

わたしに何が起こっているの？

～自分についてもっとわかるために～

支援者用ガイド



本冊子は、令和元年度厚生労働省子ども・子育て支援推進調査研究事業による指定研究「児童買春、児童ポルノ被害児童の保護施策の実施状況に関する研究調査」(代表 野坂祐子)により作成されました。

作成協力：山本恒雄、亀岡智美、浅野恭子

<http://csh-lab.com/3sc/document/>

2020年3月1日発行

この小冊子は、『わたしに何が起きているの?～自分についてもっとわかるために～』
※(以下、『わたしに何が・・・?』とします)を活用するための支援者向けガイド(手引書)です。

『わたしに何が・・・?』は、「こころのケガ」といわれるトラウマや逆境を体験した子どもたちが、
こころのケガとその影響について理解するための心理教育用の教材です。

こうした体験をした子どもたちは、さまざまな心身の不調をかかえ、対人トラブルを起こしたり、
生活が不安定になったりすることが少なくありません。

しかし、なぜ、自分がこうした状態になっているのか、子ども自身はもとより、子どもをケアする
大人も十分に理解していない場合がほとんどです。

子どもたちは、大人から「ちゃんとやりなさい」と注意されたり、「そんなことはやめなさい」と怒
られたりする経験を重ねてきたかもしれません。

子どもも支援者も、繰り返されるやりとりで疲れて、お互いどうしたらよいか自信を失い、無力感や
不全感を感じていることがあります。

現在の子どもの状態は、こころのケガの影響に加えて、こころのケガへの適切な理解にもとづく
ケアがなされてこなかったことも一因かもしれません。

こころのケガを経験した子どもとその支援者が、トラウマとその影響について理解しながら
関わっていくことをトラウマインフォームドケア(Trauma-Informed Care: TIC)といいます。

トラウマについて知ること、子どもは「自分が悪い子だったから叩かれたのだ」「自分は愛され
ていないから叱られるんだ、施設に入れられたのだ」といった自己否定的な考えから、「自分がつ
らい体験をしたのは、自分のせいではない」と考えられるようになるでしょう。

それによって、「自分なりにがんばってきた」「もっと安全で幸せな人生を送れるかもしれない」と
いう前向きな考えが持てるようになるかもしれません。

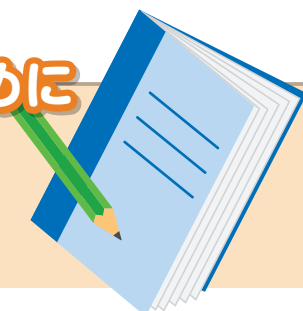
また、支援者も、トラウマの影響を理解することで、子どもの成長や回復を支える適切な関わり
ができるようになるでしょう。

まずは、支援者がトラウマについて正しく知ることが求められます。

トラウマは、だれにとっても無縁ではありません。ときに、支援者が自分自身のトラウマを思い出し
たり、子どもの話を聴くのがつらくなったりしてしまうこともあるでしょう。それは当然なことです。

トラウマインフォームドケア(TIC)では、支援者がそうした自分自身の反応に気づくことも重視
されています。

子どもと支援者自身の安心・安全のために
トラウマインフォームドケア(TIC)に
ついて学びましょう



※平成29・30年度厚生労働省子ども・子育て支援推進調査研究事業による指定研究「児童自立支援施設の措置児童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)により作成
<http://csh-lab.com/3sc/document/>

目次

■はじめに	4
■『わたしに何が起きているの?』の使いかた	6
『わたしに何が起きているの?』支援者用ガイドの構成	7
■Part.I オリエンテーション ～子どもへの心理教育に取り組むまえに～	8
こころのケガについての心理教育のポイント	9
『わたしに何が起きているの?』を支援者同士で読み合わせてみましょう	11
子どものさまざまな反応を理解して、対応するために	12
■Part.II 『わたしに何が起きているの?』解説	13
①からだのケガって、だれでもするよね	15
②ケガをしたらどうなるかな?	16
③こころだって、ケガをする?	17
④こころがケガをするかもしれないできごと	18
⑤でも、こころがケガをしているかって、どうすればわかるの?	19
⑥いろんな行動の裏には、こんな気持ちがあるかも?	20
⑦こころのケガの悪循環	21
⑧こころのケガは、からだにも影響することがあります	22
⑨こんなことって、なかったかな?	23
⑩こころの痛みやつらさをやわらげるために	24
■Part.III 安全な組織づくりに向けて	25
こころのケガを扱うための支援者と組織のありかた	26

はじめに

『わたしに何が起きているの？ ～自分についてもっとわかるために～』（以下、『わたしに何が…？』）は、虐待やさまざまな被害を受けた子どもたちが、トラウマや逆境について知り、自分自身の状態を理解するための心理教育用の教材です。イライラや落ち込み、やめられない行動や自他を傷つけてしまう行為がなぜ起こるのか、子ども自身がわかるように、支援者が一緒に読みながら、トラウマの影響について理解を深めていくものです。

