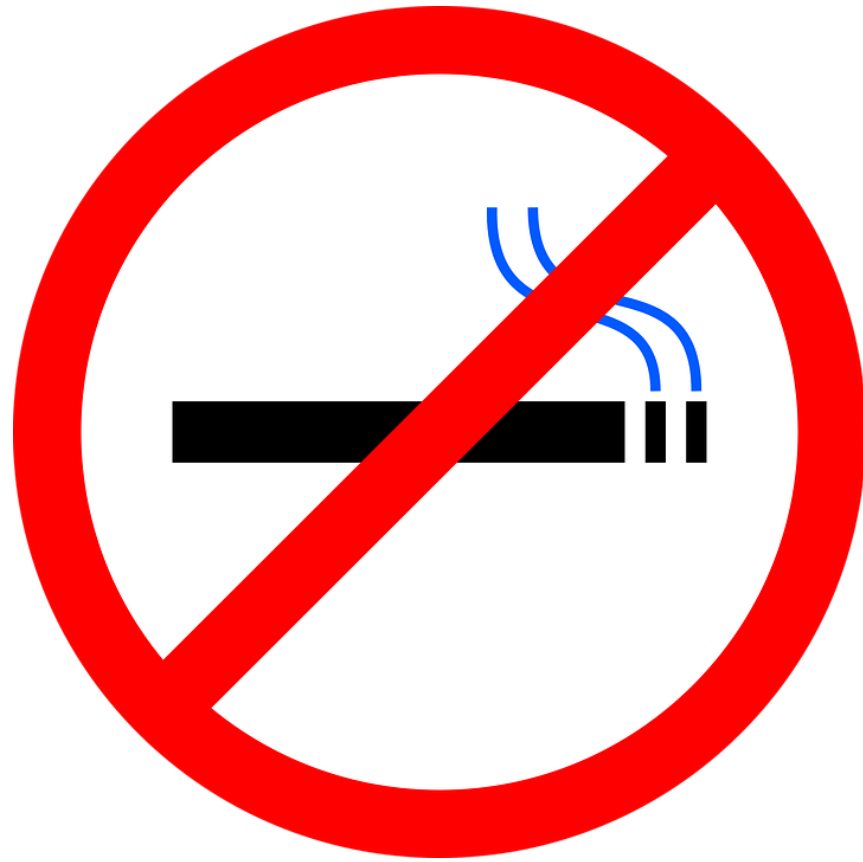


# TIC:トラウマインフォームド な視点から考える支援

武庫川女子大学文学部心理・社会福祉学科

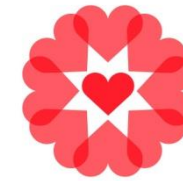
大岡 由佳



タバコは体に悪いと皆が知っています。  
トラウマについてはどうでしょうか？



# Trauma Informed Care



- **トラウマ (Trauma)** = 心的外傷 (トラウマ) について
- **インフォームド (Informed)** = 十分に知識をもった
- **ケア (Care)** = 支援

# TIC (トラウマインフォームドケア)とは？

---

TICは、トラウマ体験が、我々が関わる人々にどのように影響するかを認識し、我々がそのトラウマの影響に対して多面的に対応することを指す。

「TICは、トラウマの影響を理解し対応することに基づき、サバイバーや支援者の、身体・心理・情緒の安全性に重きを置く。また、サバイバーが、コントロール感とエンパワメント感を回復する契機を生み出すストレングスに基づいた枠組みである。」(Hopper,Bassuk,Olivet,2010)

# Trauma-Informed Care とは？

---

- ◆ 存在する一つの考え方 Is a way of being
- ◆ 人々の経験を理解すること Is understanding what people are going through
- ◆ 話し方 Is a way of talking
- ◆ ケアを行う一つの視点 Is a way of offering care

—Scott Webb, LCSW

# トラウマ(心的外傷)

となることは、どんなことで  
しょうか？



ワーク1

# トラウマ体験とは？

## <トラウマとは(定義)>

その人特有の個人的な出来事や環境を耐え抜く体験：  
自分で直接体験する  
視覚によるもの  
感覚によるもの

➤ PTSDのDSM-5の診断基準が用いられることが多かった。

「実際に または危うく死ぬ、重傷を負う、性的暴力を受ける出来事への暴露した場合。  
出来事を直接体験する、直に目撃する、耳にする、不快感を抱く細部に曝露したとき。」

# 近年の「トラウマ」の考え方

---

トラウマは、**単回性トラウマ**だけがトラウマではない。**複雑性トラウマ、発達性トラウマ、世代間トラウマ**など、さまざまである。

トラウマを、いつ、どう体験するかによって、さまざまなバリエーションがある。

トラウマは社会的事象。圧倒的な力の不均衡がある。

対人暴力において、トラウマが深刻化する。



# 3E (Event-Experience-Effect)



例) 虐待、ネグレクト、DV、暴力、  
事故、自然災害、戦争、収監、突  
然の予期しない死別

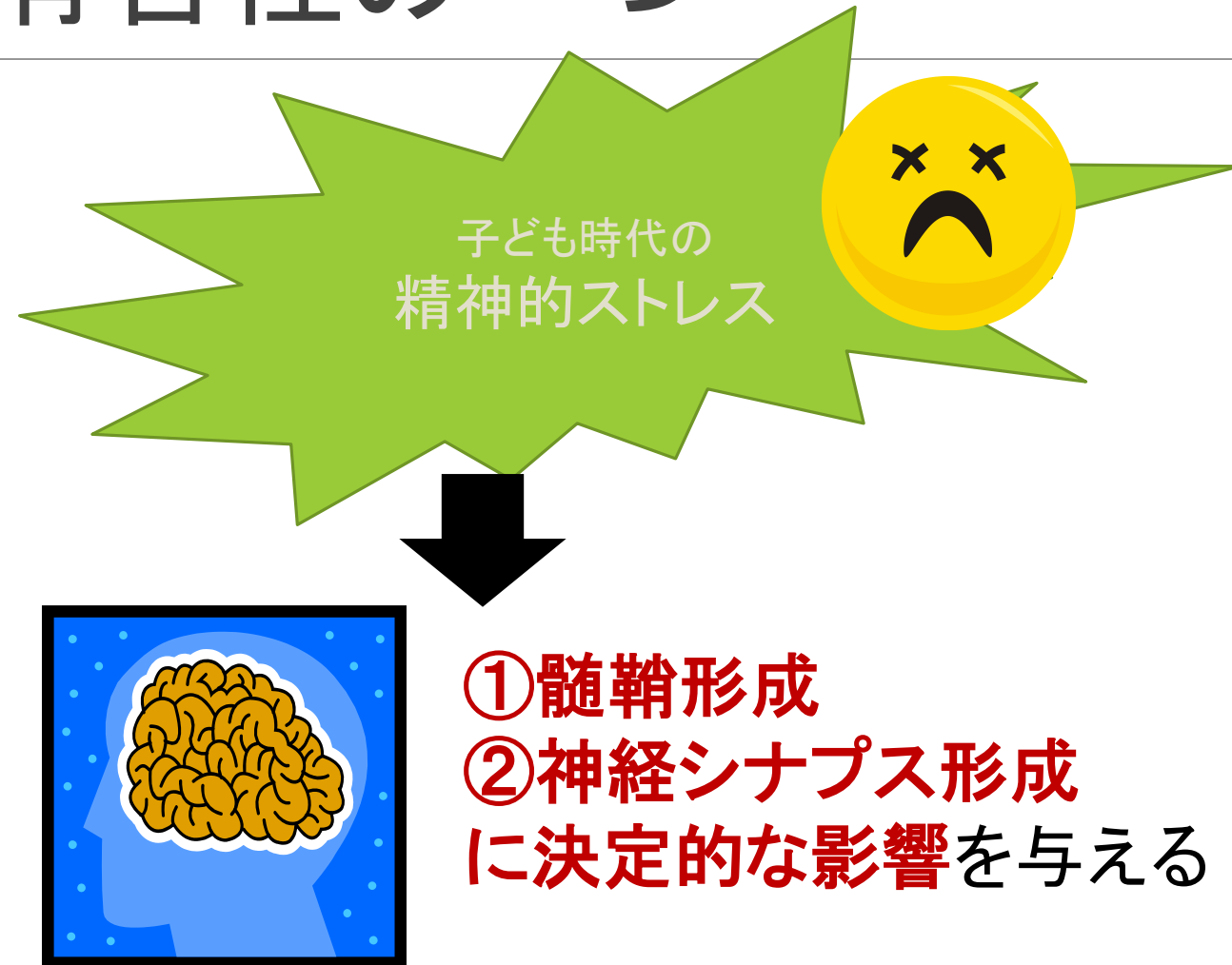
情動調整、対人関係に関する能力低下、  
安全感・自己の感覚・自己効力感の低下、  
恐れ、恥、孤立無援感、無力感

# T:トラウマ と t:トラウマ の存在

主要なイベント T	些細と思えるイベント t
性的虐待	家族内で起こる暴力的行い
身体的虐待	近隣で起こる暴力的行い
ネグレクト	社会的疎外
否定的な出来事	家族と別々に暮らすこと
悲嘆や喪失	頻繁な里親ケアまたはグループホーム配置、安定しない居住空間

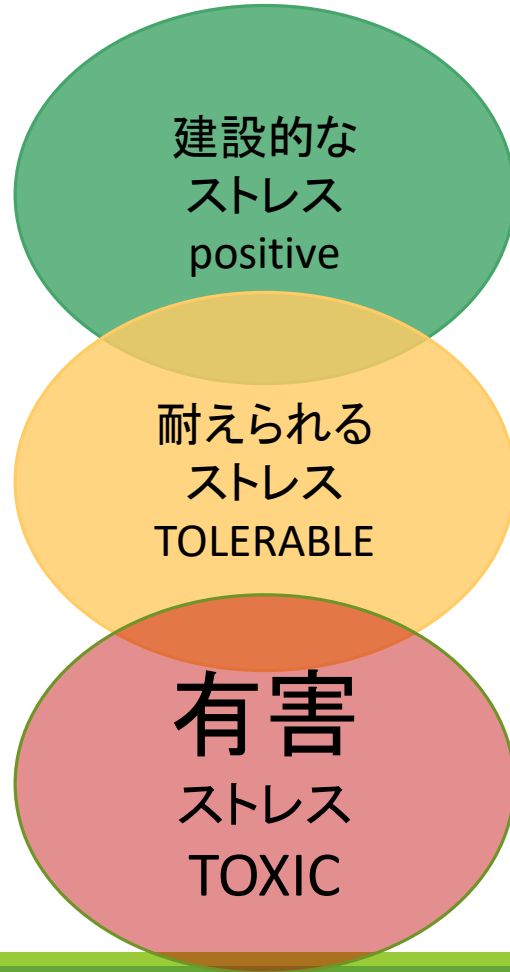
⇒周囲から些細なトラウマと思われることも、認知・発達課題をもつ人々には、大きなトラウマになる可能性がある

