

Ohshima Nobuyori

大嶋信頼

それ、  
あなたの  
トラウマちゃんの  
せいかも？

あなただけの簡単な言葉を唱えるだけで、  
“いまここ”で楽になる！



トラウマは心の時間を止める……………	11
「わかつちやいるのに止められない」のは何故？	12
トラウマにより時が止まる	15
トラウマからの症状	20
トラウマからの麻痺	22
新鮮さを脳内で保ち続けるショック体験	24
トラウマの症状は氷山の一角	25
トラウマ刺激と身体反応	28
トラウマが引き起こす影響	33
大学生時代の恒常性の物語	38
過覚醒はトラウマからの症状	43
心的外傷関連の「回避」と「麻痺」って奥が深い	47
心的外傷関連の麻痺の仕組み	52

## 第2章

シエルショック (Shell Shock) のジャンプの仕組み 54

トラウマの再上演 57

再上演で恐怖を打ち消そうとする 61

トラウマの逆再上演 66

根底にある、恐怖を探る……………71

第2次外傷ストレス (セカンダリートラウマ) 72

間接的でもトラウマになる 76

色んな恐怖 80

恐怖の質でストレス刺激のパターンが決まる 84

孤立の恐怖 87

ミス (誤り) の恐怖 91

本当にそこが本質的なトラウマなのか? 95

バラ色の人生 99

脳の過活動はどうやったら収まるの? 101

出てくるトラウマは、恐怖の回避になっていた 103

言葉だけで脳は、恐怖に浸る……… 131

注目すべきは、恐怖、でしょ！	107
見捨てられ不安は、不安じゃなかった！	110
コロンブスの卵	114
瞑想も恐怖に浸る一つの方法	118
恐怖を特定する方法	120
天邪鬼 <small>あまのじごく</small> 的な反応	125
根底にある恐怖を探ってみる	132
脳の過覚醒がポイント	136
「恐怖」と「回避」の悪循環は変わらない？	140
恐怖の浸り方	144
他人のための人生、自分の人生	147
思考で脳をこねくり回す！	150
風を求めるとのこと	154
風を求めて	157

## 第4章

根柢の恐怖を探して、頻繁にそれを唱えてみる！

161

テクニクを使うタイミング

166

風を広げていくコツ

171

これをやっても意味ないの？

176

死を越えた生

180

今、この時の喜びよ！……………185

快感を求めているの？ いいえ！ 違います！

186

治療の矛盾点から学習

190

問題は睡眠

192

風を使って眠ってみると

195

記憶がちゃんと睡眠で整理されないと

201

「ピンチはチャンス！」って何のこっちゃ！

206

今、この時の喜びよ！

209

今、この時の威力は凄い！

213

過覚醒の脳の未知なる能力

218

思ったことの逆になるのは過覚醒のおかげ 223

嵐の中で味わう本当の自由…………… 229

いつの間にか手に入れられちゃう欲しかったあれ 230

何もしなければいいの？ 233

「○○の恐怖」×7」を唱える本当の仕組み 237

トラウマの人がこれ続ける理由 241

「○○の恐怖」で変化していく段階 246

「○○の恐怖」×7」で脳と身体を同期させる 250

「○○の恐怖」×7」で脳と環境が同期する 253

「○○の恐怖」×7」で脳と時間が同期する 257

「○○の恐怖」×7を唱えるタイミング」 261

ストレス刺激に対する様々な反応…………… 267

問題が無くなることじゃなくてストレス刺激に対する反応が大切 268

情緒的ネグレクトで学習性無力症タイプ	272
後からストレスがやってくる（遅延タイプ）	276
ストレス刺激に無反応で大変（無反応タイプ）	280
共依存タイプの反応と唱えるタイミング	286
奪われたストレス反応	291
人のことが浮かんだら	294
顔がシュツとなる	298
解離ってなに？	301
過剰反応タイプ	308
2種類の解離のタイプ……………	313
解離の瞬間	314
相手の気持ちを考えて解離する仕組み	319
相手の気持ちは手に取るようにわかるがその逆に動いてしまう	322
怒りで執着させてネグレクトを回避する癖	327
ストレス刺激で解離するとは？	330



