

厚生労働省 令和4年度子ども・子育て支援推進調査研究事業
一時保護所職員に対して効果的な研修を行うための調査研究

トラウマ

トラウマの概要、トラウマ体験によって現れる症状等について理解することで、子どもの“問題行動”の背景にある原因を類推できるようになり、もって適切な行動観察や援助を行うことができるようになることを目的とします

目次

トラウマとは何か？	2
トラウマによる特徴的な症状	3
トラウマと逆境体験	4
トラウマインフォームドケアとは	5
トラウマインフォームドケア実践の4つのR	6
支援関係におけるトラウマの影響	7

トラウマとは何か？

- トラウマとは、個人で対処できないほどの圧倒されるような体験によってもたらされる心の傷のことです。
- トラウマとなる体験（外傷体験）によって様々な心身の反応が起こります。
- トラウマとなる体験としては、虐待、犯罪、性暴力、自然災害、交通事故などによるものがあり、日々の生活の中でも、思い病行やケガ、家族や友人の死、別離、いじめなどでもトラウマとなる場合があります。



近年の脳科学研究では、トラウマとなる出来事が、脳自体の形を変容させてしまうことも分かっています。

トラウマによる特徴的な症状 (PTSD 症状)

再体験症状	トラウマとなった出来事を急に思い出す (フラッシュバック) 悪夢をみる
回避症状	その出来事を思い出させるような場面、場所、 人などを避ける
認知・気分の変化	楽しいと感じられない、否定的な考え、興味の 喪失、孤立感
過覚醒症状	寝付けない、小さな音にびくっとする、警戒心が 強い、注意・集中力がなくなる、怒りっぽくなる

※上記の4症状が一カ月以上続くと、PTSD(外傷後ストレス障害)とみなされます。

複雑性 PTSD

トラウマとなるような体験(虐待など)が繰り返されると、複雑性PTSDになることがあります。左記のPTSD症状に加えて、感情コントロールの障害(例:感情が不安定)、対人関係の障害(例:人とうまく付き合えない)、否定的自己認知(例:自分には価値がない)が見られます。

具体的に見られる行動は、以下のようなものがあります

- ・人を信用しない/疑い深い
- ・人と関わるのを嫌がる
- ・笑い(怒る)声や物音、臭いに敏感
- ・感情の波が大きい
- ・人の顔を覚えられない
- ・些細なことにこだわる
- ・自暴自棄的な行動/自傷行為
- ・すぐ爆発する
- ・物忘れが多い・呆然としている
- ・好き嫌いが激しい
- ・急に怒り出す/固まってしまう/パニックになる

トラウマによる特徴的な症状

トラウマによる特徴的な症状

再体験症状

- 出来事の衝撃的な場面が急に頭に浮かぶ（フラッシュバック）
- 繰り返し悪夢を見る

回避症状

- 出来事を思い出させるような状況や人、場所などを避けようとする
- 出来事について考えないようにする

認知・気分の変化

- 「誰も信用できない」・「自分はダメな人間だ」・ 罪悪感、疎外感
- 出来事の一部を思い出せない ・ 悲しい、楽しいなどの感情がわいてこない

過覚醒症状

- 寝つきが悪くなる ・ 眠りが浅い ・ 小さなものにとびつきする
- 集中力が亡くなる ・ ちょっとしたことイライラしたり、けんかになる

その他に見られるストレス症状

こころ

- 何も考えられない ・ 何もしたくない ・ 「自分はダメだ」と落ち込む
- イライラしやすい ・ マイナス思考 ・ いろいろなことが不安

行動

- 赤ちゃん返り ・ 甘える ・ 引きこもる
- 反抗的や攻撃的な態度 ・ 物忘れが多い ・ 勉強に集中できない

からだ

- 頭痛 ・ 腹痛 ・ 吐き気 ・ じんましん ・ 食欲がない
- 身体のだるさ ・ 生理不順 ・ 眠れない

引用：国立研究開発法人科学技術振興機構「問題行動の背景をトラウマの視点から考えてみよう」,
(https://www.jst.go.jp/ristex/pp/information/uploads/20180500_ooka_TIC_A3.pdf),2023/3/27閲覧

トラウマと逆境体験

- 虐待やネグレクト、性被害などの逆境（生きる上で欠かせない安心や安全が守られていない環境）体験及びそれによるトラウマが子どものその後の人生にもたらす影響を明らかにしたACE研究は、逆境体験を幾種類も経験するほど、生涯にわたって心身の健康や社会適応に悪影響を及ぼすことを示しました。トラウマからの回復の支援は、その子どもの将来のためにも必要なことです。

ACE 研究

海外便り

ACE 研究: Adverse childhood experiences (逆境的小児期体験)とは、1995年から米国で行われた大規模疫学調査を指します。子どもの頃の逆境的体験の数と、成人後の予後を調べる

と、ACEsによって健康リスクが高まり、20年以上早く死亡することが明らかになりました。アメリカでは、そのACEsとトラウマは、肥満、依存症、重度の精神疾患など、公衆衛生問題の決定要因であると、2018年に米国議会で決議されています。



