

トラウマ後成長

After the Wolf:
Posttraumatic Growth

Vabulnik Mariia



自己紹介

名前：Mariia (マリヤ)

所属

- ・ 東京大学臨床心理学コース 博士課程
- ・ International Mental Health and Counseling Tokyo (IMHC)

専門領域

- ・ トラウマとトラウマ後成長
(Posttraumatic Growth)
- ・ 不安・抑うつ・ストレス関連障害

研究テーマ

- ・ トラウマ後成長のプロセス・要因



Who has heard of posttraumatic stress before?

心的外傷後ストレス障害（PTSD）のことを聞いたことがある方は？

Who has heard the term posttraumatic growth?

心的外傷後成長という言葉を聞いたことがある方は？



Veo

赤ずきんが経験したこと

Little Red Cap as a Trauma Story?

- Near-death / life-threatening event
死にかけた/生命の危機に関わる出来事
- Violation of trust (“Someone she trusted turned out dangerous”)
信頼の裏切り(「信頼していた相手が実は危険だった」)
- Possible long-term effects: nightmares, hypervigilance, fear of forests/strangers, guilt
悪夢、過度の警戒心、森や知らない人への恐怖、罪悪感

If Little Red Cap came to see you as a friend, what changes would you expect to see in her after this event?

もし赤ずきんがお友達でしたら、
彼女にトラウマ後どのような変化が見られる
と思いますか？

Negative adaptations / 病理的症状：

- Avoiding all forests
森を完全に避けるようになる
- Total distrust of strangers or even family
知らない人、さらには家族への全面的な不信感



Possible growth / 成長の可能性：



- Clearer boundaries ("I don't have to please everyone")
より明確な境界線（「みんなを喜ばせなくてもいいんだ」）
- Stronger relationship with grandma after surviving together
一緒に生き延びたおばあさんとのより強い絆
- Sense of inner strength ("I survived something huge")
内なる強さの自覚（「私は大変なことを乗り越えたんだ」）

