

新闻热点
にゆーす ことば
ニュースの言葉

PTSD (创伤后应激障碍)

ピーていーえすでいー しんてきがいしょうご す とれ すしょうがい
P T S D (心的外傷後ストレス障害)

“创伤后应激障碍”这个词，我们已经听说许久了，但最近它的使用场合和频率都似乎在有所增加。

“ PTSD (Post Traumatic Stress Disorder)” 在日语中被称为「心的外傷後ストレス障害」(创伤后应激障碍)。因为全称较长，所以在日常会话中经常使用缩写形式“PTSD”。根据厚生劳动省的网站，PTSD 被定义为“经历了类似于生死攸关的事件，受到强烈打击(创伤性经历)之后而引发的心理疾病。创伤性事件的记忆会不由自主地浮现出来，并伴随着当时的恐惧感和无助感，犹如创伤事件再次发生一般”。PTSD 可以说是创伤经历的后遗症。



据说，半数以上有过创伤经历的人大约在 3 个月后会自然康复，也有人过了一年或更长时间也无法治愈。这是一种严重的疾病，对某些人来说可能还会伴随一生。此外，如果这种创伤经历不是一次而是多次或长时间发生，就会变成“复杂性创伤后应激障碍”，症状会变得更加严重。

症状包括：

- ① 不自主地突然想起创伤经历，当时受害的情境好像再次发生一样(情绪闪回)
- ② 有意避开触发创伤事件的经历或场景，或不记得当时的情况，或觉得那是发生在别人身上的事
- ③ 对各种事物失去兴趣和关心，总是抱有否认一切的心理，与周围疏离，很难感受到幸福和友善



「PTSD」という言葉は、かなり前から聞かれています。最近、その使用場面や頻度が増えているように思います。

「PTSD (Post Traumatic Stress Disorder)」は日本語では「心的外傷後ストレス障害」といいます。長いので会話の中では「PTSD」を使うことが多いようです。PTSD の定義は、厚生労働省のサイトによると、「生死にかかわるような体験をし、強い衝撃を受けた(トラウマ体験)後、その体験の記憶が当時の恐怖や無力感とともに、自分の意志とは無関係に思い出され、まだ被害が続いているような現実感を生じる病気」とあります。PTSD はトラウマ体験による後遺症と言えます。

トラウマを体験すると、3 か月程度で半数以上の方は自然に回復するとのことですが、1 年以上経っても治らない場合もあるとのこと。中には一生 涯ついて回る場合もある深刻な病気です。また、このトラウマ体験が一回でなく複数回、または長期にわたった場合には、「複雑性 PTSD」となり、症状はより深化します。

症状としては、

- ① トラウマ体験が自分の意志とは関係なく突然思い出され、被害を受けた当時は現実のように現れる(フラッシュバック)
- ② 思い出しそうな体験や場面を避けたり、その当時の記憶がなかったり、その事実が他人事のように感じられたりする
- ③ 様々なことに興味や関心を失い、否定的観念が強くなり、孤立して幸福感や優しさなどの感情を持ちにくくなる
- ④ いつも緊張してピリピリしていて、物音に敏感

④总是精神紧张，战战兢兢的，对周围的响声变得敏感，且易怒

如果上述症状持续出现，就会开始自责，不相信他人，使社交生活变得困难。

这个 PTSD 一开始是通过 20 世纪 60 年代至 70 年代参加过越南战争的美国退伍军人的境遇在全世界得到认知的。一名曾在部队服役的士兵因激烈的战斗经历而引发创伤后应激障碍 (PTSD)，回国后也无法回到以前的生活，独自一人生活在森林里，这一令人痛心景象震惊了世界。

而日本则是在 1995 年阪神淡路大地震之后，才开始认识到这一点。许多居民在这场灾难中突然失去了家园和财产，失去了家人和亲朋好友。受灾者所经历的这种创伤经历导致成人和儿童都出现了各种症状。失眠、焦虑、饮酒和吸烟现象增多、患上抑郁症等。孩子出现了头痛、腹痛等身体疼痛，有的还出现了尿裤子、吃手指等回归婴儿的退化行为。由此，预防和治理 PTSD 的“精神护理”的必要性，得到了公开承认，并采取了应对措施解决这一问题。



