

Overcoming Trauma
After the Earthquake, Tsunami and Explosion of Radioactivity

トラウマを克服する
地震、津波、原発事故と放射能漏れ

by Prof. Jerome Liss, M.D. and Fumiko Sigeta

What is an emotional trauma?
感情的トラウマとは何なのでしょう？

It is an overwhelming experience that keeps churning around in the mind.
それは心の中を駆け巡る、手に負えないほど圧倒される体験のことです。



One needs help to come out of it.
人がそこから抜け出すためには援助が必要です。



BIPS BIO Integral Psychotherapy School

Why does trauma happen?
なぜトラウマが引き起こされるのでしょうか？

The mind is not ready to deal with this overwhelming event.
It is “too much!” The nerve circuits have lost their geometric form as if the brain has collapsed.
心はこうした圧倒される出来事に対処する準備が出来ていません。“手に負えない！”のです。
神経回路はまるで脳が崩壊したかのようにその元の形状を失ってしまうのです。



From within, the trauma feels like a house that has collapsed.
内側からみるとトラウマはまるで崩壊した家のように感じられます。



What happens inside the brain during trauma?

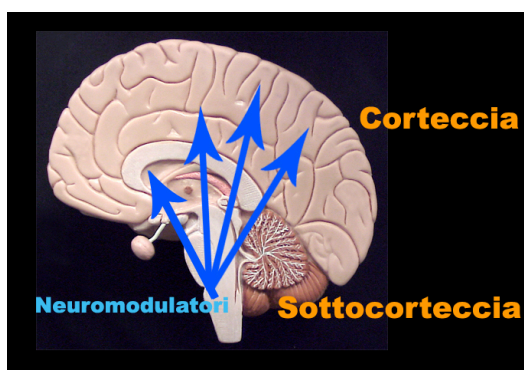
The brain has lost its normal levels of neuromodulators.

These neuromodulators activate the brain processes and maintain equilibrium.

トラウマが起きている間に脳の中では何が起きているのでしょうか？

脳は通常の神経調節物質のレベルを失います。

この神経調節物質は脳のプロセスを活性化し均衡を維持しています。



But after the trauma, this neuromodulators are depleted.

And the persons feels empty, impotent, without energy and in despair.

しかしトラウマを受けるとこれらの神経調節物質は枯渇してしまい、
そして人々はエネルギーを失って絶望の中でむなしさと無気力を感じます。



BIPS BIO Integral Psychotherapy School

What are these neuromodulators for?

これらの神経調節物質にはどんな働きがあるのでしょうか？

Serotonine: Feeling of safety

セロトニン：安心感

Dopamine: Capacity to act

ドーパミン：行動する能力

Noradrenaline: Force, focus and effort

ノルアドレナリン：力、集中、努力

Therefore when trauma has depleted these neuromodulators,
the person will be drawn into the spiral of despair.

ですから、トラウマがこれらの神経調節物質を枯渇させてしまうと、
人は絶望のスパイラル（悪循環）に引き込まれてしまいます。



A fourth neuromodulator, acetylcholine, is disturbed.

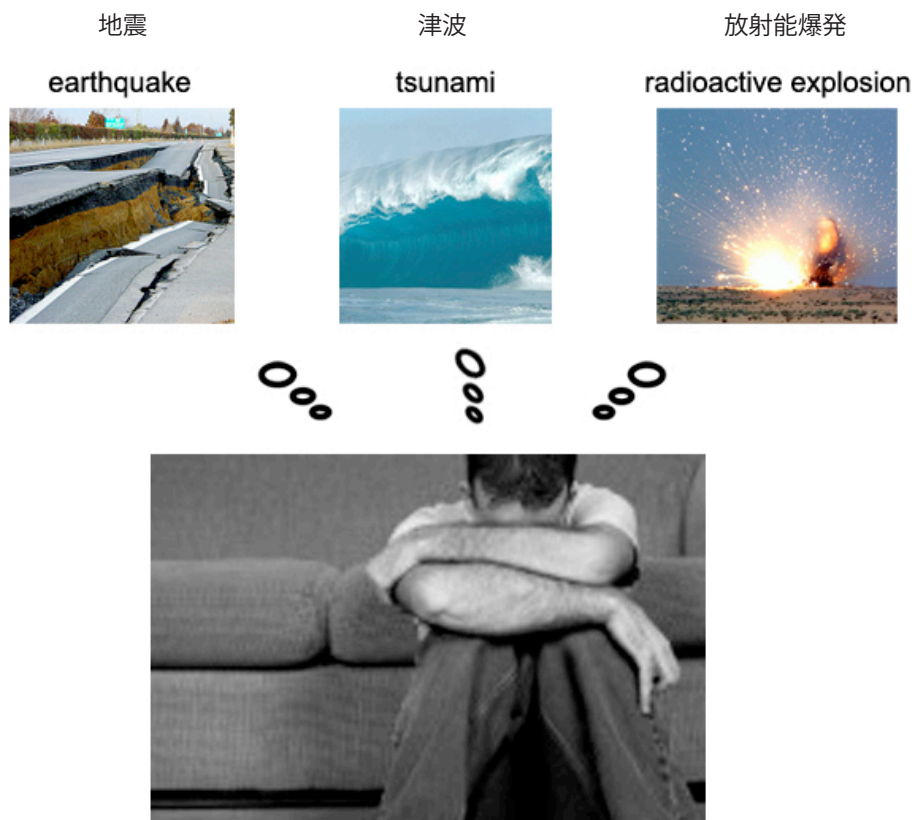
Normally acetylcholine help us maintain attention on something useful.

