

## 🌸 ト라우マが支援者に及ぼす影響

専門性の高さや実務経験の長さに関わらず、支援業務によるトラウマの影響を自覚することが大切です。トラウマの影響を受けないようにするのはなく、セルフモニタリング(自己観察)とセルフケアをすることが援助職の専門性です。組織全体で支援者をケアする体制を整える必要があります。

### 〈 支援者にみられるトラウマの影響 〉

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> よく眠れない           | <input type="checkbox"/> 集中力の低下、やる気が出ない、無気力 | <input type="checkbox"/> 「自分が何とかしなければ」過度な責任感 |
| <input type="checkbox"/> だるい、からだの不調       | <input type="checkbox"/> 仕事に行きたくない、気が重い     | <input type="checkbox"/> 「うまくいかない」悲観的な展望     |
| <input type="checkbox"/> 生活リズム(睡眠・食事)が乱れる | <input type="checkbox"/> 仕事やケースのことが頭から離れない  | <input type="checkbox"/> 「誰も助けてくれない」孤立無援感    |
| <input type="checkbox"/> イライラする、焦る        | <input type="checkbox"/> 仕事を休むと罪悪感がわく       | <input type="checkbox"/> 「この仕事に向いていない」自信のなさ  |
| <input type="checkbox"/> 感情コントロールがきかない    | <input type="checkbox"/> ささいなことに過度に不安になる    | <input type="checkbox"/> 「こんなはずじゃなかった」不満、後悔  |

## 🌸 ト라우マが組織全体に及ぼす影響

無力感や不信感の強い子どもや家族と関わることで、支援者も力を失い、周囲に頼れなくなってしまいます。職場全体に余裕がなくなり、ギスギスした雰囲気になりがちです。トラウマ支援の現場で、支援対象者(クライアント)と同じような反応が支援者や組織にみられることを「並行プロセス」といいます。

子ども・クライアント	支援者・職員	組織
自分はダメな子	自分は何もできない	組織としてやれることは限られる
話したってムダ	だれにも相談できない	それって自己責任じゃないの？
話したくない、放っておいて	新しいことをする余裕はない	余計なことをするな、前例に従え
人との関係は「やるか、やられるか」だ	いざとなれば力で抑え込むしかない	言われたとおりにやればよいのだ



### よりよいケアを支える支援者の健康と安全

- 1 だれもがトラウマの影響を受けています
- 2 仕事と生活のバランスを保ち、心身ともに健康で
- 3 人とつながり、よいチームをつくりましょう

さあ、トラウマインフォームド・ケアを一緒に始めましょう!

# 児童福祉における トラウマインフォームド・ケア

## ～支援者の健康と安全からはじまる子どものケア～

困難をかかえる子どもや家族を支援することは、とても大切で意義のある仕事です。同時に、困難と苦勞の多い仕事でもあります。強いストレスや責任の重さから、やりがいよりも負担感が増し、不安や恐れのお気持ちが強くなり、支援者自身の安全が脅かされるように感じることがあります。

## 🌸 仕事に欠かせない「安全策」

高所で作業をする人は、ヘルメットや安全ベルトを身につけます。溶接作業をする人は、目を守り、熱から体を守る防護服を着ます。対人支援をする人には、強いストレスから心を守る「こころの防護服」が必要です。



## 🌸 傷ついた子どもや家族の支援は、こころの危険業務?

虐待やネグレクトといったトラウマの影響を受けた子どもや家族と接すると、それだけで支援者も強いストレスやこころの傷つきを体験します。支援者も「こころのケガ」を負うのです。



## 🌸 ト라우マインフォームド・ケアって?

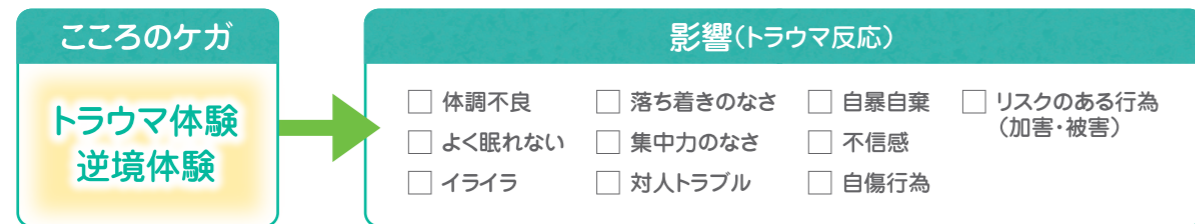
トラウマとその影響を理解しながら、適切に対処することをトラウマインフォームド・ケアといいます。子どもや家族のトラウマに敏感であることは、支援者のこころを守り、より効果的なケアを提供できることにつながります。

