

国立重度知的障害者総合施設のぞみの園

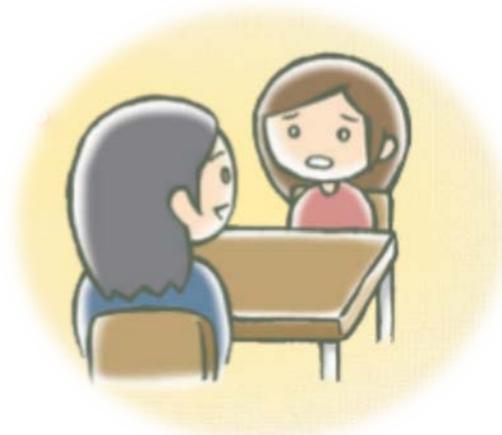
非行・犯罪行為に至った知的障害者を支援し続ける人のための双方向参加型研修会  
2021

# トラウマインフォームドケア

～対象者と支援者・組織の安全を高めるアプローチ～

野坂 祐子 *NOSAKA Sachiko*

大阪大学大学院人間科学研究科  
一般社団法人もふもふネット



# トラウマは“冰山”のようなもの

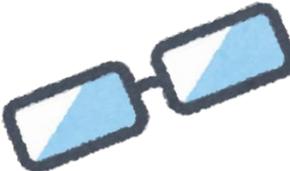
認識されている被害  
は **氷山の一角**

外から見える行動は  
**“大丈夫そう”**  
**“問題行動”**

知りたくない  
考えたくない **否認**  
信じたくない

見えている  
行動への**対処**

「何が起きているの？」  
という視点で理解する



トラウマのメガネによる“見える化”

**Trauma-Informed Care (TIC)** トラウマを理解した対応



## 問題行動

**乱暴な人、こわい人  
発達障害（特性）**

「こら！ やめなさい！」  
「人には優しくしなさい」  
「こういう人だからしかたがない」

**再トラウマ**

どなる、叱責、無理解



**トラウマによる影響**



**乱暴をされてきた人、  
こわがりな人**

不安による過覚醒  
記憶のフラッシュバック  
人との関わり方を知らない

**つらい気持ちを聴いて  
もらえなかった人**

感情麻痺（感じない）  
自他の気持ちがわからない

**裏切られてきた人、  
自分に自信がない人**

他者不信・自己否定感  
喪失への恐怖

**認めてほしい人、  
不調を抱えている人**

自信がない  
慢性的な心身の不調



叱責や懲罰で「問題行動」を抑え込もうとする

恐怖や不安が強まりますます落ち着かなくなる、**不信・敵視**

「手に負えない」と**匙を投げる**、他機関に丸投げ

自分や別の対象者に役立った**助言**を与える、とにかくルールを**教え込む**

言われたことを実行する**スキル**も**自信**もない

「どうしてやらないの」と本人の**努力不足**とみなして非難する

ひたすら**サポーター**な態度で関わる

そのときはよくても、**問題解決**しない

「こんなにしてあげているのに」と**疲弊**

よかれとやっていること、一般的には有効な対応でも、意図せず**再トラウマ**を与える & 支援者も**無力感**に陥る



# トラウマインフォームドケア

- トラウマについての**知識**を持ち
- どんな**影響**を受けているか**認識**して
- 適切な**対応**をすることで
- 再トラウマを**予防**！

TICの4つの概念 (SAMHSA 米国保健福祉省薬物乱用・精神衛生サービス局, 2014)