The perturbation of acetylcholine creates repeated images of the disturbing event.

第4の神経調節物質であるアセチルコリンも障害をうけます。

通常アセチルコリンは何か有益なことに注意を向け続けるのを助けてくれます。

アセチルコリンの障害によって心をかき乱すような出来事のイメージが何度も作り出されます。



These images are called “flashbacks”.

If the person does not overcome the trauma within a number of weeks or several months, he can become afflicted by post-traumatic stress disorder (PTSD).

こうしたイメージは“フラッシュバック”と呼ばれています。
もし何週間も何ヶ月もトラウマを克服することができなかったら、
その人は心的外傷後ストレス障害（PTSD）に悩まされているのかもしれません。

- constant anxiety
- lack of concentration
- loss of motivation
- depression
- insomnia
- flashbacks
- apathy towards life
- irritability and aggression towards others
- 絶え間ない不安感
- 集中力の欠如
- やる気が出ない
- 憂鬱
- 不眠
- フラッシュバック
- 生きることに無関心
- 周りの人にたいしてのイライラや攻撃的な行動

The situation is very serious.

The traumatic event--loss of family home, work and security--
can lead to desperation and the deterioration of all functions.

状況はかなり深刻です。

家族、家、仕事、安全を失うなど、トラウマ的な出来事は、
絶望やすべての機能の悪化へとつながりかねません。

Help is needed!

助けが必要です！

The Sequence of Transformation

変容の順序

ステップ 1 感情の中に入る

ステップ 2 安心を見つける

ステップ 3 前に進む（前進する）

It is as if we take the spiral of trauma, let it go downhill just a bit,
Step 1, and then help it return upwards toward relief and equilibrium,
Step 2. In Step 3, we move ahead to face the new realities in one's life.

これはまるで私たちがトラウマの螺旋をたどるようです。

ステップ 1 で少しだけ坂を下り、悪い方に進みます。

そしてステップ 2 では安心と均衡の方向に上昇し、もとに戻るよう手助けします。

そしてステップ 3 では人生の新しい現実に向き合えるよう前に進みます。

Each step will need time and attention.

The "art" of overcoming trauma is to give the "just right" time for each step,
not too much, not too little.

The amount of time for each step will absolutely vary from person to person.

An experienced psychotherapist or counselor or another professional can guide this process,
but sometimes a good friend who is emotionally receptive can help enormously.

The stepwise process of overcoming trauma can be realized in a one-to-one- relationship or in a group.

それぞれのステップにおいて時間と注意が必要とされます。

トラウマを克服する " 技：アート " はすべてのステップに、
長すぎず、短すぎず " ちょうどよい " 時間をかけることです。

各ステップの時間は人によってまったく違います。

BIPS BIO Integral Psychotherapy School

経験を積んだサイコセラピスト、カウンセラー、
その他の専門家がこのプロセスに指針を与えることが出来るでしょう。
しかし時には感情的に受容力のある仲の良い友達が大きな力になることもあるのです。
トラウマを克服する段階的なプロセスは1対1の関係か、またはグループの中で行うことが出来ます。

