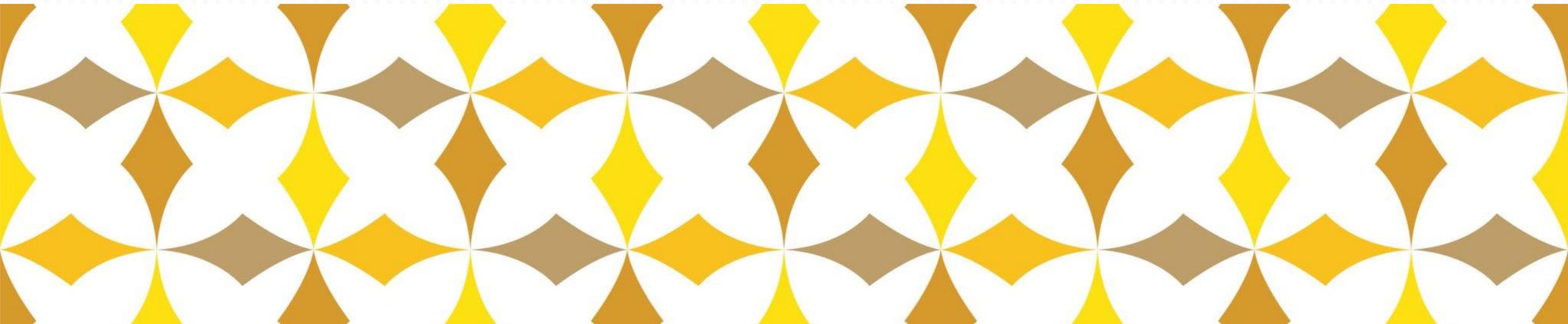
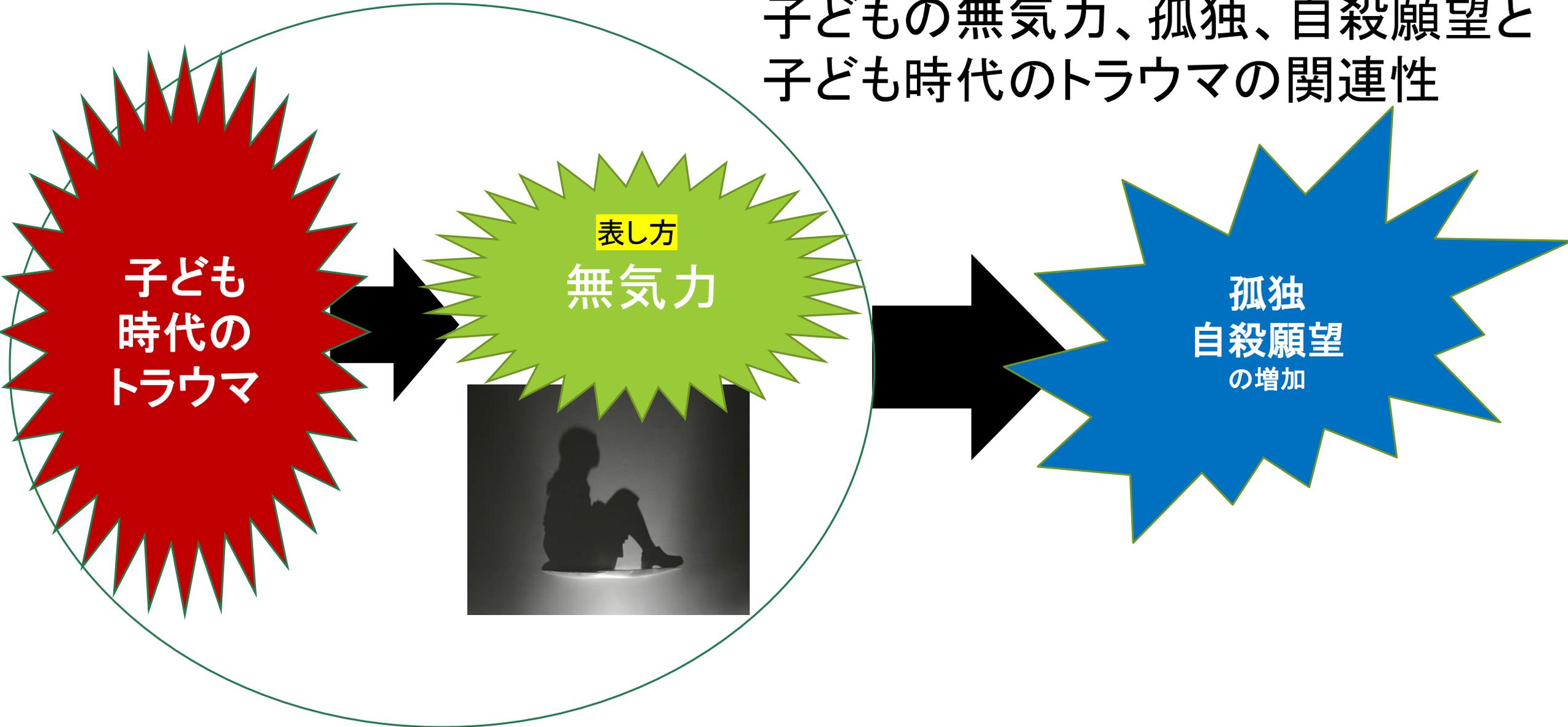


