

教職員による心のケア

被災者への心のケアとセルフケア

安全・安心(生活支援／傾聴・共感・寄り添い)／心理教育／ストレスマネジメント／回避へのチャレンジ／防災体制／災害と心のケアの考え方／トラウマカウンセリング

トラウマ体験をした人への心のケア／大切な人の喪失を体験した家族への心のケア

アウトリーチ

支援者の支援

冨永良喜(兵庫教育大学)・臨床心理士

E-mail:hotanshin@hotmail.com

ブログ; ストレスマネジメントとトラウマ

# セルフ ケア

## 被害者

1, 災害・事件の衝撃  
(戦慄恐怖;トラウマ)

2, 喪失  
(愛する人を亡くす)

3, 生活ストレス  
(仮設住宅・報道被害・...)

家族

医師・臨床心理士

教師・保健師・  
社会福祉士

同僚・  
友だち

サポート

## 心のケア

身近な人による適切なかわり

生活ストレスへの対処

二次的受傷(うわさ・中傷)の防止

喪の作業

文集・献花・メモリアル

(心の中に亡くなった人を生かす作業)

# トラウマ治療

薬物療法、長時間曝露、  
EMDR、動作療法...

トラウマカウンセリング

# ストレスマネジメント トラウマケア

トラウマの心理教育

トラウマのセルフチェッ  
ク

感情のセルフコントロー  
ル

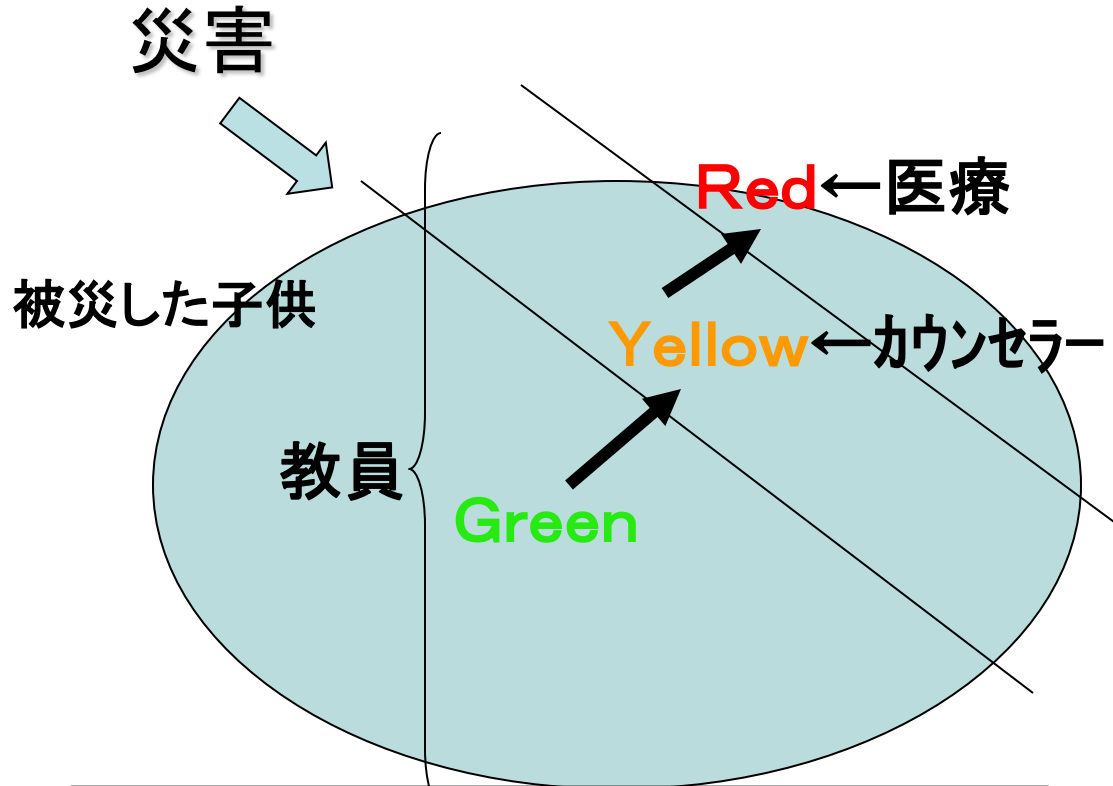
恐怖体験の表現

回避へチャレンジ

二次的受傷の防止

絆の力

# 学校での援助者の目的と役割



## Red zone

: PTSDや抑うつ、身体化によって日常生活が困難になっている児童生徒、医療によるケアが必要。

## Yellow zone

: 単独でのセルフケアが難しくなっている児童生徒。カウンセラーの関わりが必要。

## Green zone

: 教員による心理教育によってセルフケアの可能な児童生徒。

教員は子供に心理教育を行い、そのセルフケアを援助し、GreenからYellowへの移行をいとめる。カウンセラーは子供がどの領域にいるかを見極め、適切な援助を提供するとともに、カウンセリングやリラクゼーションなどによってYellowからRedへの移行をいとめる。

# 3つの心のケア

## 臨床心理による心のケア

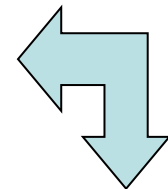
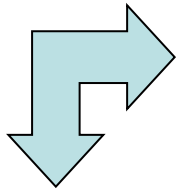
○臨床心理士・臨床心理専攻学生・教育関係者

すべての人たちへの心理教育・体験的ワーク

Yellow Zoneの人たちへの心理教育・個別相談

Red Zoneの人たちを医療ケアに繋ぐ

(リラックス教室、茶話会、子育て学習会、子ども遊び隊)

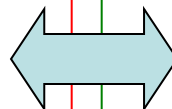


## 医療による心のケア

○医師・看護師・保健師・PSW・OT・PT・臨床心理士

Red Zoneの人たちへの医療的ケア

Yellow Zoneの人たちへの心理教育  
(身体的治療からはいる)