# トラウマの有害性の一つ



# 有害なストレス≡トラウマ

---



短時間の心拍の上昇  
ストレスホルモンの穏やかな上昇



深刻だが、一時的なストレス反応  
指示的な人間関係によって和らげられる



保護的な人間関係のない中で、ストレス反  
応システムが長期にわたり活性化



Center on the Developing Child  
HARVARD UNIVERSITY



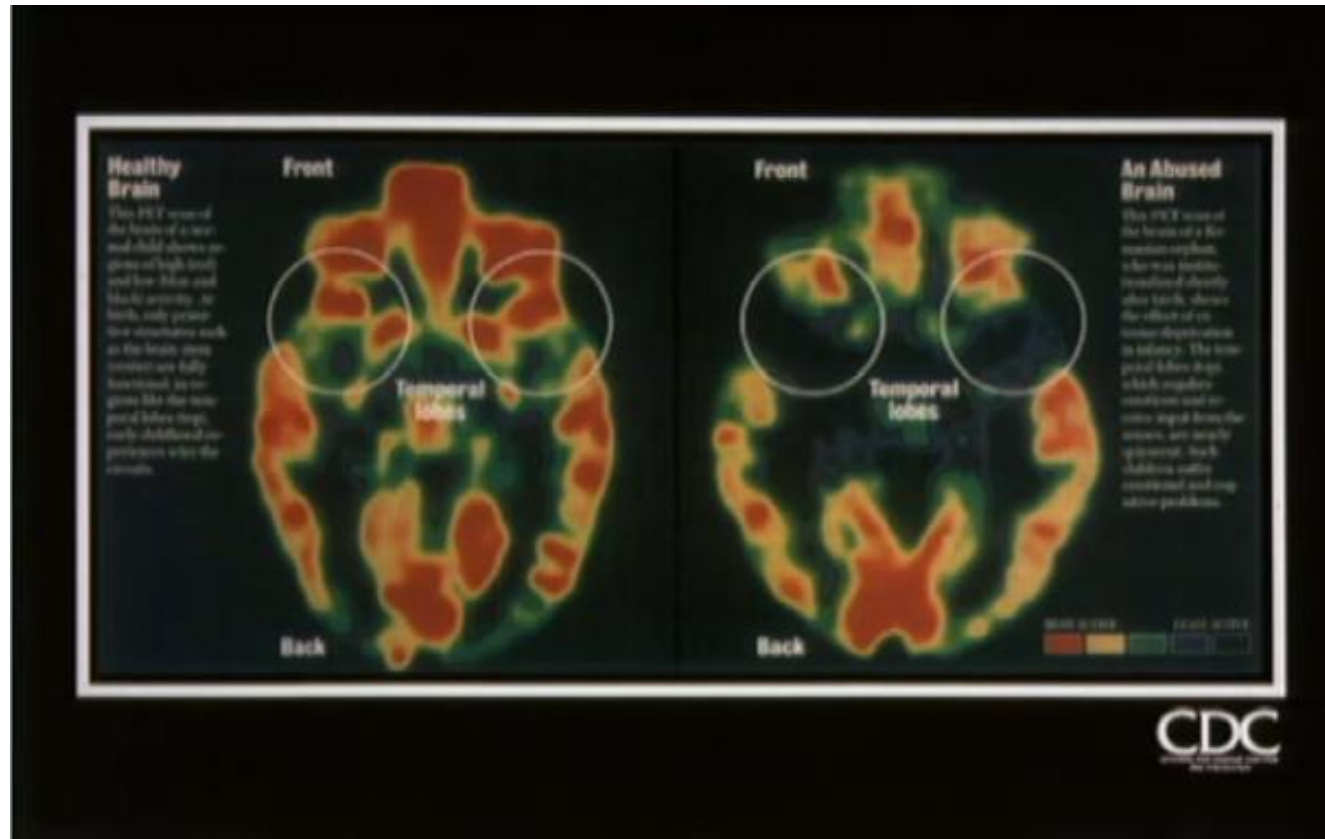
Key Concepts

# Toxic Stress

▶ Watch the Overview Video



# 健康な脳 VS 虐待された脳



# トラウマにどう対応するか

---

トラウマインフォームドケアの視点の必要性



# TIC実践—どうかかわるか？

Realize

- ・「理解する」
- ・ 本人や周囲(家族、学校、職場、地域)のトラウマの影響を理解する

Recognize

- ・「気づく」
- ・トラウマのサインに気づく(アセスメントも有効)

Respond

- ・「対応する」
- ・トラウマインフォームドな実践を行う。

Resist  
re-  
traumatization

- 「再受傷させない」
- トラウマを蘇らせるようなかかわりや環境設定をしない。



# ①理解する

---

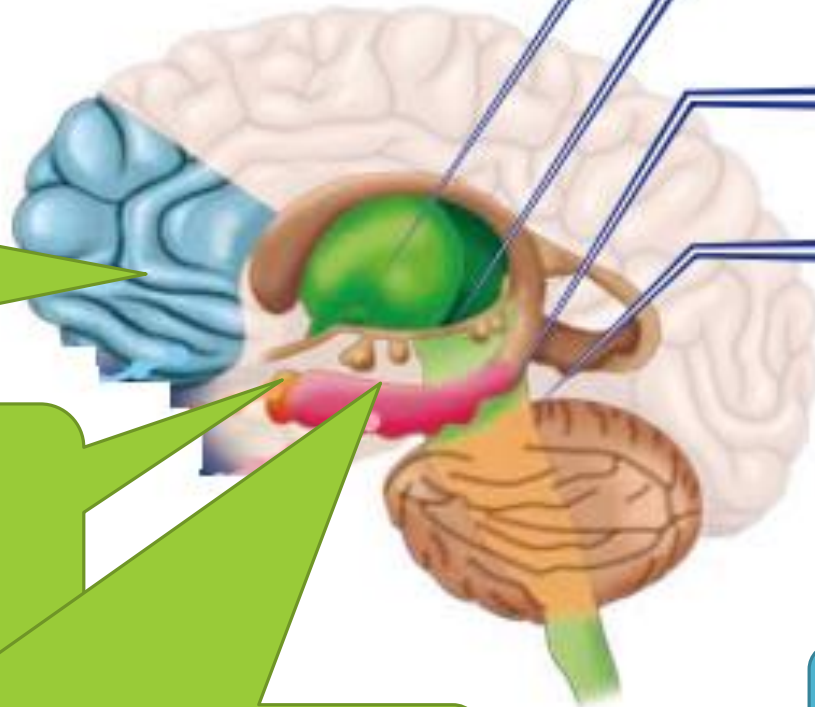


# PTSDの病態と推察されている 恐怖神経回路の機能異常

前頭葉皮質の機能低下  
(恐怖記憶の減弱↓)  
※恐怖記憶が維持

扁桃体の活動性亢進  
(恐怖条件づけ↑)

海馬の機能不全(恐怖記憶の再生↑)



恐怖神経回路の機能異常により  
引き起こされる情動・身体反応

視床下部  
(HPA系↑交感神経系↑)

中脳・中心灰白質  
(すくみ・回避行動↑)

橋・結合腕傍核  
(呼吸数↑)

橋・青斑核  
(警戒↑血圧・心拍数↑)

恐怖神経回路

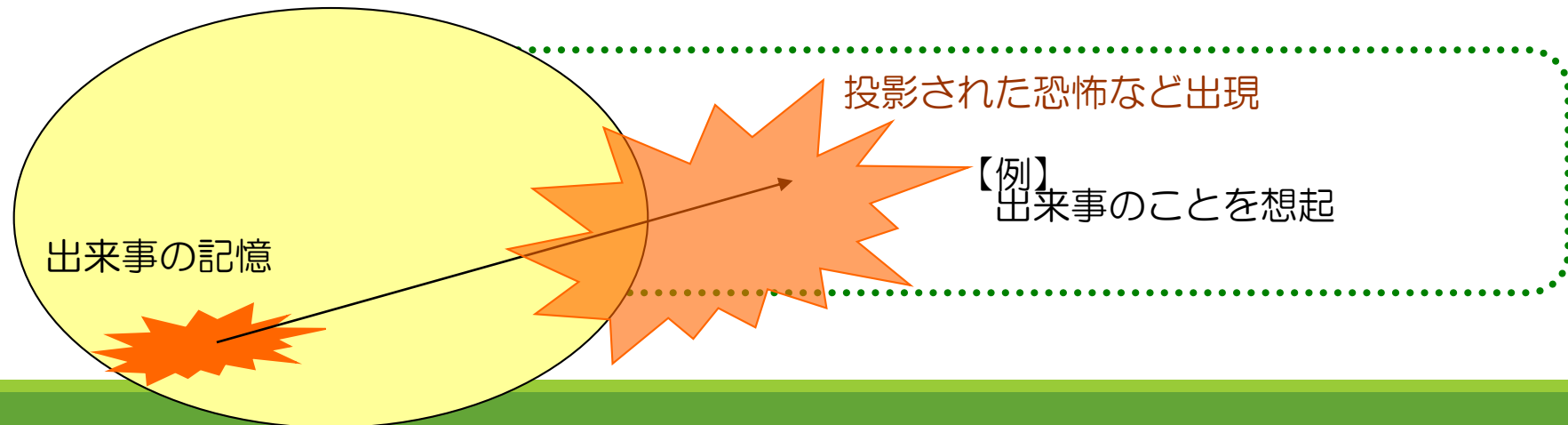
# PTSDの診断(DSM-5)

PTSDの症状は、大きく4つに分けられる。

---

## 1: 再体験症状

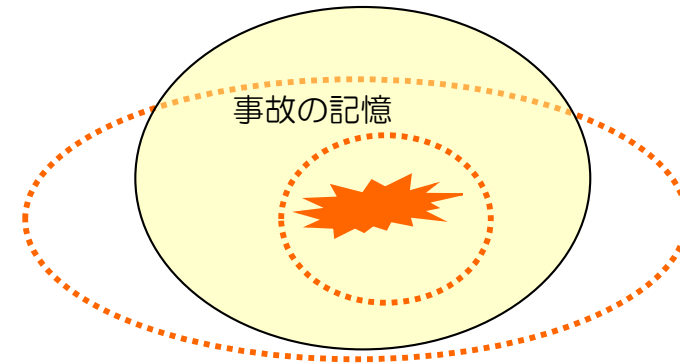
- ★悪夢を見る
- ★その時に引き戻されたような感覚(フラッシュバック)が起こる
- ★思い出したくないのに繰り返し思いだし苦痛
- ★心臓がドキドキ・汗をかく・震える・固まるなどの反応が出る〈症状〉



※ 2013年5月にアメリカ精神医学会診断基準(DSM)が改訂され、「回避・精神麻痺症状」は「回避」と「認知と気分の陰性の変化」に分けられた。

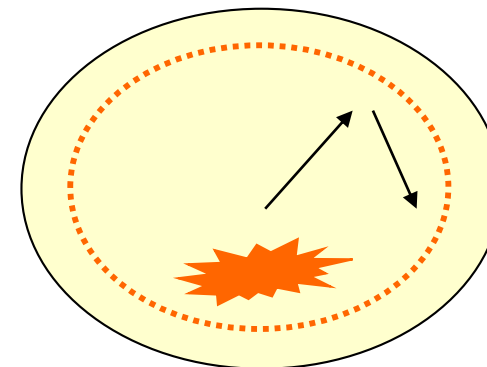
## 2. 回避

- ★出来事に関連する思考・人・場所を避けようとする
- ★リマインダーを避けようとする。  
→社会生活の活動や参加が出来ない



## 3. 認知と気分の陰性の変化

- ★重要な部分を思い出せない
- ★孤立・疎遠の感覚
- ★持続的な陰性の感情状態(恐怖、怒り、罪責感、恥)



一見平静であり、心的衝撃を受けていないかのように思われる

## 4: 覚醒亢進症状

★睡眠障害(寝付けない・途中で目が覚める)

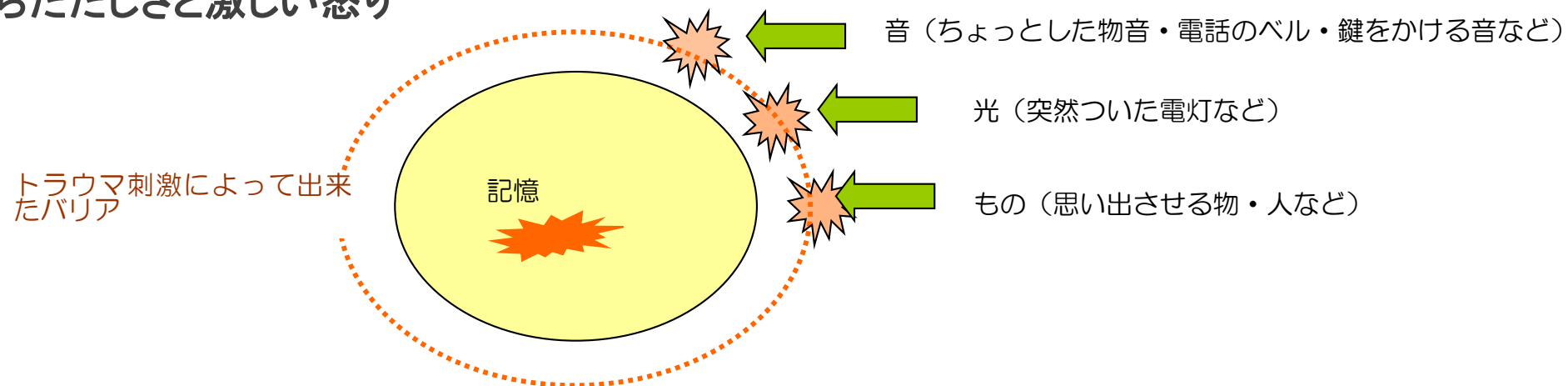
★物事に集中できない

★些細なことでびっくりしてしまう

★過剰な警戒心

★無謀なまたは自己破壊的な行動

★いらだたしさと激しい怒り



# トラウマによる分かりづらい症状 (ICD-11；複雑性PTSD診断基準から)

否定的自己認知	人よりも劣っている感覚
感情の制御困難	自分がどんな感情もっているかはっきりしない
対人関係上の困難	多くの人は信用できない
脅威感	社会は安心できないと思う

