

子どもと話しながら、こころのケガの手当てをしましょう

子どもの話を聴こうとしても、本人が話したがいなかったり、自分の気持ちや考えをうまく言えなかったりすることがよくあります。これまで、自分の状態を気にかけてもらえず、おとなを頼れず、むしろおとなに裏切られた経験を重ねてきた子どもにとって、自分のことを話すのは、とてもこわくて不安なことです。からだや生活の状態を尋ねたりしながら、あせらず、ゆっくり、子どものペースで話を聴きましょう。こころのケガの影響を説明することを **こころのケガの保健指導(心理教育)** といいます。からだの健康と同じように、こころのケガの原因や症状を知り、適切な対処をすればよくなるという見通しについて、子どもにわかりやすく伝えます。「また、保健室において」「ほかに話せる大人はいる?」と、今後も継続的にサポートをしていく姿勢を示しましょう。

こころのケガの保健指導(心理教育)の一例

「こころのケガになるようなできごとは、よくあるんだよ」

「被害を受けたのは、あなたのせいではないからね」

「からだのケガと同じように、こころがケガをすると、思うように行動できなかったり、生活が送れなくなったりするよ」

「自分なりにつらい気持ちに対処してきたんだね。これから、安全な方法を一緒に考えていこう」



子どもの支援体制をつくろう

トラウマインフォームドケアは、子どもの困難を早期に発見し、適切な対応をしていくのに役立ちます。とはいえ、学校という集団生活においては、子どもの背景を把握したり、個別対応をしたりするのが難しい場合があるかもしれません。教員のなかには、「トラウマがあるからといって、特別扱いはいできない」「周囲に示しがつかない」といった考えもあるでしょう。トラウマの影響を理解して対応することは、ルール違反をOKにするわけではありません。むしろ、ルールを守り、安全に生活できるようになるために、**子どもの状態に合わせた指導や関わり**を工夫していくものです。学校全体で支援の方向性を共有し、子どもが安心して学校生活を送れるための工夫をしていきましょう。学外の専門機関と連携しながら進めることも大切です。

トラウマのある子どもと関わることで養護教諭が受ける影響

こころのケガの話を聴いたり、不安定な行動に対応したりするのは、**支援者にとっても精神的な負担**になります。「何とかしてあげたい」と無理をしてしまったり、「私には何もできない」と無力さを痛感したりすることもあるでしょう。いくらこころのケガの影響とわかっていても、子どもの行動を腹立たしく感じたり、子どもの言葉に傷ついたりすることもあります。このように、こころのケガを手当てするときに支援者が受けるストレスを **二次受傷** といいます。

支援者のためのセルフチェック

- ☐ 身体的不調(倦怠感、不眠、体調不良)
- ☐ 抑うつ感、無力感、イライラ、不安、焦燥感
- ☐ 夜や休日も仕事のことが気になる
- ☐ 出勤が億劫、仕事に集中できない、ミスが目立つ
- ☐ 「自分には何もできない」「この仕事に向いていない」と思う

養護教諭も、子どものトラウマ反応に巻き込まれたり、同僚との関係がうまくいかなかったりすることもあります。

自分のこころのケガが思い出されることもあるでしょう。

「トラウマのメガネ」を使って、養護教諭自身の状態や学校全体に起きていることを理解する視点をもちましょう。

自分への思いやり(コンパッション)をもつことで、子どもや同僚に対しても、よりよい関わりをすることができます。

教員の「こころのケア」も大切です

トラウマの影響を受けた子どもと関わることで、教員も消耗したり、傷ついたりします。チームで対応し、仲間と支え合いながら取り組み、セルフケアに努めましょう。

- **仕事では息をつめてしまうので、深い呼吸をしています**
- **少しでもできたこと、やれたことに目を向けています**
- **休日はリラックスできる時間もち、気分転換!**

こころのケガを トラウマのメガネ で見よう

養護教諭のためのトラウマインフォームドケア

保健室の様子や学級での状態から、ちょっと気になる子どもたちがいるでしょう。養護教諭は、からだやこころの健康の面から子どもの状態を理解していきますが、こころのケガとなる「トラウマ」は見えにくいものです。子ども自身も、自分のこころのケガに気づいていないことがあります。こころのケガによる苦痛や生活上の困難さに対処するために、自分の気持ちを感じたり考えたりしないようにして、やりすごしていることがあるからです。

こころのケガとその影響を理解して、「何が起きているのだろう?」という視点から子ども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(TIC)** といいます。トラウマとは、安全や安心を損なうできごととその影響をいい、さまざまな被害体験や逆境と呼ばれる不安定な家庭環境などを指します。こうした体験がこころのケガとなり、子どもの発達に影響を及ぼすことがあります。

なんだろう…?