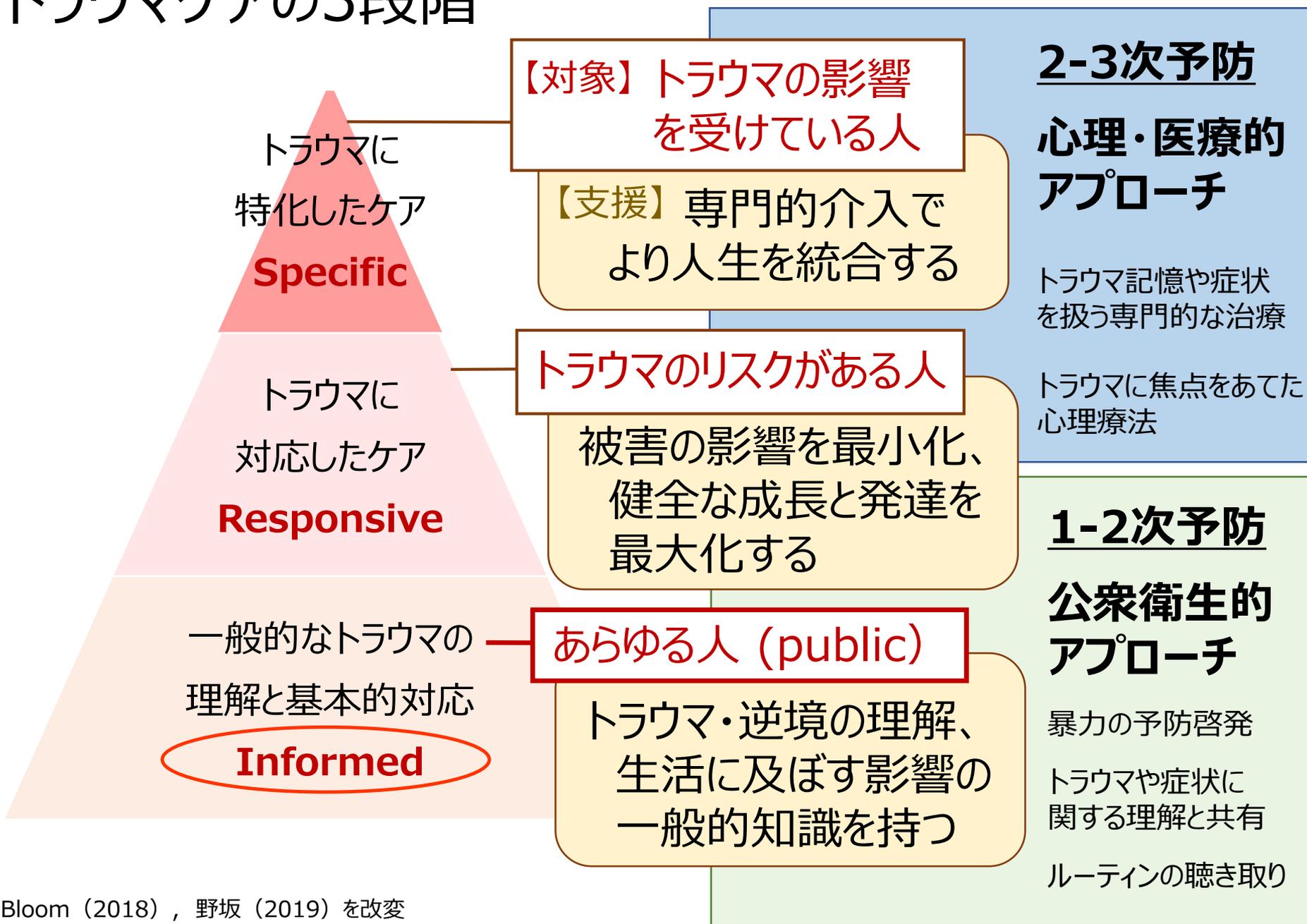


見える化

心理教育

- ① 支援者が対象者の状態を理解する
- ② 対象者と身近な関係者に**トラウマの基本知識**を伝え  
本人の状態を**認識**し、安全な**対処 (対応)**を練習
- ③ 支援者が自分の状態を自覚し、よい**組織**をつくる

# トラウマケアの3段階



# トラウマとその影響

不適切な養育（マルトリートメント）  
不安定な家庭状況  
虐待・ネグレクト/情緒的ネグレクト



## 逆境 (toxic stress)

逆境的小児期体験

Adverse Childhood Experiences :ACEs

## トラウマティックストレス

(traumatic stress)

生命が脅かされる**恐怖**の体験  
**裏切り**の体験

成長・発達のためのエネルギーが  
危険に備えるために浪費される

- ・**過覚醒**：キレル、パニック
- ・**警戒**：不信感、挑発、不安
- ・**感情麻痺**：平然、ニコニコ
- ・**解離**：ぼんやり、記憶がない
- ・**再演**：暴力的・支配的關係