## ワーク2

日々かかわっておられる  
子ども・大人は、  
どのようなトラウマを  
持っていますか？



# ACEs研究が示すこと

---

**ACEs**: Adverse childhood experiences(逆境的小児期体験)  
1995年から実施 米国の大規模疫学調査  
N=26000以上 (Kaiser Permanenteシステム内)



# ACEスコア～子ども時代の逆境体験(トラウマ)

- 心理的虐待
- 身体的虐待
- 性的虐待
- 母親への暴力(DV)
- 家族の精神疾患
- 家族の物質乱用
- 家族の収監
- (ひとり親／両親の不在)
- (身体的・情緒的ネグレクト)

## ACE

18歳までに、家庭内で左記のうちいくつを体験しているか＝ACEスコア

# ACEスコアの各項目の経験率

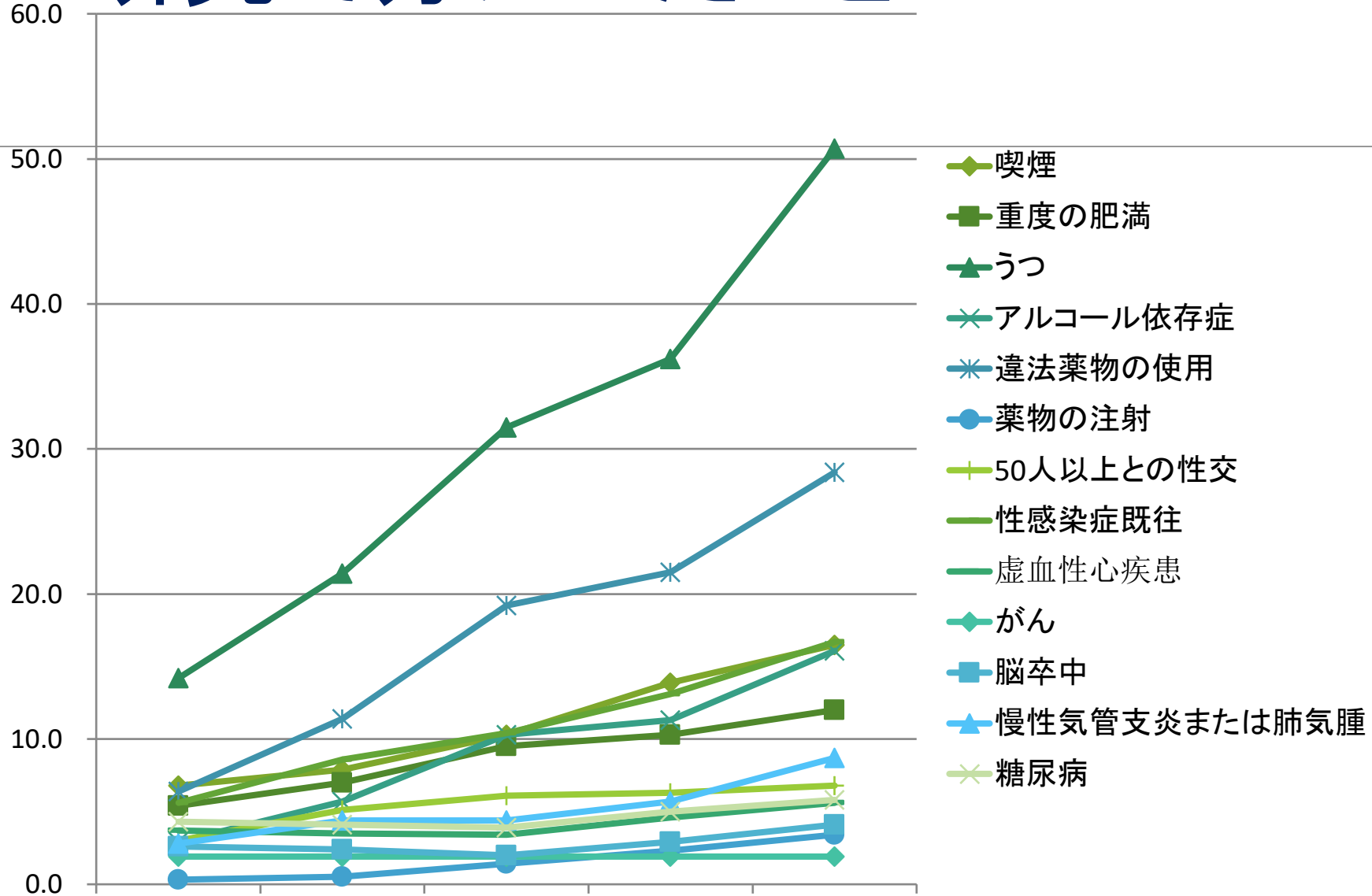
	Felitti(1998) N=8056	Dube(2002) N=17337	Dailin(2014) N=5928
心理的虐待	11.1%	10.5%	35.0%
身体的虐待	10.8%	28.3%	16.6%
性的虐待	22.0%	20.7%	9.9%
母親への暴力(DV)	12.5%	12.7%	17.7%
家族の精神疾患	18.8%	19.4%	13.3%
家族の物質乱用	25.6%	11.6%	23.7%
家族の収監	3.4%	4.7%	7.1%
ひとり親／両親の不在	-	23.2%	21.1%

# ACEsの経験率

ACEスコア	Felitti(1998) N=8056	Dube(2002) N=17337	Dailin(2014) N=5928
<b>0</b>	49.5%	36.4%	42.2%
<b>1</b>	24.9%	26.2%	22.3%
<b>2</b>	12.5%	15.8%	12.7%
<b>3</b>	6.9%	9.5%	8.9%
<b>4</b>	6.2%	6.0%	5.7%
<b>≧5</b>		6.0%	8.3%

