

特集

トラウマインフォームドケア (TIC) を考える

武庫川女子大学 心理・社会福祉学部 社会福祉学科
准教授 大岡由佳氏

1. はじめに

トラウマインフォームドケア(以下、TIC とする)とは、「トラウマ(心的外傷体験)を念頭に置いたケア(石井, 2014、亀岡, 2018)」、「トラウマをよく知っている、熟知しているケア(川野, 2018)」「こころのケガとその影響を理解して関わるアプローチ(野坂, 2019)」、「こころのケガに配慮するケア(西, 2021)」とよばれる言葉である。アメリカでは1990年代後半に生まれた概念であり、2017年、2018年には連邦議会においても取り上げられた、米国社会に浸透しつつある概念である。日本においても、2010年に「精神保健領域における隔離・身体拘束最小化」『精神科看護』の特集で取り上げられて以来、多領域においてTICは知られるようになってきた。2年前に、全国被害者支援ネットワークの秋期研修でもTICが研修会の中で取り上げられたことは記憶に新しいであろう。

TICを考える上でまず共有したいことは、TICは、決して目新しい概念や技術的な一技法ではないということである。TSC(Trauma Specific Care: トraumaspesificなケア)と呼ばれる、トラウマに特化したPTSD(心的外傷後ストレス障害)への治療プログラム(認知処理療法, EMDR, 持続エクスポージャー療法, トraumafocus認知行動療法など)よりももっと対象は広く、様々な人々がもっておくべき視点の一つとなる。そのような意味では、犯罪被害者の支援にあたってこられた犯罪被害相談員の日々のご活動には、すでにTICの視点が多分に織り込まれているはずである。しかしながら、改めてTICについて取り上げる訳は、その支援を行う際に、「トラウマ」を見るレンズを掛けてみると、より、その人の背景やこころのケガに深く状況が理解でき、そこに深い共感が生まれる可能性があるためである。また、今まで問題行動や理解不能な言動を繰り返していた被害者について理解できることで、私たち自身の被害者に向き合う態度が変容し、被害者らの再トラウマ化が予防できる可能性がある。また、そのような他者の「トラウマ」を見るレンズを持つことが、私たち支援者としての傷つきを振り返ることにともなり、結果的にバーンアウトしてしまうことを予防する事にもつながると考えられるためである。ここでは、支援者がもっておくであろうTICの理解を深めるための、トラウマの枠組みや視点について共有する。

2. トraumamと、その影響

“トラウマ”という言葉は、日本では1995年に起こった阪神・淡路大震災のときに、“心のケア”や、“PTSD”“ト

●略歴

2016年に現場と専門職集団により団体「くらしえん」を設立し、『はじめて担当になったあなたへ行政職員編(第一版)』の監修や、『犯罪被害を受けた子どものための支援ガイド』の監訳を行っている。兵庫県犯罪被害者等支援条例検討委員会委員のほか、警察庁・交通事故被害者サポート事業検討委員会委員、内閣府・性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センターの相談体制強化に向けた調査検討会委員等を務めている。また、2021年に一般社団法人TICC(こころのケガを癒やすコミュニティ事業)を立ち上げ、トラウマインフォームドな社会づくりを目指している。

ラウマケア”と用語とともに一般に知られるようになったものである。米国精神医学会の診断基準のDSM-5の診断基準によると、「実際に、または危うく死ぬ、重傷を負う、性的暴力を受ける出来事に暴露した場合。出来事を直接体験する、直に目撃する、耳にする、不快感を抱く細部に曝露したとき(PTSDの診断基準)」に生じるものとされる。しかしながら、ここでいうTICが指す「トラウマ」は、医学的な狭義の定義よりも広い範囲を指している。SAMHSA(米薬物乱用・精神衛生管理庁)のガイドライン¹では、「個々のトラウマは、出来事(Event)や状況の組み合わせの結果として生じる。それは身体的または感情的に有害であるか、または生命を脅かすものとして体験(Experience)され、個人の機能的および精神的、身体的、社会的、感情的またはスピリチュアルな幸福に、長期的な悪影響(Effect)を与える」としている。このEの頭文字をとって、3E(Event - Experience - Effect)と呼んでいる。

