

④ トラウマのケアの基本ー学校全体を安心して安全な場所に!

トラウマを抱えているために問題行動や不適応を起こす子どもにとって大切なことは、日頃から学校全体が落ち着いていることであり、安心して先生や友達と過ごせることです。

そのためには、子どもの良い面を引きだして認めていく関わりや、学校の中で望ましいとされている行動につ

いてわかりやすく具体的に説明していくことが必要です。

もちろん、問題行動を示すハイリスクの子どものためには、個別やグループでの介入が必要になる場合もあります。大切なのは子どもが普段の学校生活で安心・安全を感じることができるような学校を子どもと教職員で作っていくという視点です。

⑤ 先生のセルフケア

子どもだけでなく、対応にあたる先生のセルフケアも大切です。トラウマを抱えた子どもに接する中で、先生たちも同じようなトラウマ反応を示すようになることが知られています。先生自身のトラウマについて振り返る機会があるとよいでしょう。また、子どもの

ことを一人で抱え込まないようにしましょう。同僚や管理職に相談したり、外部の相談機関とも連携して対応することが大切です。保護者に対しても同様の配慮が必要です。

(相談機関一覧は下欄をご覧ください)。

⑥ “トラウマ・インフォームド・ケア”について

トラウマ・インフォームド・ケア(TIC)とは、このように子どもの行動の背景にあるトラウマに気づき、その認識を学校全体に共有して取り組むことをいいます。トラウマに配慮して子どもの良いところと強み(ストレンクス)を認め、トラウマを抱える子どもだけでなく、全ての子どもにとって安心・安全で過ごしやすい学校になります



専門家から一言コーナー

毎原先生(小児科医)

「またあいつ、こんなことをしたぞ」「まあ、発達障害だからね」…。子どもの困った行動の原因や対処方法がわからず、教師としてのモチベーションが下がってしまうことはありませんか。「発達障害と虐待は密接な関係にある」といわれても、どうすればいいのか現場ではとまどうだけかもしれません。TICは悩む先生への手助けになる考え方です。学校でできることがあります。学校でできないこともあります。ぜひ一緒に取り組んでいきましょう。

岩切先生(精神科医)

トラウマによる影響は年月が経つと、学校で通常みられる不適応行動と区別がつきにくくなります。いくつかのトラウマを抱えていたり、長らくトラウマが癒されずにいたりすると、人間不信や対人関係の障害、感情のコントロールの障害などが出てきます。子どもと徐々に信頼関係を作りながら、子どもの抱えているトラウマを理解できるようになると、子どもが避けていたり激怒したりするような理由に気づくことが出来るでしょう。

■相談機関一覧 189以外は無料(チャイルドラインは18歳までのこども専用、他はこどもでも大人でも利用できます。)

24時間子供SOSダイヤル……………0120-0-78310

子どもの人権110番(平日 8:30-17:15)……………0120-007-110

チャイルドライン(月~土 16:00-21:00)……………0120-99-7777

*虐待が強く疑われる時⇒児童相談所全国共通ダイヤル……………189
(24時間対応)

発行:トラウマ・インフォームド・ケア学校プロジェクト事業 発行日:平成30年3月20日

事務局:RISTEXプロジェクト事務局(武庫川女子大学 精神保健福祉研究室内) E-mail:jtraumainformed@gmail.com Tel:0798-45-9821

※本研究開発は、国立研究開発法人科学技術振興機構 戦略的創造研究推進事業(社会技術研究開発)による研究成果の一部であり、本パンフレットは、JST-RISTEX「安全な暮らしをつくる新しい公/私空間の構築」研究開発領域で採択されたプロジェクト「トラウマへの気づきを高める“人・地域・社会”によるケアシステムの構築」TIC学校プロジェクト事業の発行物です。

問題行動の背景を トラウマの視点から考えてみよう



<みなさまへ>

一般的にトラウマというと、自然災害や大きな事故、犯罪などによるものと思われがちです。しかしアメリカの研究では、多くの人が幼い頃からトラウマとなるような体験をしていることが明らかになりました。その影響が精神的なものだけでなく、身体疾患や貧困などの社会問題にも及ぶことも分かっています。

