

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

## 二次受傷防止

二次受傷のリスクについて把握し、適切なセルフケアをできるようになることで、心身の健康状態を保ちつつ職務に従事できるようになることを目的とします。

# 目次

---

1.共依存・逆転移等の概要	2
2.支援関係におけるトラウマの影響（再掲）	3
3. ストレス反応	4
4.性暴力が発生した際の職員自身のセルフケア（再掲）	5
5.アンガーマネジメント	6
6.ストレスとの向き合い方	7
7.（参考）自身のストレスチェック	8
8.デフュージングの実施(ストレスへのチームでの対応)	9
9.ストレスについての相互チェック(ストレスへのチームでの対応)	10
（参考）援助活動にながく従事する中で訪れ得る危機	12

# 共依存・逆転移等の概要

- 自身の心理状態を健康に保ちながら一時保護業務に従事するためには、自身の心理状態を脅かす可能性のあるリスク（危機）とその対策について把握しておくとい良いでしょう。
- 援助者（保健・医療・福祉の分野で働く、一定の知識と技術を持つ専門職種）が被援助者との関係の中でさらされる可能性のある危機として「共依存」「逆転移」「多重関係」「二次的外傷性ストレス」があります。それぞれの概要、影響及び対策については次のとおりです。

## 児童指導員等が遭遇する様々な危機

	概要	影響	対策
共依存	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 相手から必要とされることに自分の存在価値を見出し、その関係性に依存すること</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 対象の援助に一生懸命になるあまり自身の心身の状態に疎くなり、結果として適切な援助が不可能となる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 定期的に自身の心身状態及び援助対象との関係性を見直す</li> <li>• 自身が実施している援助内容について、ケース会議などで検討してもらう</li> </ul>
逆転移	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 被援助者の感情・態度・言動に対する反応として惹起される援助者の感情・態度・言動のこと</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 逆転移に無自覚である場合援助関係の構築に支障をきたすばかりか、援助の破壊や失敗などを招くおそれがある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 自己や援助関係を客観視する姿勢を持つ</li> <li>• ケース会議などで逆転移に関して検討する場をチームとして設ける</li> </ul>
多重関係	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 援助者と被援助者が援助関係以外の関係（例：共依存関係、性的関係、恋愛関係など）をもつこと</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 実施する援助やケアに係る客観的かつ適切な判断が困難になる</li> <li>• 被援助者が援助者に率直な意見を述べるのが困難になる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 種々の学会や職能団体において多重関係は職務遂行上の倫理的な禁止事項とされている</li> </ul>
二次的外傷性ストレス	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 他人が体験した悲惨な出来事（トラウマ体験）を知ることで生じる外傷性ストレス</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 燃え尽き、世の中に対する認知の変容、心身への悪影響が生じるおそれがある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ト라우マに触れることは援助者にも大きなストレスがかかることを自覚する</li> </ul>

（出所） 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・サブリ. 南山堂, 2019 pp.31-37 を基に日本総合研究所作成

# 支援関係におけるトラウマの影響（再掲）

- 一時保護所の入所児童については、全員ではないにしろ、何らかのトラウマを有していることが少なくありません。そのため、トラウマインフォームドケアの手法を実践して子どものケアに当たられている職員の方もおられると思います。
- 一方で、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が重視されています。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。

## 支援者に見られるトラウマの影響

- 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

(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](http://csh-lab.com/3sc/wp/wp-content/themes/3sc/img/document/p_13.pdf)  
(参照2022-02-02)

# ストレス反応

- ストレス反応としては次のようなものがあります。これらの症状が1か月以上続くとPTSDと見なされます。

## 侵入・再体験

- 思い出したくないのに、ふとその時の不快な記憶がよみがえってくる
- その時のことについての苦痛な夢を繰り返し見る
- あたかもその場面に戻ったかのように、生々しく再現されるような感じになる（フラッシュバック）

## 過覚醒

- 眠れない、途中で目が覚めてしまう、眠りが浅い
- イライラして怒りっぽくなる
- 集中力がなくて仕事に手がつかない
- いつもびくびくして周囲を警戒するようになる
- ちょっとした物音などで飛び上がるようにして驚いてしまう。