約6割は、何らかのACE経験がある。

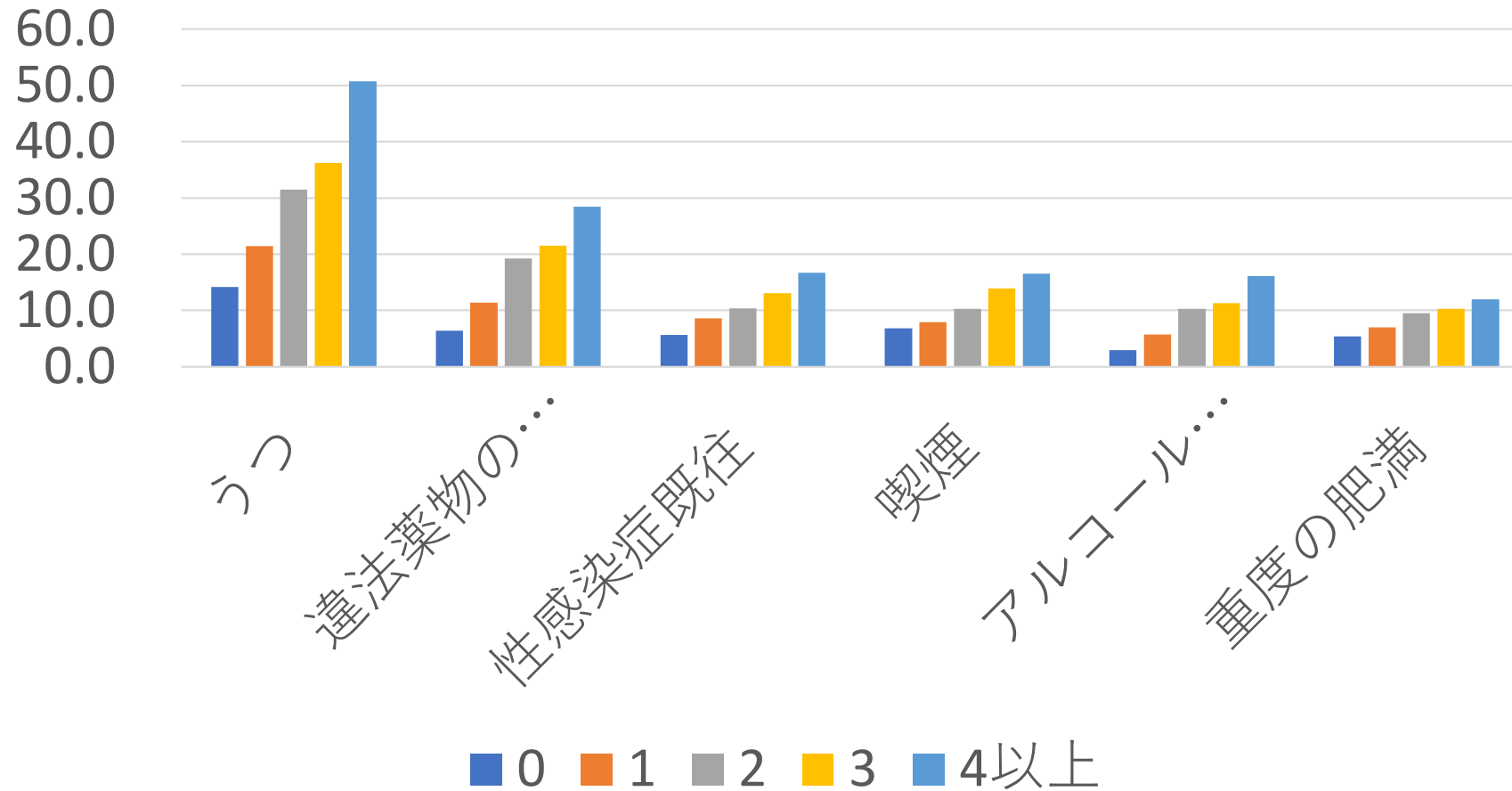
# ACE研究で分かったこと



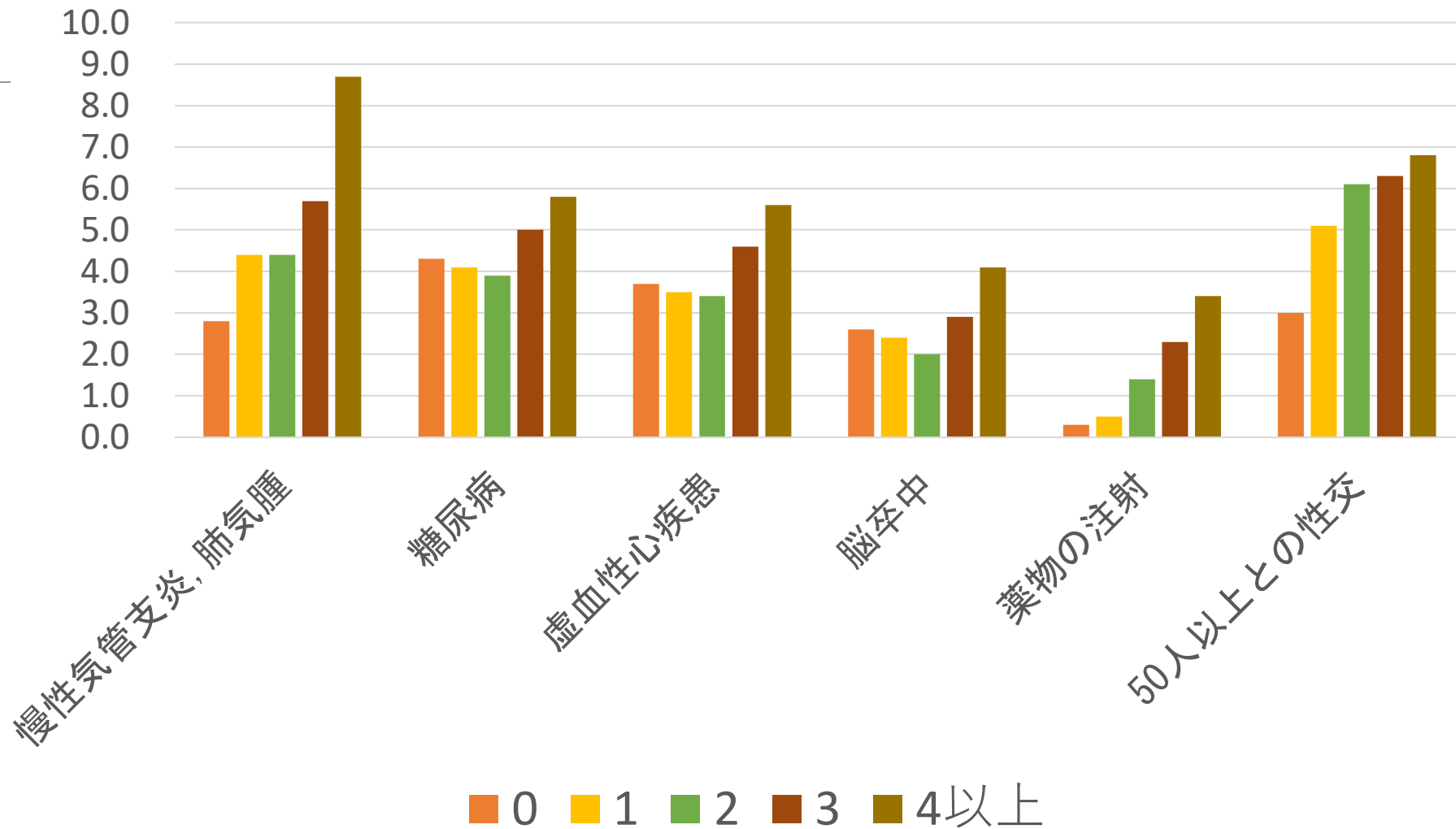
ACEsと危険行動、健康問題には正の相関関係が見られる

Felitti et al, Am J Med, 1998:14(4)

# ACEsスコアと健康問題



# ACEsスコアと健康問題 2



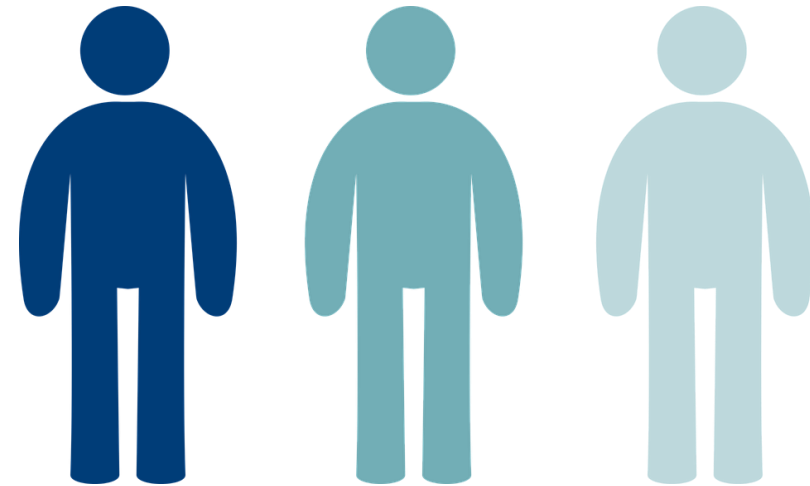
# 子ども時代のトラウマが健康にあたえる影響

① 健康リスク行動

② 死や慢性的な健康問題

③ メンタルヘルス不調

④ 他の影響



# ①健康リスク行動

有害ストレスによって、神経学変化が起  
こってしまう

喫煙  
2.2倍

アルコール依  
存  
7.4倍

重度の肥満  
1.6倍

薬物依存  
4.2倍

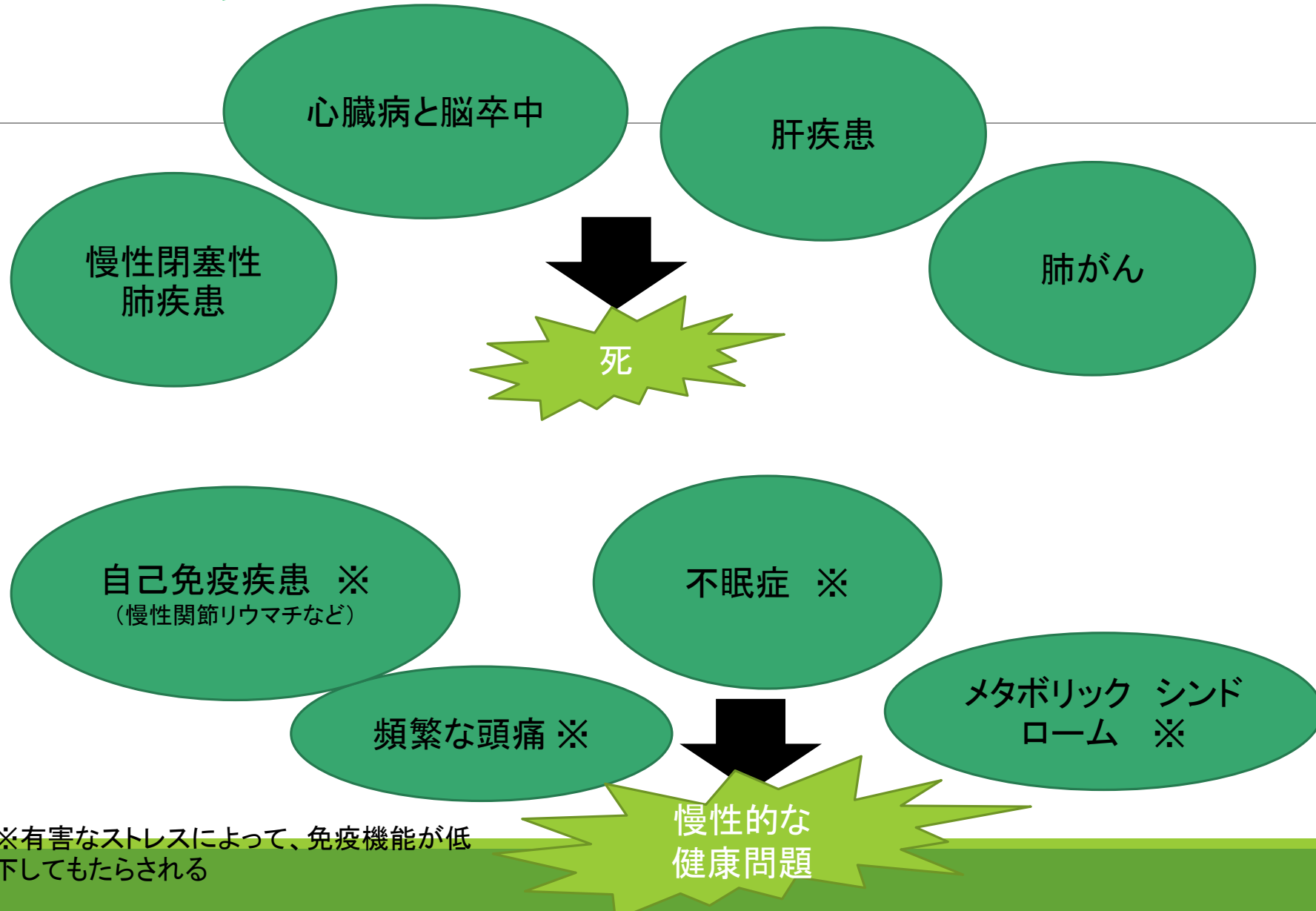
静脈内違法  
薬物乱用  
11.3倍

50人以上と  
の性交  
3.2倍

“トラウマに支配された生活”へ



## ②死や慢性的な健康問題



※有害なストレスによって、免疫機能が低下してもたらされる

# ③メンタルヘルス不調

子ども・思春期

身体性障害

自殺企図

不安・強迫  
性障害

幻覚

うつ

大人

うつ病 ※  
4.5倍

自殺企図 ※  
12.5倍～15.3  
倍

解離を伴う  
PTSD ※

※ 従来の治療への反応性は不良

## ④その他(社会生活問題)

ウェルビーイングの感覚の低さ

人生の満足感が低い

IQ・識字力の低下

社交性・情緒の弱まり

学校成績点の低下・欠席日数の増加

医療サービスのアクセスが不良

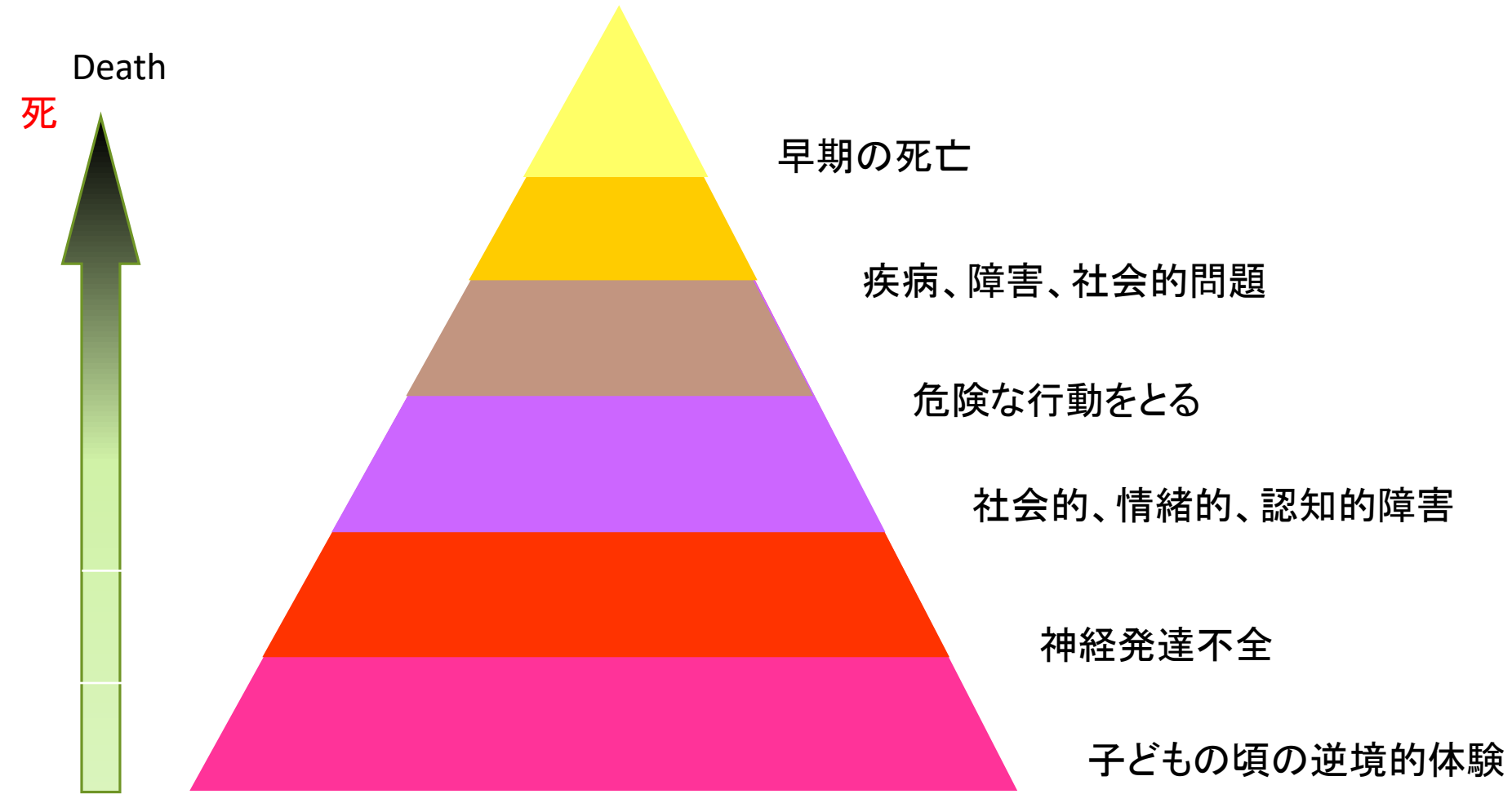
仕事の問題/失業を生じやすい

20年以上早く死亡

トラウマ体験が心身等に大きな影響を及ぼす事を実証

# The Adverse Childhood Experiences study

アメリカ疾病予防管理センター, 1995-97, 南カリフォルニア17337サンプル  
*Felitti et al, Am J Med, 1998:14(4)*