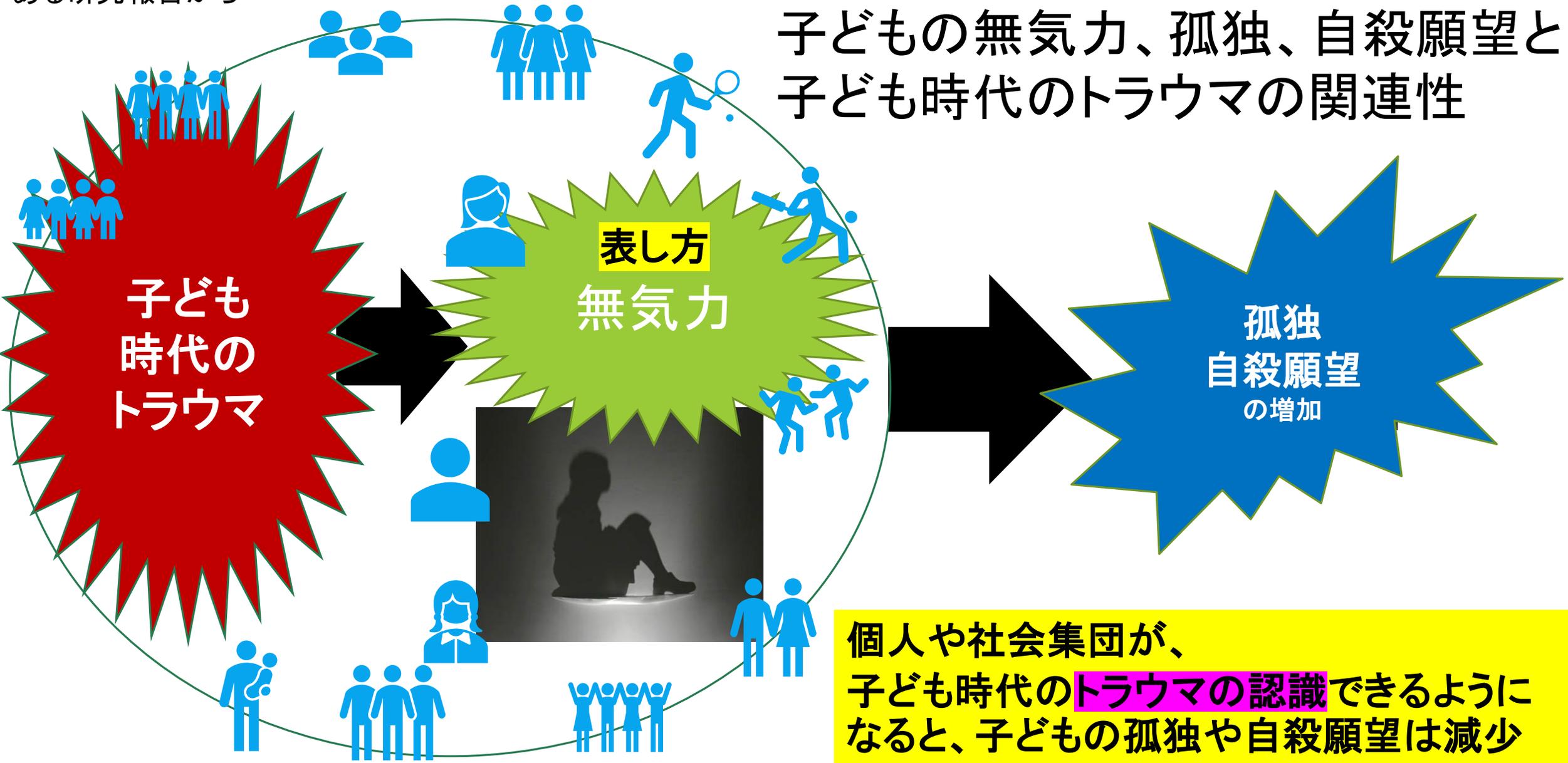
TIC（トラウマインフォームドケア） と自殺予防



子どもの無気力、孤独、自殺願望と 子ども時代のトラウマの関連性



子どもの無気力、孤独、自殺願望と 子ども時代のトラウマの関連性



人はどうして自殺するのか？

■ 「所属感の減弱（＝疎外感）」と「負担感の知覚（＝自分が周りのお荷物になっているという感覚）」が自殺行動に共通する心理（心理学者ジョイナー）

■ 「絶望感」を指摘（精神科医ベック）

■ 「精神痛」が共通する心理

幼少期の問題に基づく精神面の脆弱性を重視

（自殺学者 シュナイドマン）

自殺の危険因子

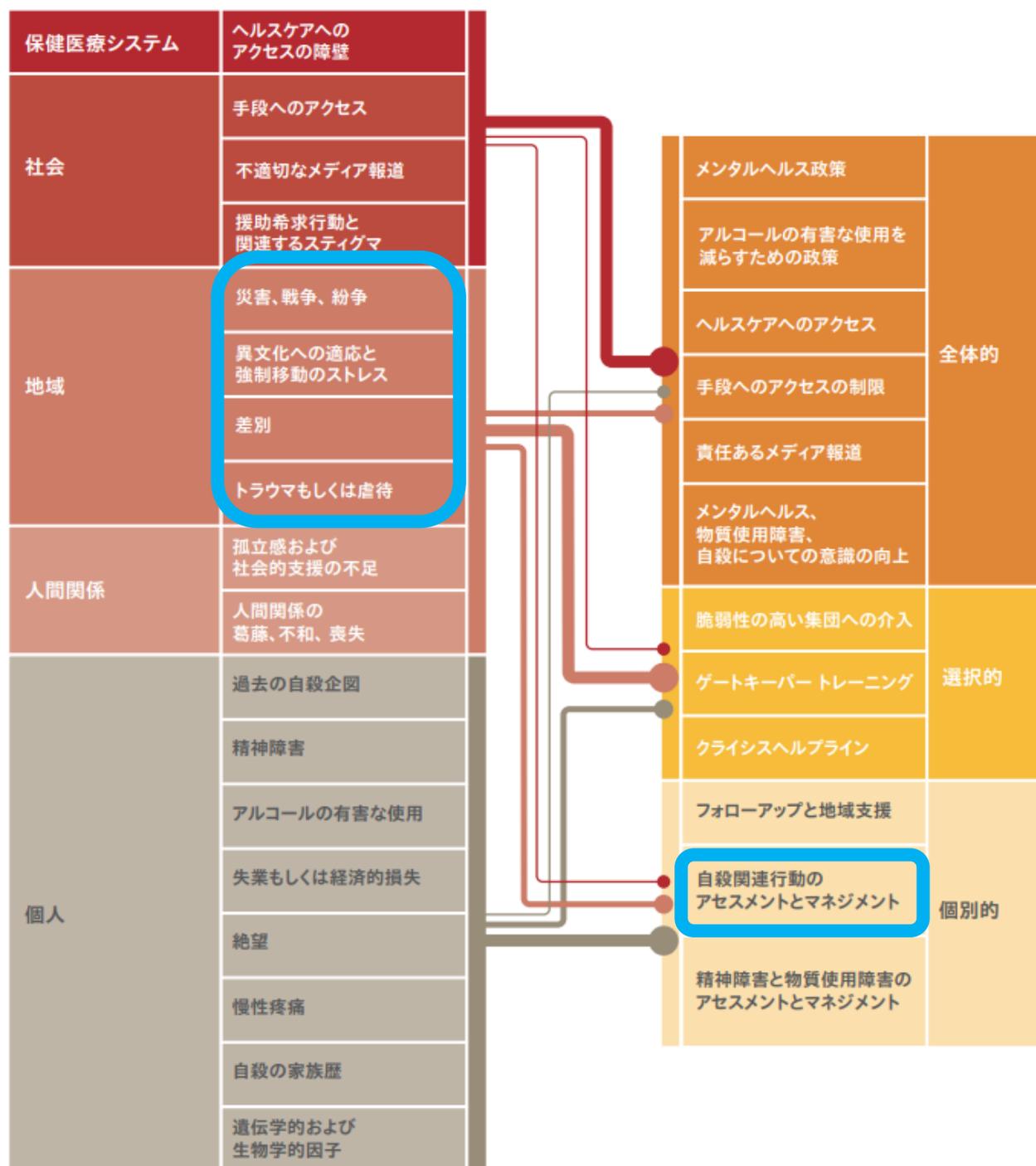
表出	絶望感、無力感、自殺（希死）念慮
出来事	離別・死別・喪失、親族の自殺、経済的破綻、災害・虐待・犯罪などによる外傷体験
健康面	精神疾患、慢性・進行性の疾患、疼痛、病苦、セルフ・ケアの欠如
既往	自殺未遂、自傷行為
環境	自殺手段が身近にある、自殺を促す情報への曝露、孤立、支援者の不在

自傷・自殺は、トラウマと高い関連がある

- ・ 逆境（身体的暴力、性的・精神的虐待、ネグレクト、不当な扱い、家族の暴力、両親の別居や離婚、施設や福祉におけるケア）を経験した若者は、そうでない人に比べてはるかに自殺の危険が高い。（Johnson JG, 2002）
- ・ 幼少期の逆境に関する因子の影響は相互に関連、相関し、精神障害や自殺の危険を累積的に増大させる（Ben-Efraim YJ, 2013）。
- ・ 自殺願望がトラウマ歴と関連している（Felitti et. Al. ,1998）
- ・ トラウマ歴のある人の自殺企図はそうでない人の、12.5倍～15.3倍（Oral R et. al, 2016）
- ・ 児童虐待にあっていない女性では3%であったのに対し、児童虐待にあった女性の23%が自殺企図していた。（Seedat, Atein, Ford, 2005）
- ・ 出来事から何十年たっても、トラウマ歴のある人は自殺願望があった。（Spiegel & Palesh, 2008）



主要な自殺の危険因子と関連する介入



「トラウマインフォームドケアの視点」がより必要な箇所

TIC(トラウマインフォームドケア)とは？

トラウマ (Trauma) = 心的外傷(トラウマ)について
インフォームド (Informed) = 十分に知識をもって
ケア (Care) = 支援/配慮

※ トラウマに注目した介入・組織的アプローチ

「TICは、トラウマの影響を理解し対応することに基づき、サバイバーや支援者の、身体・心理・情緒の安全性に重きを置く。

また、サバイバーが、コントロール感とエンパワメント感を回復する契機を生み出すストレングスに基づいた枠組みである。」(Hopper,Bassuk,Olivet,2010)