## 教育による心のケア

○復興担当教諭・養護教諭・教諭・SC・校医

すべての子どもたちへの教育支援

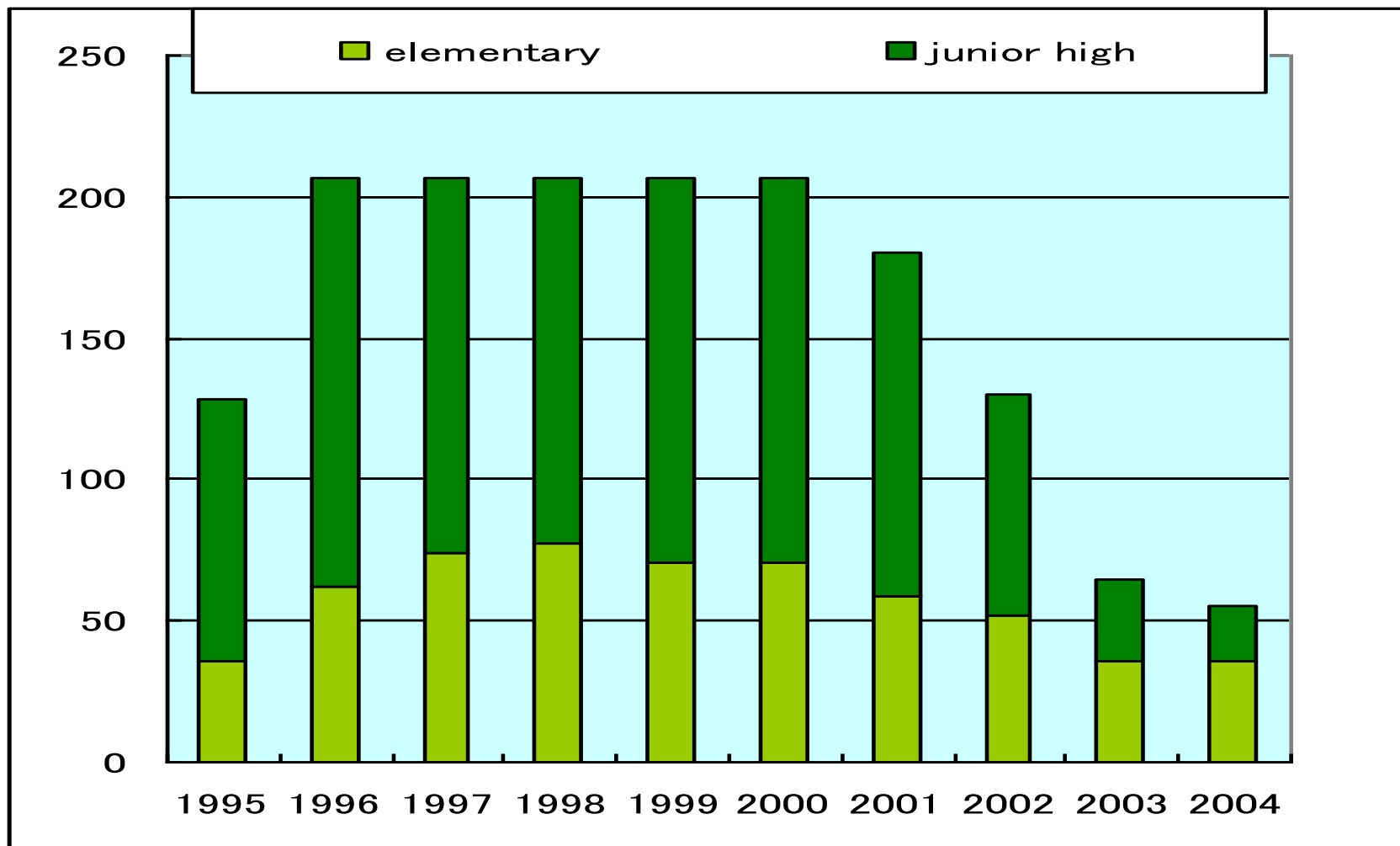
Yellow Zoneの人たちをSCに繋ぐ

Red Zoneの人たちを医療ケアに繋ぐ

(学習、遊び、学級通信、防災教育、ストレスマネジメント(発表会・試験・試合・卒業式)、クラスづくり、メモリアル)

# 子どもの心のケア体制

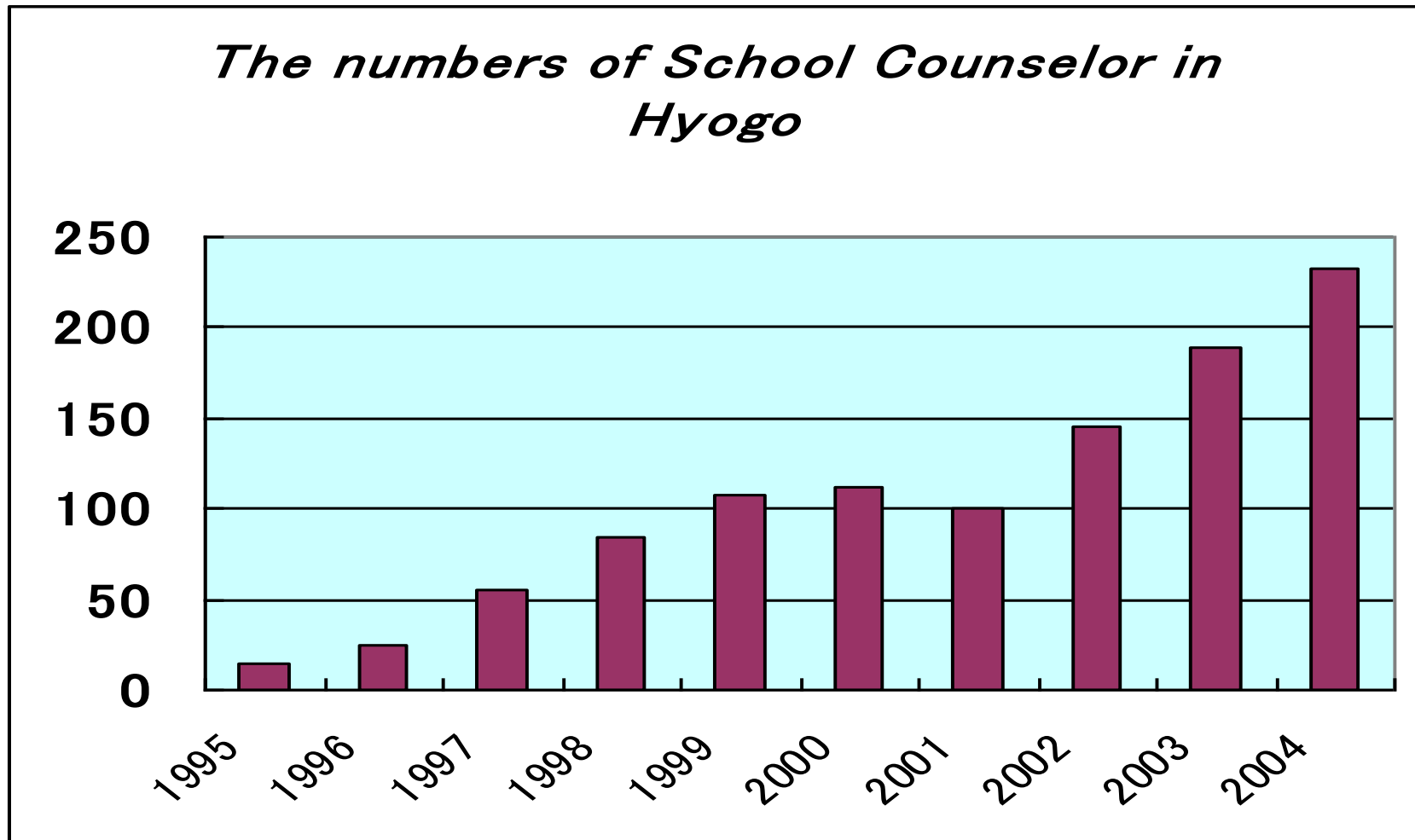
## 震災復興担当教諭(心のケア担当教諭)