子ども期の逆境的体験が、生涯を通じて、心身の健康や幸せに影響する。

(每原敏郎先生スライド提供)

<http://www.acestudy.org/home>

# トラウマの有病率(米国)

---

- 一般人口の**46%**が生涯で一度はトラウマティックな出来事に遭遇している。(Kessler, 1996)
- 成人の**66%**は、幼少時代に虐待を経験したり困難な家庭環境にいたとしている。(National Center for Mental Health Promotion and Youth Violence Prevention 2012)
- 行動上の問題で医療等にかかっている**90%**の者が、トラウマティックな出来事に遭遇しており、その多くが複数のトラウマにさらされていた。(Muesar, 1998)
- 少年院に入る**75%から93%**は、何らかのトラウマの犠牲になっていると推測されている。(Healing Invisible Wounds, Justice Policy Institute)

# トラウマの有病率(日本)

---

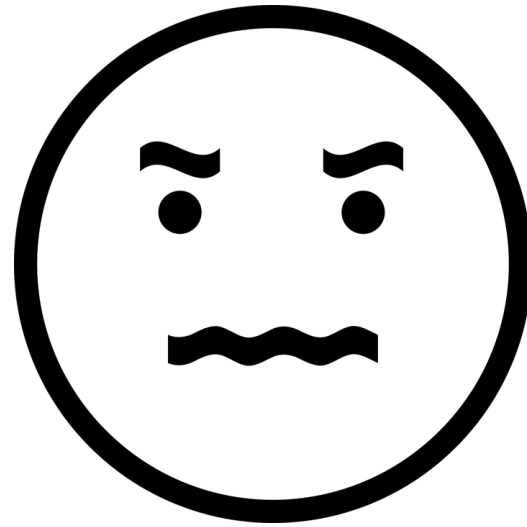
- 一般人2400名(20歳以上)の調査では、**32%が少なくとも一つの逆境体験を経験**(藤原、2012)
- 小学、中学生のいじめ被害率は、「冷やかしかからかい、悪口や脅し文句、嫌なことを言われる」60%、「軽くぶつかられたり、遊ぶふりをして叩かれる蹴られる」約20%が経験(文部科学省、2016)。男子で27.6%、女子の20.5%がptsdを発症(Idsoe T,2012)
- **少年院入院者の被虐待経験率**は、身体的、性的、ネグレクト、心理的虐待の順に、男子(21.9%、0.1%、4.1%、1.1%)・女子(28.9%、3.6%、6.2%、4.6%)。(法務省、平成29年版犯罪白書)
- **少年鑑別所**の入所者背景では、男子(n=7163)のうち、家族と同居81.5%、母子家庭36.7%、被虐待経験19.18%、薬物使用歴6.0%、女子(n=607)のうち、家族と同居63.8%、母子家庭40.0%、被虐待経験36.36%、薬物使用歴16.6%。(平成28年矯正統計年報)

# トラウマと障がい者（海外）

---

- 障害者の70%以上が虐待の被害者である
- 90%が複数の機会に虐待を受けていると答える
- 37%のみが地方公共団体に虐待を報告した
- 知的障がいを持つ人々は、障害のない人よりも7倍、性的虐待を受ける可能性が高い – NPR
- 障害者は暴力犯罪の被害者である可能性が2.5倍、加害者が知り合いである可能性が40%高い(BJS統計)

## ワーク3



あなたが支援をしている  
方は、

どのようなことをして、  
あなたを困らせますか？



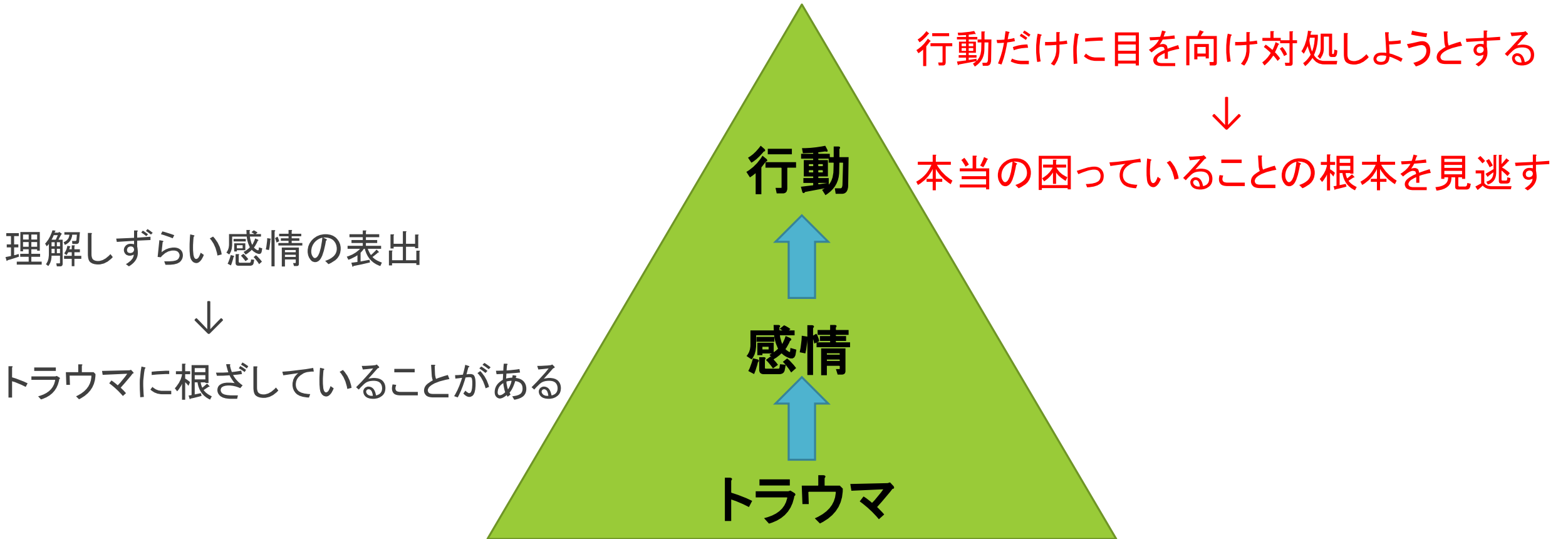
# こんなことはないでしょうか？

- ✓ 皆と同じことができない。
- ✓ 切れて殴り掛かる。
- ✓ ○○に行かたがらない。
- ✓ 作業に出かける前に激しく泣き叫ぶ。
- ✓ プログラムに出ない。
- ✓ 就寝時間になっても寝ない。
- ✓ 手首や腕を切る。
- ✓ 薬を一気に全部服用する。
- ✓ 手首を痛めるほど壁を殴る。 など

なぜ、そんな事  
をするのか理解  
ができない！



# 行動のピラミッド



# 行動はトラウマ体験による影響を反映する

---

現場において、これらの体験による影響が再現される場合

“対応の難しい対象者/利用者”と受け取られることが

往々にしてある

**症状**—トラウマ体験によって生じる行動—は、  
対象者が、**適応及びコーピングをしようと最大  
限の努力をしていることを示す**

# 見方の変えよう！

虐待等を受けてきた人たちの理解



大変な中、なんとか生きてきた人。

**症状こそ、彼らの力。** (斎藤)

他に違う態度をとれる—**彼らの健康さ** (大塚)



その振る舞いが、その人をどのように助けているか、と  
考えてみる。 **症状 ≤ 適応** (その人にとっての最善の方法！)

# 大阪2児餓死事件(2010)

---

★加害女性は、多数のトラウマの被害者

ネグレクト家庭で育った

見捨てられた体験

母親のリストカット等に振り回される

集団レイプ

山中置き去り体験

⇒乖離する自分、統合されない自己(いい自分と悪い自分)

⇒周囲にケアされない娘を見ることが耐えられなかった・・・

# ②気づく

サインに気づく



# 対象者に、こんなことはありませんか？

感情の反応が状況に見合わないほど過激

行動の反応が状況に見合わないほど過激

「ぼーとしている」、無反応

今いる人以外の誰かに反応しているように見える

「普通の」状況では意味がないと思われるような「変な」行動をする

過去のトラウマによる反応の可能性がある

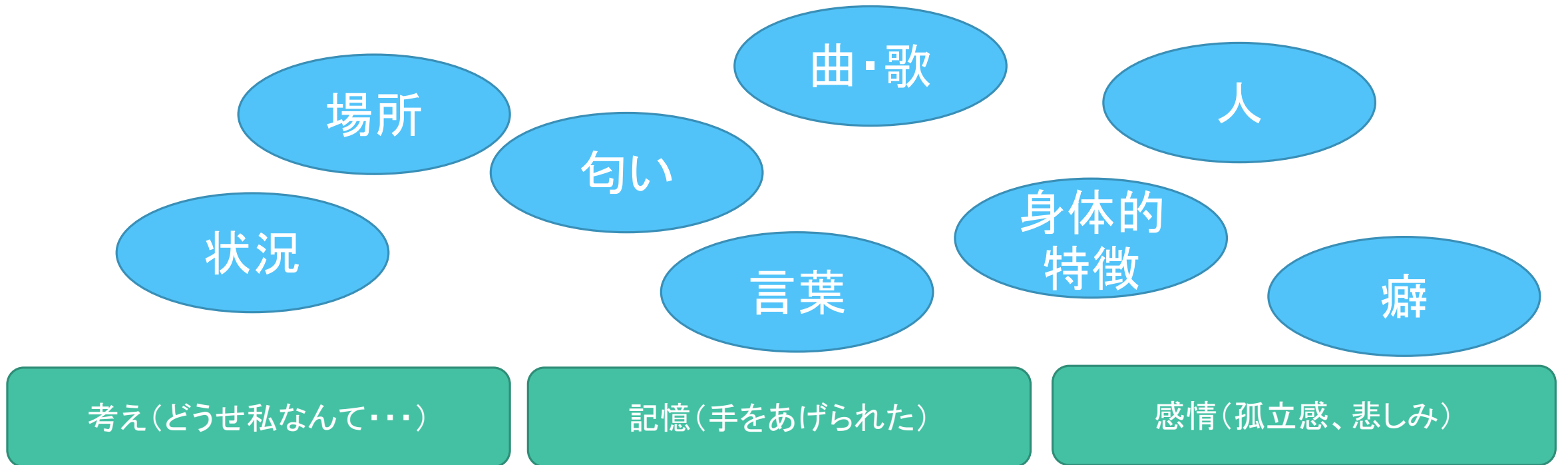
(Cohen et al. 2012)

## トラウマの徴候(サイン)

- ・発汗
- ・呼吸の変化(素早く呼吸する、または息を止めている)
- ・筋肉のこわばり、リラックスしにくい
- ・強い感情の洪水(例:怒り、悲しみなど)
- ・急速な心拍数
- ・驚きの反応
- ・揺れ
- ・遠くを見つめる
- ・現在の会話から切断されて、焦点を失う
- ・指示に集中したり反応したりできない
- ・話せない



