

心理学科

こころについてのエッセイ [3]

ねこの PTSD

みなさんは PTSD（外傷後ストレス障害）というワードをニュースで見たりきいたりしたことはあるでしょうか。ヒトは、ショックなことが起こると、悪夢をみてうなされたり、また同じことが起こりそうで怯えたりしますね。そのショックな衝撃度が極端に高い事故や災害にあった場合は、一部の人が PTSD になります（正確にはうつ病などの他の精神病になることもあります）。この PTSD は健康な人が事故、災害の後で過覚醒（眠れない、集中できない等）、回避（そのことを話したくない、現場を避ける等）、再体験（仕事中や勉強中でもどんな時でも突然、事故の現場のイメージがありありと体験され、今行っていることが出来なくなる、子どもだと悪夢が起きやすい）、認知・気分の陰性変化（物事をネガティブにとらえる様になり喜びを感じなくなる）という 4 種類の症状が出てくる状態です。



私の猫は、保護してくださった家の近くでカラスに襲われている子猫達がいて、兄弟の何匹かはやられてしまって、生き残ってそこのお宅に逃げてきた子猫でした。引き取って 10 年近くになりますが、最初の数年間は、夜中寝ていたのに、急に飛び起きて猛ダッシュする様子が観察されました。これは再体験症状ですね。また睡眠障害は過覚醒症状でもあるかもしれませんね。もしかしたら子どもに起こりやすい悪夢を見ていたのかも知れません。また、不意に私が手をその黒猫の頭の上にやったりすると、怖そうに手を避ける動作をすることもありました。カラスは上空から襲ってきたのでしょうか。私の手の影が一瞬カラスの翼に見えたのかもしれない。これは回避症状かもしれません。最近は安全な家だと実感したのか症状を示すような行動は出現しません。私は飼い猫によって猫にもヒトと同じような PTSD 症状がありうる可能性を教えてもらいました。



簗下 成子（臨床心理学）