解離している自覚はない 334

解離して生きてる感覚が感じられなくなると 337

2つの解離のタイプ 341

2つ目の解離のタイプ 348

苦しんでいる母親を救いたい！ 351

社会性の問題 353

解離タイプ2の解離が取れてきたら 356

変わらない私を感じたら『○○の恐怖』×7』 360

解離<sup>※</sup> は世間的にいつたら高尚な生き方なのかも 364

変化していくプロセス 369

普通になる喜びよ！ 373

そろそろまとめ？ 378

考える葦と一体感 381

おわりに 386



# 第1章



トラウマは心の時間を止める

## 「わかつちやいるのに止められない」のは何故？

無意識さんの事を書いた後（「無意識さんの力で無敵に生きる」2014年12月発売・青山ライフ出版）に、トラウマ治療の事を書くのはものすごく抵抗があった。

「無意識さんだけをきわめていきたい！」という気持ちもあるのだが、トラウマのメカニズムものすごく大切なような気がしている。

ある学会で発表した時、精神科医の先生から「先生はクライアントにトラウマがあるって信じているの？」と聞かれて「あ！ 精神科の先生はあまりトラウマのことを重視していない」ということがわかって「興味深い」と思った。

確かに、トラウマは症状の一部しか語らない。

トラウマとは、死に直面するようなショックなことがあると、精神的に不安定になり、不安や不眠が続く過覚醒状態になってしまうこと。そして、トラウマの原因に関連する物事を避けようとする。さらには、トラウマ時に体験した恐怖などの感覚に突然、襲われたりするフラッシュバックが起きたりする。精神的な症状だと突然パニックを起こしたり、記憶を失ってしまう症状も見られ、感情が鈍麻して物事に興味関心が持てなくなり幸福感なども感じられなくなる。さらには、身体の

色々な所に不具合が起きたり、身体運動障害なども見られることがある。

患者さんが不安や不眠を訴えても「それって本当に心の傷と関係があるの？」と疑われてしまう。「感情が麻痺していて幸福感が感じられないんです！」と訴えても「それって生まれつき何じやないの？」と専門家はダウトする。身体的な症状があっても「それが心の傷とどのように関連しているの？」と証明することは難しいし、運動障害などが起きていても「何でもトラウマのせいにして！」となってしまう。

そこで私がトラウマで注目するポイントは、**解離**である。

「**解離**」で有名なのが「**解離性同一性障害**」で、以前は「**多重人格**」と言って一時期本やテレビで沢山取り上げられた症状である。

目の前にいる人の人格が突然変わってしまったって別人になってしまう、というのが、**解離**の問題だったりする。

「えー！ そんなことって本当にあるの？」と普通の人だったら疑いを抱く。

でも、酒を飲んで人格が変わってしまう人は沢山いる。

さつきまで、シャキッとしていた人が、酒を飲んだら、泣き上戸<sup>ウツク</sup>になった、というのを目の当

たりにしたときに軽くショックを受けた。次の日、あんなに子どもみたいに泣いていた人が、バリバリ仕事をする姿を見た時に「ホー！ 興味深い！」と思った。

その人に前日の確認をとって見ても泣いていたその時の記憶はすっかり飛んでしまっていて、すっかり仕事に集中する大人の人格に戻っている。

まあ、酒で人格が変わるのは当たり前なのでは？ と普通の人だったら思うのだろう。

もう一つ、私が興味をもっているトラウマからの「解離」の症状では「わかつちやいるのに止められない！」というメカニズムである。

誰かから何かを指摘された時に「そんなこと言われなくてもわかつています！」という。でも、実際の場面になると、わかつているはずのことが実行できない。

「わかつている！」と発言した時の人と、実際に実行しなければならなくなったその場面に直面したときのその人とは別人のようになってしまっていて、何もできない「無力」状態になってしまう。