# 何が、トラウマ反応を引き起こす？ —リマインダーとは？



色々なものが、トラウマ反応を引き起こすリマインダー(思い出させるもの)となる。

# 「トラウマ」がもたらすこと

＜トラウマ体験のコーピングに対する影響＞  
トラウマ体験の最中は、以下のことが出来なくなる：

1. 現状に集中すること(いま、ここにいるということの認識)
2. 何が起きているのかを理解すること
3. 感情の統合
4. 体験に意味を見出すこと

# トラウマ体験が 自身の信念体系(⇒スキーマ)に及ぼす影響

- ・ **安全**—この世は危険な場所  
…恐怖によって支配された人生、自己防衛と保護に焦点が当たる
- ・ **信頼・依存**—人々はお互いを傷つけあい、裏切る  
…助けを求めることが疑念によって抑止される
- ・ **自信**—失敗作としての自分  
…「自分は汚れていて、間抜けで、救いようのない、失敗作だ」
- ・ **親密な関係**—他人との繋がりには危険  
…「私には誰も必要ない。誰も私を愛することなんてできない。私は自分を愛することすらできないのだから。」
- ・ **コントロール**—他者からコントロールされる際は従順な反応を示す。  
または他人をコントロールする



# 認知の2つのレベル(自動思考とスキーマ)

---

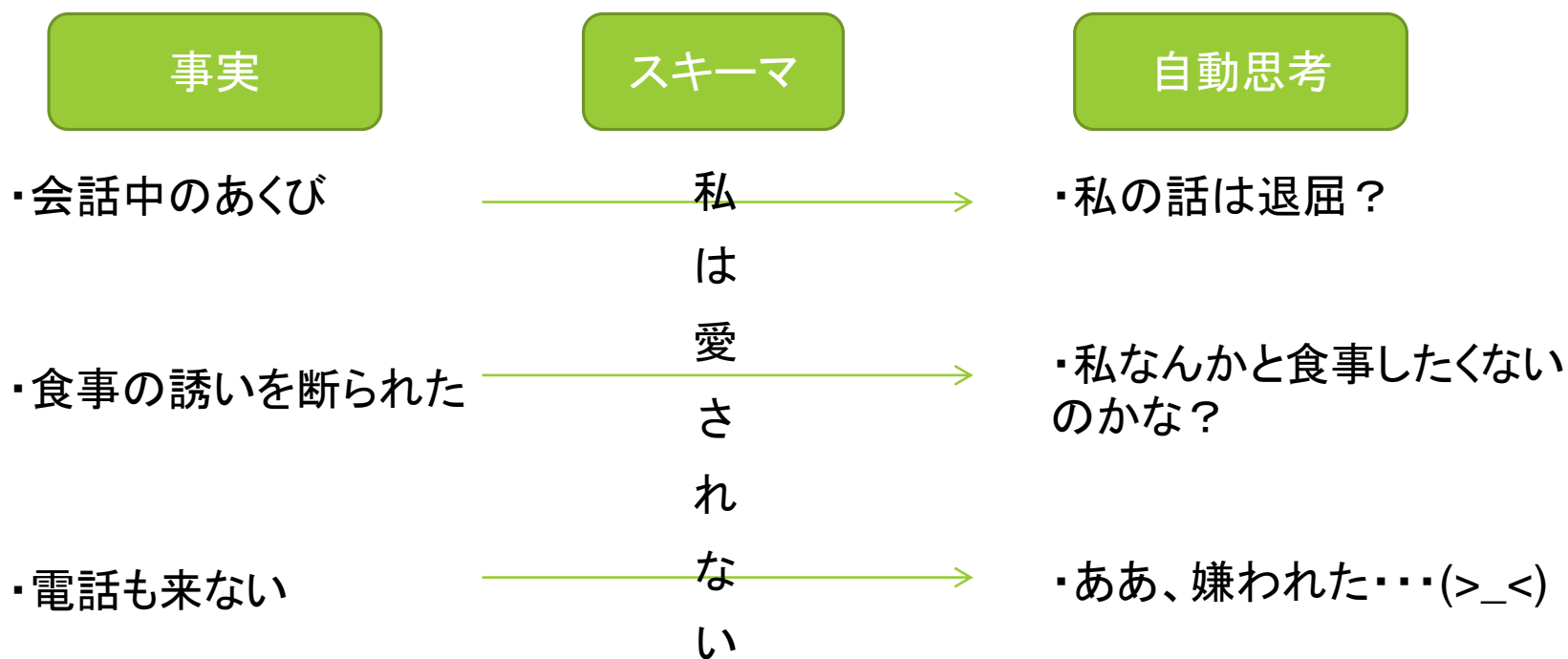
## 自動思考 (Automatic thought)

日常生活のなかで自然に頭に浮かんでくる考え

## スキーマ (Schema)

心の奥底に常に存在する自分特有の絶対的な世界観・価値観で、潜在的な心のルールとして作用し、しばしば自動思考を活性化させる

# スキーマの影響を受けた自動思考の例



# こころの法則リスト 「陥りがちなスキーマ」

元気なときの心の法則	うつの中の心の法則
<p><u>自分について:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ときには失敗するけれど人並みの実力はある。</li><li>・苦手な人もいるが、信頼されている方だ。</li></ul> <p><u>人々について:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ライバルも仲間のうちだ</li></ul> <p><u>世界観について:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>・馬が合わない人がいてもいい。</li><li>・人生、七転び八起き</li><li>・夫婦は助け合うもの</li></ul>	<p><u>自分について:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>・自分は無能な人間だ。</li><li>・自分は嫌われ者だ。</li></ul> <p><u>人々について:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>・この世は弱肉強食だ。</li></ul> <p><u>世界観について:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>・みんなに好かれたいといけない</li><li>・少しでも失敗したらおしまいだ</li><li>・家事は妻の仕事</li></ul>

# ③対応する

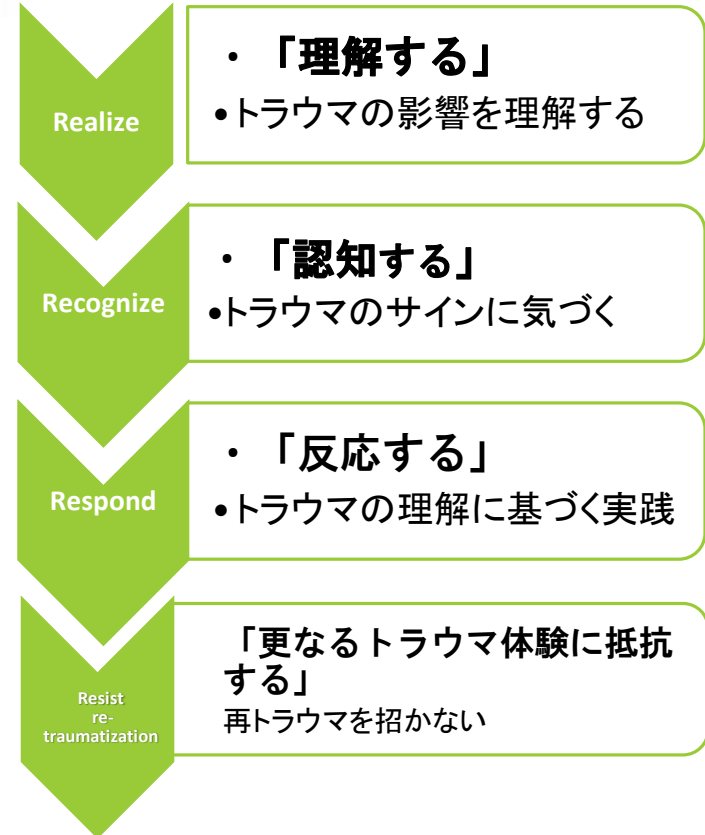
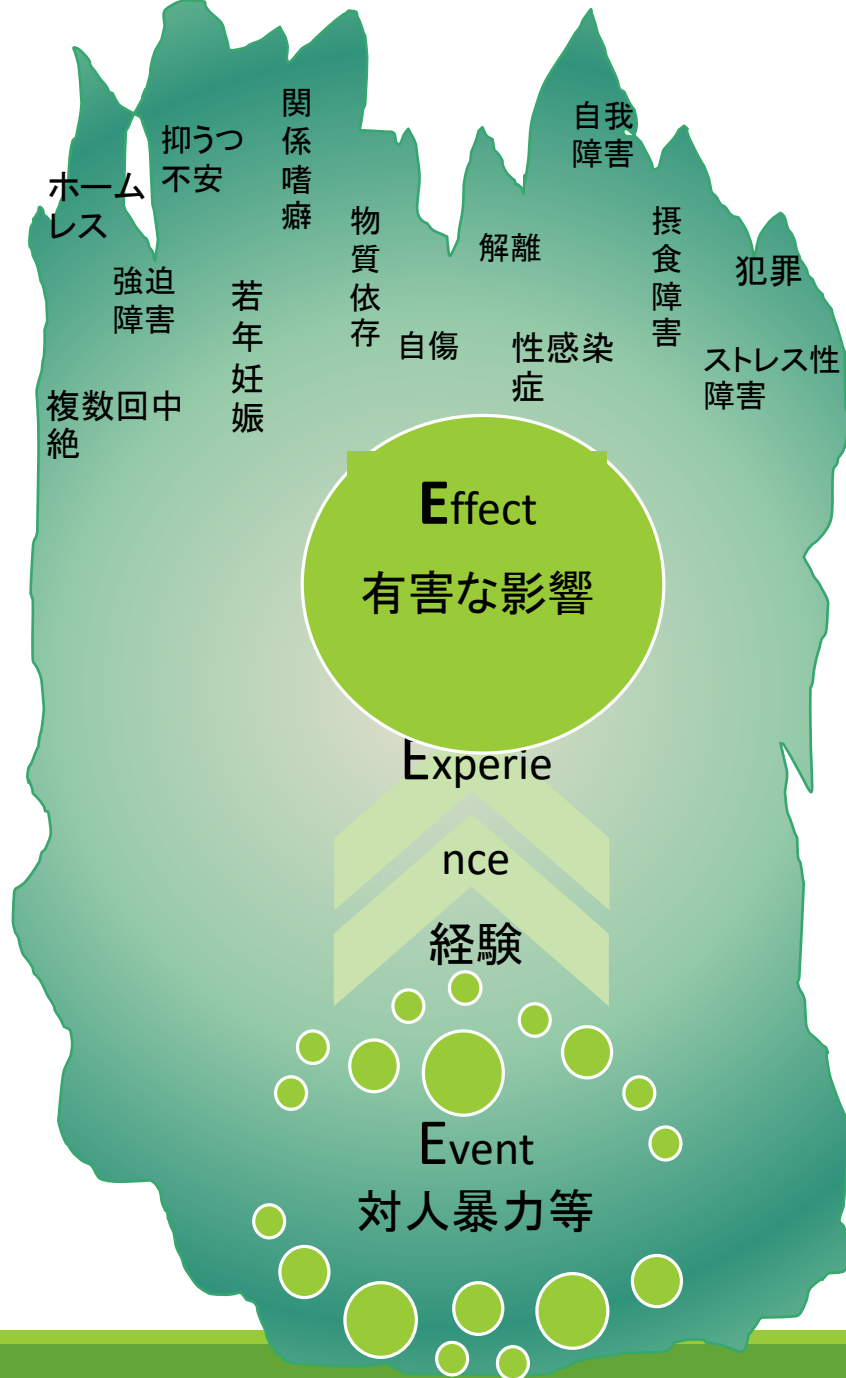
トラウマインフォームドな実践



# 対象者の置かれている状況



孤立・無援





# RICHの関係を意識しよう

R

## Respect(尊敬)

—人生が価値のあるものであるという信念を実践する

I

## Information(情報)

—相手を尊重しながら共に探求するのか、ただ押し付けるのか

C

## Connection(繋がり)

—セルフ・キャパシティ拡大の土台(健全なアタッチメント)

H

## Hope(希望)

—未来を内包する

—自分が生きるに値するという信念の証明

—強いポジティブな繋がり

—強い感情は容認・制御できるという信念



## R

## RISPECT

## 支援者は、色々な方法で対象者への敬意を示せる

(例)

- 呼び方に敏感になる(さま、さん、下の名前で呼ぶときは許可を取る)
- 守秘義務は貫く
- 出来る限り、約束通りに始め、時間通りに終える
- 言葉遣いに配慮する
- 対象者と支援者らが妥当と考えている点を推測する。
- 好みをきき、可能な限り、対象者の要望や質問、関心に耳を傾ける。
- 予期されうる明確で誠実な情報を提供し、敬意を示す。