# 見過ごされやすいトラウマ症状

- ボーツとしている、あくび、神妙な態度 【解離】
- 淡々としている、平然とした様子 【感情麻痺】
- 突然キレル、脈絡のない反応 【フラッシュバック】
- 元気そう、落ち着きがない（多動） 【過覚醒】
- 話をそらす・雑談（多弁） 【回避】
- がんばり屋、いつもポジティブ 【過剰適応】



症状の誤解と不適切な対応 → **悪循環**

叱責（虐待）・放置（ネグレクト） → **再トラウマ**

# トラウマインフォームドケアの実際

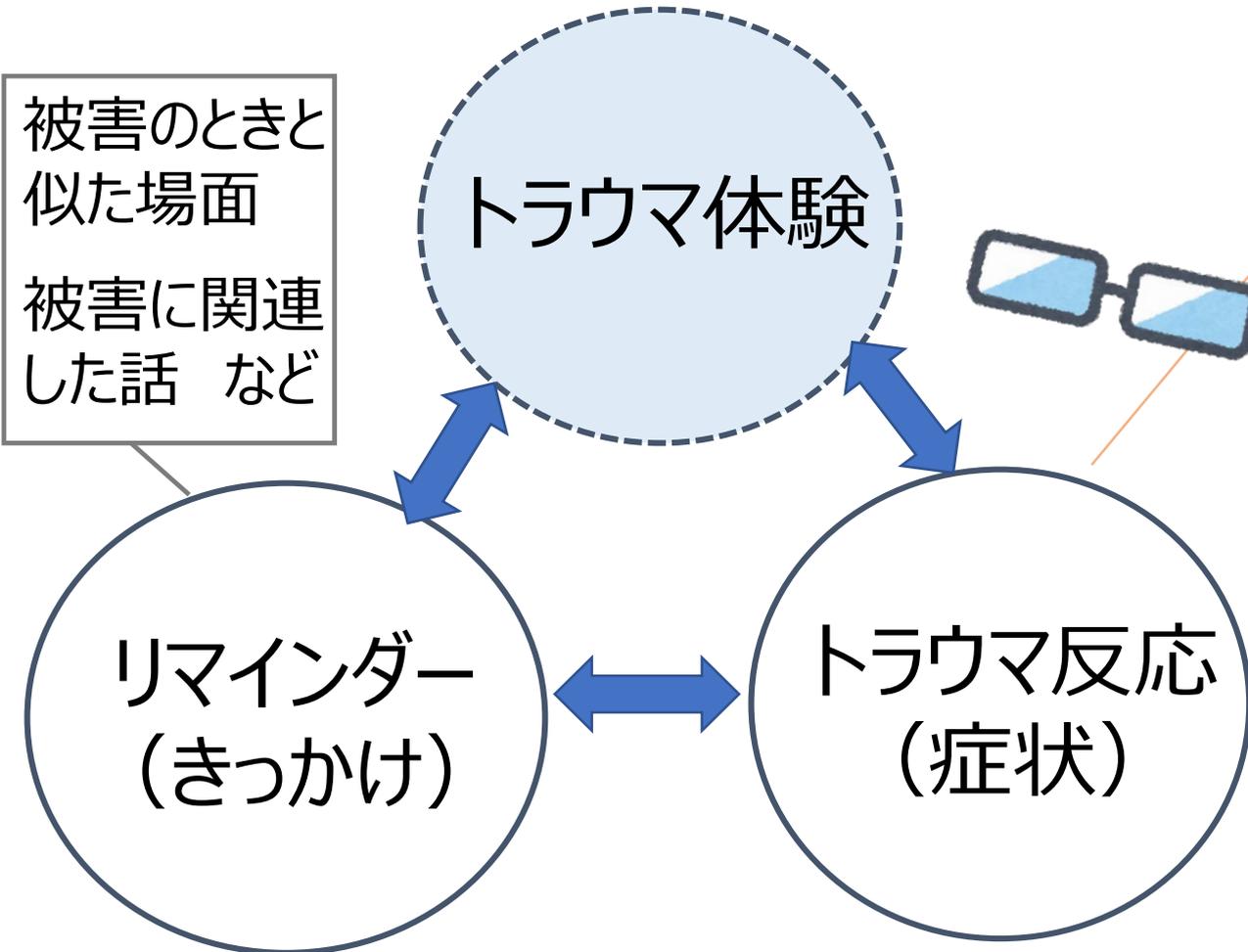
- 「何が起きているんだろう？」という**関心と理解**
- トラウマ体験とその影響を説明する**心理教育**
  - ・暴力は、しつけ・遊び・恋愛ではない（境界線の侵害）
  - ・「こんなふうになることがあります」「おかしいことではありません」
- **安全確保**と**対処法（コーピング）**の練習
  - ・緊急時の対応、リラクゼーション（呼吸法、筋弛緩法）
  - ・気持ちの**代弁、共感、妥当化**
- 支援者の**セルフケア**、安全な支援**チームと組織**づくり
  - ・**二次受傷**の理解と予防、対等なやりとりと感情共有