## 回避・麻痺

- その時のことをできるだけ思い出さないようにしたり、その時のことに関する会話などを避ける
- その時のことを思い出させるような場所や物を避ける
- 人との関わりを避ける
- 喜びや楽しみ、悲しみ、怒りなどの感情が鈍くなって感じられない

## 解離

- そのときのことが本当のこととは思われず、テレビや映画を見ているような感じがする
- その時の記憶の一部又は全部がない
- その時の自分をもう一人の自分が見ているような感覚がある
- 注意力が亡くなり、自分でも気が付かないうちに、ぼーっとしている。

（出所）特定非営利活動法人日本ライフセービング協会：ライフセーバーのための惨事ストレスへの対応ガイドライン.2015  
(<https://jla-lifesaving.or.jp/wp/images/about/for-lifesaver/07-stress.pdf>), 2023/3/20閲覧 p7

## 性暴力が発生した際の職員自身のセルフケア（再掲）

- 子どもたちの間で性暴力が起きたと知ることは、職員にも強いショックや無力感（下図参照）をもたらします。
- 「どうしてこんなことが」という怒りを感じたり、「だれも助けてくれない」という不信感や孤立感も高まりやすくなります。
- こうした心情は、性暴力を目の当たりにした際に生じる自然な反応ですが、それが性暴力の影響によるものだと自覚できないと、職員のチームワークに亀裂が入ってしまったりと業務に影響を及ぼします。
- 自分の気持ちを落ち着かせ、意識を前向きなものに切り替えるようなセルフケアを積極的に取り入れましょう

### 否認・ショック

「まさか」「信じられない」「どう考えてよいのかわからない」

### 自責感

「自分が気づけなかったせいだ」「なにか見落としていたのかも」

### 回避・最小化

「考えたくない」「もう忘れたい」「たいしたことではない」

### 怒り

「なんてことをしたんだ!」「なぜ、すぐに言わなかったの!」「だれかのせいだ」

### 孤立感・喪失感

「裏切られた気分」「だれも助けてくれない」「これまでの日々はなんだったの・・・」

(参考) 子どもの性の健康研究会「『安心・安全なくらしのために～施設内での問題行動の理解と支援～』」([http://csh-lab.com/wp/wp-content/uploads/2017/02/anshin\\_anzen.pdf](http://csh-lab.com/wp/wp-content/uploads/2017/02/anshin_anzen.pdf)), (2023/2/27閲覧)より引用



## Point !

- 「怒り」を感じることは悪いことではありません。
- 「怒り」の発露の結果に後悔しないために、怒りを軽減する方法、自分の怒りの傾向を把握することが必要です。

## 自身と保護児童の双方のため、「怒り」との付き合い方を知る

- 「怒り」を感じるのは人間として当然の反応であり、それ自体は決して悪いことではありませんが、そうした怒りをため込むことは自身の心身の不調をきたし得ることは想像に難くありません。また、その怒りの発露の結果として、例えば子どもに手を挙げてしまったり、無視をするようになってしまったり、否定的な言葉を子どもにかけてしまったりすると、保護児童のケア・指導が無駄になってしまう、または最悪の場合被措置児童等虐待のケースとなってしまいます。
- ここでは自身と保護児童のためにそうした事態を防ぐための人的な工夫の1つとして、安藤（2018）が掲げている「怒りを収める7つの対症療法」と「怒らない自分を作る9つの習慣」についてアンガーマネジメントについてご紹介します。

### ○怒りを収める7つの対症療法

- ① 深呼吸をする
- ② 目の前にあるものを観察する
- ③ 自分の動作を実況する
- ④ 怒りのレベルを数値化する
- ⑤ その場を離れてクールダウンする
- ⑥ ポジティブな言葉で自分を励ます
- ⑦ 頭の中のゴミ箱にイライラの気持ちを捨てる

### ○怒らない自分を作る9つの習慣

- ① やけ酒やグチはやめ自分なりのストレス解消法を見つける
- ② 丁寧な言葉遣い、所作、笑顔でいることを心がける
- ③ 不平不満を抱えた人とは付き合わない
- ④ 怒りを表現する語彙力を身に着ける
- ⑤ 怒りの記録をつけ、自分のイライラの原因を記録する
- ⑥ 自分の中の「～べき」「～べきでない」（例：待ち合わせは5分前までに到着すべき）という考え方を整理する
- ⑦ 身近な幸せの記録をつける（例：朝のコーヒーが大変おいしかった）
- ⑧ 自分の「べき」を書き換える
- ⑨ 「事実」と「思い込み」を切り分ける