# Information 相互の情報を共有すること

## 対象者は役に立つ情報をもっている

- 一病院に行くことについて、何が不安を掻き立てるか
- 一強い感情を統制するのに、何が手助けになると学んだか。
- 一なぜ順守が難しいのか。

## 支援者も役に立つ情報をもっている

- 一治療に何が期待できるか
- 一症状をコントロールする方策
- 一健康状況、診断名、治療の情報をどこで見つけたらよいか。

双方(対象者・支援者)がトラウマの観点を共有すると、協同できる



## Connection

人は早期の人間関係においてセルフ・キャパシティ(自己容量)を身につける

しかし

トラウマ体験による影響は、セルフ・キャパシティを損なう

- ◆対象者に対する対応が、癒しと回復の原動力となり得る
- ◆対等な人間関係は癒しの場となる

# セルフキャパシティとは？

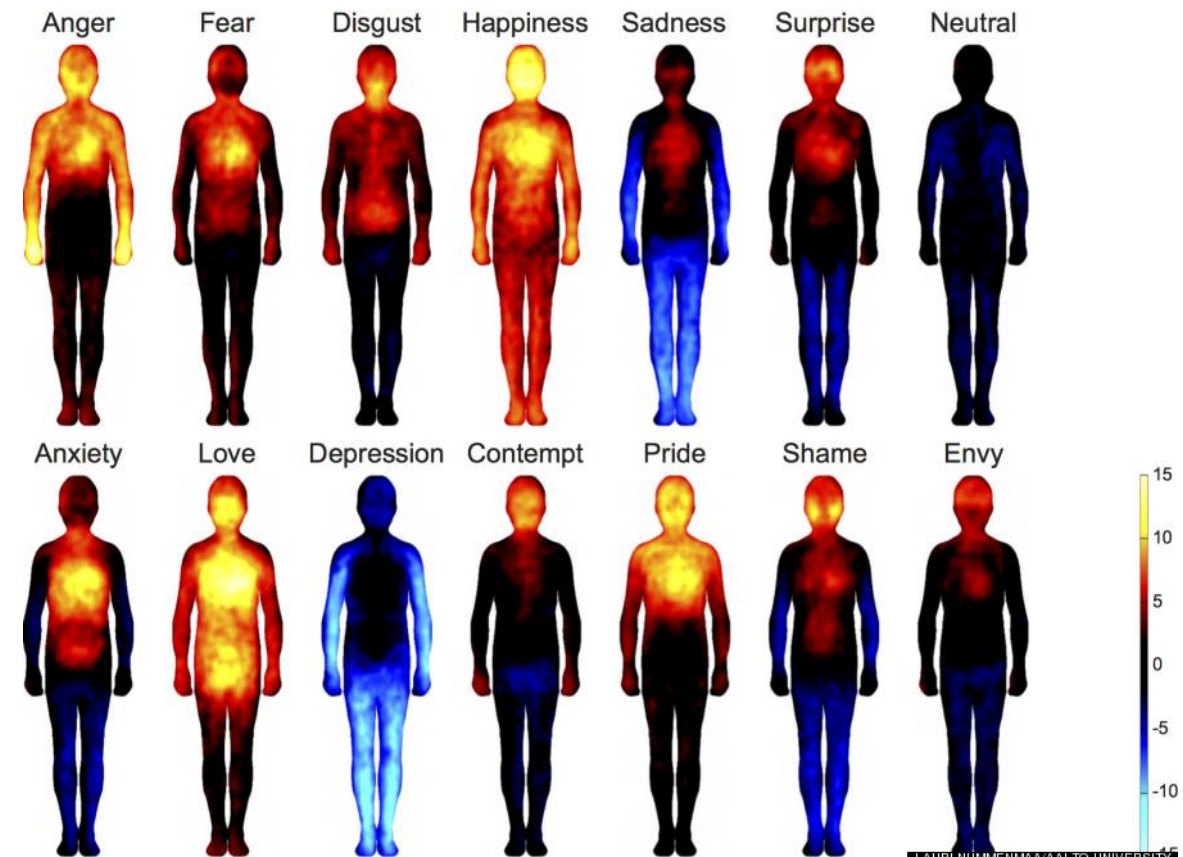
1) 他者との内なるつながり

2) 人生が価値あると感じること

3) 感情をコントロールすること

メモ： 他者との内なるつながりを感じることでできるものを探してみましょう

感情は身体に感覚を引き起こす



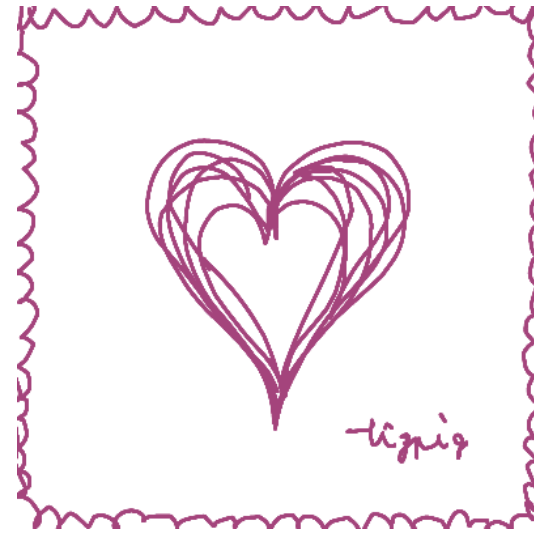
# H HOPE

---

人は、  
Connectionを続けると、希望を持てるようになる

(メモ)

RICHな瞬間(つながりと希望を感じさせる瞬間)を集めよう！





柵の後ろにいるトラウマサバイバーにとっては、希望を抱くことは容易なことではない。  
コミュニティが彼らに希望を新たにもってもらい、リカバリーを促していく、実行可能な選択肢を提供できることはよい知らせである。  
For trauma survivors behind bars, hope does not come easily. The good news is that communities can offer them viable options that renew hope and encourage recovery.

## ワーク4

問題ある行動や行為をした  
方に、  
どのような言葉かけをします  
か？

例) 入所して、5回目のリストカット



# どのように尋ねますか？

---

## □ What's wrong with you?

「どこがおかしいんじゃない？」



## □ What happened to you?

→本人の外部に原因をみる。トラウマインフォームドな対応

「何が起きたの？」



トラウマは、異常な事態に対する、正常な反応である

表2. トラウマインフォームドな見方(一例)

欠陥をみる視点	トラウマインフォームドな視点へ
どこがおかしいんじゃない?	何が起きたの?
症状	適応
障害	反応
人の注目を集める	自分が知っている最善の方法で人とつながろうとしている
境界例	自分の今までの経験(とくに幼少期)で培ってきたやり方で最善のことをしている
コントロールする	自分の力を主張しようとしている
操作的	自分が欲しいものを直接尋ねるのが難しい
不正なこと	より安全に感じる方法で助けを求めている

Adapted from Royal College of Nursing (2008), 18[54]を参考に筆者翻訳、作成・加筆

# 具体的なTIC的な声掛け

---

## 【態度】

入所して、5回目のリストカット。

## 【対象者の気持ち】

支援者からもう見捨てられると思っている。(トラウマの影響による)



## 【TIC的対応】

「大変な一日だったんやね、ここにきて会えて良かったとおもっているよ」(行動の再構成)

# 具体的なTIC的な声掛け

---

## 【従来のスタッフの言葉】

あなたに精神科医の診察に行ってもらいます。

## 【対象者の気持ち】

私はおかしいに違いない。自分に何か問題があるんだわ。



## 【TIC的対応】

私たちがあなたのことをちゃんと理解して力になるために、精神科医のところに紹介してみたいと思います。

# 具体的なTIC的な声掛け

---

## 【従来のスタッフの言葉】

あなたは決めた約束事に従わなかったので、〇〇にいてください。私（スタッフ）にはこれ以上は何もできません。

【対象者の気持ち】絶望的で希望なんかないわ。このスタッフは私がやっかいなんやわ。



【TIC的対応】あなたのことを助けたいと思ったときに、私（スタッフ）がすることとして、もっとも適切な方法ではないかもしれないけれど、約束事を守ることをやめちゃったことについてどうしてか聞きたいわ。私たちは、あなたがちゃんとできる人だと知っているから。

とくに障がいがある場合：  
ストレングスの視点の必要性

## 積極的自己(アイデンティティ)を促す

### 否定的自己

- ・仕事をしていない人
- ・結婚していない人
- ・運転できない人
- ・人気がない人
- ・クールではない人

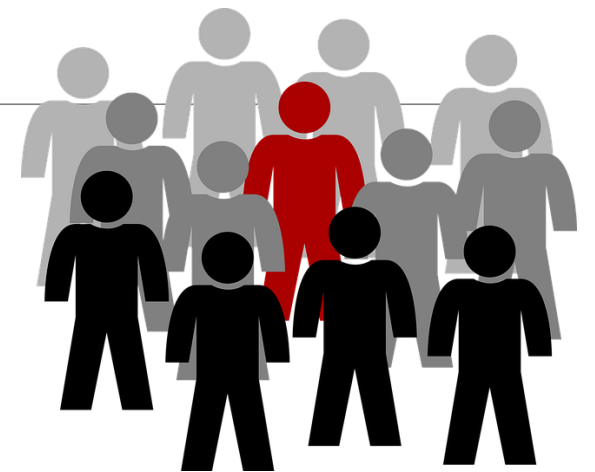
...

### 積極的自己

- ・私は何をしているか
- ・私は何を得意としていますか
- ・私の友人は誰ですか
- ・私の好みはどんなものですか
- ・私の他の人との違いは
- ・私が誇りに思っているもの

# ④再受傷させない

社会が変わる必要性！



# トラウマ・インフォームドな社会では？

## ＝トラウマ理解に基づいた支援

関係機関（教育、司法、医療（メンタルヘルス等）の多岐にわたる領域）が手を取り合ってトラウマに配慮した一貫した対応をしていく必要がある







[安全な暮らしをどうつくるの？](#)

[領域紹介](#)

[領域総括・アドバイザー紹介](#)

[プロジェクト紹介](#)

[インフォメーション](#)

[リンク集](#)

# 助けての声を ひろいあげたい

## — 公と私をつなげるサイエンス —

外部からは見えにくい、個人が抱える悩みや問題をどう見つけ、支援や対応につなげていくには何をすべきか。

私たちは、より良い社会づくりをめざし、支援が必要な人と支援が可能な機能をつなげる橋渡しをしたいと考えています。

▶ [安全な暮らしをどうつくるの？](#)

# トラウマへの気づきを高める“人-地域-社会”によるケアシステムの構築

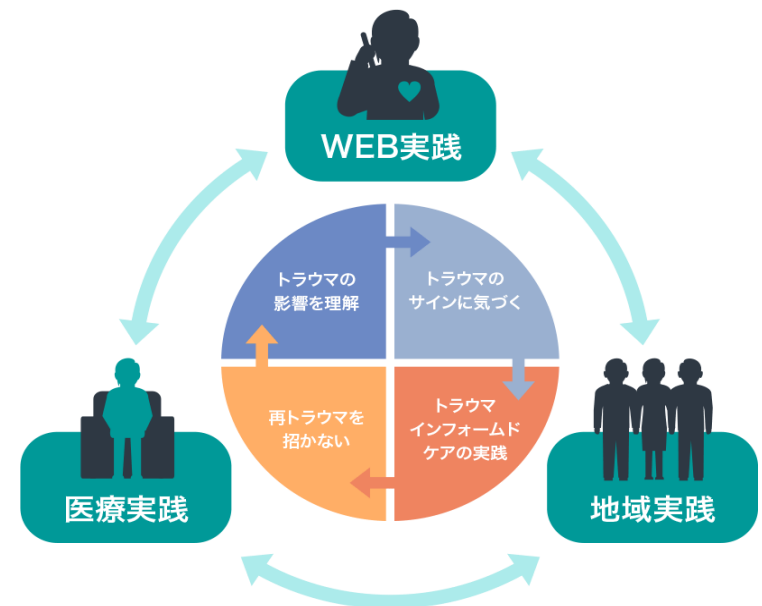
性暴力被害、虐待、その他様々な暴力行為などによって生じるトラウマは、時に当事者を孤立させ、依存症を含む様々な精神障害、繰り返す望まない妊娠など心身への影響や生活の質の低下といった負の連鎖を招き、次世代の人々の健康にまで影響を及ぼす。これらの人々への「公」の支援は縦割り政策の中で分断されがちで入口がわかりにくく、また性の語りにくさや当事者の援助希求能力が低いといった課題のために、適時適切な支援が届きにくい現状があり、「トラウマインフォームド」を意識したケアの重要性が指摘されている。

