



オンライン

がん患者さんにご家族の集う場所

がんサロン「ハーモニー」

- ♪開催日 令和3年9月15日(水)
- ♪時間 午後2時～3時
- ♪開催場所 オンライン(WebEx)
- ♪テーマ コロナ禍における人とのつながりの再確認
- ♪講師 神経科精神科 臨床心理士・公認心理師



水上喜美子氏

コロナ禍で私たちが感じていること

- ・予想・予測のつかなさ
- ・不動性・動けなさ
- ・人と繋がっているという感覚の欠如
- ・何も感じなくなり、ボーっとする
- ・時間感覚や連続性の欠如・未来がくると思えない
- ・安全感の欠如
- ・目的、アイデンティティーの欠如

トラウマが起きる前提条件

コロナは危機?!

異常事態に対する正常な反応をとろうと、私たちは頑張ってしまう、大きな負荷がかかる場合がある。

→外傷後ストレス障害(PTSD)

レジリエンスとは

私たちは、自己回復力を持っています。人は危機的状況に直面することで成長していきます。

心の傷になるような衝撃的な出来事の後で、むしろ成長することがあることを示しています。

心的外傷後成長(PGT)

PTGの5領域 ≠回復

①他者との関係

他者に対して、より思いやりの心が強くなった

②新たな可能性

自分の人生に、新たな道筋を築いた

③人間としての強さ

自らを信頼する気持ちが強まった

④精神的かつ実存的な変容

精神性・魂や、神秘的な事柄についての理解が深まった

⑤人生への感謝

自分の命の大切さを実感した

人とのつながりを再確認できることが大切です。



次回は...

「症状にあわせた役立つレシピ」

ミニレクチャー: コロナ禍における人とのつながりの再確認
講師: 神経科精神科 心理師 水上喜美子 資料より引用

がん相談支援センター作成