『わたしに何が…？』では、「トラウマ」という言葉を用いていません。子どもにとって苦痛や混乱をもたらすできごとや、その後の人生に影響をもたらすような体験を「こころのケガ」という表現で説明しています。「からだのケガ」と同じように、「こころのケガ」となる体験は決してめずらしいものではありません。そして、からだのケガのように、こころのケガを負うと、だれでも思うように生活できなくなるものです。しかし、こころのケガは周囲に気づかれにくいので、本人も周囲も、こころのケガの影響をわかっていないことがよくあります。

こころのケガの影響について、支援者が子どもとともに考え、その子どもに役立つスキルと一緒に練習していきましょう。それによって、こころのケガの

影響にうまく対処できるようになることが期待されます。

「自分はおかしいのかもしれない」「自分がダメな子だから」といった子どもの否定的な自己イメージが軽減され、「自分はひとりではない」「自分の行動は変えていくことができる」という前向きな気持ちが持てるようになることで、子どもの回復や成長が促されます。

トラウマに関する心理教育をおこない、こころのケガをしていることに気づき、適切な対処法を学ぶことによって安全感や安心感を高めるアプローチは、トラウマインフォームドケア（Trauma-Informed Care；TIC）と呼ばれます。TICは、トラウマのエピソードを扱う専門治療とは異なり、健康や安全に関する基本的な情報を共有することを目的としており、いつでも、だれでも、実践できるものです。

とくに、こころのケガをした子どもたちと関わる現場においては、子どもたちの行動の背景にあるトラウマについて理解し、適切に対応することで、再び子どもを傷つける“再トラウマ”を予防しなければなりません。トラウマの観点から理解する「トラウマのメガネ」を用いて子どもの行動をみると、それらは“問題行動”というよりトラウマ反応であることがみえてくるかもしれません。

「トラウマのメガネ」を使うと、どうなるの？

1 子どものことがわかる

対人トラブルや暴言・暴力、生活上の不適応や体調不良といった子どもの行動や状態の背景や理由がみえやすくなることで、子どもを理解しやすくなります。子どもと一緒にこころのケガについて話し合うことで、子どもは自分の気持ちや状態に気づけるようになります。

支援者が子どもを理解することで、子どもは支援者に「わかってもらえた」と感じ、前向きな気持ちになれるかもしれません。

2 子どもへの対応が変わる

子どもの行動や状態を“問題行動”にとらえると、支援者の叱責や禁止、生活上の制限が増えていきます。もちろん、危険な行為を制止したり、ルールに則った対応をしたりすることは、子どもや周囲の安全を守るために欠かせません。

しかし、ふだんの関わりにおいて、叱ったり、制限したりするばかりでは、子どもはさらなるこころのケガを負うことになりかねません。“問題行動”の背景にあるトラウマを理解せずに支援しても、効果が得られないばかりか、さらに状況が悪化するという悪循環が生じます。

お互いの安全感や安心感が高まるやりかたに変えていくために、日常での関わりや指導法を「トラウマのメガネ」を用いて、見直していきましょう。

3 支援者の安全を守る

こころのケガを負った子どもたちに対応することで、支援者もまたトラウマの影響を受けます。多忙さによる過労や日常業務のストレスに加え、子どもや保護者からの暴言や暴力にさらされたり、挑発的な態度や不穏な状態（リストカットや自殺未遂など）に対応したりするのは、だれにとってもつらいことです。子どもたちの回復する姿が見られず、日々、目の前で起きているトラブルへの対処に追われていると、心身共に消耗してしまうこともあるでしょう。

業務上、だれにも生じる影響に自覚的であることで、自分の健康状態や支援の質を保つことができます。

トラウマインフォームドケア（TIC）は、
子どもと支援者の安全と安心を守るために役立つアプローチです。

『わたしに何が起こっているの?』の使いかた



いつ、どこで使うの?

心理教育は、いつでも、どこでも、何度でもおこなうことができます。繰り返し心理教育をすることで、子どもも支援者もこころのケガについて話し合ったり、考えたりすることに慣れていきます。子どもが安全な場にいることさえ確認できていれば、心理教育はどこでもできます。



だれに使えるの?

小学校の高学年くらいから高校生を主な対象として作成していますが、読み聞かせる支援者の工夫によって、より低年齢の子どもや成人にも使うことができます。さまざまなこころのケガに共通する内容を含めているので、体験したトラウマの種類や対象者の性別に関係なく、活用できます。



だれが使うの?

こころのケガをした子どもに関わる人なら、だれでも使うことができます。トラウマに関する基本的な知識と対応の仕方がわかっているならば、心理職などの専門的な実務家である必要はありません。子どもにとって身近な立場の支援者であれば、読み聞かせをする際、その子どものふだんの生活の様子とつなげて話をするすることができます。あるいは、面接場面で関わるケースワーカーや心理士の場合は、冊子に書かれている一般的な心理教育を読み上げながら、「あなたにもあてはまる?」などと尋ねて、子どもを理解する手立てにすることもできます。



どんなふうにするの?