公衆衛生の視点から

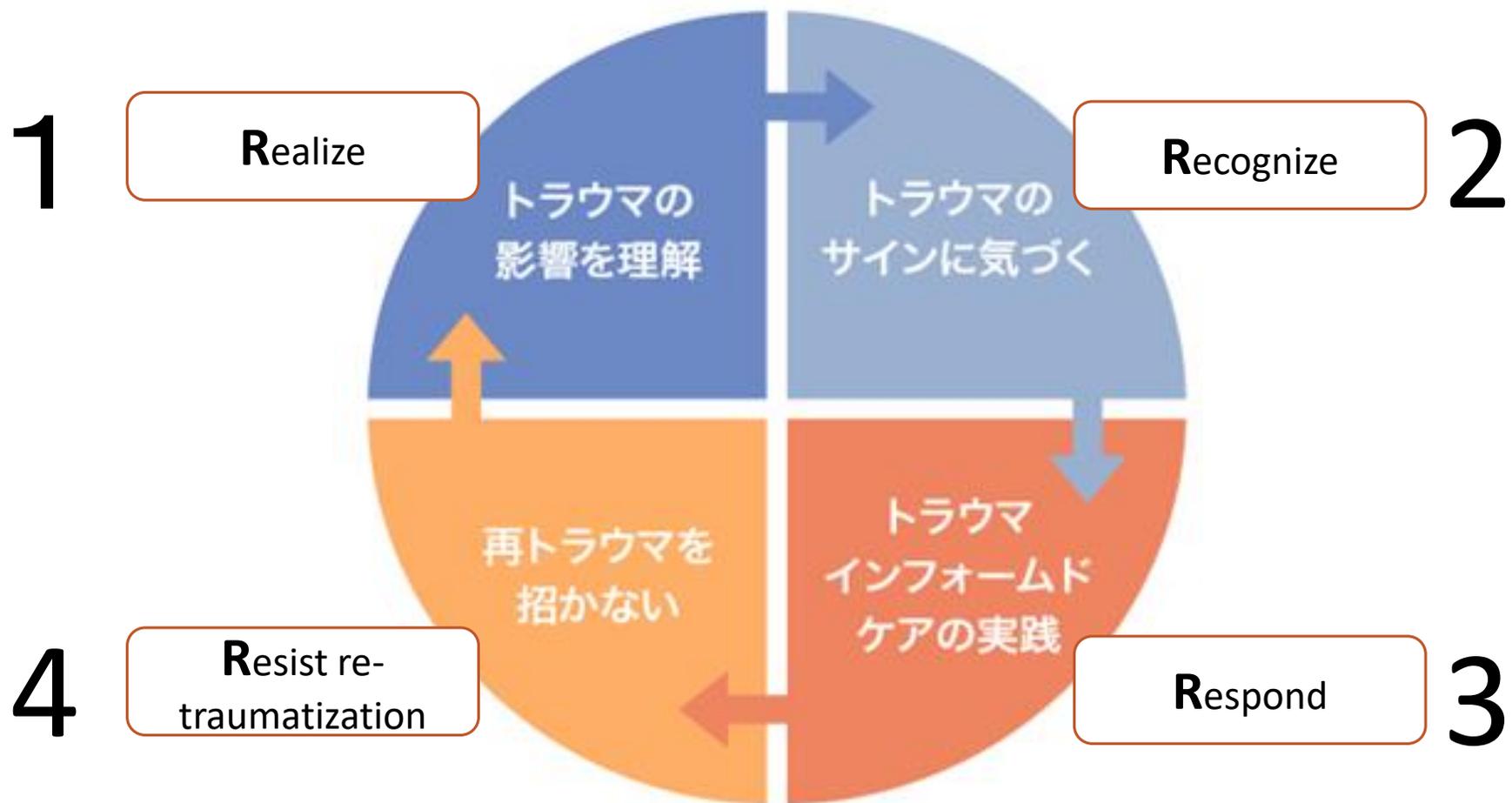
(Sandra Bloom, 2015)

＜三次＞
トラウマを負ってしまい問題を既にもっている人を助ける介入
トラウマに特化したケア
(TSC)

