視点を変えよう！

困った人は、困っている人



対人援助職のみなさまへ

皆さんが関わっている人の中に対応に困っている人はいませんか?皆さんは、そういう時、相手に声を荒げたり、責めたり、なんとなく避けたりしていませんか?

ひょっとすると、そのような人は、自分自身が何らかの悩みを抱えて困っているのかもしれません。もしかしたらその人自身もどうしてそんな振る舞いをしてしまうのか分からないかもしれません。

そのような振る舞いの背景にはトラウマが関わっていることも多いといわれています。

トラウマのことを理解すると、イライラしないで、相手にもっとやさしく接することができるかもしれません。そして、そのような理解の輪が周囲に広がると、社会はもっと生きやすいところになるでしょう。

トラウマのこと、知ってる？

トラウマとは、個人で対処できないほどの圧倒されるような体験によってもたらされる心の傷のことです。トラウマとなる体験（外傷体験）によってさまざまな心身の反応が起こります。トラウマとなる体験として、地震、津波、台風などの自然災害、虐待、犯罪、性暴力、交通事故などによるものがあります。日々の生活でも、重い病気やけが、家族や友人の死、別離、いじめなどでもトラウマとなる場合があります。

トラウマとなる体験は、行動・こころ・からだに影響を与えます！

外傷体験
自分の対処能力を超えた経験
→ ~~安心感 安全感 信頼感~~ →



近年の脳科学研究では、トラウマとなる出来事が、脳自体の形を変容させてしまうことも分かっています。

トラウマによる特徴的な症状
（PTSD 症状）

再体験症状	トラウマとなった出来事を急に思い出す（フラッシュバック） 悪夢をみる
回避症状	その出来事を思い出させるような場面、場所、人などを避ける
認知・気分の変化	楽しいと感じられない、否定的な考え、興味の喪失、孤立感
過覚醒症状	寝付けない、小さな音にびくっとする、警戒心が強い、注意・集中力がなくなる、怒りっぽくなる

※上記の4症状が一カ月以上続くと、PTSD（外傷後ストレス障害）とみなされます。

複雑性 PTSD

トラウマとなるような体験（虐待など）が繰り返されると、複雑性PTSDになることがあります。左記のPTSD症状に加えて、**感情コントロールの障害**（例:感情が不安定）、**対人関係の障害**（例:人とうまく付き合えない）、**否定的自己認知**（例:自分には価値がない）が見られます。

具体的に見られる行動は、以下のようなものがあります

- ・人を信用しない/疑い深い
- ・笑い（怒る）声や物音、臭いに敏感
- ・人の顔を覚えられない
- ・自暴自棄的な行動/自傷行為
- ・物忘れが多い・呆然としている
- ・急に怒り出す/固まってしまう/パニックになる
- ・人と関わるのを嫌がる
- ・感情の波が大きい
- ・些細なことにこだわる
- ・すぐ爆発する
- ・好き嫌いが激しい

ACE 研究

海外便り

ACE 研究：Adverse childhood experiences（逆境的小児期体験）とは、1995年から米国で行われた大規模疫学調査を指します。子どもの頃の逆境的体験の数と、成人後の予後を調べると、ACEsによって健康リスクが高まり、20年以上早く死亡することが明らかになりました。アメリカでは、そのACEsとトラウマは、肥満、依存症、重度の精神疾患など、公衆衛生問題の決定要因であると、2018年に米国議会で決議されています。



ACEsが、様々な問題の発生につながっていることを実証



安全で安心な関わりを提供できていますか?

“困った人”への対応は、「どうして、そんな状況になっているんだろう?」という視点が大切です。ひょっとすると今まで生きてきた中で、様々なトラウマとなる体験をしたため、そのような方法でしか表現できなかったのかもしれません。今起こっている問題や振る舞いが、症状ではなく、「その人にとっての最善の方法=**適応**」ではないかと考えてみてください。

トラウマを抱えている(もしくは抱えていると思われる)人に対しては、**トラウマの影響を十分理解**して、**配慮ある関わり**をすることが望まれます。

このような対応を、**トラウマインフォームドケア**(Trauma Informed Care)といい、アメリカではトラウマを抱えている人にもやさしい環境づくりが医療、福祉、教育、行政、司法などの分野で始まっています。