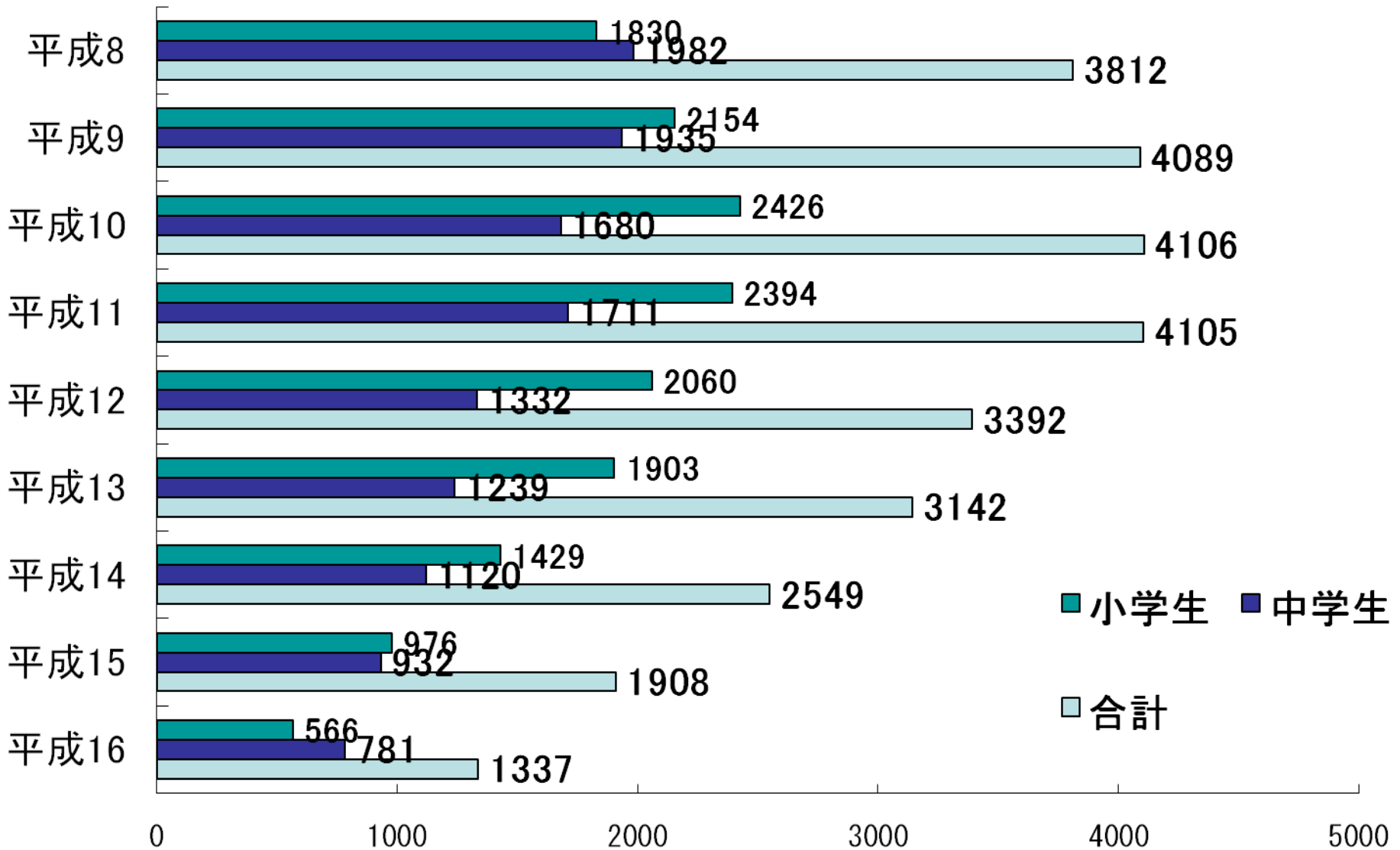
兵庫県教育委員会は、毎年、個別に心のケアが必要な児童数を文部科学省に報告した。その結果、その数に応じた震災復興担当教諭(心のケア担当教諭)の予算が措置された。

# 子どもの心のケア体制

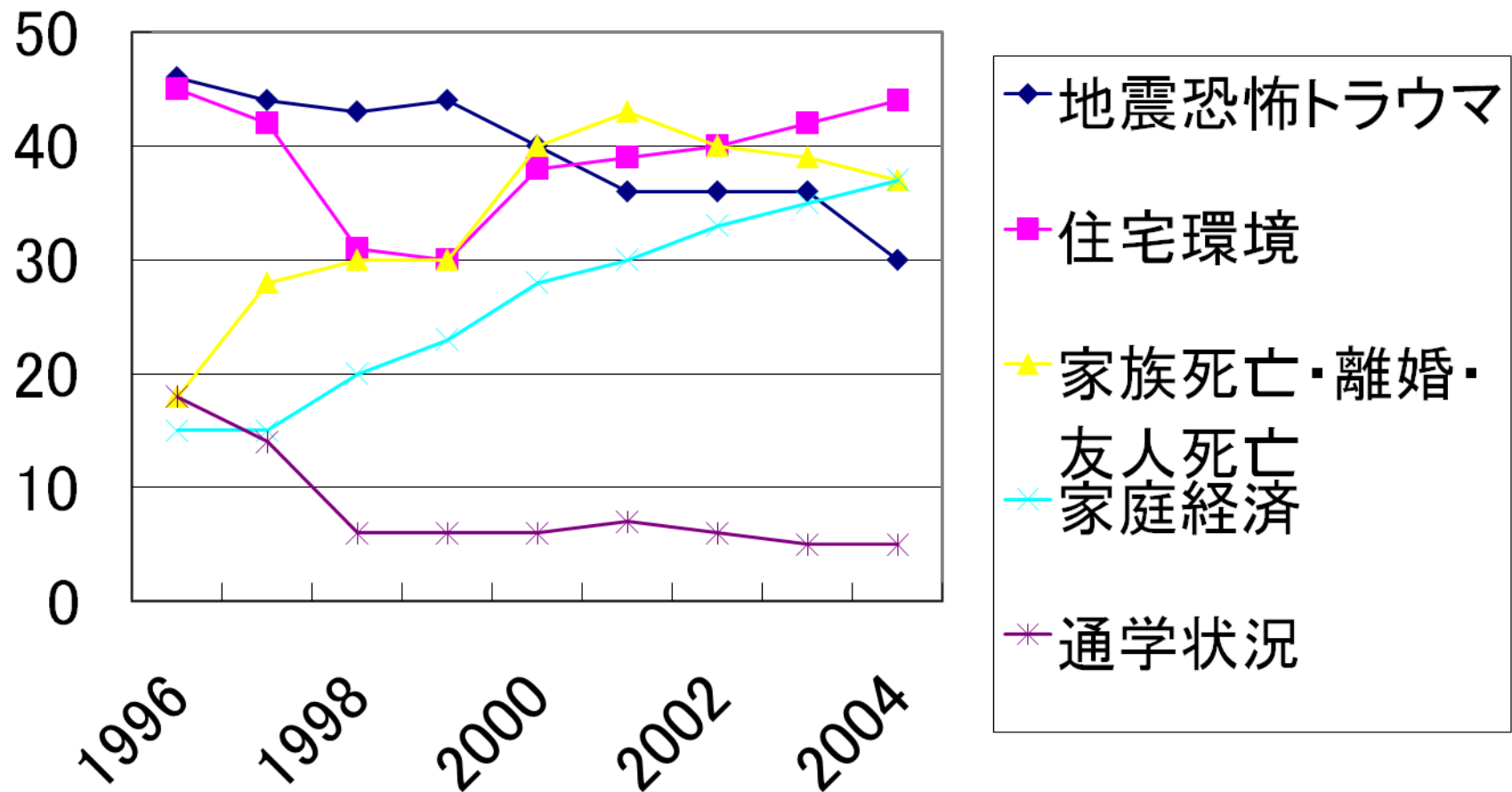
スクールカウンセラー(臨床心理士)



