

「こころのケガの理解と手当て

～トラウマインフォームドケア～

第1回 こころのケガってなんだろう？

大阪大学大学院人間科学研究科 教育心理学分野 准教授

野坂 祐子（のさか さちこ）

●こころがケガをするとき

トラウマというと、大きな災害や事故、犯罪に巻き込まれるといった突然の恐怖を伴う体験が思い浮かぶかもしれません。あるいは、幼児が死に至るような虐待やネグレクト、身の危険を感じるほどのドメスティックバイオレンス（DV）や性暴力なども、トラウマになりうる体験として知られるようになりました。「心的外傷」と訳されるトラウマは、身体的なケガではなく、恐怖による衝撃から精神的な傷つきを負うもので、「こころのケガ」とも表現されます。

トラウマという概念が知られるようになるまでは、どれほどおそろしく過酷な体験をしても、被害者は「命が無事でよかった」とみなされていました。建物や街が復興すれば、被災者は元の暮らしができる。身体的なケガさえ治療すれば、被害者は回復すると思われていたのです。ところが実際には、地域が復興し、身体的なケガが治っても、被害者の苦しみは続きます。こころのケガは、時間が経てば癒えるものではありません。むしろ、世間で事件が風化していくことに理不尽さを覚えたり、加害者から逃れたあとで心身の不調が生じたりすることは少なくありません。

こうしたトラウマの影響の深刻さが社会に知られつつあるものの、交通事故や自殺未遂等で救急搬送された患者に提供されるケアは、身体面の治療に限られているのが現状です。「まだ気にしているの？」「昔のことは忘れて、前向きにならなくちゃ」という周囲の言葉に傷つけられる人もいます。まだまだ、トラウマに関する社会の理解は十分とはいえません。

●逆境という傷つき

さらに、こころのケガになりうるのは、必ずしも命に関わるような体験ばかりではないことも知っておく必要があるでしょう。安心して暮らせるはずの家庭が緊張や不安に満ちていることは、子どもの成長に大きな影響を与えます。例えば、子ども自身が殴られなくても、両親のDVを目撃したり、家族にアルコールや薬物などの依存症があったり、精神疾患や貧困などの困難さを抱えながら必要な支援が受けられていなければ、子どもは息をひそめて暴力をやりすごすか、親の代わりに家族をケアするしかありません。また、親の過剰な期待や支配によって、子どもが自分らしく生きられないこともあります。親の望むようにしなければ愛されないという恐怖は、子どもに「ありのままの自分には価値がない」という考えを植えつけます。どれだけがんばっても、つねに「自分なんて」と自己卑下してしまうのです。

安全・安心に暮らせない環境は「逆境」と呼ばれ、こころのケガになりうるものです。命の危険はなくても、真綿で首を締められるような息苦しさ（生き苦しさ）があるからです。子どもは親の顔色や周囲の様子をうかがいながら、一生懸命生きようとします。ときに自傷行為や向こう見ずな行動をとったりしながら、苦しさや寂しさをまぎらわせようとしています。ですが、こうした家庭の様子は

外からはわかりません。教育熱心な親と真面目な子ども、もしくは問題児と思われたりしています。見えにくいトラウマは、実は、身近にたくさんあるのです。

●恐怖と裏切り

トラウマには、2つの特徴があります。ひとつは、命の危険を感じるほどの恐怖体験であることです。人間にとって、危険を察知することは動物として最優先される反応です。恐怖を感じると、安全の感覚が失われ、周囲を警戒して落ち着かなくなります。睡眠や食事、外出、学習、家事や仕事といった日常の営みを送ることが困難になり、精神的に不安定になるだけでなく、さまざまな生活上の問題が生じてきます。危機的な場面で警戒モードになるのは、生き延びるうえでは大切で役立つものですが、危機が去ったあとも「世界は危険で、誰も信用できない」と思っていると、生活できなくなってしまいます。できごとを境に、世界は一変したように感じられます。

