

# ～みんなで取り組むTIC～

## TIC（トラウマインフォームドケア）をご存知ですか？

地域の中で、相談対応をされているみなさんへ

- 相談がスムーズにいかない、問題行動が多いなど対応に苦慮することはありませんか？
- そんなときに、もしかして相談される方の背景にトラウマがあるかもしれません
- トラウマに気づき、対応することで相手の方への理解が深まることがあります
- 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を「**トラウマインフォームドケア（TIC）**」といいます
- トラウマについて理解することは、すべての人に優しい社会にもつながります
- 4つのRを手がかりに、相談支援にお役立てください

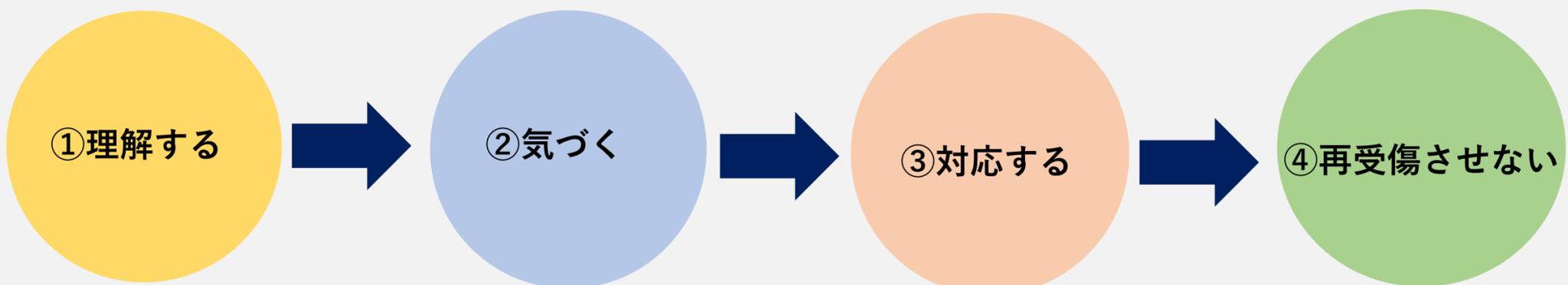
トラウマインフォームドケア（TIC）は公衆衛生上の課題として  
地域で取り組める内容です



### 【トラウマインフォームドケア（TIC）とは？】

トラウマとその影響についての知識を持ち、その知識や情報に基づいた関心・配慮・注意を向けた関わりをすることです。日常生活で出会う人、支援対象者は、もしかしたらトラウマによる傷つきを抱えているかもしれないというまなざしを持ちましょう

### 【トラウマインフォームドアプローチの4つのR（SAMHSA\*,2014）】



- ①理解する(Realize)：トラウマがこころ、からだ、行動にどのように影響するのか理解する
- ②気づく (Recognize)：知識をもつことで、行動の背景のトラウマに気づく
- ③対応する(Respond)：地域の中でトラウマへの配慮を取り入れる
- ④再受傷させない(Resist re-traumatize):トラウマに気づき・配慮した対応を丁寧に実施する

## ①トラウマについて理解する (Realize)

大きな事故や事件、災害、突然の死、長く続く虐待やいじめなどが原因で、**こころも「ケガ」**をします。**こころ、からだ、行動**にも様々な影響がおこります。誰もが身近なところでトラウマを経験すると考えられます。

### 【トラウマによる特徴的な症状】

- ・侵入（再体験）：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）、悪夢を見る
- ・回避：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・気分の陰性変化：楽しいと感じられない、否定的な考え、興味喪失、孤立感
- ・過覚醒：不眠、イライラ、警戒心が強い、集中力がなくなる、怒りっぽくなる



長く続く影響がある場合には、相談や医療が必要なときもあります。トラウマは安心して安全な環境の中で、少しずつ回復することが多いのですが、ふいに出来事を思い出して一時的に悪化することもあります。