トラウマ後成長 → 意味づけに焦点を当てた適応 → 人生の再構築

トラウマ後症状とトラウマ後成長は対立するものではありません。

同じ一人の人の中で、しかも同時に共存しうるプロセスである。

Before : 無邪気な散歩 → 「世界は信頼できる」

During : 襲撃 → 恐怖・無力感・トラウマ体験

After : 生き延びた後 → 不安・強さ・侵入的記憶・意味づけ・過覚醒・感謝



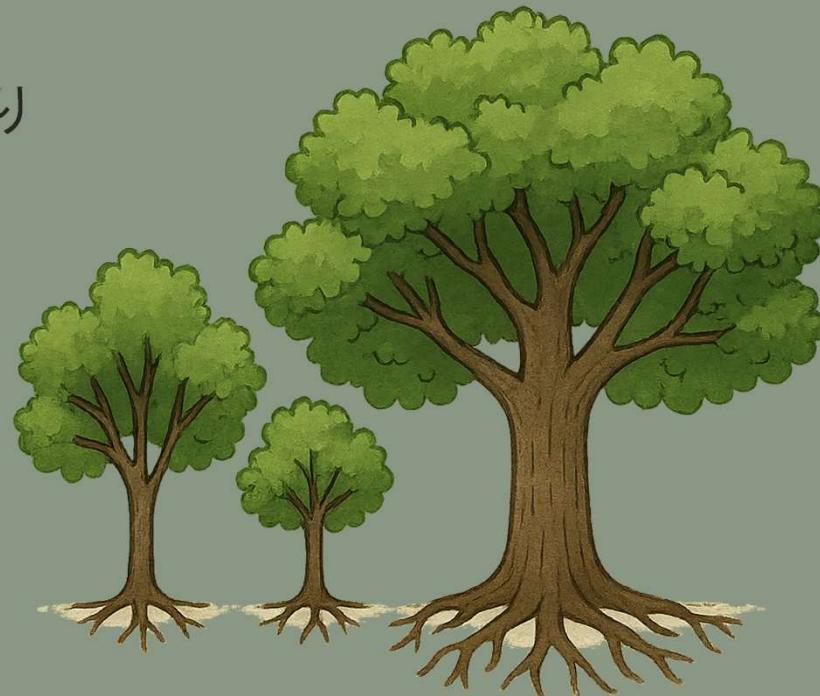
What Nature Teaches

自然が教えてくれること

Trees after the storm

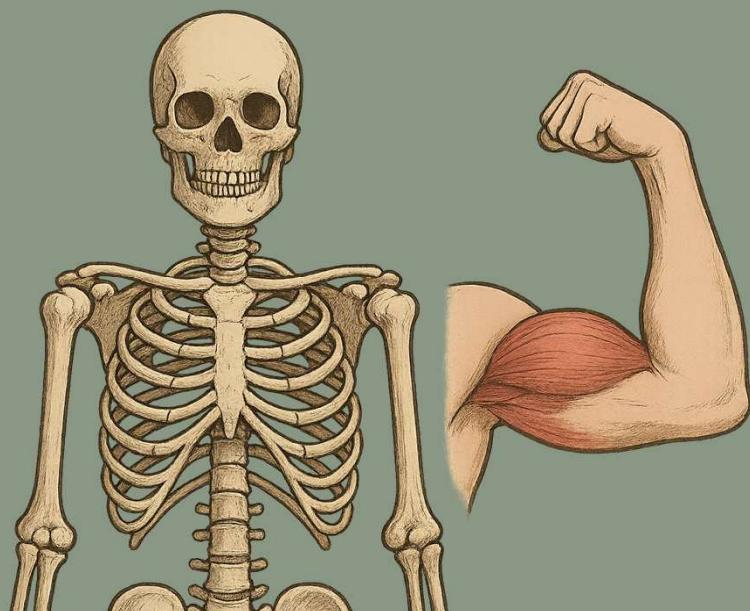
嵐の後の木

強い風に耐えた木は、より太い幹とより深い根を育てることが多い。



Bones and muscles

Stress (within limits) makes bones denser; muscles stronger.



Trees that survive strong winds often grow thicker trunks and deeper roots.

