

「気づく」ことは、なぜ 回復の助けになるのか

子ども時代のつらい体験が今の不調と関係していると、医師などから指摘されて初めて気づく。そのプロセスにどんな意味があるのかを整理した図です。

気づく前

理由がわからないまま、不調に振り回される

- なぜか急に不安になる、眠れなくなる、人というと疲れる — 理由が自分でもわからない
- 「自分の性格の問題」「気の持ちようが悪い」と考え、自分を責めてしまう
- 不調のきっかけ(引き金)に自分で気づけないため、対処のしようがない



気づきのきっかけ

「それは、子ども時代のつらい体験と 関係しているかもしれません」

診察の中で、今の不調と過去の体験のつながりを、初めて言葉にしてもらう瞬間



この気づきが、こんな変化につながりうる

1 気づき

「なぜこんな反応をしてしまうのか」に、初めて説明がつく。理由のわからない不安から、名前のある反応への変化

2 理解

今の症状は、性格の欠陥ではなく、つらい体験から自分の身を守るために身についた「防御反応」だったとわかる。自分を責める気持ちが和らぐ

3 対処のスキル

「これは、あの時の反応が今も出ているだけだ」と気づけるようになると、引き金になる場面を見分けたり、落ち着くための工夫を選べるようになる

↓
もう一つ、知っておきたいこと

引き金にも2種類ある

「思い出した」から不調になるとは限らない

気づける引き金

特定の出来事や話題を自分で思い出
し、それがきっかけで不調になる。

「あれを考えたから」と自分で説明が
つく

気づけない引き金

特定の音・におい・声の調子・その場
の空気など、本人も意識していない手
がかりに、脳と体だけが反応してしま
う。「なぜか急に」としか言えない

後者のような、本人にも心当たりのない不調の悪化は、決して珍しいことではなく、むしろよくあること。「はっきり思い出せない」からといって、体験と無関係とは限らない



4 気づけない引き金にも、気づきは役立つ

体験と症状のつながりを知っておくと、「はっきりした理由が思い当たらなくても、体は何かに反応しているのかもしれない」と考えられるようになる。どんな場面・時間帯・体調のときに崩れやすいかを振り返る中で、後から少しずつパターンに気づけることもある

大切な条件

「伝えること」自体が目的ではない

この良い変化が起きるのは、本人の準備ができているタイミングで、支えのある関わりの中で伝えられたときに限られる

準備が整わないうちに一方的に伝えられると、かえって混乱や苦痛につながることもある。大切なのは「伝えるか伝えないか」ではなく、「どう伝えるか」