（出所）安藤俊介、[図解]アンガーマネジメント超入門「怒り」が消える心のトレーニング.ディスカバー・トゥエンティワン.(2018)をもとに日本総研作成

# ストレスとの向き合い方

- しんどい、きつい、疲れた、自分はストレスをため込んでいると感じたら、まずはそれを認め、「これ以上頑張りが過ぎると自分はつぶれる可能性があるのだ」と自分自身で納得しましょう。
- そのうえで、ありきたりですが例えば次のような行動を起こし、自身が抱えているストレスのコントロールを試みましょう。

## 普段の平日のなかで

- ちょっといいものを食べる
- ちょっといいお茶やコーヒーなど飲んでみる
- シャワーでなくゆっくり風呂に入る（可能であればちょっといい入浴剤など使ってみる）
- 寝冷えしないようにして早く寝る
- テレビでお笑い番組などみて笑ってみる
- 手ごろな観葉植物などを置いてみる、世話してみる
- 最近気になる本や漫画など読んでみる
- ちょっと気持ちを入れて靴など磨いてみる
- 同僚や家族にちょっとだけ愚痴を聞いてもらう
- アロマを焚いてみる
- 最良のプロスポーツチームの良いニュースを聞く
- 家から出勤までのルーティーンを決めてみる
- 一部の家事をパートナーに任せる
- たまには家族の夕食を惣菜や冷凍食品で許してもらう。
- 家族の夕飯づくり・皿洗いをパートナーに任せる、分担する

## 非番など休日のなかで

- 散歩やジョギングに出かける
- 筋トレ・水泳などしてみる
- 映画館・美術館・博物館にでも行ってみる
- カラオケで大声を出す
- スポーツ観戦など行ってみる
- 家事を幾分かパートナーに任せて休む
- あえて何もしない
- 趣味にいそしむ
- 家族と出かけてみる
- スーパー銭湯など行ってみる
- 食べたいものを食べる
- ちょっと手の込んだ料理を試してみる
- 洒落た店で食事するなど非日常を体験する
- 友人と会う、話をする、遊ぶ
- 関心のあるボランティアサークル、趣味のサークルに参加し、仕事以外の知り合いをつくる
- 家を徹底的に掃除してみる
- 余裕があれば手ごろな旅行に出かける
- 服を買ったり、美容院に行って髪を整えたり、身なりを整えてみる。
- 仕事のことは考えない

# (参考) 自身のストレスチェック

【活動①】自分のことを理解してあげよう ～私はどんなストレスを感じているのかな？～

おもて

【質問】一時保護所で生活しているあいだに、つぎのような困ったことがどれくらい起りましたか？ 0～4の番号に○をつけておしえてください

番号	質問	なし	ごくたまに	ときどき	かなり	ほとんどずっと
1	イヤなことを思い出してしまう。(イヤな気持ち、イヤな映像、イヤな音)	0	1	2	3	4
2	思い出すとイヤな気持ちになってしまう。(こわい、かなしい)	0	1	2	3	4
3	思い出すと苦しくなってしまう。(ドキドキする、頭がいたい、お腹がいたい)	0	1	2	3	4
4	イヤなことを思い出さないようにしてしまう。(考えたくない、感じたくない)	0	1	2	3	4
5	イヤな状況に近づかないようにしてしまう。(イヤな人、イヤな場所、イヤな出来事、イヤな会話)	0	1	2	3	4
6	「もう誰も信用できない」と思ってしまう。	0	1	2	3	4
7	だれかと一緒にいても、ひとりぼっちに感じてしまう。	0	1	2	3	4
8	あたたかい気持ちを感じられない。(うれしいとか、だれかのことを大好きだと思えない)	0	1	2	3	4
9	すぐにはらがたって、言いあいやケンカをしてしまう。	0	1	2	3	4
10	なかなか集中できない。	0	1	2	3	4
11	眠りにくい。(なかなか眠れない、しょっちゅう目が覚めてしまう)	0	1	2	3	4

【結果】○をつけた数字をたし算して「質問1～11の合計得点」に記入して下さい。そして、結果とアドバイスを確認しましょう!