基于这一经验，在 2011 年东日本大地震和 2016 年熊本地震之后开设了 PTSD 护理中心。

除战争和自然灾害之外，导致 PTSD 的其他事件还包括陷入犯罪、受到虐待、DV (家庭暴力)、遭遇车祸和性侵害 (如强奸) 等。

最近，“杰尼斯问题”成了热门话题。长时期对青少年实施性侵行为受到指控，并要求向受害青少年所承受的 PTSD 做出应对措施。

另外，几年前关于从太平洋战争中归来的日本士兵的 PTSD 问题，由他们的二代提出

感^{かん}にな^ったり怒^{おこ}りっぽくな^ったりする
以上^{いじょう}のよう^な症^{しょう}状^{じょう}が^{つづ}くと、自^じ分^{ぶん}を^せめたり
人^{にん}間^{げん}不^ふ信^{しん}にも^なるので、社^{しゃ}会^{かい}生^{せい}活^{かつ}が^むずか
てい^きます。

この PTSD が世界^{せかい}で認^{にん}識^{しき}されるようになったのは、1960-70年代^{ねんだい}のベ^べト^とナ^なム^む戦^{せん}争^{そう}に^{じゅう}兵^{べい}した^{あめ}リ^りカ^りの^き帰^か還^{わん}兵^{へい}を^{つう}じ^てで^した。従^{へい}軍^した^ある^{へい}兵^し士^が
激^げしい^{せん}戦^{とう}闘^{たい}体^{けん}験^{による}
PTSD で、帰^き国^{こく}後^ごも^い以^い前^{ぜん}の^{せい}生^{せい}活^{かつ}に^もど^りれ^ず、森^{もり}の^{なか}で
一^{ひと}り^こど^くく^く喜^{いた}い^たい^た姿^{すがた}は^せ界^{かい}に^しょう^げき
与^{あた}え^まし^た。



日^に本^{ほん}で^い意^い識^{しき}され^はじ^めた^のは、1995 年^{ねん}の^{はん}神^{しん}淡^{たん}路^ろ
大^{だい}震^{しん}災^{さい}の^{とき}で^す。震^{しん}災^{さい}で^お多^おく^の住^{じゅう}民^{みん}が、突^{とつ}然^{ぜん}家^{いえ}
や^{ざい}財^{ざん}産^{さん}を^うし^なか^{ぞく}し^たり^{にん}げ^んな^なを^なく^した^り
し^まし^た。被^ひ災^{さい}者^{しゃ}が^{たい}験^{けん}し^たこ^のト^らウ^マ体^{たい}験^{けん}
は、大^お人^とに^も子^こども^にも^いろ^いろ^な症^{しん}状^{じょう}を^もた^らし^ま
し^た。不^ふ眠^{みん}や^ふ安^{あん}、飲^{いん}酒^{しゅ}や^{きつ}喫^{えん}煙^{えん}の^{ぞう}増^{ぞう}加^か、う^つ状^{じょう}
態^{たい}等^{など}。子^すども^には、頭^ず痛^{つう}や^ふ腹^く痛^{つう}な^ど体^{からだ}の^{いた}痛^み、お^も
漏^もら^しや^ゆ指^{ゆび}し^ゃぶ^りな^どの^あ赤^{あか}ち^{ゃん}返^{がえ}り^が見^みら^れ
ま^した。こ^れに^{たい}し^てPTSD に^なら^ない^ため^の予^よ防^{ぼう}、
治^ち療^{りょう}な^どの「心^{こころ}の^{ケア}」の^{けあ}必^{ひつ}要^{よう}が、公^{おお}に^も認^{おや}け
識^しされ、そ^の対^{たい}応^{おう}が^{おこな}行^なわ^れま^した。

この時^{とき}の^{けい}経^{けん}験^{もと}を^{もと}に²⁰¹¹年^{ねん}の^{ひがし}東^{とう}日^{にっ}本^{ぽん}大^{だい}震^{しん}災^{さい}、
2016 年^{ねん}の^{くまもと}熊^{くま}本^{もと}大^{だい}震^{しん}災^{さい}で^はPTSD に^{たい}し^ての^{けあ}ケ^あア^{せん}タ^た
ー^が開^{かい}設^{せつ}さ^れま^した。

PTSD を^ひ引^おき^こぞ^す出^で来^き事^{ごと}と^{して}は、戦^{せん}争^{そう}や^し自^じ然^{ぜん}
災^{さい}害^{がい}の^{ほか}他^{にも}犯^{はん}罪^{ざい}に^まま^こま^れたり、虐^{ぎやく}待^{たい}、D
V (家^か庭^{てい}内^{ない}暴^{ぼう}力^{りき})、交^{こう}通^{つう}事^じ故^こ、レ^{れい}イ^いブ^ぶな^どの^{せい}性^{せい}被^{せい}
害^{がい}等^{など}が^あ挙^あげ^られ^てい^ます。