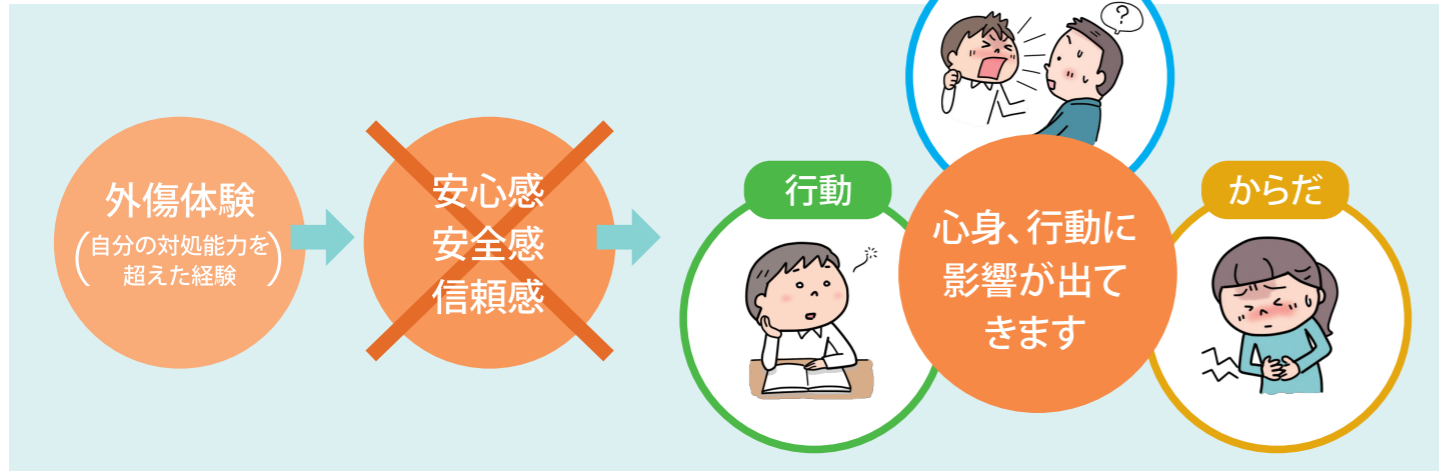
日本の子どももさまざまなトラウマを抱えていると考えられます。子どもの背景を理解することで、子どもへの関わり方も変わってくるでしょう。ここでは学校で日常的に見られるトラウマについて説明します。

① トラウマと学校における子どもの行動

子どもは、日々、トラウマとなるようなさまざまな経験をしています。いじめ、事故の目撃、大きなけが、友達の突然の死、虐待、DVの目撃、病気などです。このような経験は学校での子どもの行動にさまざまな影響を与え、授業に集中できない、忘れ物が多い、他の子どもとすぐにトラブルになる、暴力的な行動や休みがちになるなどという形で現れます。とき

には、それが発達障害によるものと混同してとらえられてしまう場合もあります。このような行動を単なる生徒指導上の課題としてとらえるのではなく、子どもの行動の背景には“何かあるかもしれない”と、いったん立ち止まって考えることが必要です。背景を考える上で、トラウマの影響を検討することも重要なポイントの一つです。

② 子どものトラウマ(心の傷)とその影響



一般的にトラウマ反応とは、自然災害（地震、津波、台風など）や人災（犯罪、交通事故、火事、自殺など）のような、衝撃的な出来事（外傷体験）に出会ったときの心身の反応をいいます。しかし、身体的虐待、ネグレクトのような長くつらい体験が繰り返された場合も複雑化したトラウマ反応を示します。またいじめや信用している友人からの裏切りなどでもトラウマ反応に似た形を示すことがあります。

安心感、安全感や信頼感を消失させ、無力感を抱かせることによって日常生活に色々な影響を及ぼします。その心理的な影響は、長く心の傷、すなわちトラウマとして残る場合が多いのです。トラウマは、安心で安全な環境の中で少しずつ向き合うことで、たいていは時間の経過とともに徐々に回復していきます。しかし、ふいに出来事を思い出させることがらに出くわすと、一時的に症状が悪化するという点には注意が必要です。

こういった出来事の体験は、周囲の世界に対して、

トラウマによる特徴的な症状

- | | |
|------------|---|
| 再体験(侵入) 症状 | ● 出来事の衝撃的な場面が急に頭に浮かぶ(フラッシュバック) ● 繰り返し悪夢をみる |
| 回避症状 | ● 出来事を思い出させるような状況や人、場所などを避けようとする
● 出来事について考えないようにする |
| 認知・気分の変化 | ● 「誰も信用できない」 ● 「自分はダメな人間だ」 ● 罪責感、疎外感
● 出来事の一部を思い出せない ● 悲しい、楽しいなどの感情がわいてこない |
| 過覚醒症状 | ● 寝つきがわるくなる ● 眠りが浅い ● 小さな物音にびっくりする
● 集中力がなくなる ● ちょっとしたことイライラしたり、けんかになる |

その他に見られるストレス反応

- | | |
|-----|--|
| ここ | ● 何も考えられない ● 何もしたくない ● 「自分はダメだ」と落ち込む
● イライラしやすい ● マイナス思考 ● 色々なことが不安 |
| 行動 | ● 赤ちゃん返り ● 甘える ● 引きこもる
● 反動的や攻撃的な態度 ● もの忘れが多い ● 勉強に集中できない |
| からだ | ● 頭痛 ● 腹痛 ● 吐き気 ● じんましん ● 食欲がない
● 体のだるさ ● 生理不順 ● 眠れない |

③ トラウマへのアプローチの方法

4つのR (SAMHSA, 2014)

- 1 「理解する」 (realize) トラウマが子どものここ、からだ、行動にどのような影響を及ぼすのかを理解する
- 2 「気づく」 (recognize) トラウマの知識を持つことで、子どもの行動にトラウマの症状が現れていることに気づく
- 3 「対応する」 (respond) (学校の) 方針や進め方、実践にトラウマの配慮を組み入れる
- 4 「再受傷させない」 (resist re-traumatize) トラウマを思い出させることがら(リマインダー)を回避できるようにする

Substance Abuse and Mental Health Services Administration.(2014) SAMHSA's Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach. U.S.Department of Health and Human Services.

4つのR

