

2025年2月28日（金）

令和6年度 虐待防止講演会

対人援助の実践に  
「トラウマ・インフォームド・ケア」  
の視点を取り入れる

亀田総合病院

臨床心理室  
富安哲也

## 本日の内容

- ① 「トラウマ」について
- ② 「トラウマ・インフォームド」について
- ③ 「トラウマ・インフォームド・ケア」について

# 「トラウマ」って何？

ある出来事が本人の精神的安定と統合を保つ能力を  
圧倒し、その限度を超えるようになった状況

(Clotire, M他 2020)

トラウマと  
なる**出来事**

身体・感情・  
生命に有害な  
**体験**

個人の生活の  
様々な領域に  
**悪影響を及ぼす**

(SAMHSA 2014)

# 「トラウマ」を理解するとは？

③その結果、どういった影響が出ているのか

②その出来事をどのように感じ、どのような体験をし、周囲はどう対応したのか？

①どんなことが起きたのか？

トラウマとなる**出来事**

身体・感情・  
生命に有害な  
**体験**

個人の生活の  
様々な領域に  
**悪影響を及ぼす**

(SAMHSA 2014)

# 日本におけるトラウマの現状

川上ら（2014）が、2002年から2006年までの世界精神保健調査日本支部（WMH-J）のデータをまとめたところ、対象者（1138名）の**約60%の人が、生涯に少なくとも1回はトラウマとなる出来事に遭遇したと報告した。**

出来事	%
経験なし	39.3
戦争に関する出来事	8.7
身体的暴力	16.5
性的暴力	4.3
事故	22.8
近しい人の突然の死	23.7
周囲の出来事	30.2
その他	13.7

# 日本におけるトラウマの現状

田中ら（2021）が日本の一般精神科診療所（PTSDの治療などに特化していない精神科クリニック）に通院する患者（1008名）を対象に行った調査では、**61%の患者に「小児期における逆境的体験」（ACEs）、88%の患者に何らかの「潜在的なトラウマ体験」（PTEs）があることが報告された。**

ACEsに関する出来事	%
心理的虐待	33
心理的ネグレクト	27
両親の離婚や別居	25
身体的虐待	25
家族の精神障害や自殺	23
性的虐待	14
母親への暴力（面前DV）	13
家族のアルコール・薬物依存	12
身体的ネグレクト	10
家族の服役	3

## ※用語について

### ACEs (Adverse Childhood Experiences)

- 「小児期における逆境体験」  
虐待や両親の不在、家族の精神疾患・薬物乱用、親との分離などのこと

### PTEs (Potentially Traumatic Events)

- 「潜在的なトラウマ体験」  
PTSDを発症している・いないに拘わらず、そうなってもおかしくないような体験のこと

# 日本におけるトラウマの現状

精神科に通院する患者の多くがトラウマを体験しており、精神科に通院していない場合でも、トラウマを体験している人は少なくない。

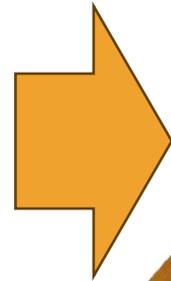


相談に来られる方の中には、トラウマの体験と類似した状況に反応して、恐怖や不安、混乱が生じ、理性的でない反応（解離症状や易怒的対応など）を見せる方もおり、場合によっては再トラウマ化につながってしまう可能性もある。

# トラウマは再体験しやすい？（トラウマの重層性）



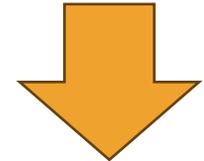
「自分はどうせ誰からも相手にされない・・・」



「言っても誰も聞いてくれないし・・・」  
→ 言いたいことが言えなくなる



「言いたいことはちゃんと  
言わないとだめだぞ！」



**トラウマの再体験**



「僕なんかいてもいなくて同じだ」

# トラウマ（危機的な状況）に対する時の正常な反応

①闘争（戦う）



②逃避（とにかかく逃げる）



③凍結（力を入れてダメージを防ぐ）



これらの反応は、動物が生き抜いていくためにはなくてはならない反応

ただ、人間の場合、その影響は、様々な形で長期的な影響を及ぼす。

## PTSDの代表的な症状

### 過覚醒症状

緊張状態が続く、ちょっとした刺激に過敏になる、寝付けない、感情調整が困難

### 回避症状

その出来事を思い出させるような場面、場所、人を避ける

### 再体験症状

(フラッシュバック)

ふとしたきっかけで（時にはきっかけが無くても）、トラウマとなった出来事を思い出す、悪夢を見る

### 認知・気分の変化

楽しいと感じられない、否定的な考え方に傾く、強い孤独感、興味の喪失

※これらの症状が1か月以上続くと、PTSDの可能性があると考えられます。

# トラウマにより中・長期的に見られる反応



(<https://www.ptmealpodcast.com>より)