これを「現代催眠」的に言ったら、意識の暗示で催眠状態に入ってしまったから「動きたくても動けない」状態になっているということになる（「無意識さんの力で無敵になる」2014年12月発売、青山ライフ出版参照）。

「わかっている！」と言う。意識的判断<sup>①</sup> をすることで、本来の姿である無意識さんから切り離されて、知らず知らずのうちに意識が作り出す限定的な世界の中でどんどん暗示にかかってわかっていても動けなくなってしまう、という状態である。

では、トラウマ理論ではこの状況をどのように説明するの？ という話になる。  
 トラウマ理論では、時間軸<sup>②</sup> が重要なポイントとなる。

## トラウマにより時が止まる

「わかっちゃいるけど出来ない」という、解離<sup>③</sup> している現象は、現代催眠的に言ってしまうえば「意識の催眠で暗示にかかってしまっただけから抜け出せなくなっている」となる。トラウマ理論だと「記憶が断片化してしまっただけ、時が止まる」という現象が起きているという見方をする。

記憶は、状況記憶と感情記憶が合わさって、前頭葉の記憶の引き出しに整理されていく。

PTSD（心的外傷後ストレス障害）のトラウマ刺激は、死の恐怖<sup>④</sup> が定義であるが、要するに普段体験しないようなストレス刺激を受けると、感情の重みづけで分類し記憶を整理している海馬

が、あまりに強烈な感情なので整理を拒否してしまい記憶は整理されないまま断片化してしまう(記憶の断片が暗闇の中に落ちていくイメージ)。

記憶が断片化してしまうと、その記憶はその人の人格の一部とはならず、闇の中で別人格を作り出してしまふ。これが「解離」した人格となつて、何かをきっかけに突然、トラウマで断片化した記憶によって作られた別人に変身してしまうというのである。

だから、例えば3歳の頃にトラウマ刺激によって、記憶が断片化してしまったら、40歳になつても、3歳児の感覚から抜けきれない自分がどこかにいる。エリクソンの発達課題から言えば、3歳で発達課題を失敗したからいつも人との関係では「恥」と「疑惑」でいっぱい、自律性」というのが欠けていて「自分には自信がない」というのがテーマとなる。エリクソンからすればその年齢における発達課題の失敗の問題である、となるのだが、トラウマ理論だと、トラウマ刺激によってそこで時が止まってしまい、断片化した記憶によって3歳の時間軸のループから抜け出せなくなつている、と考える。

これは、トラウマ理論を使う人たちの共通認識ではなくて、私自身が臨床をやる中で感じていることである。

身体は大人で鏡を見れば見事に年齢を重ねている。でも、心の中の鏡を見る時に、そこには幼い3歳児の自分が映っていて、心は3歳児の世界から抜け出せなくて、常に成長できない感覚につき



まとわれる。

トラウマ治療によって、その止まってしまった時計を再び動かすことができたなら、というのがトラウマ治療の実践となる。

トラウマで時間が止まるということを考えていると、日本のロック歌手の永吉さんの曲で「時間よよとよま〜れ〜」というフレーズが頭に浮かんでくる。

そんな魔法の言葉のように、トラウマは、その人の中の時間をその瞬間に止めていつまでも若いままに留めておいてくれる。

確かに、虐待された子どもの容姿は「かわいい」という特徴が見られる。ある社会学者が「虐待されて殺されないように、かわいい容姿を選択する」と虐待された子どもを見ながらポツリとつぶやいたのを横で聞いていたことがある。そして、虐待されたり、トラウマを受けた人たちは、解離状態（自分であつて自分じゃない感覚）にあるので、普段からボーンとした表情をしていることが多い。私たち臨床家たちは解離したクライアントさんの表情を「ヴェールをかぶったような表情」と表現する（ヴェールはウエディングベールみたいなもの）。解離していて感情を表情などで表現することが出来なくなるので、表情がぼやけて一貫してお人形さんのような顔になる。解離していて表情筋があまり動かないので、年齢に応じた顔の劣化もあまりみせず「この人年齢の割に若い！」と他者からは見える。