犯罪被害に遭遇した被害者らに日々接している犯罪被害相談員の方々にとっては、当然のことと受け止められているであろうが、トラウマとは、自分の対処能力を超えた体験である。このような体験をすると、人や社会の安心感や安全感、人や社会への信頼感が崩れ落ちてしまう。その影響は、こころ、からだ、行動に現れることが知られている。不同意性交等、事故、殺人、放火、暴行・傷害といった犯罪被害のほかにも、災害、いじめ、ハラスメント、DV、ストーカー、様々なトラウマとなりうる出来事に溢れている。私たちの生涯にわたって遭遇するトラウマ的出来事の体験率の調査(Kawakami N et.al, 2014)²では、死別や身体的暴行等のトラウマ的出来事の体験がある人は60.7%に上るとされている。

加えて、TICを語る際に忘れてはならないACEsという出来事群がある。逆境的小児期体験と呼ぶが、次の10項目〔1. 心理的虐待、2. 身体的虐待、3. 性的虐待、4. 身体的ネグレクト、5. 情緒的(心理的)ネグ

レクト、6. 家族の離別、7. 家庭内暴力の目撃(DV)、8. 家族の物質乱用(アルコール・薬物)、9. 家族の精神疾患、10. 家族の収監)の体験を ACEs と呼び、子どもが家庭内で18歳までに幾つ体験したかを ACEs スコアとする。その数が多いほど、肥満、糖尿病、うつ、自殺企図、性感染症、心臓病、がん、脳卒中、肺疾患、骨折といった身体的・精神的問題の出現につながっていることが知られている。子ども時代の逆境の体験が有害なストレス(toxic stress)として脳の発達に変化を及ぼすことを科学的に立証したことも、この ACEs の概念を広める上で一役を買うことになった。小児期逆境の体験率については、米国では約2人に1人が経験するとされるが、日本においては、一般人2400名(20歳以上)の調査の結果から、ACEs を1つ以上持っている日本人は32%に上るとしている(藤原ら, 2012)³。

3. TIC の枠組み

TIC とは何かと定義を求められた時、「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スに基づいた枠組みである。(Hopper,Bassuk,Olivet,2010)⁴」が引用されることが多い。

SAMHSA のガイドライン¹には、そのようなトラウマの対応として、4R(トラウマを「理解する」「認知する」「反応する」「再トラウマを予防する」)の視点が大切だとされている(図1.)。

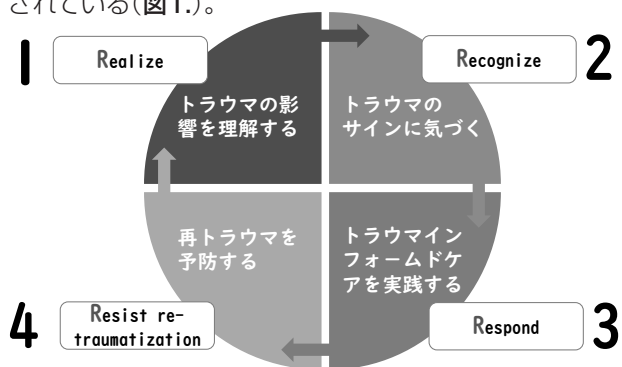


図1

とりわけ、「4. 再トラウマを予防する」の項目は、SAMSHA 内で、あとから付け加えられた項目であるが、支援者が気づかぬうちに、トラウマ経験のある者が、支援現場の中で、症状の引き金となるリマインダーによって、再トラウマ化してしまうことがあるとしている。被害者支援分野では二次被害という言葉が用いられるが、二次被害も再トラウマ化の一部となる。

その再トラウマ化を予防するのに必要な視点として、SAMSHA のガイドラインでは、6つの主要原則として、「安全」「信頼性と透明性」「ピアサポート」「協働と相互性」「エンパワメント、意見表明と選択」「文化、歴史、ジェンダーに関する問題」の視点に重きをおいたアプローチが大切だと説いている。「安全」とは、トラウマを負っ