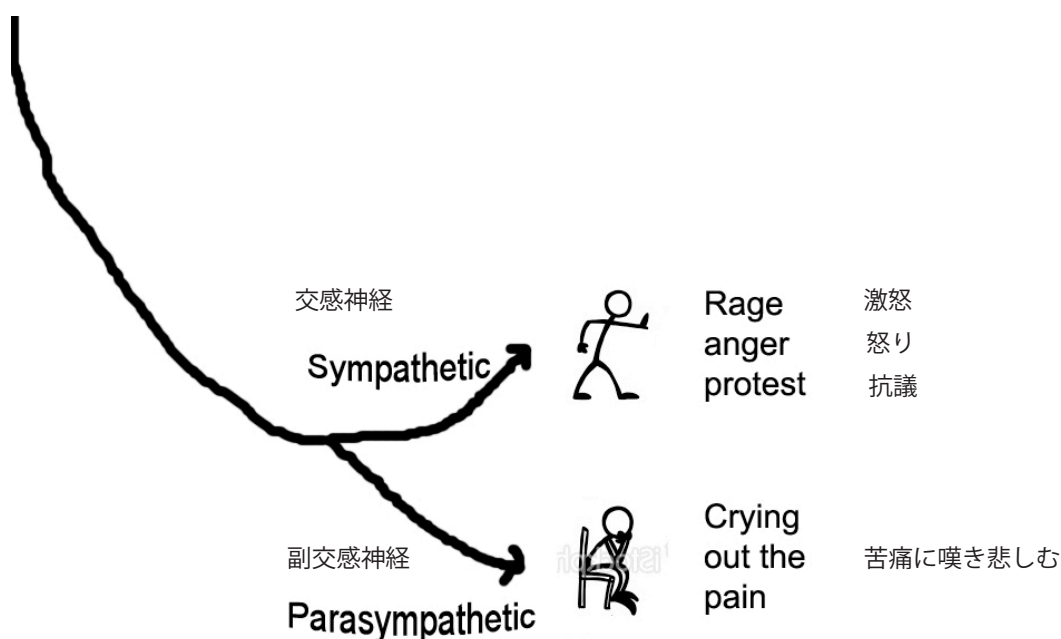
People in the same family can be "re-stimulated" by such deep sharing,
since they cannot really have "distance" necessary to hear the deep sobs and memories of desperation
without being overwhelmed themselves.

Therefore "an outsider" is needed.

同じ家族同士では、こうした深いシェアリングによって「体験のむし返しになる」かもしれません、
家族同士では深い嘆きや絶望の記憶を、彼ら自身が圧倒されずに
聞くことに必要な“距離”が保てないからです。
ですから「外部の人間」が必要です。

Step I: Going into the Emotion

ステップ1：感情の中に入る



As the person goes "into the emotion"
(deeply or only slightly occurring to the person's need and tolerance),
the end result can be a deep "crying out of the pain"
or screaming and shouting with arms flailing as protest against the injustices.

BIPS BIO Integral Psychotherapy School

For some people, just talking about it may be enough, but very often,
especially if the trauma was intense, more is needed.
「感情の中に」入っていくと（その人のニーズと耐性によって深く、またはごくわずかに）、
最終的には“苦痛に嘆き悲しむ”あるいは“不正への抗議として
腕を振り回してわめき叫ぶ”ことになるかもしれません。
人によっては単にそのことについて話すだけで十分な場合もありますが、
非常に多くの場合、特にトラウマが強力だった場合には、それ以上のことが必要になります。

The “crying out of the pain” is a parasympathetic reaction.
The screaming out with arms flailing is a sympathetic reaction.
Parasympathetic and sympathetic, the two polarities of the autonomic nervous system,
are like “Ying and Yang,” the two forces of the Tao.
“苦痛に嘆き悲しむ”のは副交感神経の反応です。
不正への抗議として腕を振り回してわめき叫ぶ”のは交感神経反応です。
自律神経系の2つの対極、副交感神経と交感神経は、タオの2つの力“陰と陽”のようなものです。