“治そう・直そう” とするのではなく、“わかろう” とする

# 「何が起きているんだろう…？」の視点でみる

- 隠れてお酒を飲んでいるのは、だらしないから。意志が弱い。
  - 何度も説明しているのに聞いていない。自分のことなのに。わかったふりをしているだけ。
  - すぐにかつとなって、気に入らないと声を荒げる。職員をなめている。ここは強く言わなければ。
  - どうしていつも問題ばかり起こすのか。かまうと、かえって逆効果。本人が懲りるしかない。
- しんどい現実や苦痛な記憶を**まぎらわすための飲酒**。
  - 周囲の機嫌を損ねていないかばかりに**過敏**になって、大事なことが耳に入らない。
  - 自分が大事にされていないと感じ、「バカにされた」と思う。**不安でみじめな気持ち**。
  - 注意される状況を無意識に作り（再演）、「やっぱり」と**安心して落ち込む**。

# トラウマ理解のための三角形



「トラウマの三角形」(亀岡,2018)より

Q.この行動は、**トラウマ反応 (症状)** かもしれない

Q.何かの**きっかけ (リマインダー)** に反応したのかもしれない

Q.**過去の体験**が今、影響しているのかもしれない

Q.本人も周囲も、この**つながりが理解できず、うまく対処できていない**のかもしれない

# 心理教育



平成29-30年度 子ども・子育て支援推進調査研究事業「児童自立支援施設の措置児童の被害実態の的確な把握と支援方策等に関する調査研究」

(野坂祐子・山本恒雄・亀岡智美・浅野恭子・藤原志帆子)

## 【目的】

- ・本人と支援者が一緒に、自分の状態を理解していくための情報提供
- ・トラウマの影響に気づき、否定的な自己イメージを軽減し、対処法を身につけ、回復への動機づけを高める

## 【内容】

### ■ できごとの説明：「あなたは悪くない」

- ①暴力は、遊び・しつけ・恋愛ではない
- ②被害者は、逃げられないことが多い

### ■ 心身への影響の説明：「おかしくないよ」

- ①こころもケガをする、症状は自然なもの
- ②症状は適切に対処すれば軽減する

子どもの性の健康研究会

[http://csh-lab.com/leaflet\\_download](http://csh-lab.com/leaflet_download)

# 適切な対処法（コーピング）

## リラクセーション

呼吸法、筋弛緩法、セルフケア



## グラウンディング

（解離・フラッシュバック時に、「現在」に着地する）

## 問題解決法

SOS（緊急避難）、相談、アサーション（自己主張）

- 自分の気持ちがわからない、麻痺させてきた、爆発させる
- 支援者による**代弁**（「それは、うれしいね」「残念だなあ…」）  
**共感**（「そんなふうに、感じられたんですね… それはつらいね」）  
**妥当化**（「バカにされたと思ったら、だれでも腹が立つものです」）

対象者がふてくされたり、ルールを守ることができない

指導「そんな顔をしてはいけない」「ちゃんとやりなさい」



TIC:職員全体でいくつかの不穏なパターンを共有する  
「どうして、そんなふうになるんだろう？」  
「どういう対応なら落ち着くか？」の傾向を整理する

「どうしたの？ 調子が悪いようにみえるよ」

「まず、落ち着こう」（呼吸法）

「今はここにいるよ」（グラウンディング）

対象者の言動を**許容**するのではなく、何が起きているのか理解し、**責任ある行動**がとれるように**支援**する。

# 安全な環境が第一

## 逆境的/トラウマティックな環境

- ・いつ何が起こるかわからない
- ・境界線が破られている
- ・危険で、逃げ場のない生活
- ・感情表出は無駄、より危険



## 安全/セパレーティヴな環境

- ▷ 見通しが持てて、**予測可能**
- ▷ **境界線**が守られている
- ▷ **リマインダー**が管理されている
- ▷ **情緒的コミュニケーション**

