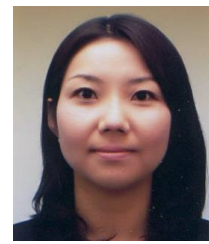


テーマ

トラウマによる心の問題を未然に防ぐ心理教育

適用分野

臨床心理学, 健康心理学, トラウマによるストレス, ストレス・マネジメント, 被災者・被害者支援, 予防



研究名称

外傷性ストレスの深刻化・慢性化の予防を目指した心理学的プログラムの開発

氏名所属

大澤香織 准教授
文学部 人間科学科

内容

●特徴

トラウマを体験した後のストレス関連疾患（PTSDなど）に対する有効な介入法はあるものの、トラウマによる問題を過小視したり、精神科などのメンタルヘルスサービスに対する抵抗感等から、必要なケアが十分に届かず、トラウマによる後遺症や問題に悩まされ続けている人も少なくない。

そこで、トラウマによる後遺症に悩まされる前に、トラウマに関する知識・スキル不足や誤解を解消し、ケアを届きやすくするだけでなく、体験者の周囲のエンパワメントを高めることで、トラウマによる問題の慢性化や疾患発症を予防する試みを行っている。このような試みに学際的に取り組んでいるところは、国内外共に見当たらず、本研究は国内で初めての試みといえる。

●研究内容

研究は、現在大きく2つに分けて実施している。

1. 大学生などのトラウマ体験ハイリスク群を対象に、トラウマとなるような出来事を体験した場合の変化

への捉え方（認知）や対処の仕方（行動）について、特にトラウマ体験者が悩まされる「トラウマ記憶の想起」に焦点をあてて心理教育プログラムを実施し、その効果を検証している。心理教育プログラムは、PTSDに関する最近の研究知見や、PTSDに対して高い有効性が示されている認知行動療法の技法を取り入れて構成されている。

研究を行った結果、心理教育の短期的な効果のみならず、中長期的な効果も認められている。本研究の心理教育はトラウマ体験者に限定せず、ユニバーサルに実施していることから、トラウマ体験ハイリスク群に対する予防（2次予防）のみならず、1次予防としての効果も期待される。

2. 身近にいるトラウマ体験者への理解と対応について学ぶ心理教育プログラムを作成し、一般向けに実施することで、その効果検証を試みている。2018年度甲南大学秋期公開講座（<http://www.konan-u.ac.jp/kokai-koza/kokai03.html>）にて、一般向けの人々を対象に実施し、その効果を検証した。

キーワード

トラウマの記憶, トraumティック・ストレス, 認知行動療法, 予防的心理教育, ストレス・マネジメント, セルフ・エフィカシー

連携方法

■ 講演 ■ 研修 ■ 研究相談 ■ 学術調査 ■ コメント ■ 共同研究