それぞれの支援現場の状況に合わせて、工夫して使用してください。一度にすべて読もうとせずに、子どものペースに合わせてお使いください。「こころのケガ」の理解が進むように構成されていますので、最初から順に読むことをお勧めします。

施設の入所時の面接で使い、定期的に読み合わせをしながら、理解を深めていくこともできます。あるいは、生活のなかで、子どもの状態が安定しているとき、あるいは逆に、不調を訴えてきたときに、子どもの自己理解を深めるための材料として用いることもできます。子どもにトラウマに関する心理教育をしておくことで、「そういえば、こう書いてあったね」と情報を思い出させることができます。

個別面接で用いるのはもちろん、すでに健康教育などを集団で実施している施設では、そうした時間に活用することもできます。

ここで書かれている心理教育は、あくまでこころのケガについての一般的な説明です。読み聞かせるときは、落ち着いた態度や声で「だれにでも起こりうること」として説明しましょう。

『わたしに何が起こっているの?』支援者用ガイドの構成

本冊子では、「はじめに」でトラウマインフォームドケア(TIC)について説明をしたあと、**3つのパート**が続いています。

Part.Ⅰ	Part.Ⅱ	Part.Ⅲ
オリエンテーション ～子どもへの心理教育に 取り組むまえに～	『わたしに何が起こっているの?』 解説	安全な組織づくりに 向けて

どの人も、まず、**Part.Ⅰ** から読み進めてください。

Part.Ⅰでは、心理教育の目的について説明しています。

こころのケガの影響について学ぶと、子どもの行動が理解しやすくなり、子どもと話し合いやすくなるはずです。また、子どもに『わたしに何が…?』を読み聞かせるまえの準備について紹介しています。支援者が同僚と『わたしに何が…?』を読み合わせてみることで、冊子の内容について理解するだけでなく、こころのケガを扱うときに支援者自身に生じる心身の反応にも気づけるでしょう。



Part.Ⅱは、『わたしに何が起こっているの?』の解説です。

各ページに書かれている心理教育のねらいやポイント、使用時の留意点が書かれています。事前に読んでから冊子を使うことで、子どもへの説明がしやすくなります。もちろん、ここで挙げられている点だけでなく、その子どもにとって必要な情報や話し合ったほうがいいテーマは、随時、取り上げてください。



Part.Ⅲでは、TICを組織全体で取り組んでいくためのポイントと、安全な組織づくりについて紹介しています。

支援者が自分のトラウマに対する態度に気づき、自分の状態に関心に向けていくことも大切です。だれにとっても安全・安心な環境や関係性を築いていくことは、子どもの回復のみならず、支援者の健康や支援の向上につながります。

Part.I

オリエンテーション

～子どもへの心理教育に取り組むまえに～

子どもに『わたしに何が起きているの?』を使った心理教育をおこなうまえに、支援者が心理教育の目的をよく理解し、自分自身の準備性を高める必要があります。

支援者同士で読み合わせをして、子どもにどんなふうに心理教育をおこなえばよいか、イメージをつかんでみましょう。

●こころのケガについての心理教育のポイント

●『わたしに何が起きているの?』を
大人同士で読み合わせてみましょう

●子どものさまざまな反応を理解して、対応するために

こころのケガについての心理教育のポイント

こころのケガとはどのようなものか、また、どんな影響が生じるのかを説明することを心理教育といいます。

子どもの被害体験や状態について深く尋ねるのではなく、「一般的には、こうなることが多い」「多くの子どもがこうした症状をかかえている」という情報を伝えます。

心理教育は、こころのケガについての一般的な情報を伝えるものです。

1 子どもは、こころのケガとなる原因となったできごとだけでなく、その影響で表れている症状についても、「自分だけに起こっていることだ」と思い、「人に知られたら恥ずかしい」と感じていることが少なくありません。

2 そうした体験をしたのは「あなただけではない」と伝えるために、「実は、たくさんの子どもの経験している」という事実とともに、「こころがケガをしたなら、だれでもそうした症状が出るもの」という心理教育を繰り返すことによって、子どもは自分の体験や状態を少しずつ理解していきます。
安心できると、自分の症状について話せるようになる場合もあります。

3 こころのケガによる症状を理解するための取り組みは、無理にやるべきことではありませんが、反対に「なかったことにすればよい」というものでもありません。
子どもが支援者との安全な関係性のなかで、自分の状態に気づけるようになることが心理教育の目的です。

4 子どもの発達や年齢にあった心理教育の仕方を工夫することが大切です。

『わたしに何が起きているの?』を
支援者同士で読み合わせてみましょう

こころのケガをすると、次のようなこころやからだの反応が起こることがあります。

- 1 こわい、悲しい、つらい、イライラする、腹が立つ、心臓がドキドキする、めまいがする、涙が流れる、叫びたくなる、どなり散らしたくなる、走り出したくなる、息苦しくなる、だれとも話したくなくなる、静かにひとりになりたくなる、まわりのことが遠くで起こっていることのようにぼんやりしてみえる など

