

用語解説 …… 子どものトラウマ・フォーカスト認知行動療法 (TF-CBT)

近年、海外のPTSD治療ガイドラインで推奨されている治療法は、薬物では抗うつ薬として知られる選択的セロトニン再取り込み阻害薬 (SSRI) であり、心理療法では認知行動療法とEMDRです。中でも、認知行動療法としてのPE療法 (プロロングド・エクスポージャー) は、大人のPTSDに対して最も多くの臨床試験で有効性を証明されてきた治療法です。わたしたちも都民センターでも、現在ではこのPE療法を積極的に活用し、大いに成果を得ています。

大人と同じく子どもの場合にも、性被害、暴力、重度事故、虐待といった体験が心に大きな傷をもたらし、PTSDやそれに近い状態になることがあります。しかし子どもは大人のように自分の状態を言葉でうまく説明できないので、支援者側がうまく子どもの状態をキャッチして見逃さないことが肝心です。腹痛や頭痛、発熱など身体にストレス反応がでることもよくあります。

子どものPTSDに対しても、海外の治療ガイドラインでは、トラウマ・フォーカスト認知行動療法 (TF-CBT) が最も高い評価を得ています。その有効性はいくつもの臨床試験で厳密に検証されており、現在では世界各地にTF-CBTの技法が広まりつつあります。都民センターでも国内の研究者と一緒に学びながら子どもの精神的支援に導入を始めたところです。

それではここでTF-CBTについて簡単にご紹介します。

TF-CBTは、アメリカのコーエン、マナリーノ、デブリンジャーという子どものトラウマの臨床及び研究を

してきた3人によって開発されました。対象年齢は3歳から18歳と幅広く、子どもの状態がPTSDの診断基準に完全に合致しなくとも、症状や問題行動などの生活上の困難があれば適用できます。

TF-CBTは大人のPTSD認知行動療法と治療原理は似ていますが、子どもの年齢や発達、養育環境に合わせて、柔軟に、(楽しいゲームなども加えて!) 創造的に行うことができる点が特徴です。TF-CBTのプログラムは、リラクゼーション、心理教育や感情表現、トラウマナラティブ (出来事のストーリーの完成) など複数の要素から構成されています。セラピストと一緒にトラウマ記憶に徐々に近づき、トラウマ体験を思い出しても大丈夫で、もう心身の反応が起きない状態を目指します。また治療に際しては保護者の理解と協力を得ることも大事です。子どもの生活の基盤は家族です。家族が自分自身の傷を癒し、子どもを理解し、被害体験について子どもと気持ちを分かち合えることがポイントになります。

都民センターは、現在3名の臨床心理士が勤務しており、精神科医を含めた事例検討も毎週のように行っています。そのような体制の中で、犯罪被害相談員による支援と臨床心理士による精神的支援が両輪となって動いています。子どもには臨床心理士が心理教育や支持的カウンセリングを行い、必要に応じてTF-CBTを導入しています。TF-CBTは、このような包括的支援の一環として行われることで、さらに効果を発揮しているといえるでしょう。



公益社団法人被害者支援都民センター
臨床心理士
齊藤 梓

発行：公益社団法人全国被害者支援ネットワーク