最近^{さい}近^{きん}で^は「ジ^じャ^にー^ず問^{もん}題^{だい}」が^わ話^わ題^{だい}と^なり^まし^た。
青^{せい}少^{しょう}年^{ねん}に^{たい}し^ての^{なが}長^{なが}年^{ねん}の^{せい}性^{せい}加^か害^{がい}が^こ告^こ発^{はつ}さ^れ、
被^ひ害^{がい}を^うけ^た青^{せい}少^{しょう}年^{ねん}た^ちが^か抱^かえ^るこ^とに^なっ^た
PTSD へ^の対^{たい}応^{おう}が^も求^{もと}め^られ^てい^ます。

来了。在那个战争年代，还没有“PTSD”这个概念，社会也是一直否认士兵患有精神疾病（说什么日本士兵中绝不会有那种精神脆弱的人），对精神疾病抱有偏见。在这种背景下，患有 PTSD 的日本士兵（事实上可能有很多）的存在就根本没被放在眼里而一直不为人知。

这些士兵的子女（现在已经七八十岁）最近开始公开表示，他们的父亲作为一名老日本士兵，在家中的一些行为很可能是由战争造成的 PTSD。这一呼声引起了各地二代们的响应。他们讲述了曾在军队服役的父亲战后过着与世隔绝的生活，避开与他人交流，出现了酗酒、家庭暴力、沉默寡言、没有精神、没有固定工作、自杀等现象。战后近 80 年，他们终于开始讲述战争带来的这些负面影响。不仅是父亲本人，其家人也跟着深受其害。了解到这些事实，不禁让人感受到战争的负面影响是何等的根深蒂固。

时至今日世界上仍有战争在无休止地进行着，其后果同样会在人们心中留下伤痕并将持续几十年。对其本人如此，对其家人也是如此。

在遗华日本人当中也一定会有许多人有过创伤经历，如战争结束前后的避难、在日本难民收容所的生活、只剩自己孤身一人的经历等，在后来的中国生活或回到日本后的生活又经历了一番痛苦，心灵深处留下了深深的伤痕。然而，本人和周边人往往没有意识到还没从过去的创伤经历中完全恢复过来。有些人可能还会有一种莫名其妙的不适感。若是处于这种情况，请不要一个人闷在心里，不妨找你身边信得过的人倾述一下，或是向能商谈心理疾病的人或机构电话咨询一下，也可以给附近的支援・交流中心打电话求助。总之，重要的是不要把自己孤立起

また、数年前から声が上がり始めたのは、太平洋戦争から帰還した日本兵の PTSD 問題で、二世から問題が提起されました。戦争当時は「PTSD」という概念はなく、また、兵士が精神を病むことへの否定（そのような弱い心の兵士は日本兵にはいない、といったような）や、精神を病むことへの偏見が社会にありました。このような背景の下で、実際は数多くいたであろう PTSD を抱える日本兵の存在は見えなくなっており、そして認識されないままになっていました。

その兵士の子どもたち（現在は 70 代から 80 代）が最近になり、元日本兵である父親の家庭内での行動の背景には、戦争による PTSD があるのではないかと声を上げ始めたのです。この声に各地で反応する二世たちがいました。アルコール中毒、家庭内暴力、無口、無気力で定職につかない、自殺等、孤立し人とのコミュニケーションを避けて生きて従軍経験のある父親たちの戦後の姿が語られました。戦後 80 年近くたって、やっと語られ始めた戦争の負の影響。本人だけでなくその家族も苦しんできた事実、その根深さを感じます。



今も世界中で終わらない戦争の行く末には、このように何十年も続く傷を人の心に残すのです。本人だけではなくその家族にも。残留邦人の方々の中にも、終戦前後の逃避行や収容所生活、一人取り残された経験などのトラウマ体験があったり、その後の中国や帰国後の生活の中でも、心の傷として残る辛い体験を重ねた方も多くいらっしゃるでしょう。しかし、過去のトラウマ体験から回復し切れていないことを、本人も周囲も気づかないことも多いようです。何だかわからない不調を感じる方もいらっしゃるかもしれ

来，周边人也不要持冷落态度。社会也需要知道有这样的人存在。



ません。そのような場合は一人で抱え込まずに、周囲の信頼できる人や心の病気を相談できる人や機関、近くの支援・交流センターに電話してみてください。まずは一人にならないこと、一人にしないことが大切です。そして、そのような人たちがいることを、社会も知る必要があります。(B)