本プロジェクトでは、地域の社会的資源の有機的な連携や、トラウマに感度の高い専門職養成を進めると同時に、「私」空間からもアクセスが容易なインターネットを活用することで、彼・彼女らの、生涯にわたり適時適切に対応する「公」「私」をつなぐ“人-地域-社会”によるケアシステムを構築する。

取り組んでいること:

- バーチャル(WEB)実践
- 地域実践
- 医療実践

※トラウマインフォームドな視点の共有



# トラウマインフォームドな社会とは？

トラウマインフォームド・システムが社会的に浸透すれば、トラウマインフォームド・ケアを受けるために他のケアシステムとつなげる必要性もなくなる (Harris&Fallot,2001)。



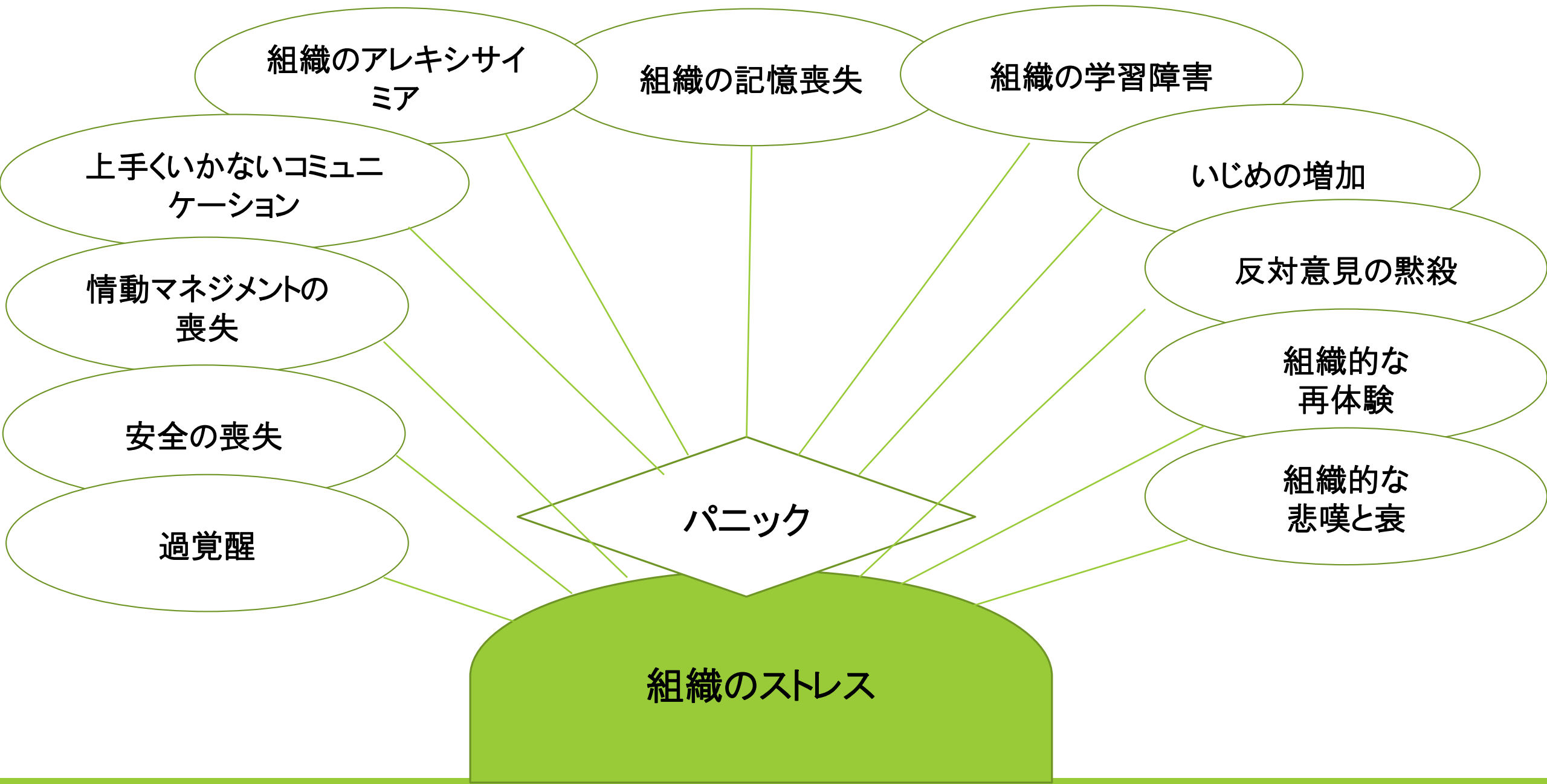
**トラウマインフォームドなケア を行うためには、  
個人ではなく、社会を変える必要がある。  
トラウマインフォームドなコミュニティが必要！  
(≡社会モデル ※)**

※ 社会モデル:障害や問題は、個人にあるのではなく、社会にある という考え方。

# 公衆衛生の視点から

(Sandra Bloom, 2015)





# 「対象者-支援者-組織」の平行プロセス

クライアント	スタッフ	組織
<ul style="list-style-type: none"><li>・安全でないと感じる</li><li>・攻撃的</li><li>・無力</li><li>・希望のない</li><li>・過覚醒</li><li>・断片化</li><li>・圧倒された</li><li>・混乱した</li><li>・うつ状態</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・安全でないと感じる</li><li>・懲罰的</li><li>・無力</li><li>・希望のない</li><li>・過覚醒</li><li>・断片化</li><li>・圧倒された</li><li>・混乱した</li><li>・士気が落ちた</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・安全でないと感じる</li><li>・懲罰的</li><li>・行き詰った</li><li>・使命のない</li><li>・危機的</li><li>・断片化</li><li>・圧倒された</li><li>・無価値</li><li>・方向性のない</li></ul>

対象者と支援者、そして組織の状態は、関連し合う

# 6つの原則 トラウマインフォームドなアプローチ

Substance Abuse and Mental Health Services Administration(2014)SAMHSA's Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach. U.S. Department of Health and Human Services. + Roger D. Fallot and Maxine Harris, 2006

Safety  
安全

KEY: 身体的、感情的な安全

Trustworthiness and Transparency  
信頼性  
と透明性

KEY: 意味ある権力の共有、決定権

Peer Support  
ピア  
サポート

KEY: サバイバーへ

Collaboration and Mutuality  
協働と  
相互関係

KEY: 癒しは上下関係のない関係で生まれる

Empowerment, Voice and Choice  
エンパワメント  
主張すること  
選択すること

KEY: 個々の強みと経験の認識

Cultural, Historical, and Gender Issues  
文化、歴史、  
ジェンダー  
の問題

KEY: 歴史的トラウマの認識

# 支援者のトラウマについて

---





## 支援者自身のことを考えようー代理トラウマ

Vicarious Traumatization (代理トラウマ)とは、他人のトラウマ体験に  
不可避に曝されることを指す。

### 【VTの症状】

身体 ー筋骨格系、夢、胃腸における問題

思考 ー悲観論、最悪の事態を予期する  
ー否定的な意味づけをしてしまう

感情 ーイライラ、絶望、希望  
スピリチュアリティの弱まり  
アイデンティティの意識の低下

# VT(代理トラウマ): どのようにしてコントロールするか？

---

## □気づき

- 内なる体験に対して注意を払う
- 思考、感情、身体的な反応、防衛、回避

★自分自身への支援の必要性を計画しよう

## □バランス

- 時間とエネルギーの優先順位と配分
- 達成可能かつ継続的な調整
- 回避はバランスが崩れているサインである

★社会とのバランスをとろう

## □繋がり

- 健全なアタッチメントの模範とする
- 境界線の管理が必要となる
- 時間の投資が必要

★自分自身、他者、そしてコミュニティと繋がろう



# トラウマからの回復のために すべきこと・してはいけないこと

## DO

トラウマが自分を悩ませることを知っておくこと

友人や家族とともに話したり時間を過ごすこと

食事を取り運動をすること

レジャーの時間をとること

トラウマの反応を正常化すること

## DON'T

自分がおかしいと思うこと。ストレス反応は正常。

友達や家族を遠ざけること。

動くことをしないで佇むこと。

過度なアルコール飲酒や薬物使用

すぐに回復するだろうと非現実的な予測をすること。

# 自分の気づきワーク

- ✓トラウマをもった利用者の対応をして、どのような変化を感じましたか？（代理トラウマの評価）
- ✓何故この仕事を始めましたか？
- ✓私のアイデンティティは何（私は誰？）
- ✓世界への私のものの見方や信念（私は世界をどうみている？）
- ✓私のスピリチュアリティは保たれていますか？（大きなものにつながる感覚 希望と意義深さ。人生のすべての面への気づき。人生の物質的でないものへの気づき）
- ✓内的バランス感覚は取れていますか？
- ✓強い、強烈な感情をどう統制できていますか？
- ✓愛する（親しい）人たちのことを身近に感じ、私をいたわってくれていることを実感していますか？
- ✓価値があり、注目され、愛されるに値すると感じていますか？

# 身体的なセルフケア

- 規則正しい食事(例:朝食、昼食、夕食)
  - 健康的な食事
  - 運動
  - 健康維持のために定期的に医療にかかる
  - 必要なときに医療にかかる
  - 病気のときに休暇をとる
  - マッサージを受ける
  - ダンス、水泳、ウォーキング、ランニング、スポーツ、歌 楽しめる身体的なアクティビティ
  - 性的になる時間をとる
  - 十分な睡眠をとる
  - 好きな服を着る
  - 休暇をとる
- など

# 心理的なセルフケア

- 日帰り旅行 小旅行
- 電話をとらない
- 自己内省の時間をとる
- 自身の心理療法を受ける
- 日記をつける
- 仕事と関係ない本を読む
- 専門や業務と関係ないことをする
- 生活の中のストレスを減らす
- 内なる体験を意識する 考え、信念、感覚に耳を傾ける
- あなたの異なる側面について他の人に知ってもらう
- 新しい領域での知的活動をする (例) 美術館、歴史展示、スポーツ、オークション、映画館
- 他者から何かを受ける練習をする
- 好奇心を持つ
- 追加の責任に対して時々「いいえ」と言う など

# なぜ、トラウマ? なぜ、今?

---

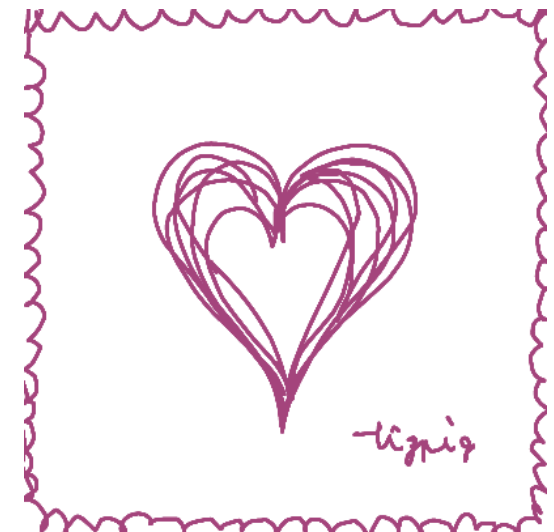
医療等消費者の意識の高まり

有病率の高さ

科学

効果的なサービス

希望





“私の回復が始まったのは、誰かが私に、私の話を聴く心の準備をした上で「何があったの？」と尋ねてくれたことにつきます。”

“All it took to begin my recovery was for someone to ask me, ‘what happened to you?’ who was prepared to listen to the answer.”

- Tonier Cane, trauma survivor and Team Lead for the National Center for Trauma-Informed Care

ご清聴ありがとうございました。

ご質問はこちらまで⇒ [✉ ooka@mukogawa-u.ac.jp](mailto:ooka@mukogawa-u.ac.jp)