

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聞いたことがある方は？



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 / 病理的症狀：

- 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



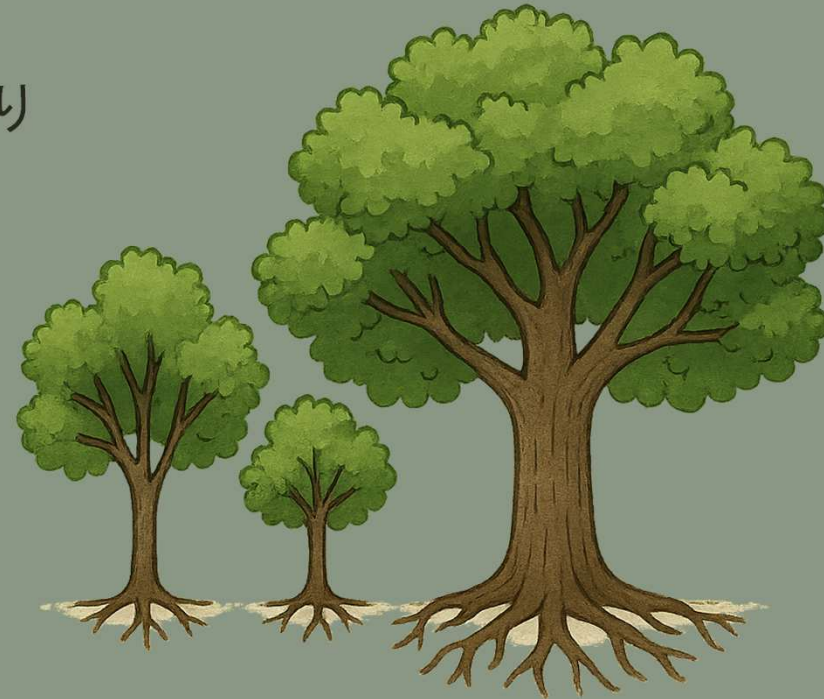
What Nature Teaches

自然が教えてくれること

Trees after the storm

嵐の後の木

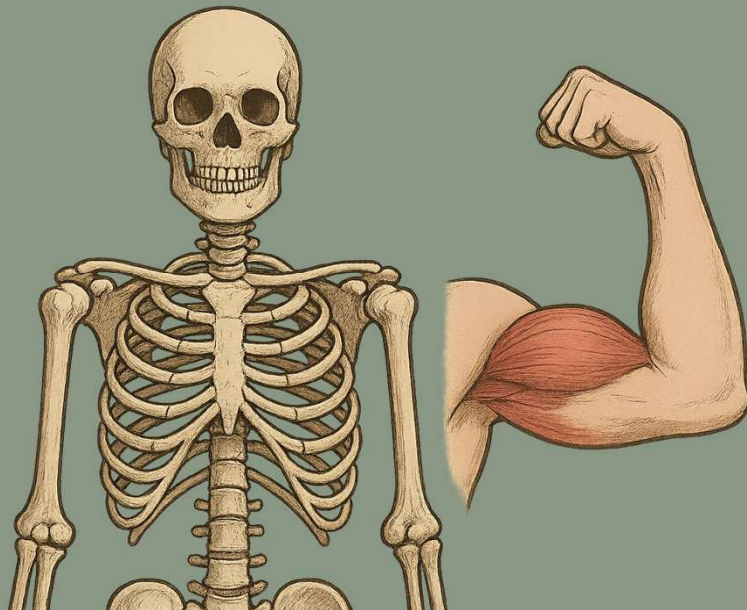
強い風に耐えた木は、より太い幹とより深い根を育てることが多い。



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

Bones and muscles

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



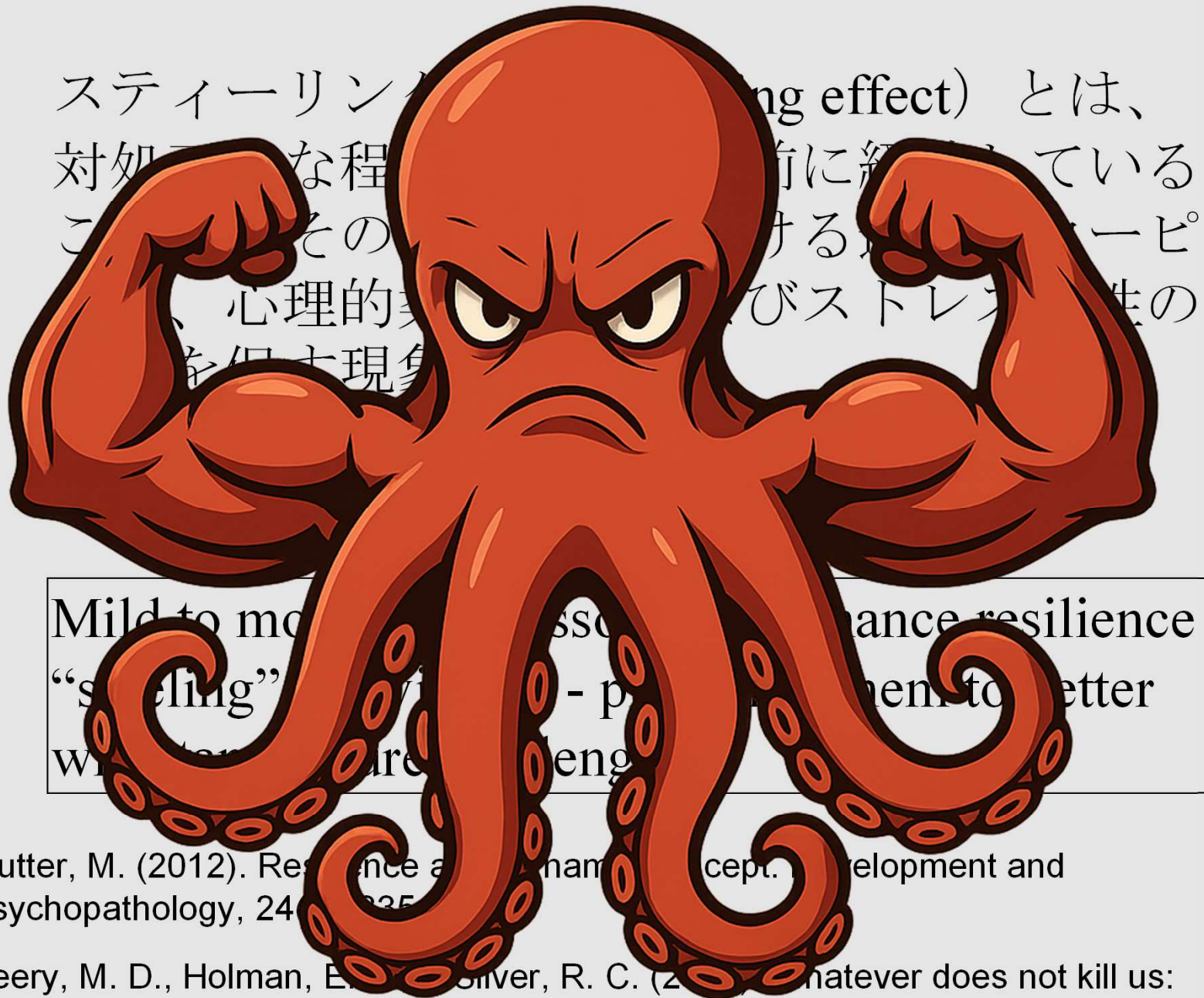
骨と筋肉

ストレス（適度な範囲内）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ける安定した環境）
(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



スティーリング (steeling effect) とは、