＜二次＞
危険にある人への介入
トラウマに敏感な支援 が必要

＜一次＞
すべての者の意識を高めること
TIC が必要

トラウマ (Trauma) = 心的外傷 (トラウマ) について
インフォームド (Informed) = 十分に知識をもって
ケア (Care) = 支援



Realize

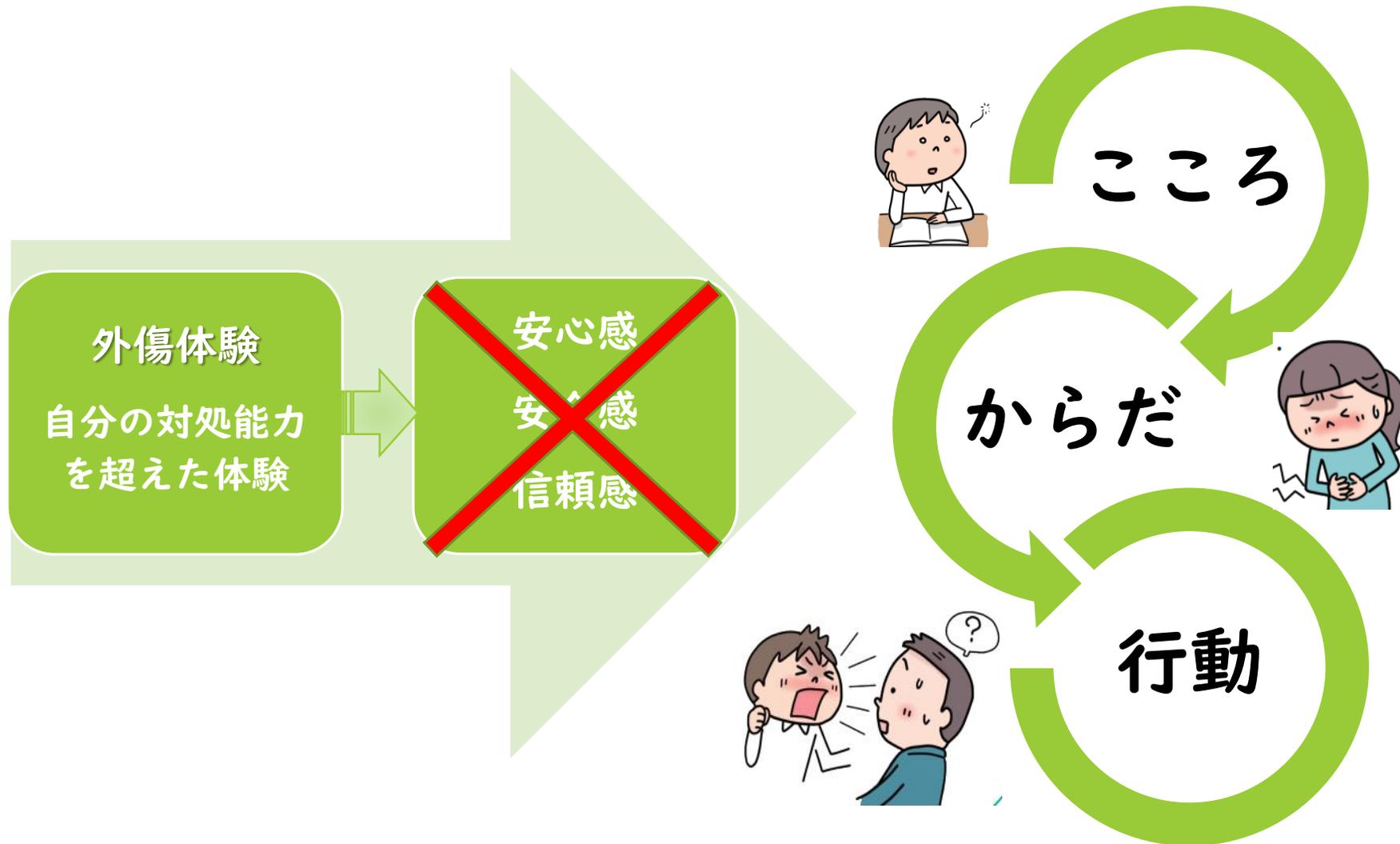
①理解する



トラウマとなる出来事



トラウマとその影響



ACEsとは？

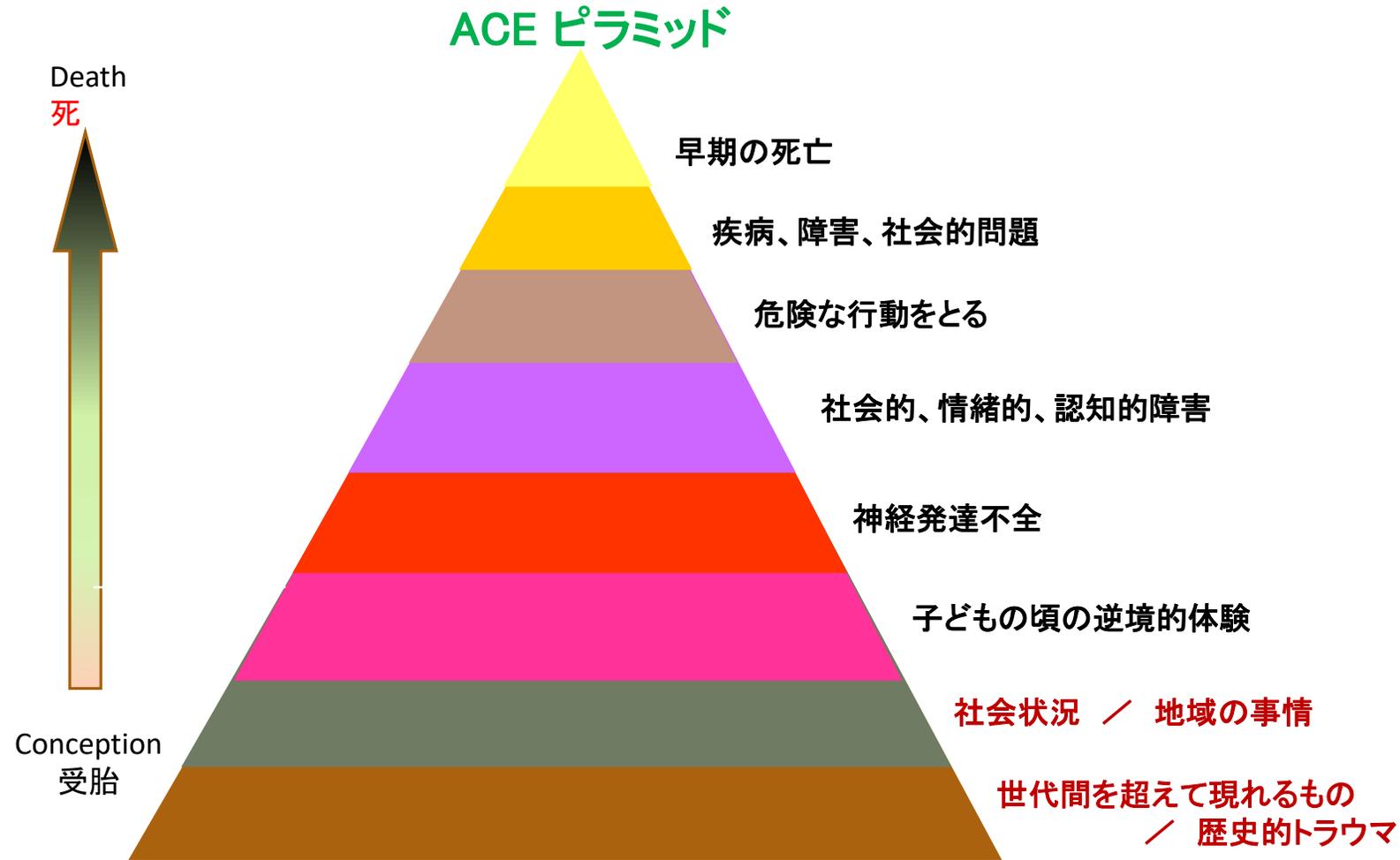
- ・ ACEs : Adverse Childhood Experiences
(逆境的小児期体験)の略
- ・ 1995年から始まった米国の大規模な疫学調査
- ・ ACE研究の目的は、子ども時代の不適切な養育とその後のこころとからだの状態や社会状況の関連を明らかにするもの



ACEsとその後の問題の数々



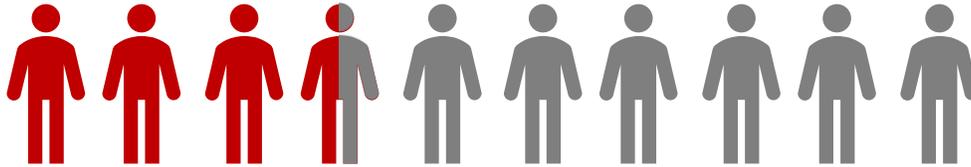
ACEs(逆境的小児期体験)のピラミッド



人生を通して健康やウェルビーイングに影響を及ぼす

トラウマを経験している大人

32%



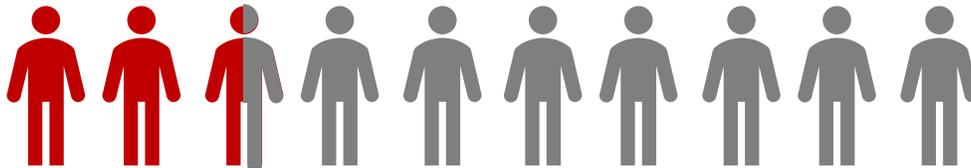
18歳までに1つ以上逆境的小児期体験のある人 (藤原, 2012)

60%



何らかのトラウマ的出来事体験のある人 (Kawakamiら, 2014)

23%



配偶者から被害を受けたことがある人。(内閣府, 2020)

●「逆境的小児期体験」は、心理的虐待、身体的虐待、性的虐待、母親への暴力(DV)、家族の精神疾患、家族の物質乱用、家族の収監、ひとり親／両親の不在(離婚)、身体的ネグレクト、情緒的ネグレクトを指す。ACEs(Adverse Childhood Experiences)ともいう。