# 阪神淡路大震災後の心のケアが必要な 児童生徒数の推移



(兵庫県教育委員会)



要因別にみた個別に心のケアを必要とする児童生徒数の推移  
(兵庫県教育委員会,2005)



**できごと**  
(ストレッサー; Stressor)

受けとめ方

**心とからだの変化**  
(ストレス反応; Stress Reactions)

**ストレスへの工夫と対処**  
(ストレス対処; Stress Coping)

試験・試合・  
ケンカ・しかられた

**否定的考え(自責・孤立・無力・不信)**

**問題に立ち向かう対処**  
(問題焦点型対処)

練習・勉強

アサーショントレーニング

**気持ちについての対処**  
(情動焦点型対処)

**過覚醒**

**再体験**

**回避**

いじめ

自分へのプラスメッセージ イメージトレーニング

リラックス 長続きするがんばり方

望ましい発散 眠りのリラックス

やりすぎは× (依存症的対処)

やっでは× (暴力・いじめ)

**災害** 事件・事故

**トラウマ**

**喪失**

**生活ストレス**

傾聴訓練

人と人のきずな

心理健康教育モデル図

# ストレス対処(Stress Coping)

「どんな工夫をしている？」

ソーシャ  
ルサ  
ポート

## 問題焦点型対処(問題に立ち向かう対処)

試合・試験・発表； ○計画・練習・勉強・苦手克服  
対人関係； ○日記で整理、さわやかな自己主張(アサーショントレーニング)、謝罪する

相談

## 情動焦点型対処(気持ちについての対処)

(傾聴訓練)

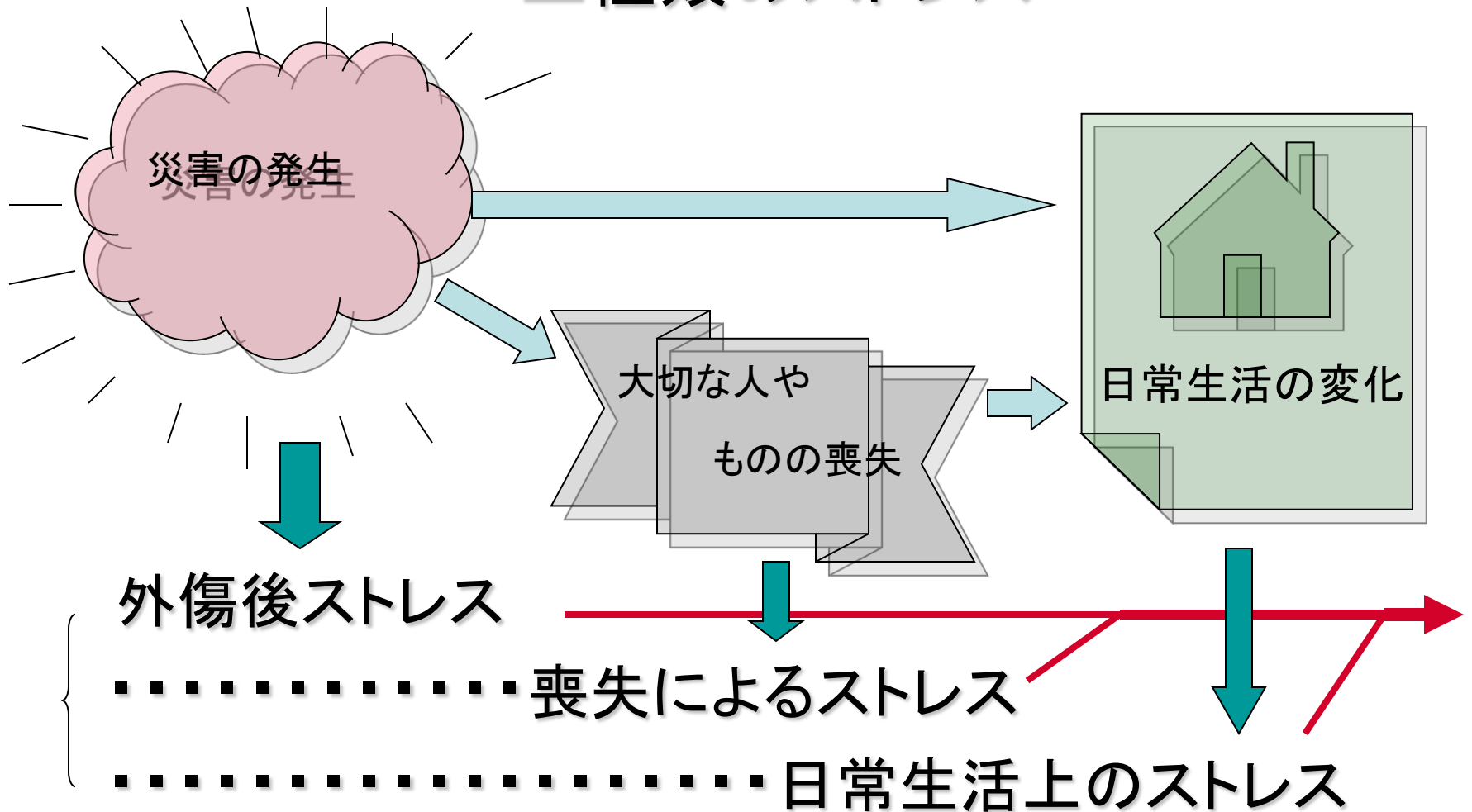
- 自分へのプラスメッセージ(大丈夫・ジंकス) (イメージトレーニング)
- リラクセーション(深呼吸など)(リラクセス法、セルフ動作法)
- 気分転換(ほかのことをする、趣味、旅行、スポーツ)