た人の身体的にも感情的にも安全安心だと感じることが出来る感覚を指している(例: 穏やかな口調にする、言葉遣いに配慮するなど)。「信頼性と透明性」とは、組織の運営の仕方から、サービスの利用方法まで、トラウマを負った人が理解でき、見通しをたてて落ち着いて考え対処できるように透明性をはかることである。クライエントや家族、組織内のスタッフとの信頼関係も大切である(例: 支援の手順を明確にして説明するなど)。「ピアサポート」とは、誰かとつながることでお互いが学び成長することを指している。自身のトラウマを語ることで回復と癒しを促進するのに重要なものである(例: 自助グループにつなぐなど)。「協働と相互関係」とは、相互の情報を共有し、一緒に取り組んでいく姿勢を指す(例: 共有できる専門知識を増やす、「私たち」の協働の雰囲気を作り出すなど)。「エンパワメント、意見表明と選択」とは、個々のストレングスを認め、必要に応じて新たなスキルを発展させる視点が大切となる。レジリエンスを信じることも重要である(例: 当人の言葉を真剣に受け止め、重要なものとして扱う、いつ、どれほど話すかを決めるのは本人次第であることを強調するなど)。「文化、歴史、ジェンダー」とは、人種、民族、性的志向、ジェンダー、年齢、地域などへの意識を高め、歴史的なトラウマにも関与する視点を指す(例: 名前の由来、自分たちが育った環境、民族性、宗教の意味を話し合うなど)。SAMHSA のガイドラインには、これらの6つのトラウマインフォームドアプローチを、1. 管理とリーダーシップ、2. 方針、3. 物理的環境、4. 取り決めと関与、5. 部門を超えた協働、6. スクリーニング、アセスメント、治療サービス、7. 研修と人材開発、8. モニタリングと質の保証の向上、9. 資金調達、10. 評価の領域において、組織の中で反映させ実施していく必要があるとしている。つまり、TIC の発想は、個人への対応に用いるだけでなく、組織全体で共有していくべき考え方であり、個人と組織の態度の変容を目指す考えなのである。

4. TIC の具体的アプローチの視点

TIC の中でよく取り上げられるフレーズがある。TIC では、不調が見受けられた人に対して、What happened to you? 「何が起こったんですか?」と尋ねることが望ましいとされている。What's wrong with you? 「何が問題ですか」と当事者に問題があると考え尋ねる言い方と対比されることが多いが、トラウマインフォームドな対応では、本人の内に問題があると考えのではなく、本人の外部に原因をみる視点が重要となる。つまり、問題は外からやってきて、それによって困っていることに一緒に寄り添おうとする視点が大切なのである。

トラウマの見え方は、3F(Fight: 闘う)(Flight: 逃げる)(Freeze: 固まる)のいずれかの行動として現れることがあるとされている。(Fight) イライラ、目を吊り上げて怒る、防衛的になったり、(Flight) 回避する、不安、恐れたり、(Freeze) 麻痺する、孤立する、簡単に

諦めるという行動である。3F 反応は、「動物の恐怖への反応」として、差し迫った危機的状況において、戦うか逃げるか身動きを止める方法で生き延びてきたため備わったと考えられている反応であるが、人間の場合は高次な脳があるために、脅威となる出来事に遭遇しているときはもちろん、遭遇していない時にも、フラッシュバック等によって同じような反応が引き起こされる。そもそも、トラウマ体験となった出来事の後も、フラッシュバックし、今まさにトラウマ体験をしたかのように恐怖に陥ってしまうことが PTSD 様に起こる病態であり、このフラッシュバックの状況が周囲にはわかりづらい。なかには、闘争・逃走反応や凍りつき反応が出るなかで、自分の行動を制御できずにトラウマを再演してしまうこともある。たとえば、性被害にあった女の子が、派手な服を着て夜の街に出歩くようになってしまうことがある。自分の心身が汚れてしまった意識から生じた被害の影響であるが、周囲にはその行動は誤解され、反対に叱責の対象になることがある。