もうひとつは、だれもが求める愛情が得られなかったり、信頼が損なわれたりすることです。これは裏切りと呼ばれ、とくに子ども時代の虐待やネグレクト、DVやハラスメントといった関係性のなかで起こる暴力があてはまります。これらのできごとは恐怖を伴うものもありますが、災害や事故、見知らぬ人からの暴力とは異なり、大切な人からの暴力は、身体的な衝撃や苦痛以上に「信じていたのに」というショックや絶望をもたらします。子どもにとって、親の愛情や世話を求めるのはあたりまえのニーズ（欲求）です。親を求め、親にすがり、親に甘えたいと思う子どもが殴られたり、無視されたりするのは、子どもにとって裏切りの体験にほかなりません。

子どもへの性暴力も、子どもの信用や純真さ、好奇心などを悪用した行為といえます。加害者は、子どもと一緒に遊んだり、親切を装って世話や指導をしたりしながら、子どもに接近します。幼い子どもは、大人や年長児を信じており、自分の身に起きたことの意味がわかりません。被害の時点で、苦痛や恐怖を感じるとは限りません。違和感を覚えながらも、ふだん大人に教えられているように「言うことを聞こう」とします。手なづけ（グルーミング）と呼ばれる加害者の巧妙な手口は、まさに子どもの信用を裏切るものにほかなりません。成長に伴い性被害であったと気づいた子どもは、自分自身にも裏切られたかのように感じるのです。

●見えにくいこころのケガ

恐怖による衝撃がどれほど大きくても、裏切りによる絶望がどれだけ深くても、その傷つきは外からはわかりません。傷口や血が見えたり、骨折やウイルスを検査で確認できる身体的なケガと異なり、こころのケガであるトラウマは見えにくいものです。さらに、「筆舌に尽くしがたい」という表現通り、言葉にできないような体験でもあります。圧倒されるできごとをまえに、人はしばしば言葉を失います。言葉にならない思いもあります。

本人にしかわからない苦痛があるのと同時に、あまりに大きな苦痛は本人にも感じられなくなります。大変な目にあいながら、本人は平然としているように見えることはめずらしくありません。「何も感じない」と感情が麻痺したり、ときには「覚えていない」と記憶を失ったりすることもあります。本人にとっても、自分がどうなってしまったのかわからなくなるのです。

●本人にも見えない傷つき

もちろん、「何も感じない」から大丈夫というわけではありません。むしろ、こうした感情の混乱こそがトラウマによる影響です。怒りや痛みを感じるのは、心身の安全が脅かされていると気づく大切

なサインです。身を守るための「非常ベル」のようなものです。ですが、こころがケガをすると、非常ベルが鳴りっぱなしで落ち着けなくなったり、逆に、危険なときでも非常ベルが機能せずに、危険な目にあいやすくなったりしてしまいます。すぐにキレたり、パニックになったり、「No」と言えずに相手に応じてしまったり。こんなふうに、こころがケガをしたままだと対人関係がうまくいかなくなります。自分自身にふりまわされているように感じるかもしれません。

外から見えにくいこころのケガは、本人にもよく見えないものなのです。「どうして、こうなっちゃうんだろう」と悩みながら、自分を責めてしまいます。生活や対人関係の問題が重なり、周囲からも「あなたが悪い」と言われると、こころのケガは癒えるどころか悪化していきます。

●トラウマインフォームドケア

「私に何が起きているんだろう？」という視点で、こころのケガの影響を理解していくこと。そして、周囲も「あなたに何が起きているの？」というまなざしで、相手の行動を理解していくこと。このように、トラウマの知識をもって「何が起きているのか」を理解していくアプローチをトラウマインフォームドケア（Trauma Informed Care：TIC）といいます。

こころのケガは見えにくいので、「トラウマのメガネ」をかけるように、TICの視点で考えていくことが求められます。こころのケガを誤解したり、被害者を責めたりしないために、TICはきっと役に立つはずです。