おしゃべり

- △やりすぎるとダメ(おとな;ギャンブル・アルコール、子ども;TVゲーム)
- × やってはいけない(暴力・いじめ)

ストレス解消法??

# 三種類のストレス



# トラウマ反応

つぎのようなことは起こっていませんか？

- ・ 思い出したくないのにいやなことを思い出す
- ・ こわい夢を見て目が覚める
- ・ 体験に関連する感覚にとっても敏感である
- ・ 事件、事故、災害に関連するニュースなどがとてもこわい。
- ・ また同じような事が起こるのではないかと心配である
- ・ そのときのことが思い出せない
- ・ ボーっとして何も手につかない
- ・ 知らず知らずのうちに事件に係わることを避けている

# トラウマ反応とは？

## トラウマ反応→PTSDの中核となる反応

① 事件、事故、災害に関わる記憶の凍結、侵入 → 再体験  
恐怖の記憶が心の中で整理されず、主体のコントロールを超えて意識に侵入してくる。(フラッシュバック、夢、子供の無意識的な模倣遊びなど)

② 身体的、感覚的な過敏さ → 過覚醒  
恐怖につながる刺激に対する過敏、過剰な反応

③ 意識や思考の鈍感さ、また意識的・無意識的な回避  
→ 麻痺、解離、回避

何も感じない、ぼーっとする(麻痺)

現実感がなくなる、記憶があいまいになる(解離)

出来事に関連することを意識的、無意識的に避ける(回避)

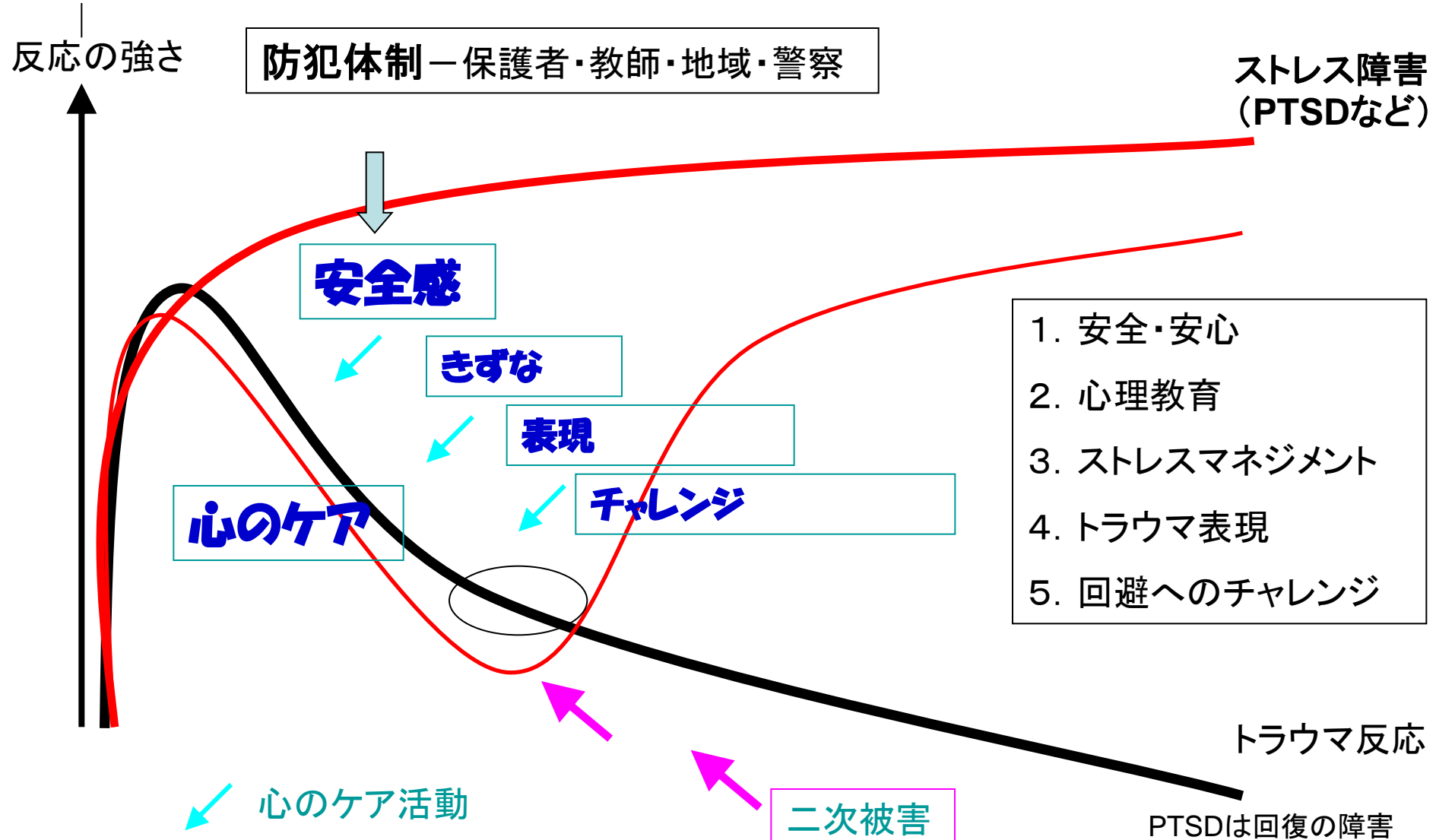
初期には無意識的な麻痺や解離であった反応が、時間の経過の中で回避行動として固定化する。(ASD→麻痺・解離、PTSD→回避)

# トラウマ反応と心のケア

心のケア = ストレスとトラウマの心理教育(情報提供)