その人の中の時が止まっている、ということとは成長が止まってしまうということである。

3歳でトラウマを負って、その時に時間が止まってしまった40代の男性が、そのまま社会に出て行ったとする。

見てくれば40代のおっさんが社会適応をしようとしている、となるのだが、時間が止まっている本人にとっては3歳児が社会適応をしようとしている、という状態になる。3歳児が大人社会で適応しようとしたら、ものすごいストレスとなる。容姿は40代だけど中身が3歳の状態だから、ストレスがすぐに溜ってさらに40歳の大人の人格と解離して不適応になるのは当たり前のことだったりする。

「え？　なんで？」と普通の人だったら考える。身体は40代なんだから、体力も程度あるストレスだったって何とかなるでしょ！　と思うだろう。

発達心理学者のピアジェは2〜6歳を前操作期と呼んでいた。前操作期は、ある程度自分の意志で動いたり言葉を使ったり操作したりすることが出来るようになる時期である。でも、この段階は知覚に支配されていて直感的思考しかできない。

3歳児の直感的思考とは、丸い弁当箱と四角い弁当箱に同じ量が入っていても「四角い方が多い！」と判断する。実際には同じ量なのに「私の方が損をしている！」とか「私の方が冷遇されている！」と怒りが湧いてきてしまう。

いくら相手から「ほらみんなの結果は同じでしょ！」と説明されても、直感的思考は知覚に左右されてしまうので「私の方が損をしてる!」「私はいつも馬鹿をみる!」と怒り、その怒りは脳に溜まって脳機能や睡眠に影響を及ぼし、そして身体的にも精神的にも社会適応を継続することが困難になってしまう。

さらに、前操作期では、他人も自分と同じように見たり感じたりすると考えてしまう。自己中心性<sup>①</sup>という特徴がある。だから仕事をしていて自分の気持ちを察してくれない周りの人たちに「何で私の気持ちをわかってくれないの!」と怒りが湧いてきてしまう。そして家では苦しみを感じている自分に気を使わない家族に対して「何で私の辛さをあんたは理解できないの!」と怒る。このようにして自己中心的な思考で怒れば、苦しみが増幅され、脳にはどんどんストレスが溜り、さらに脳機能に影響を及ぼしてしまう。

だから、幼少期にトラウマを受けた人が社会適応に困難があっても、それは当然のこと。問題は、そのトラウマから起きている現象を誰からも理解されないことなのだ。

## トラウマからの症状

最近、ロバート・デ・ニーロが出演している「世界に一つだけのプレイブック」（日本公開2013年2月）という映画を見た。

デ・ニーロはちよっぴり強迫性障害（潔癖性みたいなもの）っぽい父親役で、その息子は妻に浮気された現場を見てしまい、相手の男性を殴って気分障害を診断され強制入院させられていた。この息子役の病気の演技がものすごくうまかった。

この息子は以前、教師をやっていたのだが、教員だった面影が全く無くまるで小学生のような精神状態になって、事件後に家売り、彼のもとを去って接近禁止命令を申請している元妻に執着してしまう。

この教員のショック体験後に「まるで子どものような精神状態になってしまう」という症状を見事に演じていたのは非常に興味深かった。

でも、妻の浮気相手に暴力を振るう前から妄想があつて、その妄想が原因で校長と喧嘩をして家に帰ってきたら浮気現場に遭遇している（これ以上書くと「その映画見れないじゃん!」と怒られそうなので、ここで止めておく）。

妄想状態とか退行症状（子どもみたいになってしまう）などを目撃すると、周囲の人は「かわい