## ②トラウマが行動の背景にあることに気づく (Recognize)

### 【トラウマのメガネをかけて考えて見ましょう】

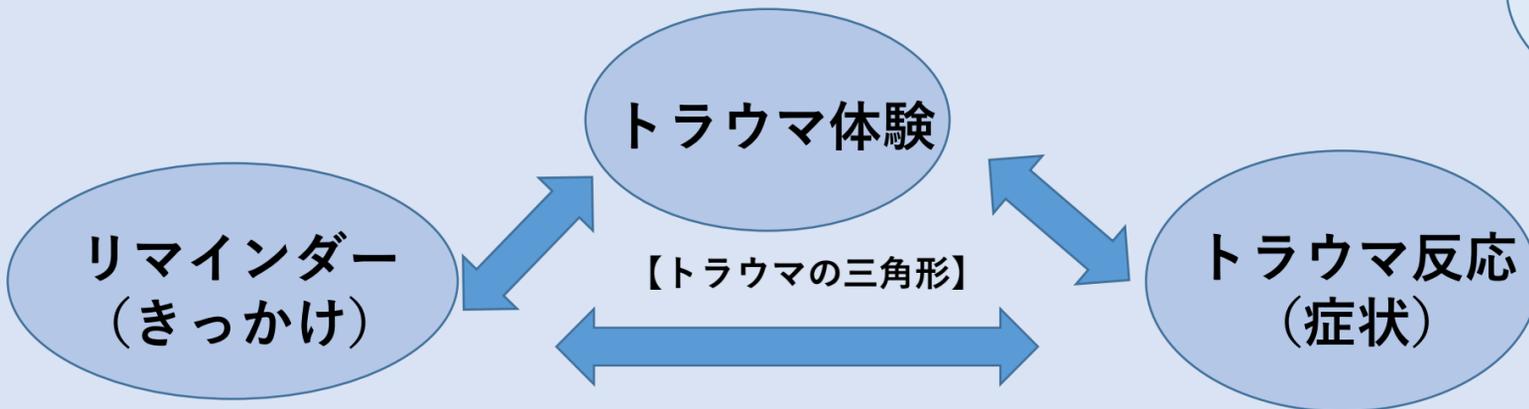
トラウマのメガネとはTICの視点から人の言動をみることをいいます。

「トラウマ体験」があると**生活の中の何かが“きっかけ”リマインダー**となってトラウマの影響を受けた反応と言える言動が起きるという状態です。



### 【トラウマの三角形】

トラウマのメガネをかけると、トラウマの三角形が見えてきます。



「もともと乱暴な性格の人」  
なのではなく、「トラウマに  
よって変わったのかも？」



### 【トラウマ体験】

- ・周囲の誰かから攻撃されることが多い（多かった）
- ・いつ攻撃されるかわからない状況が続いた
- ・人への不信感と期待の気持ちに揺れる環境におかれた
- ・攻撃される前に自分を守らなければいけなかった

リマインダー  
(きっかけ)

### 【トラウマ反応（症状）】

- ・攻撃的
- ・警戒心が強い
- ・感情の波が大きい
- ・急に怒り出す

例えば ・腕を組んでいる人を見た  
・急に後ろから声をかけられた  
というような日常生活の中でよくあるような些細なことでも、  
トラウマ体験のある人にとって、**リマインダー**になることがあります。

## ③トラウマへの配慮を取り入れて対応する (Respond)

### 【TICな対応】

- ・相談者に寄り添って聴く
- ・話したくないことは無理に聞きださない
- ・礼儀と敬意をもって対応する
- ・約束を守り、変更があるときには事前に了解をとる
- ・必要に応じて、謝罪をする。
- ・ゆっくりと穏やかに問いかける。
- ・支援の内容や目標を十分に説明し共有する
- ・できるだけ、落ちついて過ごせる場所（環境）で面談する

それは辛かったですね  
お話してくれて、ありがとう  
一緒に考えましょうね



### 【安心して安全な対応をするために】

- ・相手を傷つけないために、  
どんな配慮ができるでしょうか？
- ・実際にできることを考えてみましょう

**心地よい関わりを心がけることで、  
再受傷させないことができます**

## ④再受傷させない (Resist re-traumatize)

対象者の方の理解できなかった行動も、**トラウマのメガネ**をかけて考えてみると、その方のトラウマに気づくことができ、**トラウマの三角形**を理解することができます。(②のR)  
そこで、**トラウマへの配慮を取り入れた安心で安全な対応**を心がけること(③のR)で、**再受傷させない**ことができます。トラウマを理解し、気づき、安心で安全な関わりをすることがとても大切です。  
また、心理療法やリラクゼーションを導入することも有効です。

### (事例の紹介)

- Aさん：30代主婦
- 生育歴：父はアルコール依存疑い。日常的に母への暴言暴力のある家庭で育つ。
- 家族：夫、3才長男、1才長女との4人暮らし。
- 現在、夫はコロナで失職し、求職中。在宅時間が増加しているが育児には無関心。
- Aさんは育児不安があり、地域の保健師、子育て支援センタースタッフが継続支援中。
- 日頃から子どもを怒鳴ってばかりいる。

### 【トラウマが行動の背景にあることへの気づき】

担当保健師は、Aさんの支援のしづらさに悩んでいました。「兄妹げんかはよくあることなのにどうしてそんなに怒鳴るのかな?」と思っていました。支援をするうちに、Aさんが「大きな声」や「お兄ちゃんが妹を叩く場面」に強く反応しているような気がしてきました。あるとき、面談の中で、Aさんが「私の父は、いつもお酒を飲んで大声をだし、母をなじったり、叩いたりしていてつらかった」ともらしました。

担当保健師は、「Aさんの子育てに、Aさん自身の子どもの頃の出来事が影響しているのかも?」と気づきました。



#### <Aさんはこう捉えているのかもしれない>

暴言や暴力があっても、黙って耐えなければいけないなんてつらい

もし、攻撃されるようなことがあったら、何があっても自分を守らなければいけない!!