望ましいストレス・トラウマ対処

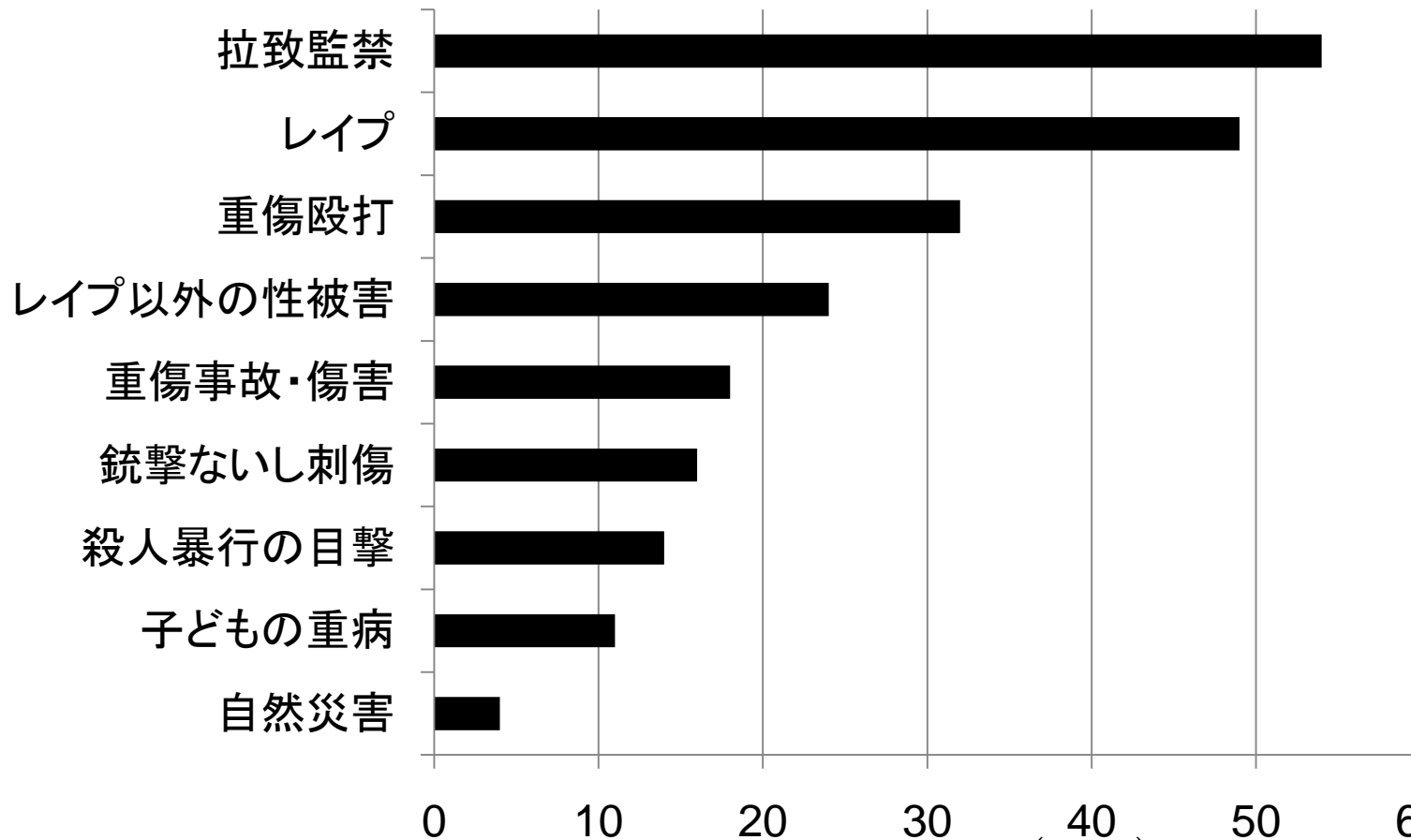
トラウマ反応をストレス障害(PTSDなど)に移行させない活動



# 身近な人による心のケアと専門的なトラウマ治療の共通性と相違はなにか？

## なぜ、自然災害のPTSDの有病率が低い？

### できごととPTSDの割合



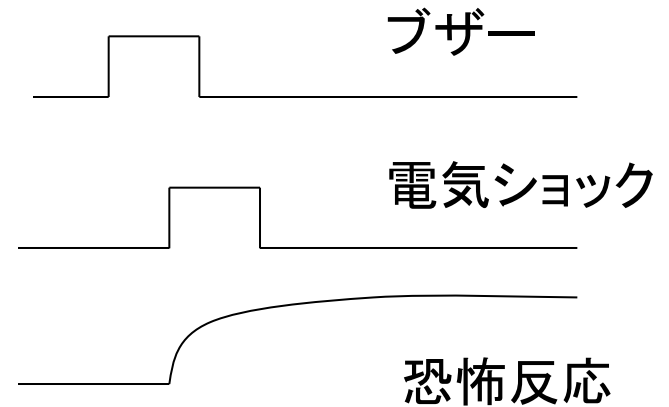
Kessler R, Sonnega A, Bromet E, Hughes M, Nelson C (1995): Posttraumatic stress disorder in the National Comorbidity Survey. *Archives of General Psychiatry* 52:1048-

# トラウマ反応から障害 (PTSD, うつ、心身症、反社会的行動) へ

Kolb, L. (1987) A neuropsychological hypothesis explaining posttraumatic stress disorder. *American Journal of Psychiatry*, 144: 989-995.

## 古典的条件づけ(恐怖条件づけ)

本来は安全な刺激に、恐怖反応が生起  
安全な刺激と危険な刺激の弁別が困難  
出来事関連刺激に遭遇→恐怖反応



## オペラント条件づけ(回避行動)

出来事関連刺激を回避  
→トラウマ記憶を封印→なにがあったか自分でもわからない  
(恐怖反応を緩和するための自傷行動)

## 否定的つぶやきの生起

不信感・無力感・孤立感・自責感→自信喪失・うつ

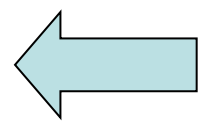
回復障害要因: 過去のトラウマ体験・自然な文脈で、(容易に)語れないできごと・遺体がない喪失・持続するつよい回避・否定的認知(自責感情など)



# トラウマ反応と望ましい対処

トラウマからの回復には、安全→安心（学校再開・日常の回復）

心と身体の変化  
(トラウマ反応)



工夫と対処  
(ストレス対処)

イライラ・警戒・眠れない・興奮・  
はしゃぐ(過覚醒)



落ち着く(リラックス法)

ふいに思い出して苦しい・  
こわい夢・災害遊び(再体験)



語る・表現する  
(つらいことを話すと、きもちが楽になる)

避ける(回避・マヒ)



楽しい活動  
少しずつチャレンジ(段階的練習法)

マイナスのつぶやき(自責、無力感、  
孤立無援感、不信感)