ちょっと気になるな…

- いつもしんどそうにしている
- しょっちゅうケガをする・病気になる
- よくイライラしている
- 眠れないと訴える
- ひどく痩せている
- 食べれない・過剰に食べてしまう
- リストカットする
- 過呼吸を起こす

- 教室に入れない
- 友だちとうまく関われない
- 対人トラブル、ケンカが多い
- 担任や教員とうまくいかない
- 人との距離感がつかめない
- 情緒不安定(キレる、落ち込む)
- 保健室によく来る

トラウマのメガネで見ると…

こころのケガ



つねに不安で、落ち着けない

つらい気持ちをためこんでしまう

人がこわい、自分に自信がもてない

イライラやさみしさをかえられない

イライラしている・眠れない

いつもしんどそう
落ち込む

教室に入れない

リストカット・食べ吐き

など

こころのケガの影響かも



トラウマインフォームドケア(TIC)は、こころのケガの影響を理解しながら対応することです。カウンセリングや治療ではなく、日常生活や子どもの行動を「トラウマのメガネ」を使って理解していくアプローチです。

こころのケガって、どんなもの？

こころのケガとは、トラウマ（心的外傷）となるできごとを体験すること、そして、一時的あるいは発達全体に及ぶ影響をいいます。
子どもの安全や安心を損なうできごとであり、恐怖心や警戒心、不安や不信感を高めるような体験です。

こころのケガになりうるできごと

家庭内での暴力

- 身体的虐待
- 心理的虐待
- 親やきょうだいからの性的虐待
- 身体的・情緒的ネグレクト（子どものニーズが満たされないこと）

不安定な家庭環境

- 両親のDV（ドメスティックバイオレンス）
- 親の精神疾患（うつ・統合失調症等）
- 親のアルコール等の依存症
- 頻回な離婚や親の不在、死別
- 家族の反社会的行動（収監等）

学校や地域での危険

- 災害
- 事故
- 犯罪
- いじめや暴行
- 性暴力

なぜ、「トラウマのメガネ」で、こころのケガを理解する必要があるの？

からだのケガは、傷口が見えたり、痛みを自覚できたりするので、本人と周囲のどちらも「何が起きているか」がわかりやすいものです。一方、こころのケガとなるトラウマは、外から見ることはできません。また、不調があっても、話したがらなかったり、自分でも気づいていなかったりすることがあります。**本人にとっては、それまでの生活や苦痛な体験をあたりまえに思っていて、それがこころのケガだとわかっていないものです。**「思い出してもつらいだけ」「話しても意味がない」と思って、相談しない子どもたちもいます。そのため、子どもたちの不調や不安定な行動をみたとき、養護教諭が「トラウマの影響かも？」と考えてみるのが大切です。

こころのケガによる影響

こころのケガが手当てされないと、苦痛なトラウマ記憶が脳に残り、時間が経っても強いストレスにさらされた状態になります。つねに安全や安心が感じられず、ネガティブな認知や感情、身体症状が表れたり、問題行動にみえる言動が増えたりします。

からだ	感情	考え	行動
☐ 不自然な傷、ケガが多い	☐ イライラ、ムカムカ	☐ 自己否定感（自分はダメだ）	☐ 落ち着きがない、多動
☐ 頭痛や腹痛などの不調	☐ キレやすい（激昂する）	☐ 他者不信（疑心暗鬼）	☐ 集中できない、あきらめがち
☐ 倦怠感（ダルい、やる気が出ないという訴え）	☐ 不安、おそれ、警戒心	☐ 自暴自棄、被害的な捉えかた	☐ 攻撃的な言動
☐ 月経不順、月経痛	☐ 情緒不安定（気分の変動）	☐ 刹那的（今さえよければいい）	☐ 対人トラブルが多い
☐ 不眠、朝起きられない	☐ 落ち込み、抑うつ気分	☐ 自己中心的、過度な楽観視	☐ 他者との距離感が近すぎる
☐ 過換気症候群（過呼吸）	☐ 寂しさ（甘えたい）	☐ トラウマの場面を生々しく思い出す（フラッシュバック）	☐ 自傷行為（リストカット）
☐ 栄養不良による発育不全	☐ 萎縮（自信がもてない）	☐ 記憶の欠如（解離）	☐ 性的な行動化
	☐ 感情を感じにくい（麻痺）		☐ トラウマに関連することを避ける