番号	グループ名(トラウマの名前)	1～11の合計得点	結果とアドバイス	
1～3	思い出してしまう(再体験)	合計 _____ 点	0点	ストレスに対処できています。困ったことがあれば職員に話してみましよう。
4～5	考えないようにしてしまう(回避症状)		1～10点	ときどき困ってしまう状態です。今のうちに職員に話してみましよう。
6～8	悪い方に考えてしまう(認知・気分の変化)		11～20点	かなり困っている状態です。一度、しっかり職員に話してみましよう。
9～11	気持ちが落ち着かない(過覚醒)		21点以上	かなりひんぱんに困っている状態です。早いうちに職員に話してみましよう。

(出所) 阪無委員提供資料「子ども中心の一時保護所とは？～一時保護所職員研修プログラムより～」,2022.8.24, p97より引用

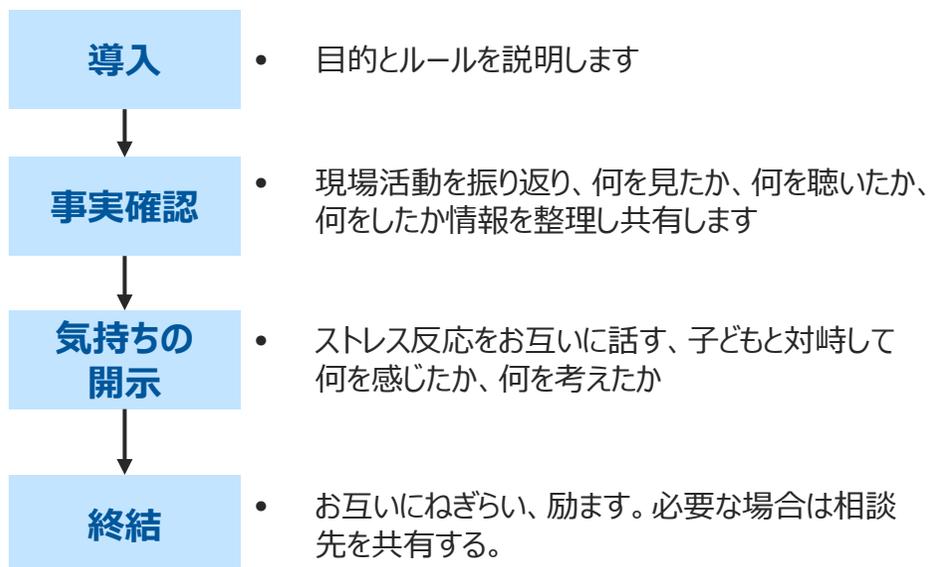
# デフュージングの実施(ストレスへのチームでの対応)

- 消防士やライフセーバーは、チームとして職員のストレス反応の軽減と心のケアを行うため「デフュージング」を実施しています。デフュージングは自分の気持ちをお互いが話すことによってストレスを発散させる方法です。

## デフュージングの目的

- 現場活動に関する情報の整理と共有
- 職員の結束力向上、相互理解、サポート関係強化
- 典型的なストレス反応の早期発見、軽減
- ストレス反応の相互理解・対処方法の情報交換
- 更なるサポートを必要とする者の早期発見

## デフュージングの実施手順



## 実施方法

### メンバー構成

- 3～7人程度とする。

### 時間

- 20分～60分程度

### 場所

- 職員だけのところ、会議室など

### ルール

- 秘密の保持  
ありのまま、感じたままの気持ちを素直に話し、ストレスを吐き出すことが基本的な目的なので秘密は保持します。また実施報告等は一切行いません
- 発言の強制はしない  
無理に話す必要はなく、話したかったら思っていることを率直に話します
- 他人の感情を批判しない  
同席者の発言に対する批判、反論はしません。自分の思いを話、人の話を聞いて共感し、体験や思いを共有するのがデフュージングです。
- 理解ある雰囲気の中で行う  
お互いが好意的に、相互理解の中で行います。
- 一切記録を取らない、残さない  
プライバシー保護と話しやすい雰囲気のため記録は取りません