こころのケガは、こころとからだの不調、行動面の変化として表れることがあります。

- 1 こころのケガのために、イライラしやすくなり、衝動的で攻撃的な言動が増えることがあります。対人関係がうまくとれなくなったり、他者を傷つけたり、適切な距離がとれなくなったりします。自己否定感や否定的な気分によって、自傷行為や依存的な行動が増えることもあります。これらはしばしば「症状」というよりも「問題行動」とみなされることがあります。

子どもが「自分にもあてはまる」と話したときに、「そうなんだね、こころのケガをしているのかもしれないね」と受けとめます。

- 1 心理教育をしているときの子どもの様子をよく観察しましょう。たとえ自分のことはまだ話せなくても、支援者が伝える内容には関心を向けていたり、集中して聞いていたりする場合も多いものです。
- 2 子どもの様子をみながら、子どもが不安や緊張を感じているようなら、リラクセーションの練習につなげるとよいでしょう。

まず、支援者同士で、声を出して冊子を読み合わせてみましょう。
冊子の内容と全体のメッセージを感じ取ってみてください。

- 1 全体を読み合わせたら、順番に、それぞれの感想を共有しましょう。

次に、子どもの身になってみて、「この冊子を読み合わせたら、
子どもはどんな気持ちになるだろう」と想像して、それを言葉にしてみましょう

- 1 具体的な対象児がいる場合には、その子どもの身になって想像してみてください。
- 2 具体的な対象児がいない場合は、こころのケガを体験したことによるストレスを感じている子どものことを想像してみてください。

支援者自身も、冊子を読むことでいろいろな気持ちや反応が生じるかもしれません。それもまた自然なことです。詳しくは、**Part.Ⅲ**を読んでみてください。

子どものさまざまな反応を理解して、対応するために

冊子を読むときは、子どもが内容を理解できているか、言葉の意味がわかっているのかを確認しながら進めます。子どもの能力や体調、心理的な状態に気を配りましょう。子どもの理解に合わせて、簡単なことばで言い換えたり、わかりやすい例を挙げたりして、サポートしてください。

子どもが落ち着きを失ったり、不安そうな様子をみせたり、イライラするといった不穏な状態になったら、子どもに今、何が起きているのかに関心を向け、おだやかな口調で、子どもの状態を尋ねてみましょう。

- 1 子どもは冊子の内容が自分にあてはまると思うと、こわくてソワソワしたり、緊張してイライラしたり、読み合わせをやめたくなくなったりするかもしれません。
こころのケガの話を書くのは、つらいできごとを思い出すことになるかもしれないからです。
- 2 子どもが話を聞こうとしなかったり、「自分には関係ない」と言い張ったりすることもあるでしょう。
ふざけたりして話をまじめに聞かないとか、反抗的な態度などがみられるかもしれません。
こころのケガの話を書いて、そうした反応が起こることは自然な反応のひとつです。
- 3 いずれの場合にも、「あなたの場合はちがうかもしれないけど…」「あなたにあてはまるかどうかは、はっきりわからないけど…」と言いながら、「こんなふうになる子は、けっこう多いんだって」などと間接的な伝えかたをしていきます。そして「今、どんな感じがしているの?」とおだやかに尋ねてみましょう。

子どもの状態によっては、一緒にリラクセーションをやって、子どもと支援者が一緒に気持ちを落ち着かせる練習をしましょう。
(冊子『わたしに何が起きているの?』の14ページにある、呼吸法や筋弛緩法を参照)

Part.II

『わたしに何が起きているの?』 解説

Part.II では、『わたしに何が…?』をページごとに解説しています。事前に目を通したうえで、冊子を使ってください。子どもと話し合うときには、子どもの考えや気持ちに関心を向けましょう。子どもに合わせた伝えかたを工夫してください。

子どもと支援者がお互いに安心して話し合えるという体験そのものが回復を後押しします。

- ①からだのケガって、だれでもするよね
- ②ケガをしたらどうなるかな?
- ③こころだって、ケガをする?
- ④こころがケガをするかもしれないできごと
- ⑤でも、こころがケガをしているかって、どうすればわかるの?
- ⑥いろんな行動の裏には、こんな気持ちがあるかも?
- ⑦こころのケガの悪循環
- ⑧こころのケガは、からだにも影響することがあります
- ⑨こんなことって、なかったかな?
- ⑩こころの痛みやつらさをやわらげるために



本誌
P.2

目的

子どもに本冊子が何のためのものかを説明しています。
こころのケガをした子どもは、自分がおかしくなってしまった思いがちです。
また、自分でもどうしても調子が悪くなったり、いろいろなことがうまくいかなかったりする
のかわからず、自信を失っています。だれにも理解してもらえないと感じて、ひとりぼっちだ
という孤立感を高めていることもあります。
「あなたは、ひとりではありません」というメッセージを伝えながら、大人と一緒に取り組んでい
く姿勢を示して、子どもを安心させましょう。

