

「トラウマインフォームドケア」は、気付かれにくいトラウマを認識し、支援者との悪循環を防ぐためのアプローチです。誰もが「発熱、咳があるから風邪かも」と認識したら休養し病院に行くように、トラウマの症状が見られたら、本人の安心・安全を高めるかわり方ができることを目指しています。

今回は、「トラウマインフォームドケア」についてご紹介します。

ートラウマケアとはー

トラウマケアは一次予防から三次予防の三段階に分けられ、「トラウマインフォームドケア」はその中の一次予防にあたります。三段階それぞれで、対象と目的は異なります。トラウマケアの三段階は以下になります。

一次予防<トラウマ【インフォームド】ケア>

一般的にトラウマが生活環境に及ぼす影響を理解し、トラウマの一般的知識を持ってすべての人に関わる、基本的対応を目的としています。

トラウマを抱える人が施設や医療機関、学校をはじめとするあらゆる機関で「門前払い」されないように、あらゆるスタッフがトラウマの影響と対応の仕方についてトレーニングを受けておくことが望まれます。

二次予防<トラウマ【レスポンス】ケア>

トラウマ被害の影響を最小限に抑え、健全な成長と発達の機会を最大化するための支援が目的で、トラウマによるリスクを抱えている人が対象です。アセスメント等によって明らかになったリスクに合わせて介入を行い、トラウマの影響を最小限に抑え、レジリエンス（復元力）により健全な成長や発達を促します。ここまでに適切な対応がなされれば、回復が見込めるケースも少なくありません。

三次予防<トラウマ【スペシフィック】ケア>

トラウマに特化したケアが目的とされ、トラウマの影響を受けている人が対象です。トラウマを体験した人は過去を過去として整理できないまま、現在においても過去の影響を受け続けてしまいます。専門的な介入によってトラウマ症状の改善と、当事者が自然に過去と向き合えるようになった際に、気持ちを受け止め、人生で失ったものと向き合う作業に取り組むことにより、過去の整理を行います。

直接的にトラウマを扱うのは三段階目で、それには治療者の十分な訓練と組織の体制が必要です。

このように、「トラウマインフォームドケア」は、トラウマのケアや治療を基盤として位置づけられます。特別な介入をしたり、トラウマ記憶を詳細に扱ったりするのではなく、一般的なトラウマについての知識を周知し、基本的な対応を行うことを目指します。

ートラウマインフォームドケアのアプローチー

また、「トラウマインフォームドケア」を実践するためのアプローチとして、「4つのR」というものがあります。「4つのR」について、以下に簡単にご紹介します。

R ealize (理解する) : ト라우マがこころ、からだ、行動にどのように影響するのか理解する
こころ : 楽しいと感じられない、イライラしやすい、色々なことが不安、警戒心が強い、など

からだ : 眠れない、体がだるい、身体の不調、食欲不振、など

行動 : 怒りっぽくなる、集中力がなくなる、物忘れが多い、口数が減る、など

その他 : ト라우マとなった出来事を急に思い出す (フラッシュバック)、悪夢を見る、など

R ecognize (気づく) : 知識をもつことで、行動の背景のトラウマに気づく

トラウマを体験したあとは、無自覚にトラウマと類似した行動や関係性を繰り返すという「トラウマ関係の再演」が起りやすいといわれています。自分が受けた被害を他者に向ける、被害時にできなかったことをリベンジとして他の場面で振る舞おうとするなど、「支配するーされる (やるーやられる)」といったトラウマティックな関係性そのものを繰り返し、相手との対等で尊重した関係性が持ちにくいとされています。このように、一見困った行動や迷惑行為は、トラウマ体験から生じているのかもしれませんが。

こういった考え方を、「トラウマのメガネをかけて考える」といいます。

R esponds (対応する) : 地域や環境の中で、トラウマへの配慮を取り入れる

抱えているトラウマは、色々なことがひきがねになって現れます。例えば「災害の映像」や「目の前で暴力」などはよく知られていますが、他にも「後ろから声をかけられた」、「暴力・災害・事故といった文字」、「不機嫌そうな態度の人」というような日常生活の中でよくあるようなことでも、トラウマが蘇るひきがねになることがあります。

優しい話し方や共感的な態度を心がける、落ち着いて過ごせる場所を整えるなど、トラウマに配慮できることを考え、実践してみましょう。

R esist re-traumatization: (再受傷させない) : ト라우マを思い出させる事柄を回避できるようにする

前項3番目の『Respond (対応する)』を心がけることが、トラウマを思い出させる事柄の回避に繋がります。心地よい関わりを心がけることで、再受傷を防ぐことができます。

ー支援者のトラウマ受傷ー

トラウマの影響を受けている人と関わる支援者は、トラウマの詳細な話を聴くだけでも心理的負荷がかかります。さらにトラウマの再演による暴言や圧力に晒されたり、心情に寄り添う関わりをしようと努めていても、相手の度重なる試し行為や攻撃といった挑発的な態度によって、支援者は無能感や自己否定感を抱き、誰にも相談できずに孤立し、自分の感情のコントロールができなくなる等といった状態に陥りやすくなります。