この取り組みは、支援される側と支援する側(支援者)との葛藤を減らし良好な関係を導くことにもつながっています。人間関係の中で、トラウマとその適切な対処方法を両者がともに考えることで、未来に向けての**希望**や**期待**がもてるようになります。





トラウマインフォームドな関わりとトラウマインフォームドでない関わり(行動・姿勢)

	トラウマインフォームド	トラウマインフォームドではない
行動・姿勢	誰に対しても礼儀と敬意がある	上からの失礼・無礼な行動が見受けられる
	当事者のニーズに合っている	当事者の身体的や感情的な状態を無視する
	約束の時間をできる限り守る	しばしば遅れた、予定が変更になったこちらの行動に対し謝罪しない
	必要に応じて心からの謝罪ができる	問題があるサービスの提供に対して謝罪しないか、形だけの謝罪で済ます
	スタッフが当事者の気分やニーズに合わせる	スタッフが当事者の気分やニーズに無関心
	変更を促す、創造的に考える、一緒に問題を解決する、懸念や批判を聴くことができる、学び続ける	「私たちはすでにやるべきことはすべてやっている」と認識し、当事者の現実を理解したり、聞き入れたりしない

トラウマインフォームドな反応の仕方

反応の仕方	「あなたをそんな風に傷つけてしまって、ごめんなさい」
	「起こったことは、あなたのせいではないのですよ」
	「個人的な出来事や体験を話してくれてありがとう」
	「こんなに大変なことに向き合っているのですから、遠慮なく手助けを求めてください」

トラウマインフォームドな環境とは

個別の椅子や座席スペースが十分に確保されている
案内が分かりやすく、来所を歓迎されている
すぐにスタッフが見つかり、気軽にたずねることができる

参考:Multidimensional application of trauma-informed principles from [Modern Community Mental Health] Chapter 5 Trauma-informed Care

支援するあなた自身にもケアが必要です

“困った人”の対応は、通常でもストレスを感じやすいものです。

“困った人”を助ける有効な対応方法は、その人の背景を理解することですが、そのような方法でも、その人が抱えているトラウマを深く理解しようとすればするほど、支援者自身への心理的影響は大きくなります。

トラウマを抱えている人に対応する中で、支援者側がその人のトラウマを抱えてしまうことを**代理受傷**と呼んでいます。無力感、消耗感、恐怖やPTSD症状などが出てきます。

そのため、無理のない支援を行うこと、支援者同士がお互いを**尊重して話し合う**こと、支えあえる職場環境を作っていくこと、**休息**を十分取ることができ、様々な**ストレス解消法**を実行できることなどが大変重要になってきます。

こんなことはありませんか?

- ☑対象者のことを考えて眠れない
- ☑私がやらなきゃならないと頑なに思う
- ☑私は役立っていないと感じてしまう
- ☑他者から疎遠であると感じる
- ☑些細なことで怒りを爆発させたり、イライラしたりしてしまう
- ☑仕事仲間が信頼ができない
- ☑支援者という自分の仕事が好きでなくなった









危険信号

支援を続けるためには、支援者が心身ともに元気であることが大切です





おわりに

周囲にトラウマの理解がないために、誤解されてしまい、更なるトラウマを負ってしまうことがあります。

そのような再トラウマ化を軽減・回避するためには、人々の行動の背景には“何かあるのかもしれない”と、いったん立ち止まって考えることが必要です。“困った人は、困っている人”かもしれないからです。

皆さんが「困ったなあ、厄介だなあ」と思ったときには、このパンフレットを思いだしてください。

困った人も、障害を持った人も、老人に対しても、視点を変えることが皆で一緒に取り組む優しい社会づくりにつながります。トラウマの視点を持って優しい社会づくりに貢献していきましょう。

※このパンフレットは、医師(小児科・精神科・産婦人科・法医学)、ソーシャルワーカー、教育関係者、弁護士、民間支援機関等、多領域多職種の関係者で作成しました。

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)
連絡先　Email：jtraumainformed@gmail.com　TEL：0798-45-9821
発行日　令和2年 1月末
※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」の発行物です。