対処可能な程度にストレスに曝されている
こと、その結果として生じる心理的
、心理的負荷を軽減し、ストレスの
を抑制する現象

Mild to moderate stressors enhance resilience by
“steeling” individuals - people who are better
able to cope with future stressors

Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and psychopathology*, 24(1), 35-47.

Seery, M. D., Holman, E. B., & Silver, R. C. (2010). Whatever does not kill us: cumulative lifetime adversity, vulnerability, and resilience. *Journal of personality and social psychology*, 99(6), 1025.

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:

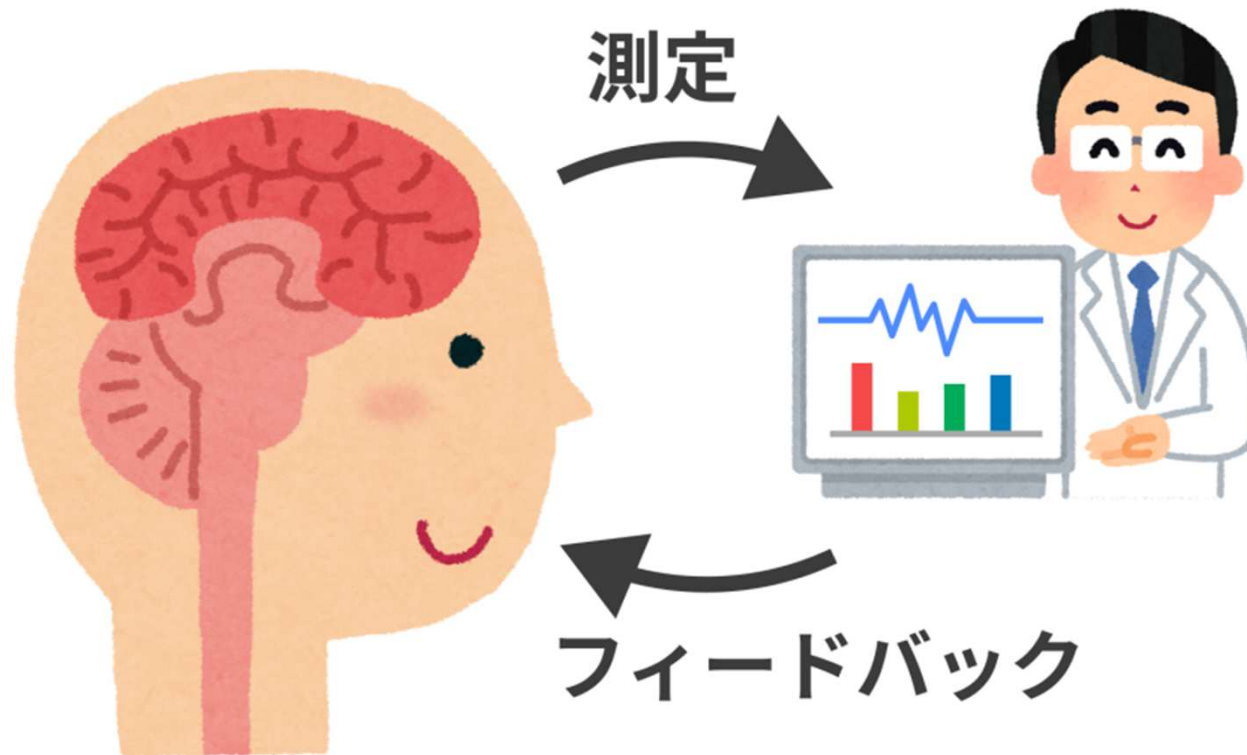
- Fight (anger, restlessness) 闘争（怒り、落ち着きのなさ）
- Flight (anxiety, panic) 逃走（不安、パニック）
- Freeze (numbness, shutdown) 凍結（無感覚、シャットダウン）