- ・安全な生活のためには、ルールが不可欠
- ・被害に対する「自責感」を軽減しつつ、自分がしたこと「責任」はきちんととれるようにする（責任の境界線）
- ・ルールが守れるようになったり、自分をケアできるようになるためのトラウマインフォームドなケア

# 支援者のセルフケアと組織づくり



- 仕事には、自分の身を守るための準備が欠かせない
- ベテランになれば不要になるものではなく、経験を積むほど「見えないリスク」に慎重になる
- 適度な慎重さが「専門性」

■ 対人援助職では、強いストレスからここを守る「こころの防御服」が必要

知識、援助スキル、チームのサポート、私的な資源 等

正したい



何もできない…  
何も言えない…  
これじゃいけない  
何とかしなきゃ！

- ト라우マの話：ショック、恐怖、怒り、嫌悪感、無力感  
→ 否認、代理受傷、二次的外傷性ストレス
- 緊急性や危険性に対応することでの焦り・不安
- 社会的・個人的信念や価値観との葛藤
- ト라우マティックな関係性の再演：閉鎖的な“蜜月”  
救済者願望による特別な関係
- 無力感の反動：パターンリズム（「～しなさい」）

# 支援者への影響

- ト라우マの話を聴いたり、その影響にさらされる

## 二次受傷

二次的外傷性ストレス (Secondary Traumatic Stress: **STS**)  
代理トラウマ、共感疲弊、バーンアウト

※共感満足、代理レジリエンス

- 支援者自身の価値観、職務上の責任などによって、業務や関係性のバウンダリー（境界線）は異なる

無防備すぎると  
二次受傷のリスクが高まる

防衛しすぎると  
回避的・干渉的になる



どちらもトラウマティックな関係性の**再演**

# 安全な組織づくり：支援者の安全を高める

## 逆境的/トラウマティックな組織

- ・暴力や不正を見過ごしている
- ・言っても仕方がないという諦め
- ・みんながバラバラ、敵対・不信
- ・だれかのせいだと思っている

## 安全/セパレーティヴな組織

- ▷暴力は許されないという**価値**
- ▷指摘もよいことも**言いやすい**
- ▷目的に向かった**対等な集団**
- ▷みんなが**責任**を負っている

- ・トラウマに対応していると、支援者も「無力感・不信感・絶望感」をいただきやすくなる（二次受傷：代理トラウマ）
- ・トラウマティックな関係性の再演としての「分断・孤立」
- ・トラウマへの最大の防御は、支援者同士の「つながり」

野坂祐子（2019）『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

大阪大学 地域で支える子どもの回復ネットワーク（TIC-CO）

<http://csh-lab.com/tic/>

動画パスワード：labticcsh



TICCO  
子どもの支援を  
“トラウマのレンズ”  
で見直してみよう



TICCO みんな  
地域で支える子どもの回復ネットワーク  
Trauma Informed Care for Children in Osaka (阪大TICプロジェクト)

ホーム

お問い合わせ

プライバシーポリシー

プロジェクト  
Project

プロジェクト  
Project

活動  
Activity

DVD教材  
Teaching Material

お知らせ  
News

地域(みんな)で支える子どもの回復ネットワーク(Trauma Informed Care for Children in Osaka:TIC-CO)は、平成29-30年度大阪大学「知の共創プログラム」資金による「社会的養護で暮らす子どものトラウマインフォームドケア/システムの構築」に関する研究として運営するプロジェクトです。福祉・医療・心理・教育等、さまざまな領域を超えて、子どもの支援の質を高めるための取り組みを行っています。

大阪大学大学院  
人間科学研究科



大阪大学大学院連合  
小児発達学研究所

プロジェクトメンバー



トラウマインフォームドケアって?



【動画】トラウマの視点から  
支援を見直してみよう

～子どもが抱えるあらゆる  
ニーズに応えるために～

サンドラ・L・ブルーム医学博士  
(ドレクセル大学)