1 からだのケガって、だれでもするよね

目的

心身の不調は、なんらかの原因によって引き起こされること、
そして、不調に対してはケアが必要であるという基本的な考えを子どもと共有します。

ポイント

- 自分のこころやからだに起きていることを理解
すると、子どもは「自分だけがおかしいのではない」「だからうまくいかないのか」と思えるように
なります。
- しかし、これまで、こころのケガについて考えな
いようにしてきた子どもにとっては、「こころのケ
ガ」という言葉を聞いただけで不安になってしまう
場合もあります。
- また、「自分にはいいところなんてない」といった
ように、強い自己否定感をいだいていると、自分
のことは人に知られたくないとか、話したくない
と思うものです。自分のことを話すと、怒られたり、
バカにされたりするのではないかとおそれて、不安になる子どももいます。
子どもがこうした抵抗や不安を感じるのは、もっ
ともなことです。「こういう話をすると、何かイヤ
な気持ちになるんだね」と、子どもの気持ちや考
えに耳を傾けてみましょう。

①から⑩までのトピックスにわかれています。	子どものペースに合わせて、進めてください。 一度にすべてを読む必要はありません。
子どもに必要な内容を重点的に扱うこともできます が、こころのケガについてに理解を深めていくため に、最初から順に読んでいくことをお勧めします。	読み終えたところにマークをつけたり、シール を貼ったりしていくと、子どもは達成感を得やす くなります。

ポイント

- 本冊子では、トラウマという言葉は使わず、「こ
ころのケガ」という表現で説明しています。
- 「こころのケガ」をイメージしやすくするために、ま
ずは身近な「からだのケガ」を例に挙げています。
- からだのケガは、だれでもすること、そして、ケガ
への手当(処置)が必要であることを伝えます。
からだのケガをしたならなんらかの症状がでるの
はあたりまえであり、必要な手当(処置)を受ける
のは当然であることを子どもと確認しましょう。
からだのケガを例にしながら、こうした基本的な
考えを子どもと確認しておくことで、③以降の
「こころのケガ」の理解をしやすくなります。
- からだのケガをしたり、手当(処置)を受けたりす
ることは、なんら恥ずかしいことではないと確認
しておくことで、「こころのケガ」にまつわる恥の
感情を見直しやすくなるでしょう。
- もし、子どもがからだのケガを「本人の不注意だ」
と言ったり、「自分はからだのケガをしたときに怒
られた」という体験を語ったりしたら、その気持ち
や考えについてよく聴いてみてください。



本誌
P.3

2 ケガをしたらどうなるかな？

目的

からだのケガを例に挙げて、ケガをすると一時的にでもできなくなることがあるという基本的な考えを子どもと共有します。

- ポイント**
- からだのケガによって、入浴や移動といった日常動作が困難になったり、休養をとらなければならなくなったりすることを、具体的な例で説明しています。
 - そして、からだのケガによって「うまくできないこと」は、怠惰や意思の弱さによるものではなく、あくまで身体的な機能が原因であることを子どもと確認しましょう。
 - からだのケガの場合、ケガが目に見えやすく（内臓の損傷など見えにくいものもありますが、レントゲンやMRIなど「からだのなかが見える機械」を使うことができます）、周囲もねぎらいの言葉をかけやすいものです。ケガをした本人はつらくても、助けてくれる人もいます。こうした経験があるか、子どもに尋ねながら、「ケガのつらさ」や「助けてもらえた、もしくは助けてあげたときの気持ち」を話し合ってみましょう。