子どもにとって、家庭や学校・地域で暴力を受けたり、不安定な環境で暮らしたりすることは、安全・安心が損なわれる体験です。「何が起こるかわからない」という恐怖や苦痛、見通しのきかない日々を過ごすなかで、つねに不安や警戒心を感じています。**実際には何も起きていないときでも、イライラしたり、落ち着かなくなったりします。**

学校でみられるトラウマによる影響

ケース1

休み時間、一緒に遊んでいた子がふざけて大声をあげて動き回ったとき、急にカッとなって相手につかみかかった。

ケース2

性教育で妊娠や中絶の説明を聞いていたとき、過呼吸を起こして、保健室に運び込まれた。

こうした子どもの行動や症状は、問題行動ととらえられたり、情緒不安定とみなされたりしやすいものです。そのため、教員は「ダメでしょう!」と叱ったり、「急けている」と決めつけたりしがちです。本人も、「急に腹が立った」「気分が悪い」としか言えず、**自分に「何が起きているのか」に気づいていないことが少なくありません。「何が起きているのだろう?」というトラウマインフォームドケア（TIC）の視点で理解していくと、過去のトラウマを思い出させるきっかけ（リマインダー）に反応している可能性が見えてきます。**

子どもの行動や症状を「トラウマのメガネ」で見てみよう

ケース1



友だちの「大声」を聞き、「腕をふりあげる動作」を見た瞬間、家で暴力をふるう親の姿が鮮明に浮かび、頭が真っ白になって、パニックで相手をつきとばしてしまいました。

急に暴れ出した子どもを見たら、周囲はびっくりします。本人ですら、「そんなつもりはなかった」と思っていることがあります。このケースでは、**周囲の声や動作がリマインダーとなって、こころのケガとなった場面を思い出す（フラッシュバック）**というトラウマ反応が起きています。しかし、本人も自分に何が起きているのかわかっていません。そのため、こころのケガの影響を説明する心理教育が必要です。「叩いたらダメ」「落ち着きなさい」と指導をしても、**子どもはトラウマ反応をコントロールすることができません。**

ケース2



性教育で妊娠や中絶の説明を聞いたときに、ふいに、幼少期に性被害を受けた体験が思い出されました。急に気分が悪くなり、保健室で寝込んでしまいました。

リマインダーによって**忘れていたこころのケガの記憶を思い出し**、不調になることもあります。突然、気分が悪くなったり、いつフラッシュバックが起こるかかわからなかったりするため、子どもは不安のなかで生活しています。性暴力を受ける子どもは、性別にかかわらず少なくありません。性被害によって、「抵抗できなかった自分がいけない」「自分のからだは汚れてしまった」といった**自己否定的な考え**が強まり、**自傷行為や自暴自棄な行動をとる**こともあります。

よくあるリマインダーの例

- ☐ そのときの相手に似たもの（同じ性別や似たような背景好の人など）
- ☐ そのときの相手の行動に似た動き（背後から近づく、大声を出す、腕をふりあげる、からだに触れるなど）
- ☐ そのときの状況に近い場面（暗がり、だれかと二人きり、被害にあった場所、その場面にあった物、同じ時間や季節など）
- ☐ できごとを思い出させる情報（似たような事件のニュース、性教育の授業、被害について相談することなど）

おだやかに声をかけて、子どもを落ち着かせましょう

子どもが暴れたり、興奮したりしているときは、「どうしたの?」と**おだやかに声をかける**ようにします。大声で「やめなさい!」と注意したり、子どものからだを押さえつけたりすると、それが過去のトラウマを思い出させるリマインダーになって、ますます子どもを興奮させたり、フラッシュバックを起こさせたりすることがあります。不安や緊張が強く、興奮しやすく、過呼吸を起こす子どもには、「ゆっくり呼吸を吐いて」「からだをほぐしてみよう」と、一緒に**リラクゼーション**の練習をしましょう。