(出所) 特定非営利活動法人日本ライフセービング協会：ライフセーバーのための惨事ストレスへの対応ガイドライン.2015 (<https://jla-lifesaving.or.jp/wp/images/about/for-lifesaver/07-stress.pdf>), 2023/3/20閲覧 pp.13-16

# ストレスについての相互チェック(ストレスへのチームでの対応)

- 自分自身のストレス状態だけでなく、同僚のストレス状態にも配慮し、職場としてストレスによるリスクに対応しましょう。
- 例えば以下の項目を参考にし、お互いに限界が来ていないか確かめ、相互に支援しましょう。

## 普段の様子

- 人に相談せず、自分でため込むタイプではないか？
- 最近、喪失体験やきつそうな体験をしていないか
- アルコール・ギャンブルなど何らかの依存傾向はないか
- 普段から、心配事や悩みを多く抱えていないか？
- ミスに対して過度に自分を責めるような言動はなかったか

## デフュージングにおいて

- 普段と違う行動や様子が見られないか（発汗・貧乏ゆすり）
- 過覚醒がないか  
（多弁・落ち着きのなさ、苛立ち、不適切な批判などの感情表出）
- 解離がないか  
（記憶に曖昧な個所がある、体験に現実味がない、反応が鈍い）
- 再体験（フラッシュバックや再体験に言及してないか）
- 回避がないか  
（語りたがらない）

## デフュージングの後は

- 個人的な接触を求めてこないか  
（デフュージング中は語らなかったのに、デフュージング後に個別に接触を求める）

## 最近の様子

- 仕事が手についていない様子が見られないか
- 決断ができない状態になっていないか
- いつまでも仕事にこだわって帰ろうとしないということはないか

(出所) 特定非営利活動法人日本ライフセービング協会：ライフセーバーのための惨事ストレスへの対応ガイドライン.2015  
(<https://jla-lifesaving.or.jp/wp/images/about/for-lifesaver/07-stress.pdf>), 2023/3/20閲覧 p18

# コラム

---

- 一時保護所職員だからと言って聖人君主でなければならないことはありません。子どもの言動からストレスを感じたり、怒りを感じたりすることは人間である以上あって当然です。
- ストレスや怒りを感じている自分に対して自己嫌悪する必要はありませんし、そのことをもって児童指導員・保育士に向いていないと考える必要もありません。
- ただ、ストレスはため込みすぎるとご自身の心身に変調をきたし、仕事どころではなくなるだけでなく、自身の生活を壊しかねません。ストレスに関しては、自身がどれだけストレスを感じているのか、定期的に振り返り、その発散に努めるようにしましょう。
- 怒りはそれがストレスの種になることはもちろん、最悪の場合は保護所の子どもに手を挙げる、暴言を発するといった結果に帰結するおそれがあります。アンガーマネジメントを参考に、自分なりの怒りを収める方法を探したり、自分の怒りの沸点を認知したりといった工夫をしましょう。

# (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起こ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。然るべき緊張感を持つ姿勢は決して失ってはいけません。

### 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

---

- ・ 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・サブ  
リ. 南山堂, 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](http://csh-lab.com/3sc/wp/wp-content/themes/3sc/img/document/p_13.pdf) (2022/02/02参照)
- ・ 特定非営利活動法人日本ライフセービング協会：ライフセーバーのための惨事ストレスへの対応  
ガイドライン.2015 ([https://jla-lifesaving.or.jp/wp/images/about/for-lifesaver/07-  
stress.pdf](https://jla-lifesaving.or.jp/wp/images/about/for-lifesaver/07-stress.pdf)), (2023/3/20閲覧)
- ・ 子どもの性の健康研究会「『安心・安全なくらしのために～施設内での問題行動の理解と支援  
～』」 ([http://csh-lab.com/wp/wp-  
content/uploads/2017/02/anshin\\_anzen.pdf](http://csh-lab.com/wp/wp-content/uploads/2017/02/anshin_anzen.pdf)) ,(2023/2/27閲覧)
- ・ 安藤俊介：[図解]アンガーマネジメント超入門「怒り」が消える心のトレーニング. ディスカバー  
トゥエンティワン. 2018
- ・ 阪無委員提供資料「子ども中心の一時保護所とは？～一時保護所職員研修プログラムより  
～」,2022.8.24