肯定的・建設的つぶやき

# トラウマ体験をした人への心のケア

- ・フラッシュバック(思いだしてつらい)
- ・悪夢(再体験)

- ・生き残った自責感  
(サバイバル・ギルト)
- ・孤立感
- ・無力感

## 凍りついた記憶



- ・季節感
- ・揺れ
- ・事故のニュース
- ・身体の痛み

- ・よく思い出せない
- ・楽しいことが楽しくない
- ・心がマヒしたよう(マヒ)

- ・避ける(その話題・場所・人を避ける)(回避)

## 否定的な考え方

- ・非常に警戒
- ・イライラ
- ・身体が緊張する

## トラウマの記憶の箱

## 過覚醒

思い出したくない記憶であり、忘れられない記憶

# トラウマやPTSDはみえにくい！

- 眠れない、イライラする、悪夢をみる、集中できない、思い出せない、避ける、物事への興味がわかない、自分を責める、孤独感、無力感、不信感
- 会話はきちんとしている
- 行動レベルへの変化(勉強に集中できない、ケガが増える、保健室に行く児童生徒が増える、学校を休む)が起こってから、心の変化に気づく
- 家と学校では、子どもの様子が異なる。24時間の子どもをみよう！
- みようとしなければ、見えない

# デブリーフィング (Debriefing)

## (Mitchell, 1983)

1. Introduction 導入(目的、守秘など)
2. Fact 事実「あなたはその時何をしていましたか？」
3. Thought 感情「今、どんな考えや感情をもっていますか？」
4. Reaction 反応「今、どんな反応が起こっていますか」
5. Symptom 症状「どんな症状が起こっていますか」
6. Teaching 教育「自然な正常な反応ですよ」
7. Re-Entry 再帰還 今後の対処を話し合う。情報提供。

→「デブリーフィングが有効であるというデータはない」

(Emmerik et al, 2002) Lancet 360, 766-771

→「災害後にデブリーフィングはやってはいけない」

IASC(2007): IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings. Geneva: Inter-Agency Standing Committee.

# 災害後心理援助3原則

## 警告

1, 継続してケアできない心理援助者(グループ)は、被災者への直接関与をしてはいけません(接触するときは、現地の対人援助職者(心理士・教師など)と一緒にすること)。

2, 恐怖の感情表現を促すこと(地震の絵や作文を描かせる等)は、安全感のない空間(継続してケアできない人、災害直後)では、二次被害を与えます。(Debriefingの有効性は実証されていませんし、二次被害を与えると強く警告している論文もあります)

3, トラウマのアンケート(IES-RやPtsr-ed)は、アンケートのみ実施することは、二次被害を与えます。必ず継続して関与できる人が、トラウマと喪失の心理教育とストレスマネジメント体験を同時に行い、個別相談体制を整え実施してください。

# トラウマカウンセリングのポイント

## 共感・ねぎらい

「つらかったね、こわかったね、…」

## 心理教育

「だれにでも起こる自然な反応ですよ」

「避け続けるとむしろ、反応が小さくなりにくいですよ」

「自分を責めることは一切ないですよ」

## ストレスマネジメント

「眠りのためのリラックスマethodをやってみませんか？」

段階的練習法；避けていることに少しずつチャレンジ

トラウマ体験の語り；安心できる場で恐かったことを語り、人生の文脈に意味づける

# 0. 安全・安心

## a. 安全

事件；再被害からの防犯体制

災害；防災体制→防災教育

b. 安心；安心イメージ；目を閉じるのは、無防備な

構え、趣味や好きなことの会話の方が初期は安心。

カウンセラー態度；共感（つらかったですね）、ねぎらい（よくがんばってこられましたね）

カウンセリングに来ること自体が回避へのチャレンジ

# 1. 心理教育

## a. トラウマ・喪失・PTSDの心理教育

- ・なぜ、自己回復とPTSDの2極化
- ・エクスポージャー(曝露)とは;  
古典的条件づけと道具的条件づけ
- ・トラウマを語ること・表現することの有効性と  
危険性／過覚醒をコントロール力をつけて語ろう(動作法技法)

## b. ストレスの心理教育

- ・リラクセーションと適切緊張感
- ・感情抑圧対処は、ストレス反応を持続
- ・アサーティブな言い方は、ストレス反応を軽減
- ・思考→感情→行動;(ポジティブなつぶやき、ネガティブなつぶやき)  
→ストレスマネジメント



## 2. ストレスマネジメント

a. 眠りのためのリラックス（漸進性弛緩法・呼吸法）・落ち着くためのリラックス（動作法（肩・軸・腰））

b. 認知的対処

フラッシュバックには、「今は勉強に集中！」  
（動作を随伴）

c. アサーション訓練

アサーティブな言い方の準備としての動作法

# 眠りのため、落ち着くための リラクゼーション

- 眠りのためのリラクゼーション  
漸進性弛緩法  
イメージ呼吸法
- 落ち着くためのリラクゼーション  
セルフ動作法; 肩上げ、肩開き  
イメージ呼吸法
- 安心・休息のリラクゼーション  
安心な場所のイメージ  
自律訓練法
- アクティベーション  
速い呼吸、声をだす、頬をたたく

テスト・試合

↑  
アクティベ  
ーション

100

↓  
落ち着く

10

0 眠り

↓  
落ち着くため; からだの軸をつくる

# トラウマ治療 (専門的カウンセリング)

科学  
文化  
芸術  
スポーツ

反社会的行動

うつ

ADHD

マイナスの  
考え (孤立無  
援感、不信感、  
自責感、無力  
感)

プラスの考  
え (肯定的建設  
的前向きな考  
え)

PTSD

過覚醒 (イライラ・  
眠れない・興奮)

回避・マヒ

再体験 (フラッシュバック、  
悪夢、トラウマ遊び)