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





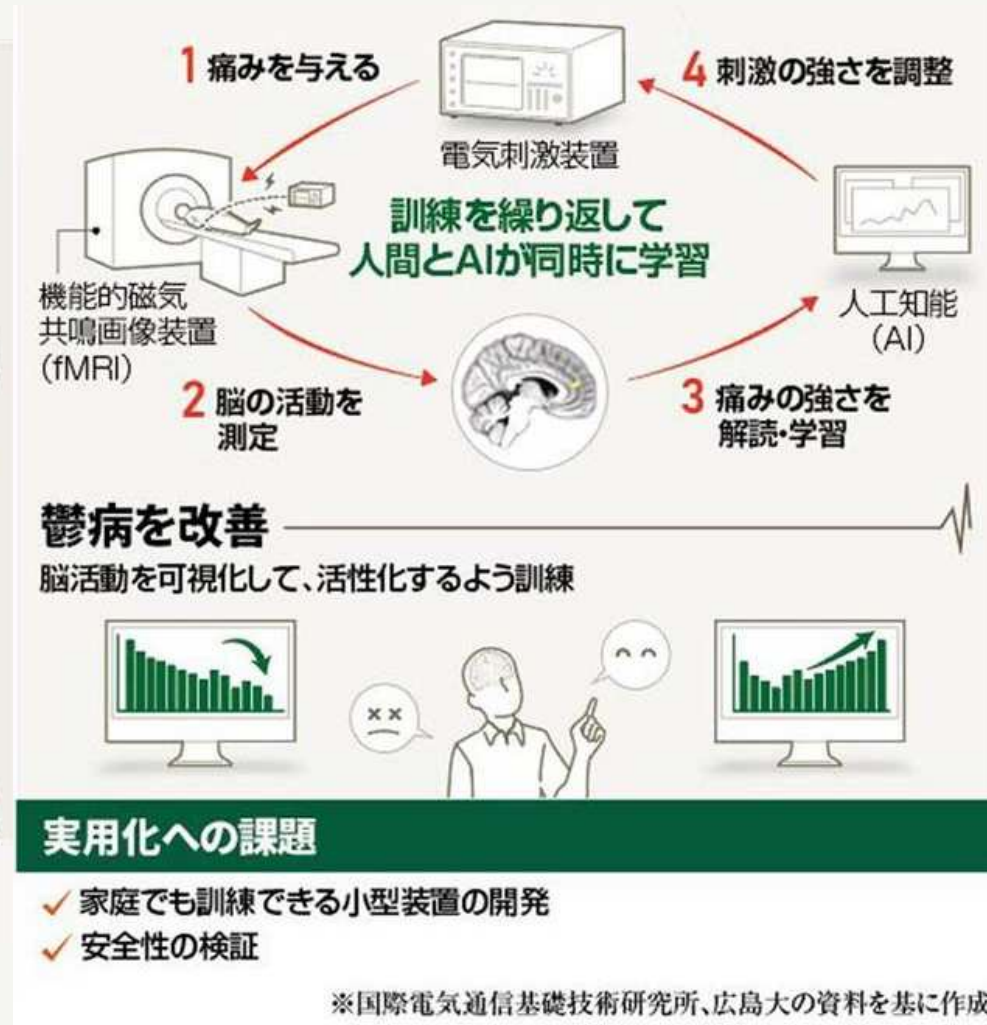
脳の活動を 自己トレーニング

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

痛みの治療

脳機能を強化し、長引く腰痛などを和らげる



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라우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。