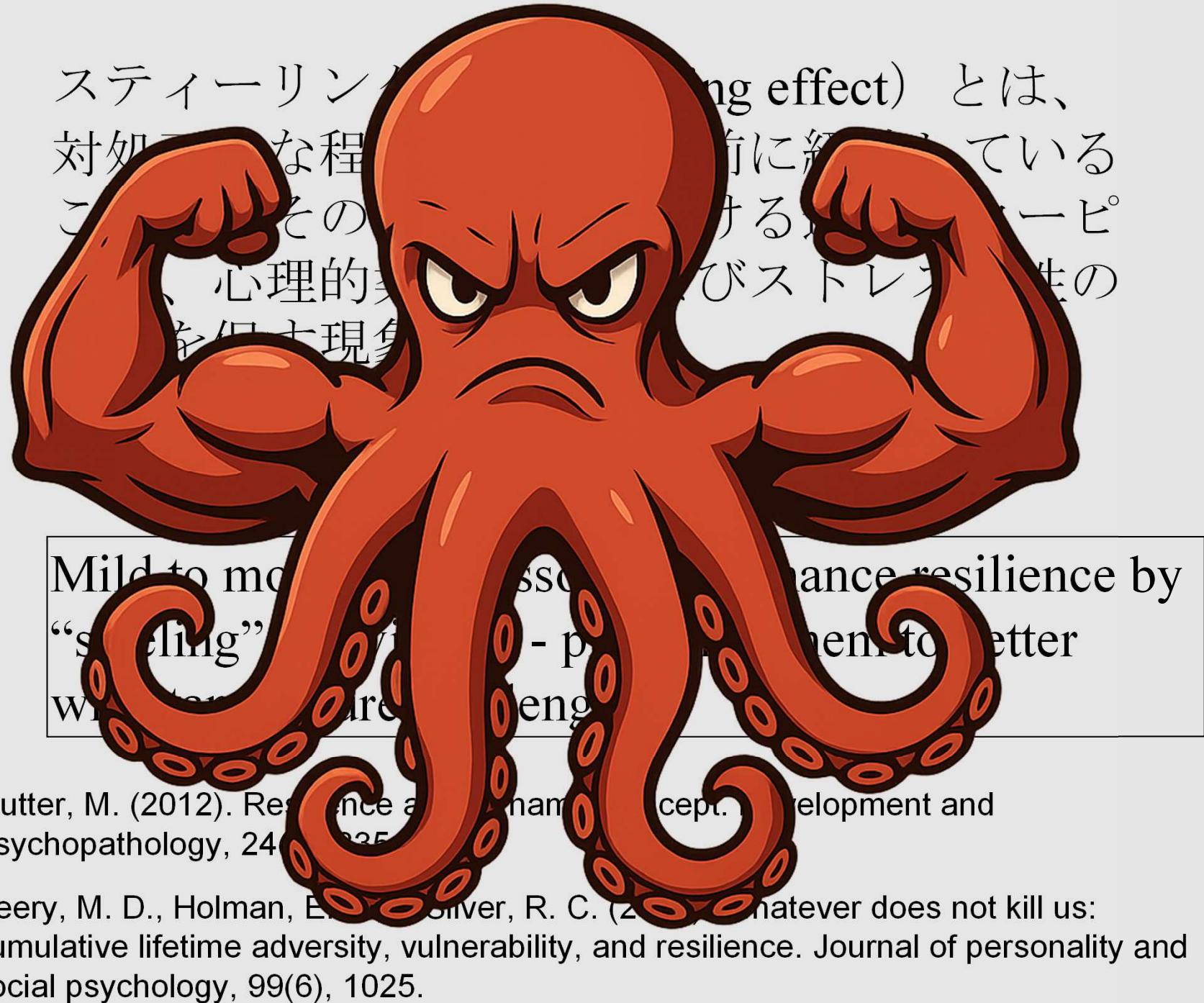
骨と筋肉

ストレス（適度な範囲内で）は、骨をより密度高く、筋肉をより強くする。

先行研究：トラウマ後の成長を支える要因

- 家族・友人・コミュニティによる強固な社会的資源
(メタ分析 : Ning et al., 2023)
- 適応的コーピング（肯定的再評価・受容・援助要請・問題解決など）
(レビュー : Nisyraiou et al., 2025)
- 性格特性（レジリエンス、自己効力感、柔軟性、開放性）
(COVID-19 関連の系統的レビュー : Hayati & Urbayatun, 2025)
- 意味づけのプロセス（意図的な振り返り、トラウマ体験の再解釈、目的や意味の探索）
(Hu et al., 2025)
- 時間経過と安全な文脈（抑圧ではなく、段階的に体験を処理していく安定した環境）
(レビュー : Nisyraiou et al., 2025)
- 外的資源（社会的・臨床的・地域コミュニティからの持続的な支援）
(系統的レビュー : O'Donovan & Burke, 2022)

“Steeling” effects



How Therapy Helps

心理療法による支援

When the Body Is Still in the Forest / 身体がまだ森の中にいるとき

- even when the danger is over, the body can stay in:

