

PTSD



何よ？

… という内容
です。

心づもりってきつと大切。

何やら大変な時代。

自分にできることは

少ないですが、心づもり

的なの

ものは

大事



かなーと思ってたんだけど、

ざーっ、ぐーっもあそこ

みました。

ヒトは基本タフです。

ヒトは基本タフです。
ヒトは基本タフです。
ヒトは基本タフです。
ヒトは基本タフです。



でも、ときにはキャパごえをします。

でも、自分のキャパを

115%の範囲で使うのが

ベスト



それに対応

し、かり対応

できない場合があります。

その心のキズが「トラウマ」です。

キックマンは

この時うけたビのキズが

*『トラウマ』と受け取らぬ

モノです。

キキキは
「キズ」を表す
ギリシア語。
日本語では
心的外傷。



キキキ

そんなとき、いつもとちがう反応がおきます。



そんな傷を

おっしめた時。

ずっとは、いつもとは

ちがう状態になります。

記憶がフラッシュバックしたり...



思い出さないように色々さけたり...

うすれ
たり...

感情そのものが

をさけたり、

会話とかも

場所とか

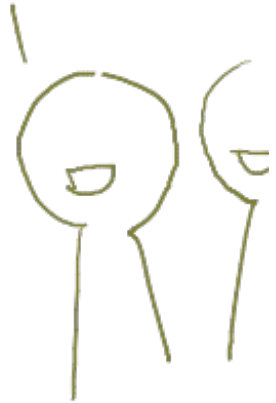
人とか

もの

つながる

その記憶に

〇〇公園で
あそぼーレ



あ。
今日は
ちふと...

あの公園
いまたくな...
ー



体や心のバランスがくずれたりします。

ちゃんと睡眠が

とれなくなっちゃったー、

ポーンとしたー、

怒りが

不安とかの

コトバトロールが

ふんわりとくる

なっちゃいます。



ふんわりとくる
なっちゃいます

ふんわりとくる
なっちゃいます

人によっては、周りとトラブルが起きたりします。

人にあんなは

それが一ヶ月

以上つづいて、

周りとも

いじめやいじめ

あんなにひどい

あんなに



TVだって、立派な(?)トラウマの元になります。

話を聞けなまじ

なのは、

自分が直接

体験して

なくても、

TVなどの放送内容でも

いやうぶんなりえると

いろいろと。

震災の映像とかは、

いりよくバツグンです。



今回の震災は、相当大きなショックです。

今回の震災は、

「一万二千人の人が

亡くなった」の事件

ではない

「一人の人が亡くなった」

「一万二千件の事件群」^{*}

だと考えると、心に傷を

負った人の多さを少しは

感じられるかと思えます。



* 北野さんの言葉より。

まわりに、あてはまる人は
いませんかと。

大きな「ムウ」

受けた時、
「ムウ」

な、当然のもの

時間が「ムウ」

ものも「ムウ」

まわりの人の理解も

「ムウ」

せぬもの



＊忙しい時は、車内検索にそうたんを。

そして心と体の休息、安心感です。

大事なものは

心身の休息。

安心感。

自分が

なつた時も、

大切な人が

なつた時も、これを

大事にしてあげたい。

おしま。