#### <トラウマ体験>

DVの目撃

### 【トラウマの三角形】

#### <きっかけ>

生活の中のひきがね刺激 (リマインダー)

お兄ちゃんが遊んでいたおもちゃを妹が取って遊び始めた。お兄ちゃんがおもちゃを取り返そうと妹を叩いた場面をみた

#### <言動> トラウマの影響を受けた反応

「なにしているの!」  
「いつも悪いことばかりして!」  
「お兄ちゃんなんだから妹に優しくしなさい!」と、とっさに怒鳴り続けた



### 【トラウマへの配慮をとりれた対応・再受傷させないために】

Aさんを地域の関係者がみんなサポートできるようにAさんに関わる関係者に声をかけケア会議を計画しました。

ケア会議では、Aさんのトラウマを理解し、配慮した関わりをしていくことにしました。特に、大きな声や喧嘩などがAさんにはとてもつらい事なのだとして共有しAさんにとって安心で安全な関わりを検討しました。担当保健師はAさんと一緒に引き金になる場面での対応を考えることに、子育て支援センタースタッフは、一時預かりや託児、ファミリーサポート事業などの情報提供や子どもの子育てに関する相談対応を手厚くし、育児の負担を軽減しながらサポートしていくことにしました。

★専門家への相談も必要な場合もありますので一人の支援者で抱えないよう組織や地域全体で事例を共有しておきましょう。

# 支援者自身のセルフケア～あなた自身にもケアが必要です～



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。こんなことはありませんか？



## 支援者のためのチェックリスト

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 疲れているのに夜よく眠れない      | <input type="checkbox"/> いつもより食欲がない       |
| <input type="checkbox"/> 体が動かない              | <input type="checkbox"/> 朝起きるのがつらい        |
| <input type="checkbox"/> 酒量が増えた              | <input type="checkbox"/> 自分の身だしなみに関心が持てない |
| <input type="checkbox"/> イライラする              | <input type="checkbox"/> 人と口論することが多くなった   |
| <input type="checkbox"/> 私の気持ちは誤解されている       | <input type="checkbox"/> 自分の人生が変わった気がする   |
| <input type="checkbox"/> 自分の頑張りを人はわかっていないと思う |   |

いくつか当てはまる場合にはセルフケアを積極的に行いましょう

### 【対応】

- ・過剰に頑張りすぎないこと
- ・支援者がお互いを尊重して話し合うこと
- ・TICへの理解することで、対象者を理解できるようになるので組織全体でトラウマの影響性を理解しバーンアウトを防ぐことができるようになります
- ・休息を充分とることができ、様々なストレス解消法を実行できるなどが重要となってきます

※ セルフケアは、深呼吸や呼吸法等に加え、ご自身がリラックスして過ごせる方法を見つけておきましょう。

※ トラウマを抱えているからと言って、暴力や暴言が正当化されることはありません。TICは、トラウマを抱えている人の暴力や暴言などを支援者が受け入れる趣旨のものではありません。

「支援者自身（わたし）に何がおきているのだろうか？」と自分に向き合い、セルフケアに努めながら、組織や地域全体でTICの取り組みましょう。

## コロナ禍はトラウマ体験!?

新型コロナウイルス感染症の感染拡大は災害レベルであり、自然災害が発生した時と共通した変化が生じるといわれています。災害の支援者は、災害そのもののストレスの他に、支援者としてのストレスも重なります。

### コロナ禍で陥りがちなストレス

- ・自分や家族が感染する、感染させる不安
- ・大切な人や環境（職場、馴染みの店など）を失った体験
- ・行動制限による制約
- ・社会経済的な不安・孤独感

### 支援者が陥りがちなストレス

- ・長時間労働による疲れの蓄積
- ・資源や時間が制約される中の、慣れない仕事内容
- ・家族を残して働く不安
- ・支援者としての使命感から、休息をとりにくい
- ・危機的状況を目撃したり、体験を直接聞くことによる追体験
- ・色々な人から不満や怒りをぶつけられやすい



これらのストレスが蓄積されても、忙しさで自分の不調に気づきにくかったり、「大したことはない」と放置することで、自分のケアは後回しにされがちになります。トラウマインフォームドケアの考え方は支援する相手にだけ向けるのではなく、支援者が自分に向けて考えることも大切です。

自分自身の傷つきに安全に気づくためには、自分の気持ちを語り、痛みを振り返り、分かち合う必要があります。「支援している自分も傷ついているのかも」と考え、セルフケアをしましょう。

発行元：北海道立精神保健福祉センター地域支援相談課  
札幌市白石区本通16丁目北6番34号 011-864-7121

発行日：令和4年8月

\*このリーフレットは、令和2年度～4年度の「北海道心の健康づくり推進協議会」の協力を得て作成されました。