## トラウマインフォームド・ケア ～子どもの安心・安全のために～

児童福祉の領域で支援を必要とする子どもの多くが、さまざまなトラウマを経験しています。子どもが話しておらず、支援者が把握できていないできごともあるでしょう。子どもがこれまでどんな体験をしてきたのかに関心を向けることが求められます。

### ステップ 1 子どものトラウマってなんだろう？

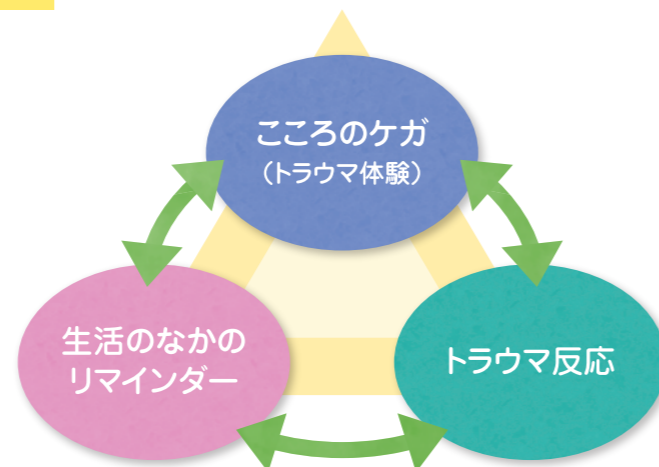
虐待やネグレクト、事件や事故・災害などは、子どもの「こころのケガ」であるトラウマになりやすいものです。また、子どもが安心して暮らせない「家族の機能不全」は、児童期逆境体験(Adverse Childhood Experiences; ACEs)と呼ばれ、子どもの人生に大きな影響を与えます。



### ステップ 2 トラウマの影響に気づこう

こころのケガ(トラウマ)の影響は、見えにくいものです。支援者も、家族や子ども自身も、過去の体験が現在の行動に影響していることに気づかず、子ども自身の問題や特性だと決めつけてしまいがちです。

こころのケガ(トラウマ)を体験すると、そのできごとを思い出させるきっかけ(リマインダー)が引き金になり、トラウマ反応が起こりやすくなります。子どもの体験を理解し、どんな刺激がリマインダーになって不調や問題行動を引き起こしているか、まずは支援者が気づくことが求められます。



### ステップ 3 こころのケガについて説明しよう

子どもと家族にこころのケガ(トラウマ)について説明し、「こころがケガをしていると、うまくいかないことがあるのはあたりまえ」と伝えます。

こうした心理教育は、子どもの自責感や無力感を軽減し、家族の理解や協力を得るのに役立ちます。そして、自分の気もちや行動をコントロールする方法を見つけられるように支援しましょう。