次回は、トラウマのメガネについてご紹介します。

掲載:2022年2月15日

次回は2022年3月1日に掲載予定です。

このゼミは「フレンテみえ」ホームページで公開しています。

フレンテみえ

検索



MIE PREFECTURE GENDER EQUALITY CENTER

三重県男女共同参画センター フレンテみえ

〒514-0061 三重県津市一身田上津部田1234

TEL:059-233-1130 FAX:059-233-1135

E-mail:frente@center-mie.or.jp URL:https://www.center-mie.or.jp/frente/

「こころのケガの理解と手当て ～トラウマインフォームドケア～」

第2回 ト라우マのメガネで見てみよう

大阪大学大学院人間科学研究科 教育心理学分野 准教授

野坂 祐子（のさか さちこ）

●トラウマになるのは、なぜ？

こころのケガとして、心身への影響が続くような出来事やその影響をトラウマといいます。トラウマになりうる出来事を体験したことがある人は、決して少なくありません。交通事故や犯罪は連日起きており、人生のなかで大きな災害に見舞われることも避けては通れません。さらに、いじめやハラスメントといった暴力は、程度の差こそあれ、だれもが無縁ではないでしょう。

これらのすべてが、トラウマとして残るわけではありません。もちろん、どんな出来事もなかったことにはできませんし、よい思い出に変わるわけでもありません。忘れがたく苦痛な出来事ではあるものの、ふだんはあまりそれについて悩まされることがなく、「つらかったな」と過去形で思い出させるようなら、トラウマというより、つらい記憶といえるでしょう。

一方、トラウマとなる記憶は、日常生活にも支障をきたすほどの症状や生きづらさにつながります。何年も前の出来事であっても、こころのケガが癒えず、今もなお、生々しく痛みが感じられます。記憶が過去形にならないのです。まるで、こころのケガの傷口が開いたまま、今も流血していて、風があたっただけでも飛び上がりそうに痛むようなものです。

同じような体験をしても、回復する人もいれば、トラウマとして残る場合もあるのはなぜでしょう。一つは、出来事の深刻さです。トラウマの特徴である恐怖や裏切りを強く感じる体験は、トラウマになりやすいといえます。とくに、なすすべがなく、逃げることも声を上げることもできなかったという状況は、人に大きな無力感をもたらします。また、以前の人生がどうであったかも影響します。自分を助けてくれる人たちに囲まれて育った人と、何度も裏切られて傷つけられてきた人では、トラウマを経験した後に希望を持てるかどうか異なるはずですが、それでも、たとえ絶望の淵に追いやられても、誰かひとりでも支えてくれる人がいれば、それは回復に向けた力になります。

つまり、トラウマというこころのケガは、見えない傷口に気づき、痛みを理解して支えてくれる人がいるかどうかによって、その後の状態が大きく変わってくるのです。そのため、トラウマを理解する人々を増やしていくことがとても大切です。

●何が起きているの？

では、こころのケガの傷口を広げないために、本人や身近な人は何ができるのでしょうか。

まず、見えにくいトラウマに気づく必要があります。たとえば、イライラしやすい、体調に波がある、言われたことを覚えていない、他者の発言を否定的に捉える、すぐに落ち込んだり攻撃的に発言

したりするといったような言動があれば、本人の性格やパーソナリティの問題と決めつけるまえに、その人に「何が起きているの？」という関心を向けてみましょう。

急にイライラしたのは、何か怯えるような状況があったのかもしれませんが。トラウマを思い出させるようなニュースや話題を耳にすると、急に怖くなって、落ち着きを失う人がいます。実際には危険ではないのに、不穏になるような刺激をリマインダーといいます。同僚の笑い声を聞いて、「バカにされた」と腹が立ったり、「誰もわかってくれない」と孤立感を覚えたりして、感情が不安定になることもあります。

本人ですら、それがリマインダーによる反応だと気づいていないことが多いので、周囲はなおさら「急にどうしたの？」と不審に思うのも当然です。でも、こうした不安定な行動の背景にトラウマがあるのかもしれないと考えるだけで、「自分が悪い」と自責の念にかられるとか、「あの人はおかしい」と他者非難に終始してしまうような悪循環を断つことができるかもしれません。

「何が起きているの？」という関心を持ち、トラウマの知識をふまえて自他を見ていく態度は、「トラウマのメガネを使う」と喩えられます。

●トラウマのメガネを使う

トラウマのメガネを使うというアプローチを、トラウマインフォームドケア (Trauma Informed Care : TIC) といいます。メガネといっても、医師が専門的なレンズで病理を発見するようなものではなく、基本的な知識というレンズで目の前の状況を少しわかりやすくするものです。