●「何らかのトラウマ的出来事」は、トラウマ的死別、身体的暴行、戦闘関係、事故、自然災害、性的暴行等を指す。

●本調査の「配偶者からの被害」は、身体的暴行”“心理的攻撃”“経済的圧迫”“性的強要”の4つの行為のいずれかを受けたことを指す。

Recognize

②気づく

サインに気づく



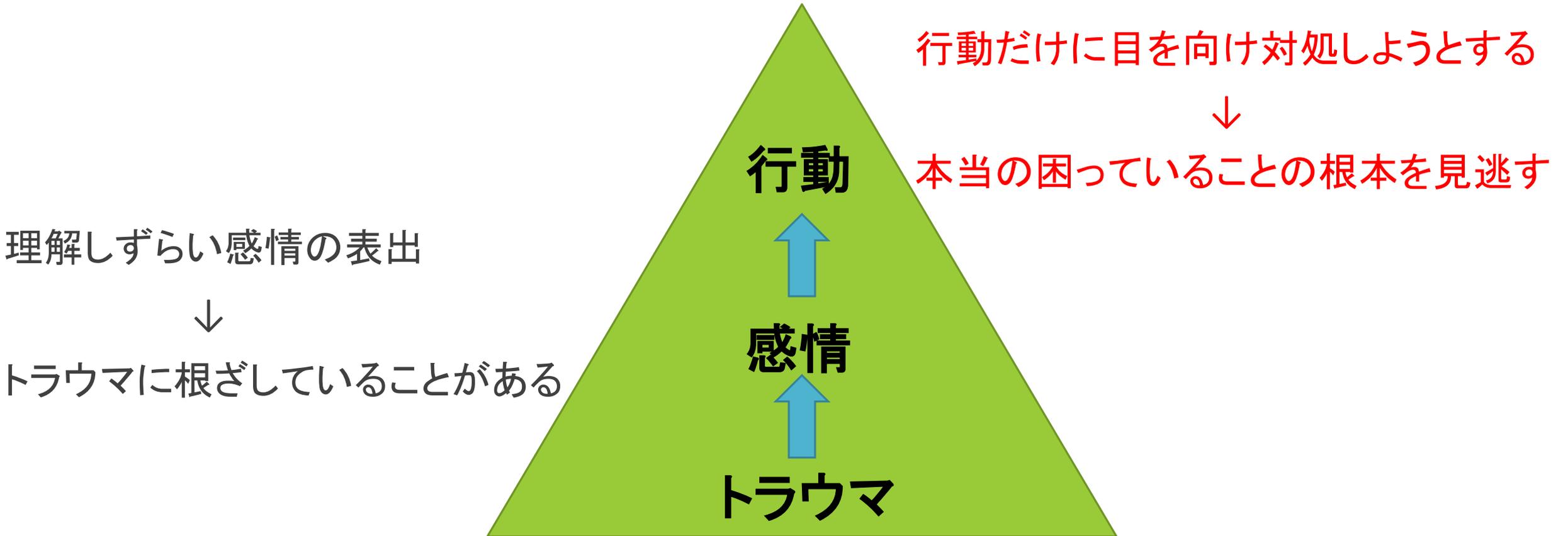
トラウマの見え方

圧倒するような驚異への反応：トラウマ反応

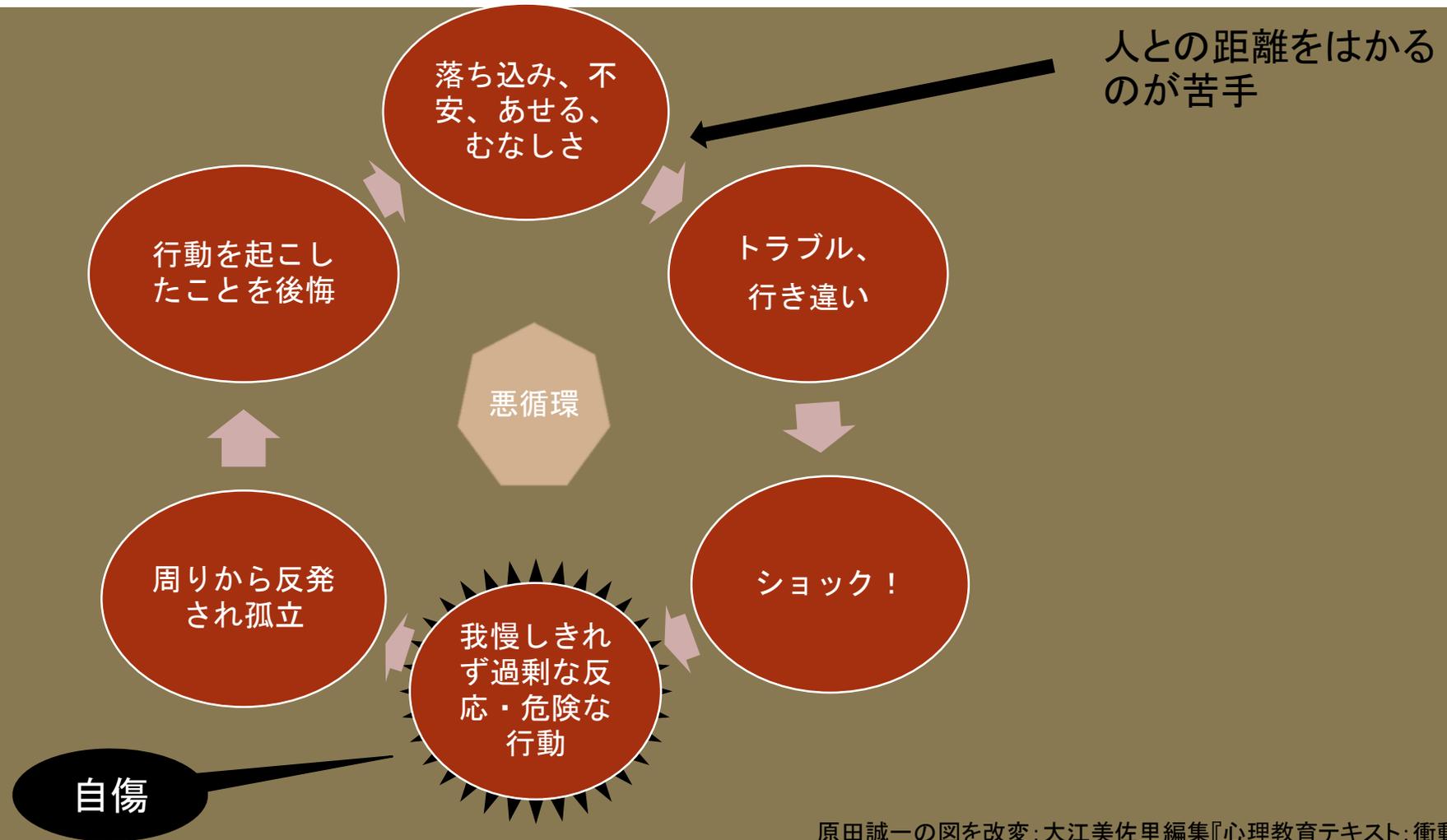
Fight 戦う	→イライラ、喧嘩腰、衝動的、自制心がない →目を吊り上げて怒る、すぐに反応 →防衛的になる、不注意	
Flight 逃げる	→人を避ける、休めない →不愛想、無秩序 →不安、恐れ、びくびく	
Freeze 固まる	→麻痺する、動けない、強迫的 →孤立する、不愛想 →簡単に諦める、無応答	

脅威となる出来事があるときはもちろん、
ない時にも、トラウマ反応によって同じような反応が引き起こされることがある

行動のピラミッド



落ち込みでよくみられる悪循環



Respond

③対応する

トラウマインフォームドな実践



6つの原則 トラウマインフォームドなアプローチ

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. + Roger D. Fallot and Maxine Harris, 2006



KEY: 身体的、感情的な安全



KEY: 意味ある権力の共有、決定権



KEY: サバイバーへ



KEY: 癒しは上下関係のない関係で生まれる



KEY: 個々の強みと経験の認識



KEY: 歴史的トラウマの認識

3つの関わり方 —トラウマインフォームドなかかわり方では？

1. 恥の感覚を持たせる⇒ **×** 見えないところであるようになる。
2. しなないと約束する⇒ **×** 一面でしかない。自傷しなにかわりに、何を享受するか曖昧。
3. **ハームリダクション（害を減らす）⇒ 役立つ。
安全な方法を考えるように促す。**

Carrie Clark: Treating the trauma survivor. 2015.

トラウマインフォームドなかかわり方の ポイント：

- ・ **自傷は、一つの対処メカニズム**
として理解できる！
- ・ 自殺は、心理的狭窄になった
状態における、一つの対処
メカニズム



「自傷を打ち明けられた時」にしないこと

1. 自傷のことを、話の文脈から逸らしてしまうこと

(自傷を症状として扱わず、過去の生き立ちや内的体験の文脈で理解をします)

2. 注意を引くためのものとみなさないこと

(本人はできうる対処をしています)

3. 入院させようとしさないこと

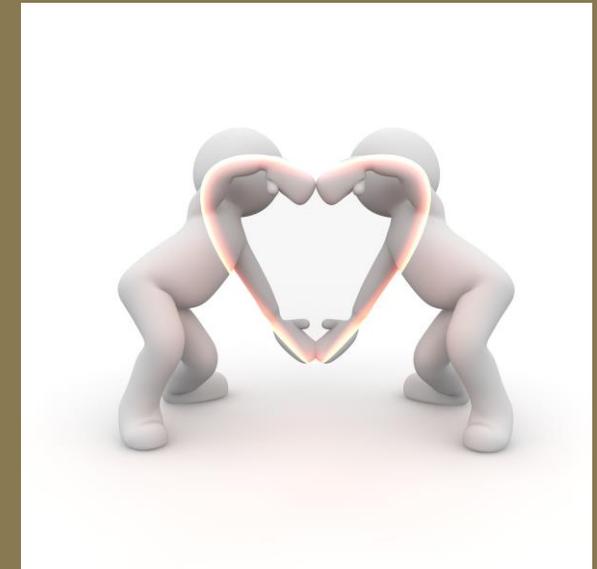
(自傷と自殺を区別すること。懲罰的に受け取られます)

4. 関与(治療)する条件として、自傷をしないことをあげないこと

(代替法の提案や練習の計画の方が大切です。自傷した時に何をするかの計画を含みます)