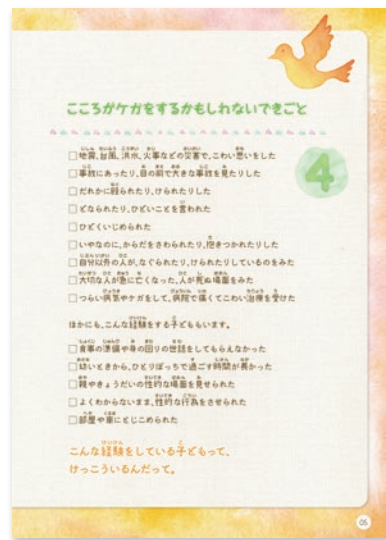
本誌
P.4

3 こころだって、ケガをする？

目的

からだだけではなく、こころもケガをするという基本的な考えを子どもと共有します。

- ポイント**
- 「こころが折れる」「血がにじむ思い」という表現があるものの、実際には、からだのケガと異なり、ケガの状況は目に見えにくいという特徴があります。
 - もし、「こころが折れる」といった表現の理解が難しい場合は、「こころがへこむ」など、その子どもにわかる言いかたに変えてみましょう。「そうだね、こころは目に見えないけれど、こころがへこんで、つぶれてしまったような、苦しい感覚はたしかにあるよね」と、こころのケガを感じ取りやすくなるような言葉かけをしてみてください。
 - こころのケガは、周囲から見えにくいだけでなく、自分自身でもわからないものであるという基本的な考えを共有することで、子どもが自分の状態に目を向けていく動機を高めていきます。
 - こころのケガになりやすい体験は、「とても怖いこと（客観的な危険性）」「すごくつらいこと（主観的な苦痛）」「自分ではどうにもできなかったイヤなこと（コントロールできない状況）」のいずれかであることが多いと説明します。どれも、ショックを受けるできごとです。たとえ、そのときは苦痛を感じられなかったとしても、感覚や感情がうまく感じられなくなることで体が強いショックによる反応といえます。



本誌
P.5

4 ココロがケガをするかもしれないできごと

目的

こころのケガになるかもしれない具体例を挙げることで、こころのケガに関する一般的な知識を得て、けっして稀なことではないと知ることで、子ども自身の体験を整理しはじめるためのきっかけにします。

ポイント

- いずれも、子どもが経験しやすいできごとです。
- 子どもが自発的に、「私はこれ」と話したり、□欄にチェックを始めた場合は、話されたことを聴くだけでかまいません。子ども自身が、「私も!」と話し始めることはめずらしいことではありません。
- ここでは、子ども自身が体験したことについて、具体的に話をさせる必要はありません。
- ここでは、「あなたにも、そういう経験があったんだね」と、受けとめましょう。

「こういうできごとが、こころのケガになるんだね」「『こんな経験をしている子どもって、けっこういるんだって』、そうなんだね、知ってた?」というふうに、一般的な情報として心理教育をおこなってください。



本誌
P.6

5 でも、こころがケガをしているかって、どうすればわかるの?

目的

こころのケガをしていることに気づかないまま、こころの苦痛が行動に表れていることがあるという基本的な考えを共有します。

一般にみられやすい子どもの行動化について理解します。

ポイント

- イラストは、(左上から時計回りに)「暴言や攻撃的な言動」「暴力」「引きこもり」「過呼吸(過換気症候群)」を表していますが、答えはありませんので、子どもに「これは何が起きているところだろう?」と話し合うための材料にしてください。
- 「暴言や攻撃的な言動」や「暴力」は、そうした言動をとる(加害)こともあれば、受けやすくなる(被害)こともあります。
- 子どもが「自分もあった」と話し始めたら、「そんなことがあったんだね。こころにケガをしたのかもしれないね」と受けとめてください。
- これらの行動化は、必ずしもこころのケガだけが原因で生じるものとは限りません。あくまで、こころのケガのサイン(兆候)のひとつとして捉え、「こういう行動は、こころのケガによるものかもしれないね」と伝えとよいでしょう。

イラストを見ることで、子どもはさまざまな場面を思い浮かべるでしょう。「そんなふうにも見えるね。あなたは?」と、話し合うことができます。



本誌
P.7

6 いろんな行動の裏には、こんな気持ちがあるかも？

目的

こころのケガによって生じる否定的な感情や思いについて、基本的な理解を共有します。

- ポイント**
- 例をもとに、子どもと話し合いをします。こころがケガをしたあと、ネガティブな気持ちをいだきながらも、うまく表現できない子どもは少なくありません。「こんな気持ちになることがあるんだね」と、例をみていきます。
 - 否定的な感情や不快な気分が強まったり、孤立感が生じたりします。行動の裏にあるさまざまな気持ちについて話し合いながら、「こころがケガをしているときは、そういう気分になるもの」「とてもつらい気持ちだったんだね」と伝えてあげましょう。
 - 自分の感情や思いがわからなくなることも、感情麻痺というこころのケガの影響のひとつと考えられます。自分の気持ちがわからないからといって、苦痛を感じないわけではなく、むしろ自分がおかしくなってしまった、自分でもどうしていいかわからないと思って、とまどう子どもが多いものです。



本誌
P.8-9

7 こころのケガの悪循環

目的

こころのケガによって生じた症状や行動に対して、周囲から叱責や非難をされ、ますます自責感や不信感が強まってしまうという悪循環が起きやすいという基本的な理解を共有します。

- ポイント**
- こころのケガによって、怒りや否定的な気持ちが強まり、自分でも行動がコントロールできなくなることがあります。それはこころのケガによる症状ですが、「問題行動」とみなされやすいものです。
 - 子どもがこころのケガをしていることを、周囲の大人が気づいていないことがあります。こころのケガは、からだのケガと違って外から見えにくいからです。そのため、大人は、手当（処置）よりも叱責（処罰）をしやすくなります。その結果、子どもはますますイライラして、自信を失ったり、大人のことが信じられなくなったりするという悪循環が起りがちです。
 - 子どもと一緒に「こんなことあった？」「こころのケガがあると、周囲との関係性がどんどん悪くなってしまうことがあるんだね」と話し合ってみましょう。
 - あわせて、支援者自身がこの悪循環に陥っていないか、考えてみましょう。支援者がよかれとやってきたこと（「子どもの将来のために注意した」「どんな理由があっても、集団の規律は守らせなければならない」「周囲に示しがつかない」など）もあるでしょう。もし、「しかたがない」「子どもがちゃんとしさえすれば…」といった自己弁護や自分の行動を正当化したい気持ちが起きたら、同僚やSVに話して、落ち着いて考えてみましょう（Part.Ⅲ を読んでください）。