危険が去った後も、身体は以下の状態にとどまることがある：

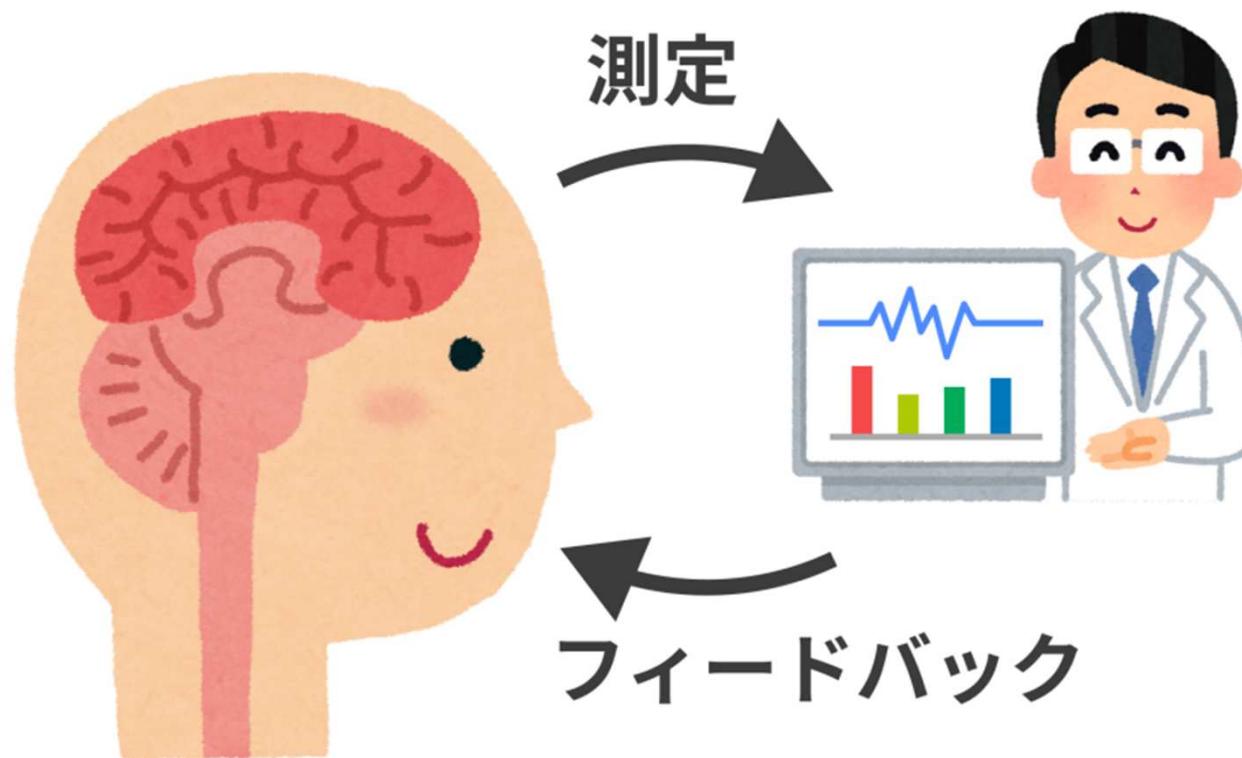
- Fight (anger, restlessness) 戦争（怒り、落ち着きのなさ）
- Flight (anxiety, panic) 逃走（不安、パニック）
- Freeze (numbness, shutdown) 凍結（無感覚、シャットダウン）

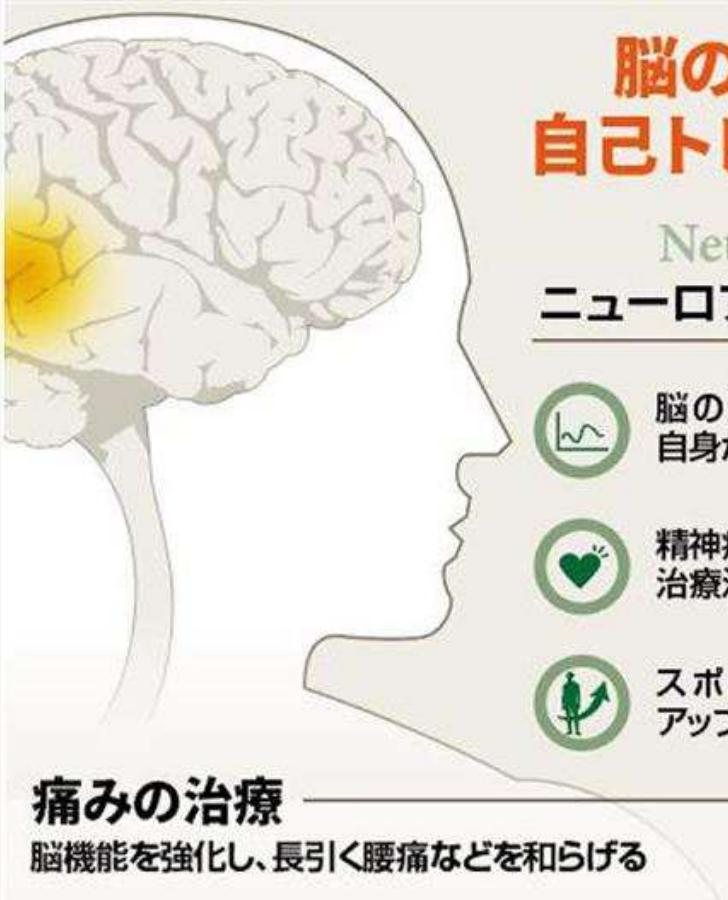
Biofeedback is a method where we use technology to show people what their body is doing (like heart rate, breathing, muscle tension) in real time, for the psychological training purposes.