ACEsが、様々な問題の発生につながっていることを実証



参考：野坂祐子「トラウマインフォームドケア “問題行動”を捉えなおす援助の視点」,日本評論社,2019,pp77-79

引用：国立研究開発法人科学技術振興機構「困った人は、困っている人」,https://www.jst.go.jp/ristex/pp/information/uploads/ooka_trauma.pdf,2023/3/27閲覧

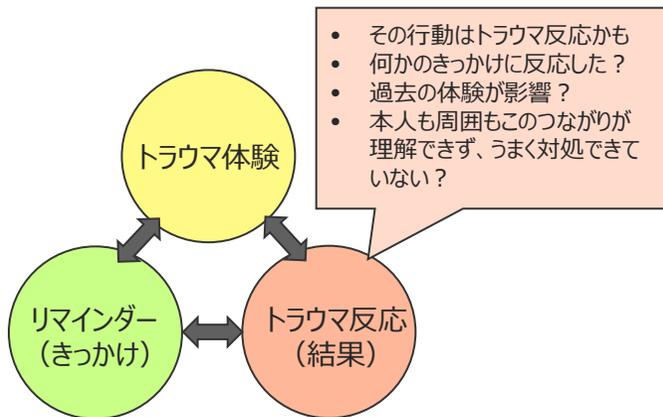
トラウマインフォームドケアとは

- トラウマを抱えている（もしくは抱えていると思われる）人に対して、トラウマの影響を十分に理解して、配慮ある関わりをし、ともに再トラウマ体験を防ぐ手立てを考えていくことをトラウマインフォームドケアと言います。

トラウマインフォームドケアの原則

- トラウマによって生じた様々な症状や行動を「病理」や「問題行動」として捉えるのではなく、それらは危機時における正常な「反応」であり、適応のための「対処」であると捉えます。
- 解離やフラッシュバック、感情の爆発、自傷行為などのトラウマ症状も、リマインダーに対する反応として当然のものであり、危険な状況を生き抜くための対処法であると捉えます。

トラウマ反応の因果関係



野坂(2019)



トラウマインフォームドな関わりとトラウマインフォームドでない関わり(行動・姿勢)

	トラウマインフォームド	トラウマインフォームドではない
行動・姿勢	誰に対しても礼儀と敬意がある	上からの失礼・無礼な行動が見受けられる
	当事者のニーズに合っている	当事者の身体的や感情的な状態を無視する
	約束の時間をできる限り守る	しばしば遅れた、予定が変更になったこちらの行動に対し謝罪しない
	必要に応じて心からの謝罪ができる	問題があるサービスの提供に対して謝罪しないか、形だけの謝罪で済ます
	スタッフが当事者の気分やニーズに合わせる	スタッフが当事者の気分やニーズに無関心
	変更を促す、創造的に考える、一緒に問題を解決する、懸念や批判を聴くことができる、学び続ける	「私たちはすでにやるべきことはすべてやっている」と認識し、当事者の現実を理解したり、聞き入れたりしない

参考：野坂祐子「トラウマインフォームドケア “問題行動”を捉えなおす援助の視点」,日本評論社,2019,pp84-108

引用：国立研究開発法人科学技術振興機構「困った人は、困っている人」,(https://www.jst.go.jp/ristex/pp/information/uploads/ooka_trauma.pdf),2023/3/27閲覧

トラウマインフォームドケア実践の4つのR

- トラウマインフォームドケアを実践するに当たってのトラウマへのアプローチは下記手順に則って行います（4つのR）

トラウマへのアプローチの方法

① Realize 理解する

- トラウマが子どもの心、からだ、行動にどのような影響を及ぼすのかを理解する

② Recognize 気付く

- トラウマの知識を持つことで、子どもの行動にトラウマの症状があらわれていることに気づく

③ Respond 対応する

- 支援の方針や進め方、実践にトラウマの配慮を組み入れる

④ Resist Re-traumatize 再体験させない

- トラウマを思い出させることがらを回避できるようにする



引用：国立研究開発法人科学技術振興機構「問題行動の背景をトラウマの視点から考えてみよう」,
(https://www.jst.go.jp/ristex/pp/information/uploads/20180500_ooka_TIC_A3.pdf),2023/3/27閲覧

支援関係におけるトラウマの影響

- トラウマを抱える人に対応する中で、支援者側がその人のトラウマを抱えてしまい、無力感、消耗感、恐怖やPTSD症状が出てくる場合があります（代理受傷）。そのため、トラウマインフォームドケアにおいては職員や組織へのトラウマの影響を理解することも大切です。
- 適切なケアを継続して実施していくためにも、他者のトラウマに触れることは自身にも大きなストレスを及ぼすリスクがあることに留意が必要です。



引用：国立研究開発法人科学技術振興機構「困った人は、困っている人」(https://www.jst.go.jp/ristex/pp/information/uploads/ooka_trauma.pdf),2023/3/27閲覧