本誌
P.10-11



本誌
P.12-13

8 こころのケガは、からだにも影響することがあります

目的

こころのケガによって生じやすい身体的な反応や生活面への影響について基本的な理解を共有します。

ポイント

- こころのケガによって、体調不良が起きたり、生活のリズムが崩れたりすることがあります。それによって、さまざまな問題が起こりやすくなります（例えば、不眠によって昼夜逆転の生活になり、不登校になるなど）。子どもがそれまでどんな生活をしてきたのか、今はどうなのか、話し合ってください。
- イラストは、(p.10 左から)「無気力、集中力の低下」「息苦しさ、疲れやすさ」、(p.11左上から時計回りに)「疎外感」「不眠、抑うつ気分、不安」「ゲームへの依存」を表していますが、答えはありませんので、子どもに「これは何が起きているところだろうね?」と話し合うための材料にしてください。
- これらは、必ずしもこころのケガの影響であるとは限りません。まずは、身体症状の診察や検査を受けることが大切です。身体的な病気の可能性の確認が優先されます。

9 こんなことって、なかったかな？

目的

こころのケガによる行動化(アクティングアウト)は、本人なりの対処法であることについて、子どもと支援者で共通認識を持つために、基本的な理解を共有します。

ポイント

- 行動化には、いわゆる問題行動や非行とみなされるものが少なくありませんが、こころのケガを体験した子どもにとって、その環境を生き抜くためにやらざるをえなかった、自分なりの対処法といえます。そうせずには生きられなかった子どもの生活や境遇を理解しましょう。
- これらの対処法は、つらい気持ちを紛らわすための一時しのぎとしては効果があったはずですが、イライラやさみしさをしのげるという効果があったのだと気づくと、それらの行動化が、苦痛、無力感、孤立感などを感じないための対処法だったことがわかりやすくなります。「そのときは、気分がよくなったり、すっきりしたんだね」と、子どもなりの対処法を認めることが大切です。
- 自他を傷つけるような不適切な対処法について、支援者が頭ごなしに禁止したり、否定したりするのではなく、そうした行動をとらずにはいられなかった子どもの気持ちに耳を傾けましょう。子どもが「理解してもらえた」と実感できてこそ、「もっといい対処法に少しずつ変えていこうかな」と思えるようになるものです。



本誌
P.14-15

10 こころの痛みやつらさをやわらげるために

目的

安全な対処法を紹介し、具体的なリラクセーションのスキルを一緒に練習します。

ポイント

- 呼吸法と筋弛緩法は、いつでもどこでも、一人でもできる安全な方法です。一緒にやりながら、生活のなかで使えるようにサポートしてください。
- リラクセーションをやりたいがらない子どもは少なくありません。「やっても無駄」「そんな方法では、自分の強いイライラは収まらない」「気を抜いてはいけない、危険だ」と思っているのかもしれませんが。逆境的な環境で生きてきた子どもは、つねに緊張しているため、リラックスする感覚がわからないこともあります。こうしたリラクセーションへの抵抗感こそ、こころのケガによる影響であると理解する必要があります。「これまでイライラすることばかりだったら、そんなの効果ないって思うのも当然だろうね」「ずっと緊張していたら、リラックスどころじゃないものね」と心理教育をしながら、「少しずつやていこう」と励ましていきましょう。
- リラクセーションの効果を感じにくい子どもには、気持ちの強さを表す温度計のワークや、実際に心拍数を測るというバイオフィードバックを活用したりして、少しでも数値が変わったという客観的な指標を用いるのも役立ちます。
- 生活のなかで何度も練習できるように、引き継ぎなどを工夫しましょう。生活の担当者（寮担当者、里親、保護者等）とも、冊子の内容を共有し、同じ視点を持って子どもを支えられるようになることが望めます。
- だれとなら話せるか、子どもに尋ねてください。また、この冊子を読み終えて終わりにするのではなく、今後も一緒に取り組んでいこうと伝え、継続的なケアにつなげてください。

Part.Ⅲ

安全な組織づくりに 向けて

組織全体でTICに取り組んでいくためのポイントを知り、安全な組織づくりをしていきましょう。支援者自身のこころのケガに対する感じかたを自覚しておくこと、支援者も自分自身への適切なセルフケアをおこなっていくこと、組織としてそうした取り組みをサポートすることが、効果的なTICの活動を支えることになります。