例えば、わたしたちは「発熱、鼻水、咳、食欲不振、倦怠感」といった症状を見れば、「風邪かな？」と思うでしょう。内科医でもなく、専門的なレンズを持っていなくても、こうした状態が体調不良のサインだという知識があるからです。「呪われているのでは？」と疑ったり、「鼻水を垂らすなんて怠けている」と責めたりもしません。幼い子どもから大人まで、専門家に限らず、健康に関する情報が周知されていて、基本的な対処法を知っていることを公衆衛生といいます。

TIC は、公衆衛生の取り組みのひとつです。風邪と同様に、病理の発見や治療までしなくても、心身の不調のサインだと気づけるだけでよいのです。自分でも「自分が悪い」のではなく「体調が悪い」と気づき、周囲も「調子が悪そうね」と気かけられるようになることを目指しています。

トラウマについて、知っておくべきことは何でしょう。まずは、どんな出来事がこころのケガになりうるのかを理解しておくことです。同じような出来事でも、人によって影響は異なるわけですから、「自分は乗り越えたのだから、あなたもがんばれ」とか「まだ気にしているのか」などと他者と比較すべきではありません。また、こころのケガになる体験を恥じる必要もありません。どんな状況であれ、被害者の落ち度ではないからです。

そして、情緒不安定、体調不良、曖昧な記憶、否定的な考え方、人とうまく関われないといったことが、本人のパーソナリティや特性と決めつけるのではなく、「不調になる背景があるのかもしれない」と、トラウマのメガネで考えていく姿勢が求められます。人がおそろしい目にあったり、傷つけられたりしたら、どんなふうになるかを考えてみましょう。こころのケガについての知識を学ぶことで、トラウマのメガネを手にすることができます。

●トラウマによる主な症状

安全や安心が揺るがされるトラウマを経験すると、人は以下のような反応を起こします。

- 過覚醒：いつも不安で緊張して、警戒心が高まり、安心して休めない
- 再体験：急に過去の記憶が生々しくよみがえる（フラッシュバック）
- 回避：トラウマを思い出す場所や人を避け、被害について話せない
- 麻痺：苦痛や空腹などの身体感覚がなくなり、気持ちが感じられない
- 解離：被害の記憶がなかったり、意識が急に薄れたり、忘れたりする
- ネガティブな考えや気持ち：否定的な考えや気持ちにとらわれる
- 再演：傷つけたり傷つけられたりする関係性を繰り返す、危険な行動をする

どれも、心身の危険を感じたとき、だれにでも起こる反応です。危険な状態から身を守るための無意識の対処法ともいえます。警戒心を高め、感覚や感情を麻痺させ、悪い結果を予測することは、人間の生存戦略だからです。ですが、危機が過ぎ去ってもこれらの反応が続くと、つねにイライラして、ふいによみがえるおそろしい記憶に悩まされ、うまく話せないばかりか思い出すこともできなくなり、生きていくのが困難になります。自分を守ってくれるはずの防衛反応が生活に支障をきたすようになると「症状」と呼ばれます。

トラウマによる症状があるかどうか、自分や相手をトラウマのメガネで見てください。トラウマによる影響は、その人が悪いから起こるものではありません。「あなたは悪くない」と自分自身に語りかけ、相手にもはっきり伝えていくことで、トラウマの悪化を防ぐことができます。

今回は、トラウマからの回復を支える取り組みや関わりかたを紹介します。

掲載:2022年3月1日

次回は2022年3月15日に掲載予定です。

このゼミは「フレンテみえ」ホームページで公開しています。

フレンテみえ

検索

クリック

MIE PREFECTURE GENDER EQUALITY CENTER

三重県男女共同参画センター フレンテみえ

〒514-0061 三重県津市一身田上津部田1234

TEL:059-233-1130 FAX:059-233-1135

E-mail:frente@center-mie.or.jp URL:https://www.center-mie.or.jp/frente/

「こころのケガの理解と手当て ～トラウマインフォームドケア～」

第3回 ト라우マからの回復のために

大阪大学大学院人間科学研究科 教育心理学分野 准教授

野坂 祐子（のさか さちこ）

●傷つきに気づく

こころのケガとなるトラウマの影響は、外からは見えにくく、本人ですら自覚しにくいものです。ときには、できごと自体を忘れてしまうこともあります。たいしたことではないから覚えていないのではなく、逆に、圧倒されるほどのできごとを受けとめることはそれほど難しいのです。