支援者/組織にトラウマが及ぼす影響

支援者に見られるトラウマの影響(共感疲労)

- よく眠れない
- だるい、からだの不調
- 生活リズム（睡眠・食事）が乱れる
- イライラする、焦る
- 感情コントロールが効かない
- 集中力の低下、やる気がでない、無気力
- 仕事に行きたくない、気が重い
- 仕事やケースのことが頭から離れない
- 仕事を休むと罪悪感がわく
- ささいなことに適度に不安になる
- 「自分が何とかしなければ」過度な責任感
- 「うまくいかない」悲観的な展望
- 「誰も助けてくれない」孤立無援感
- 「この仕事に向いていない」自身のなさ
- 「こんなはずじゃなかった」不満、公開

トラウマが組織全体に及ぼす影響

こども・クライアントについて

- 自分はダメな子
- 話したってムダ
- 話したくない、放っておいて
- 人との関係は「やるか、やられるか」だ

支援者・職員

- 自分は何もできない
- 誰にも相談できない
- 新しいことをする余裕はない
- いざとなれば力で抑え込むしかない

組織

- 組織としてやれることは限られる
- それって自己責任じゃないの？
- 余計なことをするな、前例に従え
- 言われたとおりにやればよいのだ

※個人/チームとしてのストレスへの対応（二次受傷防止）の方法や考え方については、「31.二次受傷防止」で取り扱います

(参考) 野坂祐子ほか, “児童福祉におけるトラウマインフォームド・ケア～支援者の健康と安全からはじまる子どものケア～”, 性的搾取からの子どもの安全, 2019. http://csh-lab.com/3sc/wp/wp-content/themes/3sc/img/document/p_13.pdf
(参照2022-02-02)

(参考) 援助活動にながく従事する中で訪れ得る危機

失敗、慣れ、懈怠

失敗

- **技術的な問題からくる失敗**

初心者や経験の少ない場合だけでなく、極めて困難な事例、事態において失敗することはベテランでもあり得る事象です。

- **情報不足からくる失敗**

必要な情報に基づく準備や前任者からの引継ぎが不十分である場合、周囲の適切な助言が得られなかったために怒る失敗は決して少なくありません。記録の読み込み、申し送りからの情報は大切です。

- **心身の不調による失敗**

心身の不調により注意力が低下し、失敗が起こることは当然あります。不調になる前に心身をコントロールするべきですが常に万全であることは難しく、個人の責任だけに終始せず、相互に支え合う視点が必要です。

燃え尽き（バーンアウト）

- 「長期間にわたり人に援助する過程で、心的エネルギーが絶えず過度に要求された結果、極度の心身の疲労と感情の枯渇を主とする症候群であり、卑下、仕事嫌悪、関心や思いやりの喪失を伴う状態」とバーンアウトといいます。対人関係の仕事ゆえの疲労、長期間ゆえの個人や家庭生活の変化、付随する作業や配慮の増加などが積み重なり、バーンアウトを招くと言われています。ひどい場合は自ら選んで従事してきた職業への理念、信念の放擲が起こります。
- この時は、援助者自身が自分の生活全般、人生全体を見直す視点が必要となります

慣れ

- 慣れによる不注意や、あるべき手順の無視などを起こし、結果ミスや大きな過誤を呼ぶことがあります。
- 人が人に関わる援助においては、一定の緊張が要求されます。叱るべき緊張感を持つ姿勢は決して失ってははいけません。

懈怠（なまけ）

- 子どもの支援に当たり、専門家としてこれまで以上に絶え間ない知識の吸収と、技術向上への努力が求められるところ懈怠は許されません。
- しかし、人間である以上懈怠もあり得ないことではありませんが、懈怠が失敗や慣れなどの危機を招来するものになりかねません。
- 相互の啓発が重要です

(出所) 數川悟：なぜ「援助者」は燃え尽きてしまうのか バーンアウトを跳ねのけるリーディング・サプリ. 南山堂, 2019 pp.11-21

参考文献

- 国立研究開発法人科学技術振興機構「困った人は、困っている人」,https://www.jst.go.jp/ristex/pp/information/uploads/ooka_trauma.pdf, (2023/3/27 閲覧)
- 国立研究開発法人科学技術振興機構「問題行動の背景をトラウマの視点から考えてみよう」,
(https://www.jst.go.jp/ristex/pp/information/uploads/20180500_ooka_TIC_A3.pdf),
(2023/3/27閲覧)
- 野坂祐子「トラウマインフォームドケア “問題行動”を捉えなおす援助の視点」,日本評論社,2019
- 野坂祐子ほか. “児童福祉におけるトラウマインフォームド・ケア～支援者の健康と安全からはじまる子どものケア～”. 性的搾取からの子どもの安全.2019. http://csh-lab.com/3sc/wp/wp-content/themes/3sc/img/document/p_13.pdf (参照2022-02-02)
- 数川悟：なぜ「援助者」は燃え尽きてしまうのか バーンアウトを跳ねのけるリーディング・サプリ. 南山堂, 2019