このような 3F 反応に代表される不可解な言動や過剰な反応、問題行動があったとき、それがトラウマによるものかもしれないと思えるか否かが TIC では大切になる。トラウマかもしれないと思ったときに、トラウマの三角形に気づくことが大切だと亀岡ら(2019)は指摘している。つまり、「トラウマとなった出来事」-「日常に影響するリマインダー」-「経験されたトラウマ反応」の三角形を、当事者や支援者双方がわかると、トラウマに対処しやすくなる。その上で、TIC では、症状はトラウマの適応(対処)と見なし、その適応が社会的に不適切な場合に、その代替できる方法を支援者と共に考えていくことが求められる。例えば、自傷行為は“心理的苦痛を和らげる対処”であると考えられることもできるが、その自傷という方法の代替策として、心理的苦痛を和らげる方法を探すのである。たとえば、呼吸法、マインドフルネスや、グランディングなどが知られるが、ほかにも、アートや音楽、運動など様々な代替方法が挙げられる。個々にあったものを一緒に探していく視点が大切となる。

また、前述したが、TIC とは、個人への対応のみならず組織にも通じていく発想といわれる。トラウマの影響の知識に基づいて、サービスを受ける者と提供するスタッフにとって、心地よく参加できる環境やサービスを確保することを目的とした取り組みも含んでいる。そのような組織変革の中で、支援者のトラウマにも配慮した対応がなされることを目指す。そのため、当然、支援者のトラウマにも敏感になる必要がある。トラウマを負った人々に関わることで、支援者にもそのトラウマの影響が及ぶことがあるが、そのことを、二次受傷や代理受傷、共感疲労と呼んでいる。それらの二次受傷を防ぐ

ためには、組織全体で、被害者だけでなく、スタッフも含めたすべての人のトラウマを念頭においた支援体制を作ることが求められることになる。そのような支援者のトラウマにも配慮して皆で支え合う姿勢が TIC では求められている。

5. 犯罪被害相談員に求められること

相談員は、犯罪被害にあった当事者や家族のサポートをする立場として、被害者の想いを受容・共感し、自己決定を通じてクライアントと協働してきたはずである。しかし、どこまで当事者の傷つきに歩み寄ってきたであろうか。犯罪被害という明確なトラウマを被る前にも、トラウマを負っていた被害者はいたはずである。当事者一人一人のトラウマ歴を分かった上で、その理解のもと再トラウマ化によって更なる傷つきを負わないよう配慮できてきたであろうか。知らず知らずのうちに、私たちは多くの再トラウマ化を与えてはこなかっただろうか。不同意性交等の被害に遭った被害者が、その出来事以前に遭遇していた性虐待体験について語った際に、「そんなひどい目にも遭っていたなんで、私だったら耐えられない」と支援者が言った言葉を聞いた被害者は、「こんなひどい目に遭って生きている私はダメなの?」と反対にショックを受けたという。このような言葉による二次被害が現場は溢れている。私たちは、そのような再トラウマ化を与えていることはないか検証することから始めてみる必要があるだろう。

もちろん、TIC は、犯罪被害者支援の現場だけでなく、児童福祉領域や、精神保健領域、生活困窮者支援領域等、加害者臨床まで、様々な分野で活用され始めている視点であるが、犯罪被害という、明らかにトラウマを負って相談にお見えになる被害者に接する私たちであるからこそ、よりトラウマインフォームドな態度をもつことが求められているといえるだろう。

主要引用文献

- 1 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. <日本語訳> 大阪教育大学学術危機メンタルサポートセンター・兵庫県こころのケアセンター訳「SAMHSA のトラウマ概念とトラウマインフォームドアプローチのための手引き」,2018.
- 2 Kawakami N et. al.: Trauma and posttraumatic stress disorder in Japan: Results from the World Mental Health Japan Survey. J Psychiatr Res. 53; 157-165, 2014.
- 3 Takeo Fujiwara et al. Association of childhood adversities with the first onset of mental disorders in Japan: Results from the World Mental Health Japan, 2002-2004. Journal of Psychiatric Research 45,481-487, 2011.
- 4 Hopper, E K., Bassuk, E L., Olivet J.: Shelter from the Storm: Trauma-Informed Care in Homelessness Services Settings. The Open Health Services and Policy Journal, 3, 80-100,2010.

「トラウマインフォームドサポートブック：犯罪、虐待、いじめ、DV、災害などの被害者支援のために」 大岡由佳(著、編集) 2023/04 発行

被害者の支援には、トラウマインフォームドケア(トラウマを理解し配慮してかかわること)が求められます。
本書はトラウマの基礎知識のほか、事例でさまざまな被害者支援のノウハウを収載。