被害を否認することで、本人も周囲も「何もなかったかのように」過ごせるかもしれません。ですが、こころにふたをしたような状況でいると、こころのケガは悪化していきます。なぜなら、できごとのつらさだけでなく、「だれもわかってくれない」という理不尽さや怒り、「だれにも言えない」といった恥や孤立感が強まっていくからです。「昔のこと」と感じる周囲との溝も深まり、本人のかかえる傷つきがますます理解されなくなるという悪循環が生じます。

生きづらさに対して、人は「自分のせいだ」と思い込みやすいものです。「年齢に伴う不調だろう」「こんな性格だから」「生まれつき」など考えて、あきらめているかもしれません。周囲から「あなたが悪い」と責められた言葉を信じてしまった人もいるでしょう。

現在の不調は、さまざまな原因が重なって生じたものです。その一つがこころのケガかもしれないと気づくことから、回復のプロセスが始まります。トラウマによって傷ついたのは、あなたが悪いからでも、弱いからでもありません。何度でも思い出してください。

●生き方のクセを考える

トラウマの影響を否認する人がいる一方、今ある苦難はすべてトラウマが原因だと考える人もいます。「あんなことさえなければ」という無念をはらせず、恨みの気持ちでいっぱいかもしれません。トラウマになるできごとは、人生を一転させます。当然、納得のいかないできごとです。加害者だけでなく、助けてくれなかった周囲への怒りや不信感もあるはずです。まずは、そうした怒りや苦痛はもったもなことで受けとめましょう。

あまりに強い怒りや悲しみがあると、自分の状態について考えられなくなります。ひどい場面ばかり頭に浮かび、堂々巡りで、ほかのことに目を向けられなくなるからです。その結果、こころのケガをかかえながら生き延びてきた自分自身のよい面も見られなくなってしまいます。

こころのケガとは、心身の一部が傷つくようなものではなく、自分の考え方や感じ方、行動や人とのつきあい方を変えてしまうものです。「だれも信じられない」と思うと、怒りと孤独を感じて、他者との関わりを避けるようになるでしょう。それが生き方のクセになっていきます。本当に相手が信じられないかどうかを考えずに「信じない」選択をしてしまうと、疑心暗鬼のまま、ますます孤立してしまいます。

生き方のクセを見直し、別の選択にチャレンジするには、大きな勇気が必要です。あなたのことを

よく理解してくれて、新たなチャレンジを応援してくれる人が欠かせません。身近な人を支える立場の方は、相手の行動を「よくない」と批判するのではなく、どうして生き方のクセが生まれたのかを考えてみましょう。そうなるのももっともだと思える事情があるかもしれません。

●自分をねぎらい、いたわる

自分や相手の生き方のクセが見えてきたら、そうやって生き延びてきたことを認めましょう。怒ること、不当な扱いをされないように身を守っていたのかもしれませんが。裏切られたり、見捨てられたりするのがこわくて、自分から親しい関係性を断ってしまう人もいます。人との交流や社会活動から引きこもることで、なんとか安全に暮らそうとしたかもしれません。

なかには、健康的ではない、自他を傷つける方法をとってきた人もいるでしょう。苦痛をまぎらわすための飲酒や過食、セックスや薬物使用。言葉にできない思いを自傷行為や自暴自棄な行動でしか表せなかったのかもしれません。そのたびに後悔しながら、自分を責めることでかえってエスカレーターして、次第に周囲から（しばしば支援者からも）非難されたかもしれません。