退行

身体反応

心身症

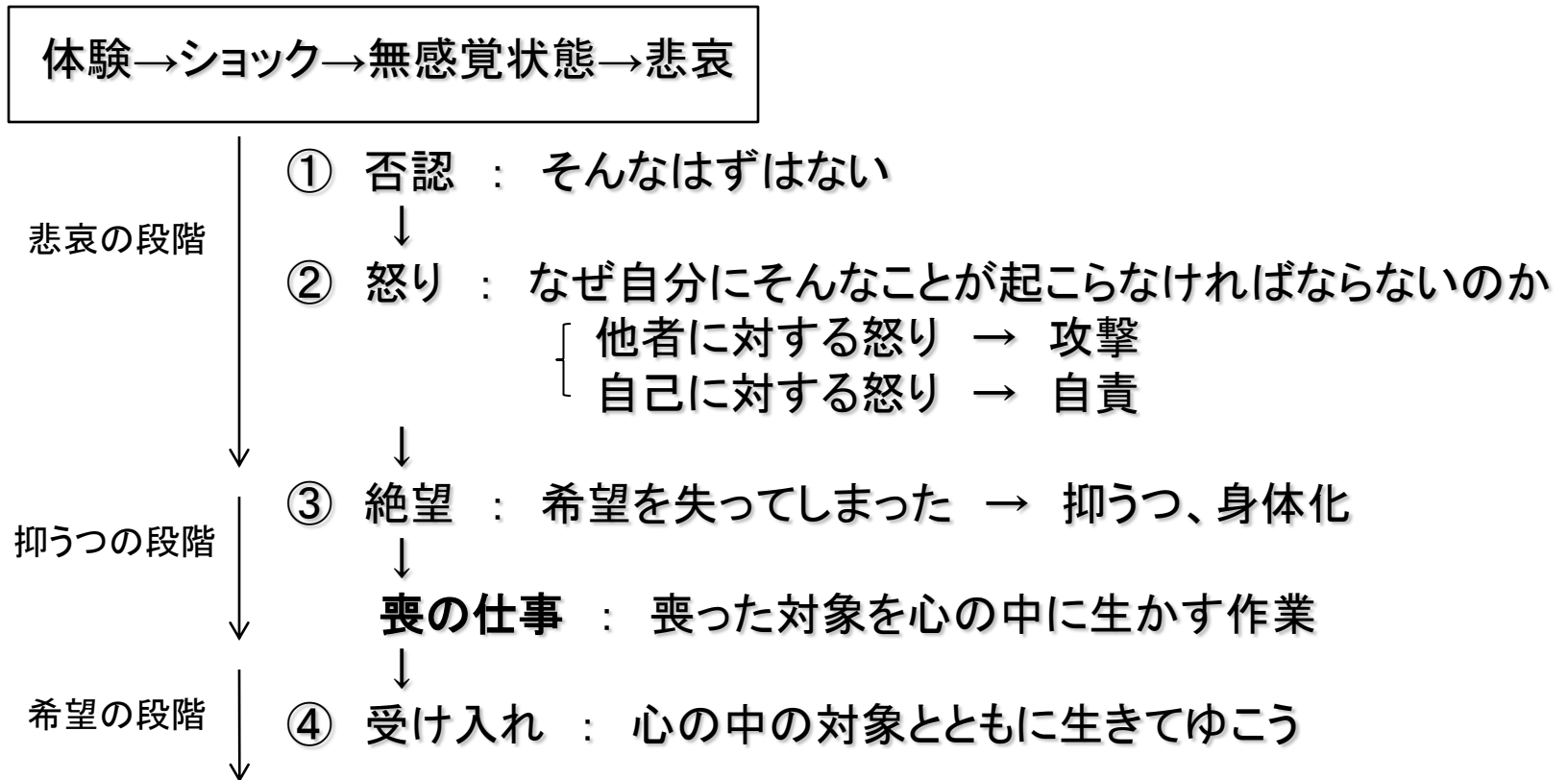
# 喪失反応

つぎのようなことは起こっていませんか

- なぜ自分にそのようなことが起こったのか、悔しくて仕方ないと思う
- 周りのものに怒りの気持ちかわいてくる
- 悲しくて涙が出てやりきれない
- もう何をしても無駄だと思う
- 一人ぼっちになってしまったと思う

# 喪失反応のプロセス

喪失反応は普通次のようなプロセスで進行する。それぞれのステージで、抑うつ、怒り、身体化などが起こる。



# 複雑性悲嘆

愛着対象の喪失

その死から6ヶ月以上

頻繁で激しい接近探索(熱望、切望、探索)を伴う

喪失を理解することが困難

激しい苦痛

侵入的な故人の考え・イメージ・思い出

生存者罪悪感の持続

死に関連する行動の回避

社会的機能障害

## 喪失に焦点

- \* 死の受けいれ、愛する故人を身近に感じる
- \* 思い出にアクセス
- \* 罪悪感・後悔・怒りが静まる

## 回復に焦点

- \* 役割移行
- \* 日常生活における快楽と満足
- \* 生き残った罪悪感が静まる
- \* 満足のいく人間関係

# 喪の仕事

喪の仕事＝mourning work

心の中の大切な対象を喪失した後、その穴を埋め合わせるために行なわれる作業。

それは基本的に個人の心の中の作業であるが

- ・ 追悼式典
- ・ 故人を偲ぶアルバムや文集
- ・ その他のモニュメント(机に花を置くことも重要)

など全体的な目に見える作業も重要

# 喪失反応への援助

喪失反応への援助の基本は寄り添うということ。

否認から受容までのプロセスをよく理解し、どの段階でも変わらぬ態度で暖かく寄り添う。

- ・ 感情の抑制（感情に巻き込まれず辛いことも冷静に聴く）
- ・ 具体的なメニューの提示（何でもではなく何が出来るか）
- ・ 「喪の仕事」への協力（一見無意味に見えても）
- ・ 人、もの、場所だけではなく、信頼感、親密感、安心感などを喪った場合も同じ。



# 継続するストレス反応

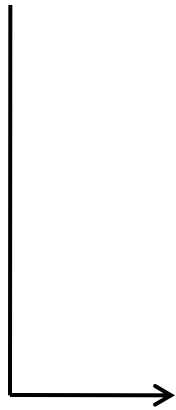
次のようなことは起こっていませんか

- ・ どうも体調がすぐれない
- ・ 気力がなくいろんなことが手につかない
- ・ 自分はだめな人間だと思う
- ・ いらいらして人やものにあたりたくなる
- ・ どうでもよいことに熱中してしまう
- ・ お酒の量が増えたり、気晴らし食いをしたり、 unnecessaryなものを買い込んだりする。

# 継続するストレス反応の結果

適切なストレスの表現 → 適切な言葉、適切な行動

不適切なストレスの表現 → 攻撃性の身体、自己、対象への発散



**身体化** : 頭痛、腹痛、風邪を引きやすくなる、その他あらゆる身体表現性の症状 → 心身症

**行動化** { 攻撃性が自分自身に向かう  
: 自責、自傷、自殺 → 抑うつ

攻撃性が外側の対象に向かう  
: 攻撃性の直接的な発散または依存  
→ 問題行動、依存症

# 継続するストレス反応への援助

- 1 ストレッサー(ストレスの原因)の現実的な除去  
それがむづかしい時には、現実的なストレスを減少させるための援助
- 2 ストレスを適切な言葉や行動として表出させ、共感的に受け容れる  
表現しやすい環境を作る、無理に引き出してはいけない。吐き出してなくしてしまうことではない。
- 3 リラクゼーション  
心身のリラックスを促し、落ち着いて自分でストレスに対処できるようにする