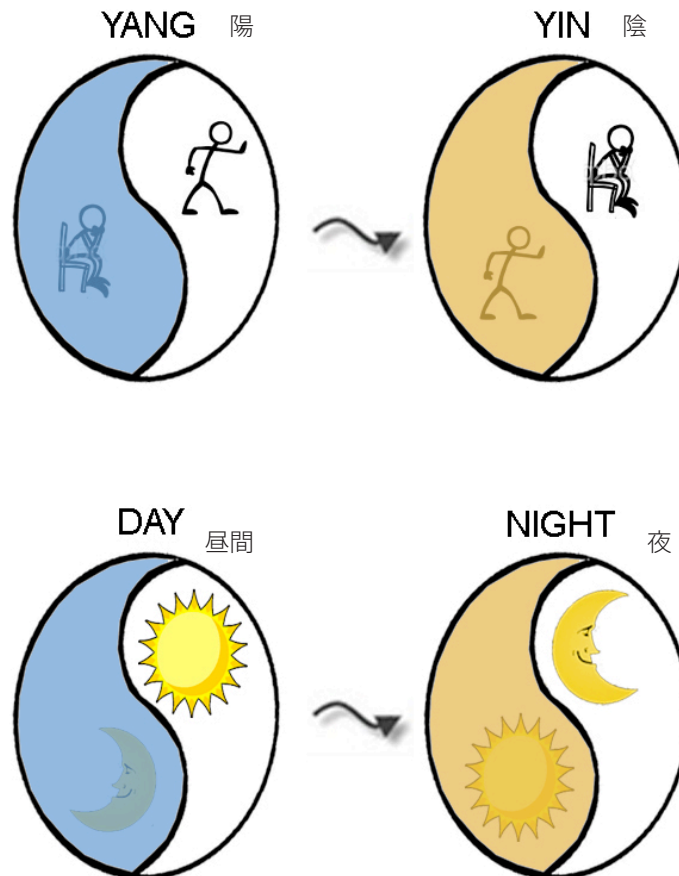
This is like a wheel turning around, bringing back our vitality,
renewing the brain's activating neuromodulators and restoring equilibrium.
これはまるで回転する車輪がようです。
私たちの活力を取り戻し、脳を活性化する神経調節物質を再生し、均衡を復元します。

BIPS BIO Integral Psychotherapy School

The Turning of the Tao
タオの回転



The Tao of Healing
ヒーリングのタオ



Step II: Relief and Return to Equilibrium

ステップ2：安心そして平衡の復元

Relief can come as a wave. (This means that the neuromodulator serotonin is returning).

There is a return to the present moment.

安心は波のようにやってきます（これは神経調節物質セロトニンが戻りつつあるということです）。

今この瞬間に戻ってくるのです。

Sometimes a special help is needed after a deep emotion in order to obtain relief.

深い感情を体験した後に安心を得るために、時には特別な手助けが必要です。

Holding hands

手をつなぐ



Deep breathing

深く呼吸する



BIPS BIO Integral Psychotherapy School

Stretching for muscle tone
筋緊張をほぐすストレッチ



Walking around slowly, perhaps accompanied
ゆっくり散歩する、出来れば誰かと一緒に



Step III: Moving ahead in one's life

ステップ3：人生を前に進む



To move ahead means to take a series of steps.

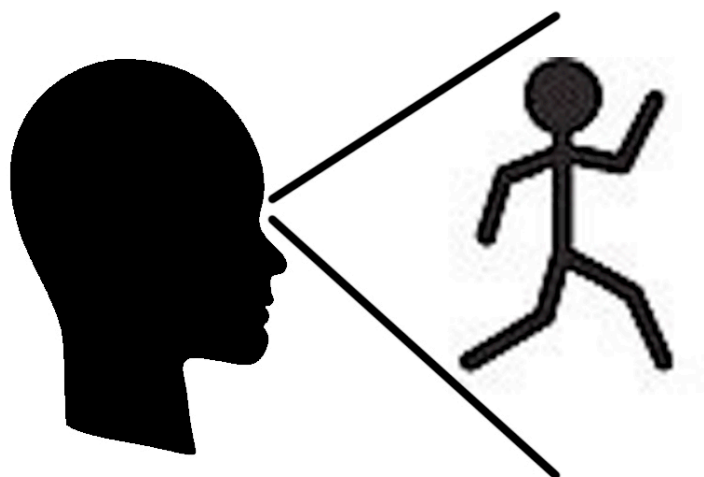
At the end of each session of "trauma relief,"
and the work who probably need a repetition of session over several weeks--
the person is helped to envision "the next step."