自傷について話し始めたら・・・

- ◆穏やさを保ちましょう
- ◆その人を観察していることを共有しましょう
(あなたが自分の頬を叩いたことに気づいているよ)
- ◆その人が**現実に戻ってこれるよう手助け**しましょう
(あなたはここにいます・・・)
- ◆その人が自分自身で**今ここにいる**よう励ましましょう
- ◆その人が、行動を通じて何かとコミュニケーションを図り、
苦痛の中にいることに気を留めること。



★自傷行為を話し合う一歩 —自傷について尋ねること

関心をもって尋ねる

効果的な質問

- どのように〇〇が役に立つの？
- どうして今なの？
- この行動は、何を表そうとしていたかもしれないことかしら？

パターンや自己認識を話し合う

アセスメント

- 自傷を辞めることが出来た時は？
- その行動がよくなったり（少なくなったり）、悪くなったり（増えたり）するときは？
- パターンがあるなら、その行動をカレンダー上で追跡できる？

新たな行動を学ぶことを話し合う

代替策

- かつて成功したことのある、他の選択肢をリストアップしよう
- 試してみる新たな行動をリストアップしよう
- 自傷をしたくなる前に、代替案を試す約束をしよう

トラウマインフォームドに聞くこと

What' s wrong with you?

「どこが悪いのですか？」・・・・・・・・・・→症状対処へ



What happened to you?

「何があったのですか？」

・・・・・・・・→トラウマインフォームドな対応へ

具体的なTIC的な声掛け

- ・【態度】
- ・関わるようになってから、5回目のリストカット。
- ・【対象者の気持ち】
- ・支援者からもう見捨てられると思っている。（トラウマの影響による）

- ・【TIC的対応】
- ・「大変な一日だったんやね、ここにきて会えて良かったとおもっているよ」（行動の再構成）

相互の情報を共有すること

対象者は役に立つ情報をもっている

- ・ 一病院に行くことについて、何が不安を掻き立てるか
- ・ 一強い感情を統制するのに、何が手助けになると学んだか。
- ・ 一なぜ順守が難しいのか。

支援者も役に立つ情報をもっている

- ・ 一治療に何が期待できるか
- ・ 一症状をコントロールする方策
- ・ 一健康状況、診断名、治療の情報をどこで見つけたらよいか。

双方(対象者・支援者)が対象者の情報を起点に考えることができると、
協働できる

自傷・自殺アセスメントで行う2つの重要な質問：

➤ ○○には、どんな願いが込められているのでしょうか？

What wish is reflected in the suicidal statement?

➤ ○○で解決する問題って何？

What problem is solved by suicide?

本人の希望
と
苦痛を減らすた
めの死を

分けること

(Saakvitne et al.,2000)

アセスメントをしよう

- 自傷を始めた年齢
- 自傷行為のしてきた期間
- それぞれのエピソードの長さ
- エピソードの頻度
- 使った方法
- 招いた身体的な損傷
- 自傷をする引き金（リマインダー）
- 自傷をする社会的状況
- 自傷の後の効果、短期的・長期的（考え、感情、行動、内面の効果）

