこに守っている信条や思い込みを洗い出し、それらを再検討してみる
- 階層 6：新しい生き方のスキルを学ぶ
- 自分のストーリーを新たに書きかえ、描き直してみる



ありのままの相手を肯定し、真実を伝えることで、相手を勇気づけた時、あなたは、その人の人生に、とてつもなく大きな役割を果たすことになるでしょう。

25% Off
Claudia Black's
Books/CDs/DVDs



Central Recovery Press

<https://centralrecoverypress.com/archives/team/claudia-black>

Coupon Code CBL2024

Expires 12/31/2024