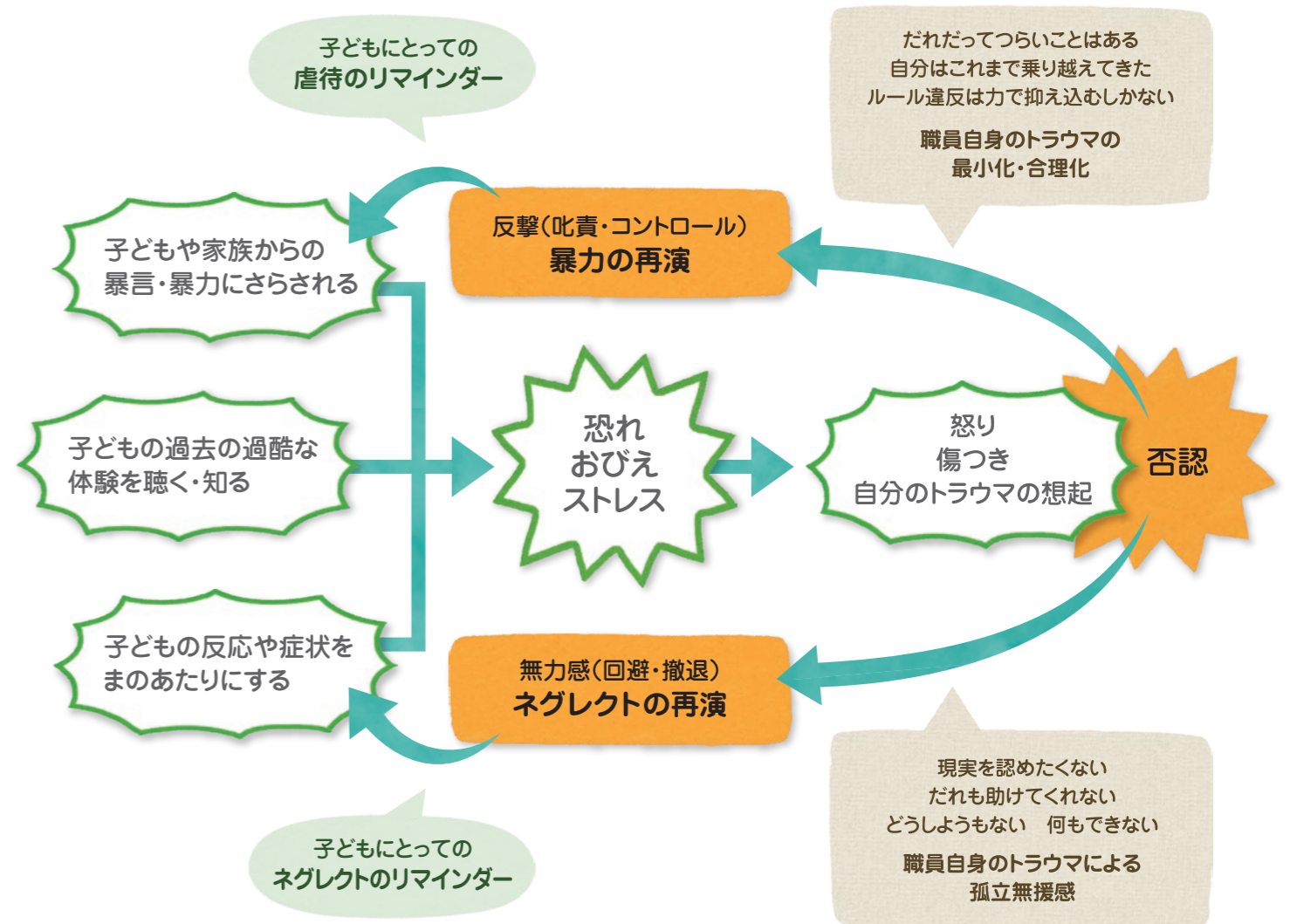
### ステップ 4 再トラウマを防ごう

子どものトラウマ反応は、「反抗」「サボリ」「不真面目」などの問題行動と誤解されがちです。支援者が、どなって叱る、押さえつける、放っておくといった対応をとると、子どもは過去に受けた虐待やネグレクトを思い出してしまいます。支援者の誤った対応がリマインダーとなり、子どもは不安や恐怖を感じて、パニックに陥る危険性があります。こうした「再トラウマ」を防ぐためにも、子どもの行動をトラウマの視点で理解する姿勢が求められます。

## 支援のなかで起こるトラウマ関係の再演

子どもや家族に対応するなかで、支援者も恐れや怯え、無力感を経験します。支援者自身のこころのケガ(トラウマ)が気づかぬうちに刺激されることもあります。こうした苦痛や衝撃を感じると、だれでもとっさに否認しようとする。支援者も、子どもや家族と同様に、孤立無援感(何もできない、どうしようもない)を感じやすくなります。

支援者がトラウマの影響を否認して、子どもをどなったり、関わりを避けたりすると、子どもはまるで過去の虐待やネグレクトが繰り返されているように感じます。こうした「トラウマ関係の再演」が起こると、支援者の対応がリマインダーとなり、さらなる子どものトラウマ反応を引き出してしまいます。



トラウマについて知り、その影響に気づくことが大切です。一人で抱え込まずに、人とつながり、チームで対応することは、支援者のバランスを保つのに役立ちます。