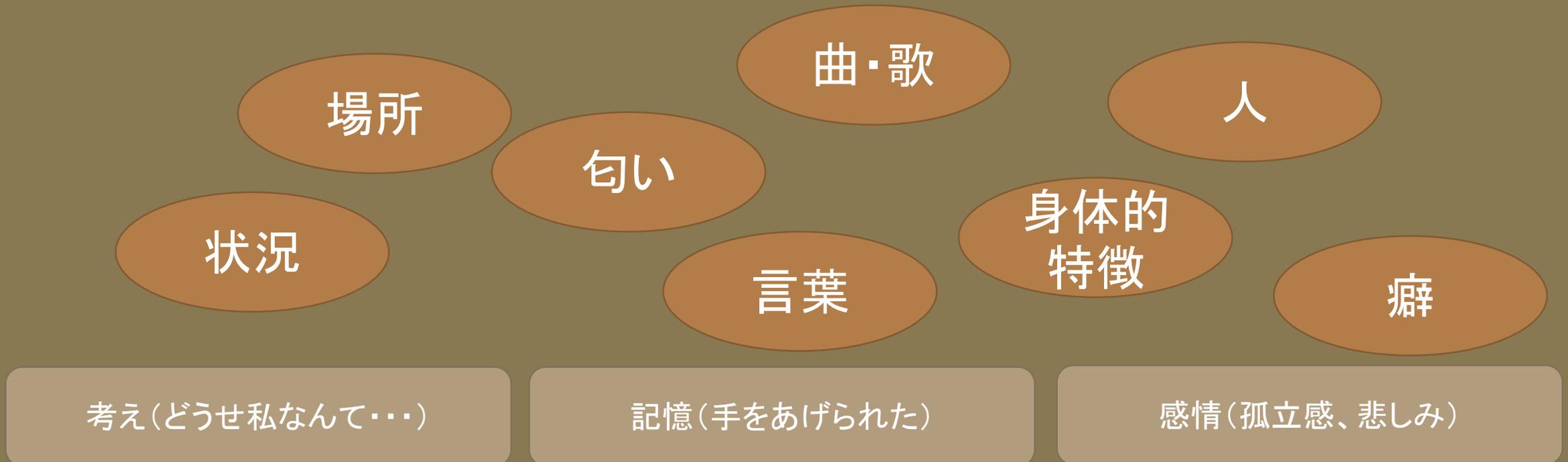
心理的側面（例：考え、感情）

行動的側面（例：癖、儀式）

環境的側面（例：人間関係、仕事、ある状況）

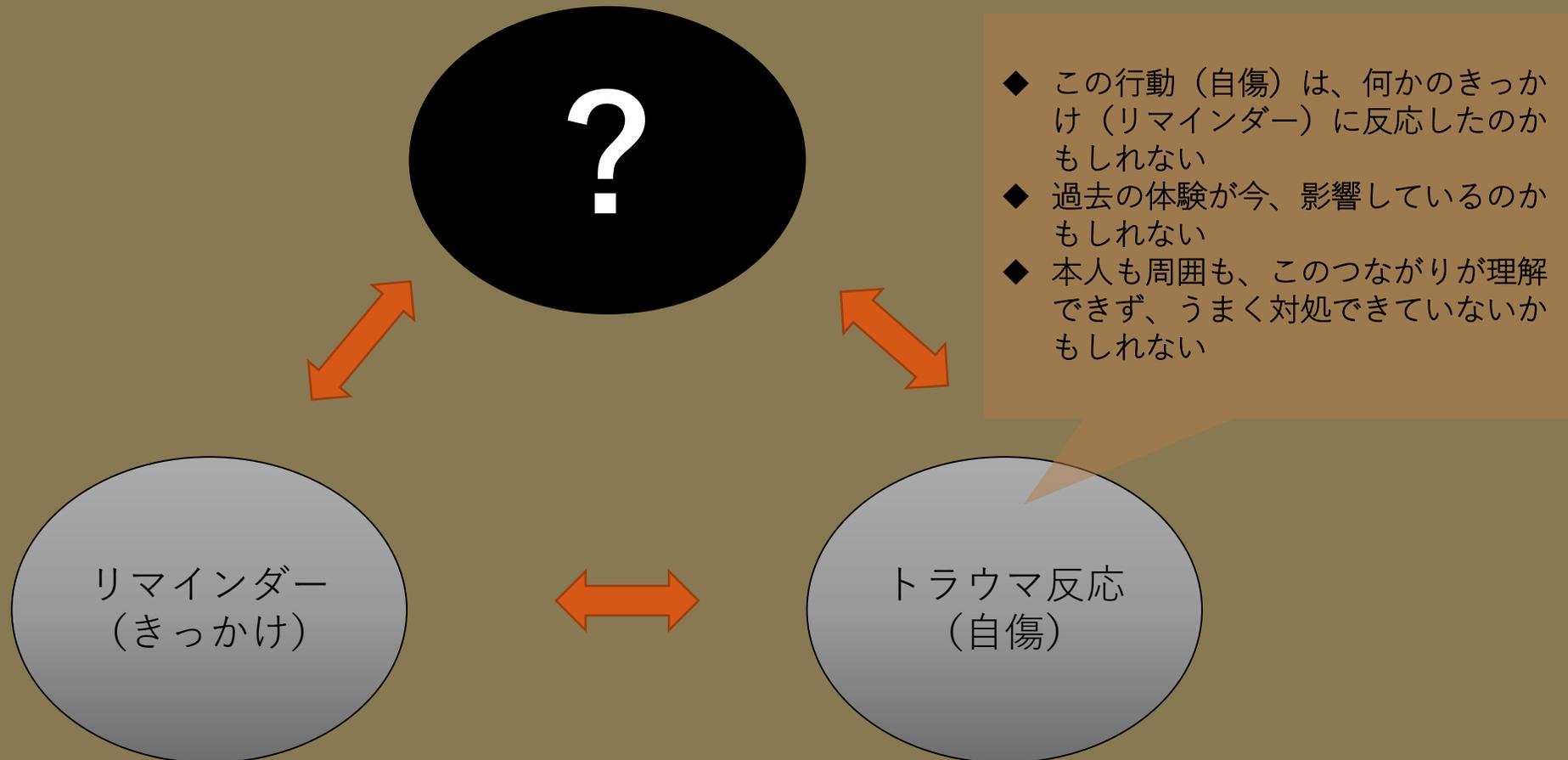
生物学的側面（例：疲労、不眠、病気、酔っている）

反応を引き起こすきっかけ：リマインダー



色々なものが、引き金となることがある。トラウマに結び付いていることもある。

自傷等の背景を「見える化」する三角形モデル



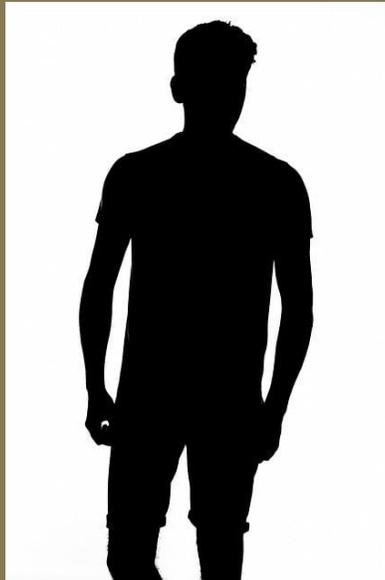
トラウマのことが出てきたら ・ ・ （留意点）

当事者から話を聴くことの利点



- ・ 過去の出来事であるトラウマを踏まえて、支援を展開していくことができる。

※支援者の、当事者の話を聴こうとしない姿勢は、当事者に過去の出来事を話してはいけないと思わせます。

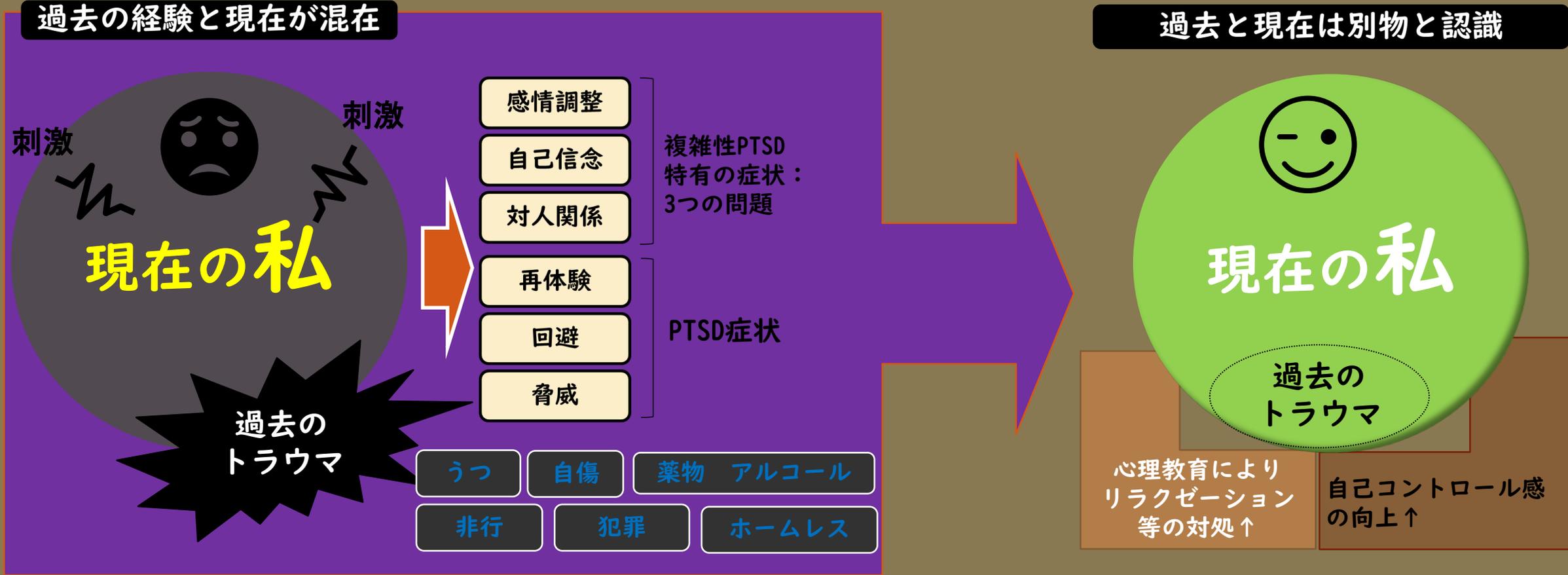


二次被害につながること

- × 話を逸らす
- × 話を一方的に打ち切る
- × 否認したり、否定する
- × トラウマに直面化させる
- × 経験を最小化する、軽視する
- × 否定的な面を強調する、決めつける
- × 出来ない約束をする

トラウマの影響を共有する

過去のトラウマによって、トラウマ症状（PTSD症状、複雑性PTSD症状）や様々な問題が起こっていることがあります。



トラウマの影響を聴き取る際の伝え方（例）

1. トラウマの認識

例：「子どもの頃に虐げられると、無力感を感じるものだし、その体験は脳や体を変化させ、記憶や考えや人間関係に影響するといわれています」

2. 症状をノーマライズする

例：「フラッシュバックや解離、過覚醒、感情麻痺といった症状は、トラウマによく起こりがちの反応であり、異常な事態に対する正常な反応なのです」

4. 支援を保証する

例：「一人で悩まないでください。もしもよろしければ今後について私たちも一緒に考えますが、いかがですか。
他の機関やピアサポートを紹介することもできます」

3. あなたの責任でないことを伝える

例：「あなたのせいではありません」「あなたの身の起こったことは、本来、起こっていいはずがないことです。そんな状況だと自分をコントロールできなくて当然です」



代替法を話し合おう

- **行動を象徴化する**（例：描く、自分の皮膚にマークする、人形にする）
- **身体的認識、感覚を使う**（例：マインドフルな呼吸を練習する、風呂に入る、氷を握る）
- **気晴らし**（例：読書、散歩、好きな番組を見る）
- **遅らせる**（例：5－10分待つ）
- **個人的の接触**（例：友達に電話する、支援をしてくれる人に連絡する）
- **想像**（例：自分の安全な場所をイメージする、自傷を想像する、他の活動をイメージする）
- **身体活動/緊張軽減**（例：運動、編み物、こねたりくっつけたりする絞る試み）
- **アートや書き物をする方法**（例：感情を書き出す、日記、経験を表す作品）
- **怒りを表出**（例：枕をなげる、新聞を割く、枕のなかで叫ぶ）
- **グラウンディング、新しい方向に向ける**（例：部屋を見渡し、色のあるものを特定する、好きな人の写真をみる、落ち着かせる音楽をきく、意図的に体の一部をさわる）

落ち着かせる方法（例）

サポートしてくれる誰かと話す

シャワーやお風呂に入る

お茶やリフレッシュできる飲み物を飲む

猫や犬を撫でる

リラックスできる音楽をきく

散歩、ジョギング、サイクリング

枕を投げる

氷を握る

ベットに寝転ぶ

薬を飲む

主治医やカウンセラーにアポをとる

祈る

安心できる心地いい場所に行く

映画や小説を読む

日記を書く

文通をする

マインドフルな呼吸
★3秒吸って5秒吐く

ヨガをする

バタフライハグをする

ジムに行く、適度な運動をする

ストレングスに気づけるようにサポートする

積極的自己（アイデンティティ）を促す

否定的自己

- ・ 仕事をしていない人
- ・ 結婚していない人
- ・ 運転できない人
- ・ 人気がない人
- ・ クールではない人
- ・ . . .