前に進むとは一連の段階を踏むことです。

"トラウマからの解放、安心"のセッションの終わりごとに
--- おそらく何週間にも亘って、セッションを繰り返す必要があるでしょう ---
"次の段階"を心に描くよう手助けをうけます。

Envisioning the "Next Step"

“次の段階”を心に描く



Positive steps possible after each session include:

- returning to the people one loves
- resting comfortably or sleeping
- organizing and making comfortable the place where one lives
- returning to work or searching for new employment
- spending “free time” in a useful way. (Not television.)
 - with one's family and friends
 - learning something useful, especially for a new job
 - re-enforcing health with physical exercise
 - participating in an event with one's community
 - a spiritual practice

各セッション後に起こりうるポジティブな段階とは：

- 愛する人たちのところに戻る
- 快適に休息をとる、あるいは眠る
- 住んでいる場所を整えて快適にする
- 仕事に戻る、あるいは新しい職場を探す
- 有意義な“自由時間”を過ごす（テレビは見ない）
 - 家族や友達とともに
 - 役に立つことを学ぶ、とくに新しい仕事に関して
 - 運動をして健康を増進させる
 - 地域のイベントに参加する
 - スピリチュアルな実践

BIPS BIO Integral Psychotherapy School

All these will renew the neuromodulators of action:

Increased dopamine (general action)

Increased noradrenaline (focused action accomplished with vigor)

これらはすべて行動にかんする神経調節物質を再生します：

ドーパミンの増加（一般の活動）

ノルアドレナリンの増加（活力によって達成される集中的な活動）

The Return of the Neuromodulators

神経調節物質の回復

In summary, recent research in brain science has shown us that in overcoming trauma

we can renew these three neuromodulators:

要約すると、脳科学の最近の研究からトラウマを克服することで、
これら3つの神経調節物質を再生できることが分かってきました。



serotonin
*trusting
relationships*

セロトニン
信頼できる
関係性



dopamine
*useful
actions*

ドーパミン
有益な
行動

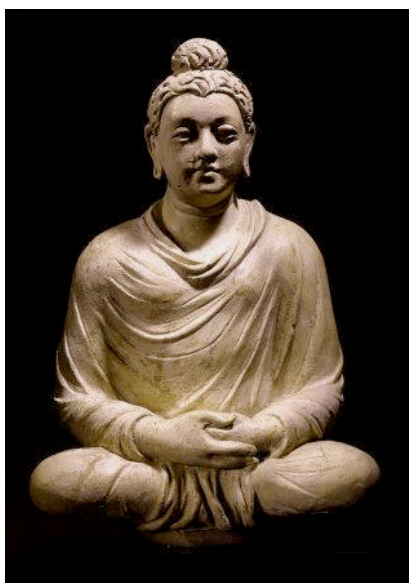


noradrenaline
*vigorous
practice*

ノルアドレナリン
精力的な
活動

In addition acetylcholine returns to normal levels and we can be present in reality.

さらに、アセチルコリンが通常のレベルに戻ると、
今ここにとどまり、現実が存在することが可能になります。



Conclusion

結論

To overcome trauma is essential in order to go on with life. It is necessary for one's family and for one's health. The person suffering from trauma--and who can be directly exposed to the earthquake, the tsunami or the explosion of radioactivity without suffering from trauma?--must break away from useless patterns from the past of inhibition, shame, passivity and silence. A new paradigm is needed. We must not hide from our responsibilities. The person in trauma must not be left in prolonged solitude.

トラウマを克服することは人生を歩み続けるためにとても重要です。これはあなたの家族やあなた自身の健康のために必要なのです。地震、津波、放射能漏れを直接体験しながらも今のところはトラウマに苦しんでいない人もいます。ですから今トラウマに苦しんでいる人々は、抑え込む、恥じる、受け身でまつ、そして沈黙するなど、もう役に立たなくなった過去のパターンを捨ててください。この重い問題を乗り越えるために、ほかの人の援助を求める勇気を持ってください。今は症状が出ていない人のためにも。新しいパラダイムが必要です。私たちは責任から逃げてはいけません。トラウマ状態にある人を長い間ひとりで放っておいてはいけません。

BIPS BIO Integral Psychotherapy School

There are people who can help you!

あなたを助けることが出来る人たちがいます！

Professionals

専門家

Friends

友人

Networks of helping people

支援者のネットワーク

The tradition of self-help groups has a wonderful motto:

Only you can do it, but you can't do it alone!

自助グループの伝統にはすばらしいモットーがあります。

できるのはあなただけ、でもあなたひとりだけでは出来ない！