- ①戦う (攻撃的になる)
- ②逃げる (嫌な状況を避ける)
- ③固まる (何もしなくなる)
- ④媚びる (嫌われないようにする)
- ⑤降伏する (自分を抑える)

# トラウマによる様々な影響

## 情緒

- 感情調節困難
- 過覚醒
- 感情麻痺

## 認知

- 自己否定
- 他者不信
- 記憶の障害

## 行動

- 回避的行動
- 自己破壊的行動
- 他者を試す行動

## 対人関係

- 孤立
- 引きこもり
- 対人トラブル

## 社会生活

- 仕事上のトラブル
- 経済的問題
- 活動範囲の制限

## 発達

- 愛着形成の問題
- それぞれの年代の発達課題に対する困難感

## スピリチュアリティ

- 生きる意味の喪失
- 人生への絶望

# こんな方いませんか？

- ちょっとしたこと、すぐにカッとなり、後になって何事もなかったかのように普通に接する。
  - 厳しいことを言うと、とたんに会うのを避けようとする。
  - 基本的に無表情、無反応なことが多く、支援をしていても意味があるのか分からなくなる。
  - やたらに愛想が良くて、その割に内省が困難。
  - 自分の意志がなく、何事も支援者任せ。
  - とにかく関係が作りにくい
- 「ひょっとしたら、その背景には何らかのトラウマ体験があるのかもしれない。」と考えてみる。

# 「トラウマ・インフォームド」とは？

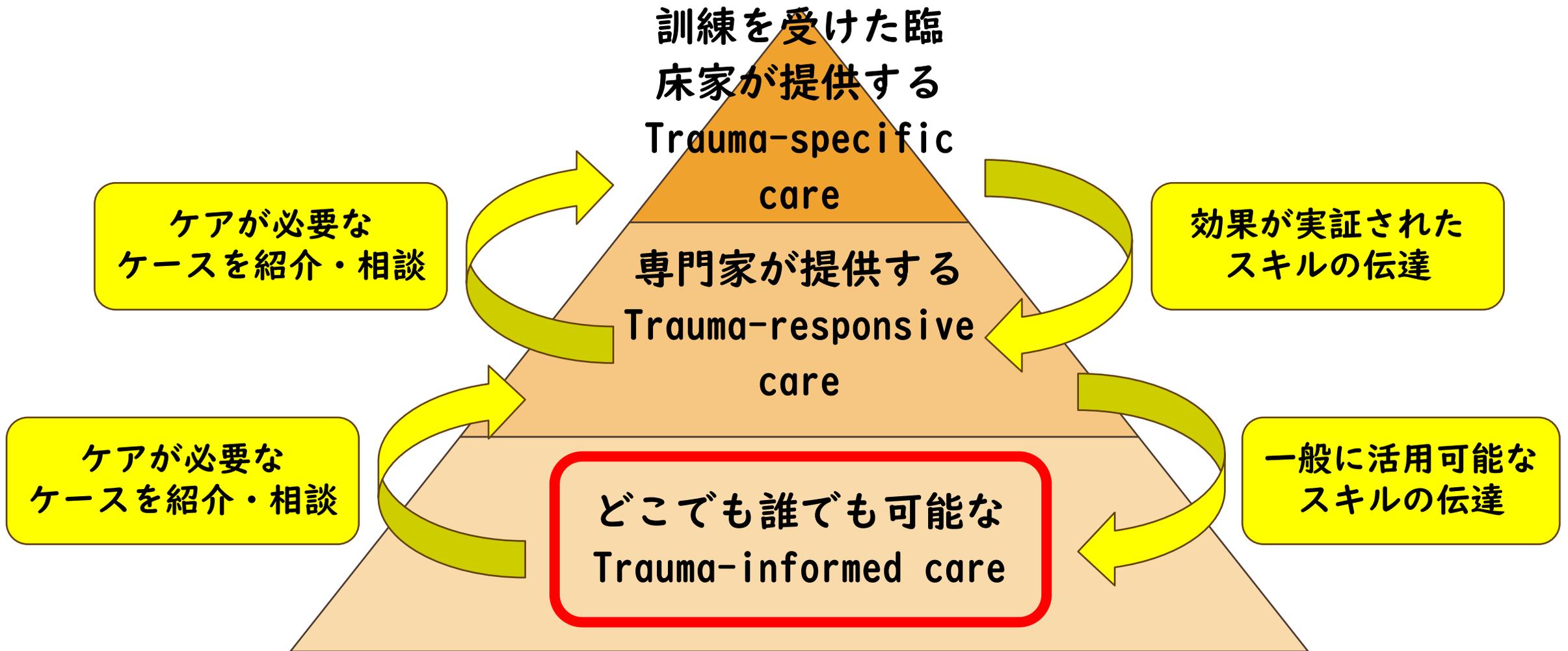
- ・ 支援者が困りやすい反応をする人には、実はトラウマ体験が存在しているかもしれないと考えること
- ・ そういった反応を、単に「トラウマのせい」ではなくて、「そういった状況をその人なりに生き抜くために必要だった適応手段」と考えること