バイオフィードバックとは、身体が何をしているか（心拍数、呼吸、筋肉の緊張など）をリアルタイムで可視化、それをコントロールすることを訓練する手法である。」



ニューロフィードバック



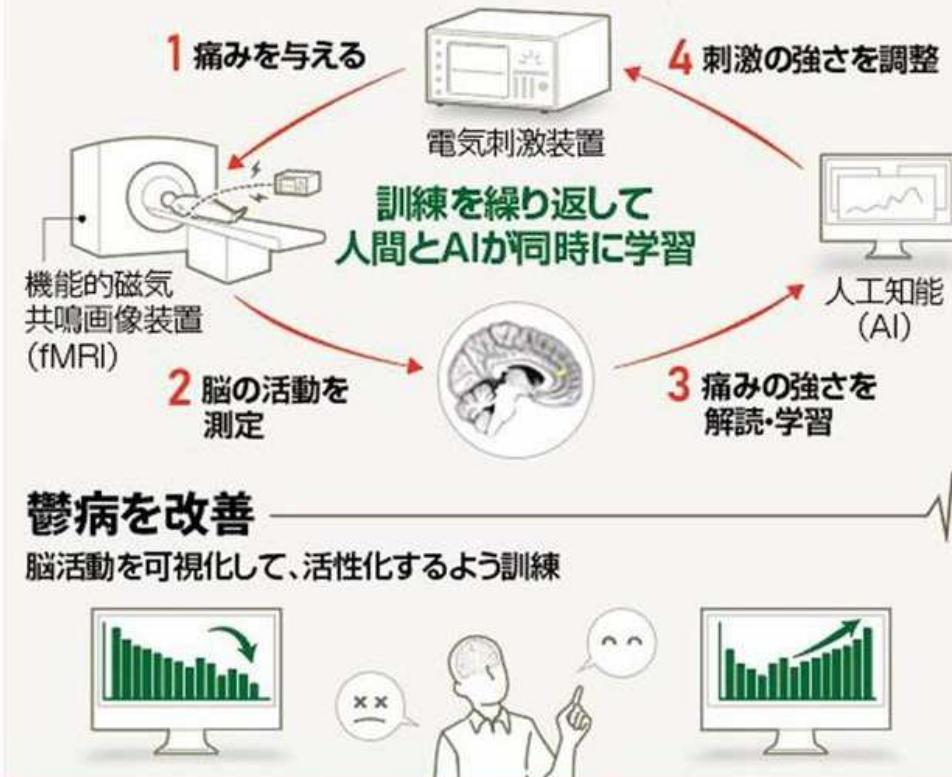


脳の活動を自己トレーニング

Neurofeedback

ニューロフィードバック

- 脳の活動を測定し、患者自身が訓練して脳を制御
- 精神疾患などの新しい治療法として有望
- スポーツや仕事の能率アップへの応用も期待



実用化への課題

- ✓ 家庭でも訓練できる小型装置の開発
- ✓ 安全性の検証

※国際電気通信基礎技術研究所、広島大の資料を基に作成

Mini Biofeedback-Style Exercise (Without Devices)

家でもできること

- Sit comfortably, feet on the floor.
楽な姿勢で座り、足を床につける
- Place one hand on chest, one on belly.
片手を胸に、もう片方の手をお腹に置く
- Inhale slowly through the nose for a count of 4, exhale through the mouth for a count of 6.
鼻から4つ数えながらゆっくり息を吸い、口から6つ数えながら吐く
- Imagine a “good wolf” in the forest - breathing steadily, calmly.
「優しい狼」が森の中で、落ち着いて安定した呼吸をしているところを想像する
- “If we had sensors on you, we would probably see your heart rate begin to form a smoother pattern and your body shifting a bit towards ‘rest and digest’.”
もし皆さんにセンサーをつけていたら、心拍数がより滑らかなパターンを形成し始め、身体が『休息と消化』モードへと少しずつシフトしていくのが見えるでしょう。



1. トラウマ後症状とトラウマ後成長は共存している。
Posttraumatic symptoms and posttraumatic growth can exist together.
2. サポート、意味づけ、適応的な対処法は、成長を促す。
Support, meaning-making, and adaptive coping increase the chances of growth.
3. 身体へのアプローチは、「内なる狼」を落ち着かせ、自分の物語を書き直すプロセスを促す。
Working with the body can help calm the “inner wolf” so we can rewrite our story.

ご清聴いただきありがとうございました。

