

PTSD の治療 持続エクスポージャー療法 についてくわしく知ろう！



どうして PTSD の症状が出るの？長引くの？

トラウマを体験した後、しばらくして PTSD の症状が出ることは、実は珍しいことではありません。些細な事でも不安になる、トラウマに似たことを避けるようになる、過覚醒になってびっくりしやすくなる ... こういった PTSD の症状は、またトラウマに遭わないために、どうしても遭ってしまったらすぐに逃げたり戦ったりできるように、自分の身を守ろうとして出ている心と体の反応です。この反応は時間が経つと通常は良くなるのですが、あまりにもトラウマ体験が圧倒的でその体験について落ち着いて考えることができない、もしくはトラウマ体験のあとに他の問題が起こっていて落ち着いて考えられないなどの逆境にいと、その体験を整理することができなくなります。「整理」とは、記憶がバラバラでなく理解できるまとまりができること、「もうトラウマは起こっていない。今は安全だ」とわかること、「トラウマが起こったのは自分が悪かったからではない」と、自分なりの自分を責めない考え方ができるようになることです。



持続エクスポージャー療法は、PTSD を治療するために作られた心理療法で、認知行動療法のひとつです。持続エクスポージャー療法では、この「トラウマ体験の整理」を治療者と一緒にを行います。

主な治療スキル

1. 現実 エクスポージャー

本当は安全だけれど危険に感じてしまう生活の状況に、時間をかけて触れていくことで、その状況が危険ではないことを確認します。外に出るのが不安だったら、まず家の周りを散歩することを宿題にするなどします。



2. 想像 エクスポージャー

治療の中でトラウマ体験を話していきます。フラッシュバックで思い出しても、断片的でまとまりのない記憶がコントロールできない状態で出てきてしまうので、不安になるだけで体験の整理ができません。想像エクスポージャーでは、**自分がコントロールできる程度の距離感で、時間の順にまとまって話していく、自分の気持ちや考えを整理することができます。**



3. プロセッシング

想像エクスポージャーの後に、治療者と一緒に出来事を振り返ります。トラウマの話をしも自分が再びトラウマに遭う事実はないことや、セッションを繰り返すうちに不安が下がることを確認します。トラウマについて自分を責めている場合は、本当にその状況に見合った考え方なのか、あらためて現在の視点で考えてみましょう。





怖い治療じゃないの？

人間は本能的に不安を避けるように出来ています。ですので、この治療を受けることへの不安はもっともです。しかし、不安を避けていると「避けたから安全なんだ。避けたものはやっぱり危険なものだった」という感覚を信じ続けることになります。だからこそ、不安だけれど実は危険ではないという状況や記憶に取り組んでいくことで、本当は安全なんだと感じられるものを増やすことができます。

治療では、無理やりに怖い場面に直面させるような

ことはありません。患者さんが辛い感情に圧倒されずに記憶に触れられるように、治療者と相談しながら取り組みます。持続エクスポージャー療法では、このように不安に触れること（エクスポージャー）を繰り返していった「大丈夫」を確認することで、本当の安心を取り戻していく治療です。不安に思ったが、治療をやりきって改善していることが、これまでの研究からわかっています。



カウンセリングとの違いはなに？

持続エクスポージャー療法は、あなたが毎日の生活で不安に感じることを改善するための治療スキルを身につけ、実際に毎日取り組んでもらう参加型の治療です。セッションでのお話だけが治療なのではなく、毎日の生活の中で、自分で治療スキルを実践しても

らうための宿題が出ます。長いと2時間ほどかかります。最初は辛いと感じることはあるかもしれませんが、続けることでそれに見合う変化が実感できると思います。宿題の内容は、あなたの状態にあったものを治者と相談して決めていきます。



どんな場所でも受けられますか？

あなたがどの地域にお住まいでも、治療を提供しています。その一方で、オンラインの心理療法には、安定したインターネット環境、カメラつきの通信デバイス、プライベートな空間をご自分で用意する

必要があります。プライベートな空間というのは、他の人が入ってきたり、話を聞かれたりする心配のない空間（自分の部屋など）です。



研究について興味を持ったら？

この研究では、オンラインで提供する持続エクスポージャー療法を受けるグループと通常のかかりつけ医の治療を受けるグループにランダムに割り振られます。

もし通常のかかりつけ医の治療のグループに割り振られても、14週後に希望をしていただければ、治療

を受けることができます。この研究では認定治療者の資格を持ったセラピストから治療を受けることができます。研究の参加基準を満たしているかについては、別チラシ「PTSDの治療研究に参加してオンライン認知行を受けませんか？」をご覧ください、メールアドレスにご連絡ください。

問 合 せ

onlinepe2023@gmail.com

件名：OPERA 研究参加希望（あなたの
お名前）としたメールをお送りください。

ご質問もお受けしておりますので、
お気軽にお問合せください。

研究代表者：井野敬子
対応時間：平日9～17時