また個人だけでなく、暴言や暴力を受けやすい、緊急を要する対応の緊張感などに日々晒されている現場でも、組織全体がピリピリした雰囲気になり人間関係に問題が生じます。

このように、支援者自身がトラウマ体験と同じような傷つきをしてしまい、支援が続けられなくなってしまうことがあります。そうならないためにも、「自分は傷ついたのかも」と自身にも目を向け、「自責的になっていないか」、「苦しさを吐き出せずに抱え込んでいないか」と常に考え、セルフケアに努めることが大切です。深呼吸や呼吸法等に加え、ご自身がリラックスできる方法（好きな写真や絵を眺める、ストレッチをする、甘い物を口に入れるなど）を見つけておきましょう。

支援者の安心や安全感なしに、対象の回復はありません。回復を必要とする人たちの安心・安全は優先されるものですが、それは誰かの犠牲の上にあるものではありません。ケース対応は複数で情報共有をして、個人で抱え込むのではなく、組織全体で取り組むことが望まれます。「支援はするけれど、暴言や暴力は受け入れない」という線引きをして、暴言等に晒された後は、苦しさや怒りを溜め込まないようにしましょう。

北海道立精神保健センターで、トラウマインフォームドケアのリーフレットを作成しました。ホームページで公開していますので、ご自由にお使いください。

北海道立精神保健センター

～みんなで取り組む TIC～ TIC（トラウマインフォームドケア）をご存じですか？

<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/123427.html>

引用・参考文献

野坂祐子『トラウマインフォームドケア～当事者と支援者の安全を高めるアプローチ～』,心と社会 No.187,日本精神衛生会,2022

SAMHSA 『SAMHSA のトラウマの概念とトラウマインフォームドアプローチのための手引き SAMHSA のトラウマ司法に関する戦略構想』,2014

RISTEX プロジェクト事務局『問題行動の背景をトラウマの視点から考えてみよう』,トラウマ・インフォームド・ケア学校プロジェクト事業,2018

野坂祐子『平成 30 年度子ども・子育て支援推進調査研究事業調査研究（指定研究） 児童自立支援施設の措置児童の被害実態の的確な把握と支援方策等に関する調査研究報告書（第 1 報告）』,2019

野坂祐子『日々の生活を支えるかかわりー「安全な体験」を積み重ねる』,こころの科学 No.200,2018.7

野坂祐子『組織の安全性ーなぜ「パンドラの箱」に怯えるのか』,こころの科学 No.202,2018.11

野坂祐子『公衆衛生としてのトラウマインフォームド・ケア』,こころの科学 No.203,2019.1

【3】お知らせ.....

◇ 精神保健福祉センターでは、こころの電話相談を次の時間帯で行っています。

月曜から金曜日

9:00～21:00

土曜日曜祝日（12月29日～1月3日を除く）

10:00～16:00

Tel : 0570-064-556

※ご相談の電話が集中しますと、つながりづらい状態になりますがご了承ください。

- ◇ 現在北海道でも、こころの SNS (LINE) 相談が開設されています。
詳しくは、下記のリンクをご覧ください。

北海道こころの健康 SNS 相談窓口: <https://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/shf/linesoudan.html>

- ◇ ホームページをご覧ください

北海道地域自殺対策推進センターのホームページを開設しています。最新の北海道の状況を掲載しており、より情報を見やすく、分かりやすくお伝えできるよう心がけています。また、Andante のバックナンバーへのリンクもございますので是非ご覧ください。

ホームページ URL : <https://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/a0002/>

- ◇ メールマガジンのご登録内容の変更や解約手続きにつきましては、以下のリンクから行っていただけます。

北海道のメールマガジン URL : <http://www1.hokkaido-jin.jp/mail/magazine/>

【4】編集後記.....

8月も終わり、これから過ごしやすい秋になっていくのかと期待をしていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。今年の夏は様々な出来事があり、感情面でも揺さぶられた季節だったように思います。今年の夏はじめて、氷がふわふわのかき氷を食べてみました。平安時代にかき氷は貴族の食べ物だったと聞いてから、かき氷がより美味しく感じます。夏限定のメニューはまた移り変わりますが、また来年の夏にも、気になるメニューにチャレンジできますように。

また、毎年9月10日～16日は自殺予防週間となっております。期間中は、SNS相談事業やこころの健康相談統一ダイヤルの拡充、厚生労働省や警察庁、金融庁などさまざまな団体がポスターの掲示や普及啓発活動キャンペーンを行います。是非ご覧ください。

いつもご愛読ありがとうございます。

次号 Vol.159 は、令和4年9月末に配信予定です。

ご質問、ご要望等お問い合わせ先
北海道立精神保健福祉センター
札幌市白石区本通16丁目北6番34号
Tel 011-864-7121
Fax 011-864-9546
URL <http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/>
Mail hofuku.seishin1@pref.hokkaido.lg.jp