まずは、どんな方法であれ、それで生き延びてきた自分を認めることが大切です。だれの助けも得られないとき、一人で対処できるすべは限られています。よい方法ではなくても、そのときには最善の方法だったはずです。自分をねぎらい、いたわりましょう。あなたの痛みを理解できるのは、あなたしかいないのですから。

これは、自己憐憫や甘えではありません。傷つきを認めることは、勇気ある姿勢です。おそらく、あなたはすでにさんざん自分に厳しい目を向けてきたことでしょう。「こんな自分はダメだ」と。今では、あなたを傷つけているのは、ほかでもない自分自身の言葉やまなざしかもしれません。自分をいたわることで、このトラウマの連鎖から抜け出すのです。

●自分の人生を選択しよう

つらい体験を生き抜いてきた自分を認めたら、次は、自分の人生を選択していくときです。「回復」とは、支援者から与えられるものではなく、自分で選択していくものです。

どんなによいサポートがあっても、それに手を伸ばせるのは本人だけです。トラウマを体験した人にとって、それは被害を受けたこと以上に困難なことかもしれません。「自分は変われるのか」といった不安や、「どうせうまくいかない」というあきらめ。あるいは、「自分が回復したら、被害にあった事実や傷つきがなかったことにされてしまうのではないか」という葛藤を覚えることもあります。回復の過程で「どうして、わたしがこんな苦労をしなければならないのか」と理不尽さを覚えることもあるでしょう。そのつど「わたしは悪くない」と思い出す必要があります。

回復は、決して楽な道のりではありません。一人で取り組めるものではなく、社会のサポートが不可欠です。

過去のトラウマは、どうしようもなかったことです。被害者に非はありません。でも、未来を決めるのは、あなた自身です。自分自身を傷つける生き方をやめられるのは、あなただけです。自分を虐待したり、自分のニーズをネグレクト（無視）したりしていませんか？ もう一度、トラウマのメカネで見てみましょう。そして、生き延びてきた自分の強さを見つけてください。

●周囲ができること

身近な人の傷つきを見聞きするだけでも、その壮絶さや残忍さに打ちのめされそうになったり、い

たたまれなさや怒りを感じたりするものです。取り返しのつかないできごとに対して、なすすべがないと感じて、「何もしてあげられない」と無力感をいだくこともあります。話を聴くどころか、想像するだけでもつらくなり、逃げたくなる場合もあるでしょう。また、本人から怒りや不信感が向けられたり、暴言や暴力にさらされたりすることもあります。トラウマをかかえた人との関わりはとても難しいものです。いくら事情があるとはいえ、「それはないんじゃないの」と腹が立ったり、際限のない要求にうんざりしたりすることもあるでしょう。自分自身のトラウマ体験を思い出して、感情移入しすぎたり、関わりを避けたりしてしまうこともあります。

このように身近な人や支援者も、間接的にトラウマの影響を受けます。トラウマインフォームドケア（TIC）のトラウマのメガネをぜひ使ってください。だれもが「わたしに何が起きているの？」と自分に向き合い、セルフケアに努めることが大切です。緊張や不安を感じる時は、ゆっくりと長い呼吸を吐き、からだをほぐしましょう。こうしたリラクゼーションを本人と一緒に練習しながら、みんなで「安全」の感覚を取り戻していくステップが大切です。トラウマのメガネを共有して、「何が起きているのか」を考えていきましょう。こころのケアに関する情報提供は心理教育と呼ばれ、自分の状態を理解していくのに役立ちます。

当事者が一人で回復できないように、身近な人や支援者も、一人ではサポートできません。チームや組織全体で TIC に取り組んでいくことが望まれます。社会全体がトラウマの理解を深め、その予防に努めるとともに、だれもが回復しやすいコミュニティを作っていきたいものです。

掲載:2022年3月15日

これで野坂 祐子さんのゼミは終了です。

このゼミは「フレンテみえ」ホームページで公開しています。

フレンテみえ

検索

クリック

MIE PREFECTURE GENDER EQUALITY CENTER

三重県男女共同参画センター フレンテみえ

〒514-0061 三重県津市一身田上津部田1234

TEL:059-233-1130 FAX:059-233-1135

E-mail: frente@center-mie.or.jp URL: https://www.center-mie.or.jp/frente/