だれにとっても安全・安心な生活環境や関係性を築いていくことは、子どもの回復のみならず、支援者の健康や支援の向上につながります。

●こころのケガを扱うための支援者と組織のありかた

こころのケガを扱うための支援者と組織のありかた

この冊子は、子どもが自分のこころのケガの影響に気づくためのものですが、その前提として、支援者が子どものこころのケガの影響に気づいていること、さらには、支援者自身がこころのケガについての自分の感じかたを自覚している必要があります。

だれでも子どものこころのケガの話を聴くと動揺させられたり、自分自身のこころのケガの反応が起こったりします。支援者へのサポートやセルフケアがとても重要です。

- 1 だれでも、人生のなかで、程度の差はあれ、なんらかのこころのケガを体験しているものです。この冊子を読むことで、自分自身が過去にこころのケガを体験したときの苦痛や緊張感などを思い出し、ストレス反応が生じることがあるかもしれません。
- 2 もしも、こころのざわつきが強く、自分でも苦痛に感じるほどだったり、冊子についても「何の役に立つかわからない」といったイラ立ちを感じたりするようなら、あなた自身のケアについて、専門家に相談しましょう。

こころのケガについて子どもと支援者が安心して話せるようになるには、支援者であるあなたと組織のみんなが安全・安心を感じていられる必要があります。支援者がチームになって、子どもの回復を支えていくことが求められます。支援者もまた、チームや組織に守られていなければなりません。

- 1 支援者自身が子どもへの支援について感じたことや思うことを、同僚やSVにも率直に話せること、職員会議で自由に意見を言えること、また、子どもが“問題行動”を示したことで、担当職員が責められたりすることなく、何が起こったのかを職員みんなで話し合い、共有できるような組織の文化・風土を築いていくことがTICを進めていくための組織の目標です。
- 2 こころのケガを扱っていく組織においては、組織の活動の場自体やメンバー1人ひとりの安全や安心を守る事が大切であるという価値観を共有することが求められます。

【参考文献】

■American Psychiatric Association. : Diagnostic and statistical manual of mental disorders. Fifth edition. American Psychiatric Publishing, 2013. (日本精神神経学会日本語版用語監修, 高橋三郎, 大野裕監訳『DSM-5 精神疾患の診断・統計マニュアル』医学書院, 2014年)

■浅野恭子, 亀岡智美, 田中英三郎「児童相談所における虐待児へのトラウマインフォームドケア」『児童青年精神医学とその近接領域』57(5): 748-757, 2016.

■Bloom, S.L., Farragher, B. : Restoring sanctuary : A new operating system for trauma-informed systems of care. Oxford University Press, 2013.

■Chadwick Trauma-Informed Systems Project : Creating trauma-informed child welfare systems : A guide for administrators. 2nd edition. Chadwick Center for Children and Families, 2013.

■Courtois, C. A., Ford, J. D. : Treatment of complex trauma : A sequenced, relationship-based approach. Guilford Press, 2012.

■Elliott, D.E., Bjelajac P., Fallot, R.D. et al. : Trauma-informed or trauma-denied : Principles and implementation of trauma-informed services for women. J Community Psychol 33(4) : 461-477, 2005.

■Felitti, V.J., Anda, R.F., Nordenberg, D. et al. : Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults. The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study. Am J Prev Med 14(4) : 245-258, 1998.

■Hopper, E., Bassuk, E.L., Olivet, J. : Shelter from the storm : Trauma-informed care in homelessness services settings. Open health Serv Policy J 3(2) : 80-100, 2010.

■亀岡智美「逆境的環境で育った子どもへの治療的関わり：トラウマインフォームドケアの視点から」『児童青年精神医学とその近接領域』60(4): 409-414, 2019.

■亀岡智美「トラウマインフォームドケアと小児期逆境体験」『精神医学』61(10) : 1109-1115, 2019.

■野坂祐子「児童福祉におけるトラウマインフォームドケア」『精神医学』61(10) : 1127-1133, 2019.

■野坂祐子「トラウマインフォームドケア：公衆衛生の観点から安全を高めるアプローチ」『トラウマティック・ストレス』17(1) : 80-89, 2019.

■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.

■Stamm, B.H. (ed.). : Secondary traumatic stress : Self-care issues for clinicians, researchers, & educators. 2nd Ed. Sidran Press. 1999. (小西聖子, 金田ユリ子訳『二次的外傷性ストレス：臨床家, 研究者, 教育者のためのセルフケアの問題』誠信書房, 2003.)

■Substance Abuse and Mental Health Services Administration : SAMHSA' s concept of trauma and guidance for a trauma-informed approach. HHS Publication No.(SMA) 14-4884. Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 2014. (大阪教育大学学校危機メンタルサポートセンター, 兵庫県こころのケアセンター訳「SAMHSAのトラウマ概念とトラウマインフォームドアプローチのための手引き」2018年) (<http://www.j-hits.org/child/pdf/5samhsa.pdf>)