積極的自己

- ・ 私は何をしているか
- ・ 私は何を得意としていますか
- ・ 私の友人は誰ですか
- ・ 私の好みはどんなものですか
- ・ 私の他の人との違いは
- ・ 私が誇りに思っているもの

回復する力（レジリエンス）の存在を信じること



レジリエンス：「逆境に見舞われ、エネルギーを消耗をした後にも、それを取り戻すことができる能力」

レジリエンスを
持つ人とは？

逆境をポジティブに捉えなおす力

逆境の中に意味を見出す力

(上) ボス, ポーリン著/中島 聡美・石井 千賀子 監訳：あいまいな喪失とトラウマからの回復—家族とコミュニティのレジリエンス.誠信書房,2015.

(下) スティーブン・M/サウスウィックら著/森下愛訳、西大輔・森下博文 監訳：レジリエンス.岩崎学術出版社.2015.

<参考> 温かな小児期経験(BCEs)がある :Benevolent Childhood Experiences

★BCEsの項目★

- (1) 少なくとも1人以上の安全な養育者がいる
- (2) 少なくとも1人以上の仲の良い友達がいた
- (3) 心の支えになるような信念があった
- (4) 学校が楽しかった
- (5) 気にかけてくれる先生が少なくとも1人いた
- (6) 良い隣人がいた
- (7) 支援や助言をしてくれる大人(親・保護者以外)がいた
- (8) 楽しい時間を過ごす機会があった
- (9) 前向きな自己概念がある(例:自分が好き、自信が持てることがある)
- (10) 予測可能な家庭生活を送っている(例:決まった食事、就寝時間、決まり事がある)



Resist re-
traumatization

④再トラウマ化を招かない

社会が変わる必要性！



再トラウマ化は繰り返される

トラウマの影響を
理解していない

- 父親から身体的虐待、身体的ネグレクトを受けて育った

トラウマのサイン
に気づかない

- 自傷行為で深く切ってしまった。

NON-TIC
の対応

- 施設に相談すると、今後は同じ行為をしたら出禁と言われる。

**再トラウマ
となる**

- 施設から見放される
かもしれない体験
⇒子ども時代を再トラウマ化
-

トラウマインフォームドな社会とは？

トラウマインフォームド・システムが社会的に浸透すれば、トラウマインフォームド・ケアを受けるために他のケアシステムとつなげる必要性もなくなる (Harris&Fallot,2001)。



**トラウマインフォームドなケア を行うためには、
個人ではなく、社会を変える必要がある
(≡社会モデル ※)**

※ 社会モデル:障害や問題は、個人にあるのではなく、社会にある という考え方。

TICに絡む 米国の動き

1990年代初頭 米国薬物乱用精神保健管理局(SAMSHA)が女性のメンタルヘルス問題と過去のトラウマの影響の関連を問題提起

1998～2003年 「女性と併発する障害と暴力“Women, Co-Occurring Disorders and Violence”」についての研究実施

2004年 SAMSHAがNational Center for Trauma-Informed Care(NCTIC)設立。

2017年 【決議1】 S.774- Trauma-Informed Care for Children and Families Act of 2017

TICに基づいたアプローチを施行。疾病管理予防センターは、不利な小児期の経験に関するデータを収集し、報告するよう州に奨励。

2018年 【決議2】 H.Res.443- Recognizing the importance and effectiveness of trauma-informed care.

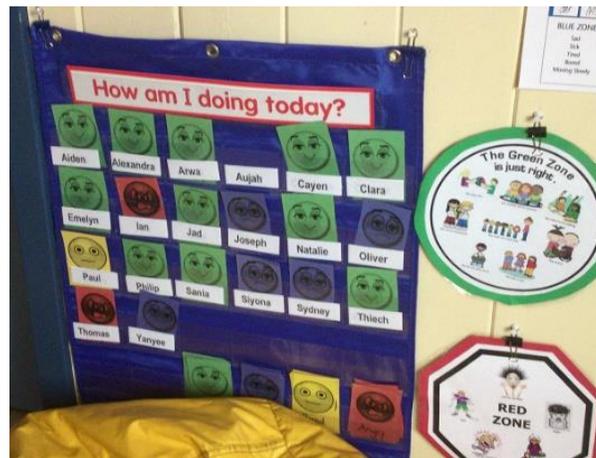
TICの重要性、有効性、必要性を認識し、連邦政府内でTICの使用を奨励。

参考)北米の学校現場でのTIC実践

岩切 昌宏 (大阪教育大学)、瀧野 揚三 (大阪教育大学)、中村 有吾 (徳島大学) の北米視察から提供



マインドフルネスの様子



感情の気づき



自己理解



感情調整のための腕立て



遊び相手を見つけるためのベンチ



タイムアウト用の席

こころを込めて・・・

ご清聴ありがとうございました！

TICCこころのケガを癒やすコミュニティ事業

ご挨拶 | 私たちの活動について | **オンライン講座の案内** | お役立ち集 | 関係各所

ニュース & リリース

2022年7月1日金曜日
オンラインコンテンツ：TIサポーター講座開始のご案内
 本日よりTIサポーター講座が開始されました。
[記事へ →](#)

2022年7月1日金曜日
HPリニューアルのご案内
 TICCのホームページがリニューアルされました。
[記事へ →](#)

2022年4月13日水曜日
研修会のお知らせ
 犯罪被害者支援研修会をオンラインにて実施いたします。
[記事へ →](#)

こころのケガを癒やすコミュニティ事業
 Trauma Informed Care/Community

TICC オンライン講座

トラウマについての正しい知識を身につけ
 トラウマインフォームドな関わり方を
 学ぶための講座です

あなたにもできる
 “こころのケガサポート”

TICCならではの学びやすさ

- お好きな時間や場所です
- オンライン講座なのでいつでもどこでも受講可能
- 期間限定価格
- 受講費 無料 (※4月以降は有料になります。)

TICC(こころのケガを癒やすコミュニティ事業 Trauma Informed Care/Community) 事務局
 兵庫県尼崎市東灘区西1丁目11-7 兵庫県立尼崎総合医療センター こども家庭支援室内
 【協力】 武庫川女子大学 兵庫県立尼崎総合医療センター 久慈大学 神経精神医学講座 帝京平成大学 人文社会学部
 本講座は、JST-ALISTEX「安全な暮らしをつくる安心社会」(私生活の構築) 研究開発領域で採択されたプロジェクトが実施しています。

こころのケガを癒やすコミュニティ事業
 Trauma Informed Care/Community

TICC オンライン講座

<トラウマインフォームド・コーディネーター養成講座>

トラウマをかかえた人にもトラウマを与えない
 トラウマインフォームドなコーディネート支援について
 学ぶための講座です

支援者にとってほしい
 “こころのケガ・コーディネート”

TICCならではの学びやすさ

- お好きな時間や場所です
- オンライン講座なのでいつでもどこでも受講可能
- 期間限定価格
- 受講費 無料 (※4月以降は有料になります。)

TICC(こころのケガを癒やすコミュニティ事業 Trauma Informed Care/Community) 事務局
 兵庫県尼崎市東灘区西1丁目11-7 兵庫県立尼崎総合医療センター こども家庭支援室内
 【協力】 武庫川女子大学 兵庫県立尼崎総合医療センター 久慈大学 神経精神医学講座 帝京平成大学 人文社会学部
 本講座は、JST-ALISTEX「安全な暮らしをつくる安心社会」(私生活の構築) 研究開発領域で採択されたプロジェクトが実施しています。

検索

TICC ・ トラウマ



HP: <https://www.jtraumainformed-tic.com/>

二次元バーコードからアクセスできます。