- ・ 過酷な状況を生き抜いてきたその人の存在に敬意を払うこと
- ・ 絶望感や無力感を持つ存在として、彼らが少しでも希望を持てるようなアプローチを考えること

→ **トラウマ・インフォームド・ケアの考え方**

# 「トラウマ・インフォームド・ケア」について



# 「トラウマ・インフォームド・ケア」の4つのR (SAMHSA 2023)

## ①知識を得る (Realize)

トラウマの影響、回復の可能性、トラウマの体験が誰にでもあり得る事を知る

## ②気付く (Recognize)

目の前の相手がどういった体験をしてきているのか、またトラウマの影響があるかどうかを意識して関わる

### T I C の 4 R

## ③対応する (Respond)

適度な傾聴（相手の様子を見ながら、無理のない範囲で話をしてもらう）と勇気づけ（今できていることや本人なりの努力、工夫に焦点を）

## ④再トラウマ化を予防する (Resist re-traumatization)

身近な周囲の人々への心理教育・サポートを行い、必要に応じて専門機関へつなぐ

# 「トラウマ・インフォームド・ケア」の構造

心理教育

自己理解  
の促進

勇気  
づけ

ストレスコー  
ピングの獲得

傾聴

熟慮した  
言葉選び

触れすぎ  
ない配慮

決めつけ  
ない配慮

姿勢

相手への  
敬意

気付く配慮

安全性へ  
の配慮

環境づくり

時間の  
確保

プライバ  
シーの確保

支援者のセ  
ルフケア

支援者の  
ネットワーク

# 「トラウマ・インフォームド・ケア」でない対応例

- 安易な励ましと共感

「何とかかりますよ」、「分かりますよ」



- 上から目線の対応

「どうしたいんですか?」、「で、何が言いたいんですか?」

- 相手を責める言い方

「何でそんなことしたんですか?」、「何で分からないんですか?」

- 「当たり前」「普通」の強調

「普通はそうしますよね」、「それをやるのが当たり前ですよ」



# 支援者にとっての「トラウマ・インフォームド・ケア」

- ・「傷ついた人」への対応や共感は、聴く側にとってもかなりのストレスになることを理解する

→共感疲労、二次的外傷ストレスへの対応

- ・支援者自身の「トラウマ」も無視しない（業務にも様々な影響を及ぼすことがある）
- ・支援者同士の「トラウマ・インフォームド・ケア」も大事にしよう

# 「共感疲労」とは？

## ProQOL（対人援助者のQOLを測定することを目的とした質問紙）の「共感疲労」に関する項目例

- ・ 私が看護する患者たちのトラウマとなる経験のせいで、憂うつになります。
- ・ 私が看護した患者のトラウマを、まるで実際に経験しているかのように感じています。
- ・ 看護した患者の恐ろしい経験を思い起こすので、特定の活動や状況を避けています。
- ・ 看護の仕事のせいで、突然恐ろしい考えが襲ってきます。
- ・ トラウマ被害者（トラウマとなるような経験をした患者）との仕事に関して、大事な部分を記憶にとどめられません。

# 「共感疲労」への対策として

村田ほか（2023）が、最近5年間の「共感疲労」に関する論文をまとめたところ、その対策として、下記の7件が挙げられた。

- ①共感疲労回復プログラム（3件）
- ②支援者が語った体験談をシンガーソングライターが歌にして、みんなで歌う（2件）
- ③身体活動（1件）
- ④マインドフルネス（1件）。

# まとめ

- トラウマ体験は、それほど珍しいことではないので、そういう体験の可能性を踏まえて人（もちろん支援者自身も含めて）と関わるのがトラウマ・インフォームド・ケアの第一歩
- トラウマの影響による行動パターンを「その人が大変な状況を生き抜くために必要だった適応行動」と考える
- トラウマ・インフォームド・ケアは「治す」を目標にせず、「支えること」「さらなるトラウマを防ぐこと」を念頭に置く
- 支援者自身のケアも大事なトラウマ・インフォームド・ケアの一つ