



# PTSDとは

- 災害や事故・犯罪・暴力など突然の衝撃的出来事(トラウマ体験)によってできた深い心の傷を「トラウマ」といいます。
- トラウマ体験から1ヵ月過ぎても下記のような症状で日常生活がうまく送れていないような状態をPTSD(心的外傷後ストレス障害)と呼びます。
- PTSD特有の症状は、「再体験」「回避症状」「認知・気分の変化」「過覚醒」の4つです。

## ①再体験

思い出したくないのに、そのトラウマ体験を生々しい感覚とともに何回も思い出してしまったり、当時の状況を夢に見て同じ体験をしているように感じたりします。

## ②回避症状

トラウマ体験を受けた場所に行くことや、災害を連想させることは、当時の感情そのままの状態になってしまうため、極端に避けるようになります。

## ③認知・気分の変化

楽しいと感じられなくなり、否定的な考えが浮かんでくるようになります。また、興味の喪失や孤立感を感じるようになります。

## ④過覚醒

緊張した状態が続き、寝つきが悪くなったり、眠れなくなったりします。物音などに敏感に反応したり、ちょっとしたことでイライラしたり、怒りっぽくなったりします。

これらの症状が1ヶ月以上続く場合は、市町村や保健所の精神保健福祉窓口、精神科医療機関等に相談してください。



<監修> みやぎ心のケアセンター センター長  
医師 福地 成



# 県内の相談窓口

## ●お近くの市町村や保健福祉事務所

## ●宮城県精神保健福祉センター

- ・こころの相談電話  
月～金（祝日、年末年始を除く） ☎0229-23-0302  
9:00～12:00、13:00～17:00
- ・面接による相談（予約制）  
月～金（祝日、年末年始を除く） ☎0229-23-1603  
8:30～17:00

## ●仙台市精神保健福祉総合センター（はあとぽーと仙台）

※仙台市民の方が対象です。

- ・来所相談（予約制）  
月～金（祝日、年末年始を除く） ☎022-265-2191  
8:30～17:00
- ・電話相談はあとライン  
月～金（祝日、年末年始を除く） ☎022-265-2229  
10:00～12:00、13:00～16:00  
金曜日 10:00～12:00  
精神科医による精神医学相談を実施
- ・電話相談ナイトライン  
年中無休 18:00～22:00 ☎022-217-2279

## <子どもの相談>

- （宮城県内の方）  
宮城県子ども総合センター ☎022-784-3576
- （仙台市内の方）  
仙台市児童相談所 ☎022-718-2580
- （仙台市以外の県中央・県南圏域の方）  
宮城県中央児童相談所 ☎022-784-3583
- （大崎・栗原圏域の方）  
宮城県北部児童相談所 ☎0229-22-0030

## 発行

住所：宮城県仙台市青葉区本町2丁目18-21  
鹿島定禅寺ビル3F（基幹センター）  
電話：022-263-6615  
HP：<http://miyagi-kokoro.org/>

