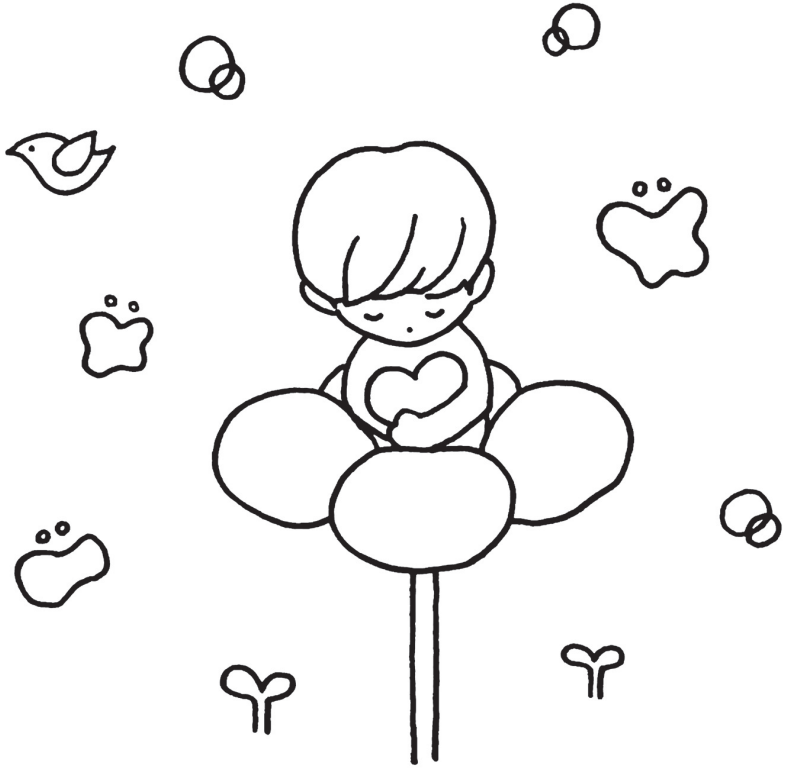


# 3

## 被災地の 子どもに 寄り添うために

トラウマケアとグリーフケア  
について知る





## 子どもを傷つけずに寄り添う

震災から5年が経過した被災地では、これまでの仮設住宅から復興住宅などへの居住空間の移転が始まっており、一見して復興は順調に進んでいるように思えます。しかし、被災した子どもたちの心は、その速度についているのでしょうか。

例えば仮設住宅では、午後の時間には大人向けのさまざまな行事が設定されていることがあります。楽しみにされている方も多く、大切な時間となっていますが、子どもの側から見るとどうでしょうか。ちょうど子どもたちが学校から帰ってくる時間帯です。子どもたちがにぎやかに仮設住宅の集会所に入れば、「ここは大人の場だ」「うるさい、静かに」「中に入るな」と言われます。私は実際にその場に出くわした経験がありますが、そのときの子どもたちの怒りや悲しみの表情を忘れることができません。こういう対応が続いてしまうと、元気を取り戻しつつある子どもたちの心は、またもや傷つき、

回復をより困難にさせていきます。確かに、このブックレットを手にする誰もが「子ども支援」や「心のケア」の専門家とは限りません。しかし、私たちのまわりには、多くの子どもや何らかの問題を抱え苦しみ悩んでいる人がいることも事実です。

私は、これまで激甚指定災害を含めた復興支援活動や、苦悩を抱える人と対話を用いてその心に寄り添う活動をしてきました。その中で、支援するはずの行動がかえって相手を傷つけてしまうということがないように、“苦悩を抱える人の隣人”である私たちも、相手を尊重する必要な知識と心構えを身に付けていくことが必要だと感じています。

そこで本章では、災害時において子どもを傷つけることなく寄り添うために、支援する側にいる大人が知っておくべきトラウマケア、グリーンケア、PFA(サイコロジカル・ファーストエイド)について確認していきます。

## 1. ト라우マケアについて

### ◆トラウマとは

「トラウマ」(trauma、心的外傷)とは、災害などの非常に衝撃的な出来事を体験したことによって、不安や恐怖が高まり、そのときの情景や恐怖感が強く脳裏に刻み込まれることを指します。

トラウマ体験の記憶はその後、さまざまな心身の不調を引き起こすこと(トラウマ反応)があります。「フラッシュバック」と呼ばれる現象はそのひとつで、まさにいま体験しているような感覚が勝手に生じ、それは何度も繰り返され、しかも自分では制御が困難で、当時と同様の苦痛が伴うことを指します。

トラウマ反応は症状を伴いますが、それそのものは病気ではありません。「反応」です。二度と傷つかないように身を守ろうとする中で生じる自然な反応です。トラウマ体験の程度に一律に比例した症状が出るわけではなく、誰にでも起きる可能性があります。子どもにもトラウマ反応は出ます(図1)。

子どもは大人よりもトラウマを受けやすいことで知られています。同時に、安心できる環境を与えれば回復も早いことが知られています。

子どものトラウマ反応は、大人よりもそれがわかりにくい場合があります。極度に怖がっている様子を表に出す子どもがいる一方で、普段と様子がまったく変わらないので「しっかりしている」と評価され、傷つきの程度を見過ごしてしまうことがあります。

子どもの場合には、自分の中に湧き起こるいろいろな気持ちを認識したり

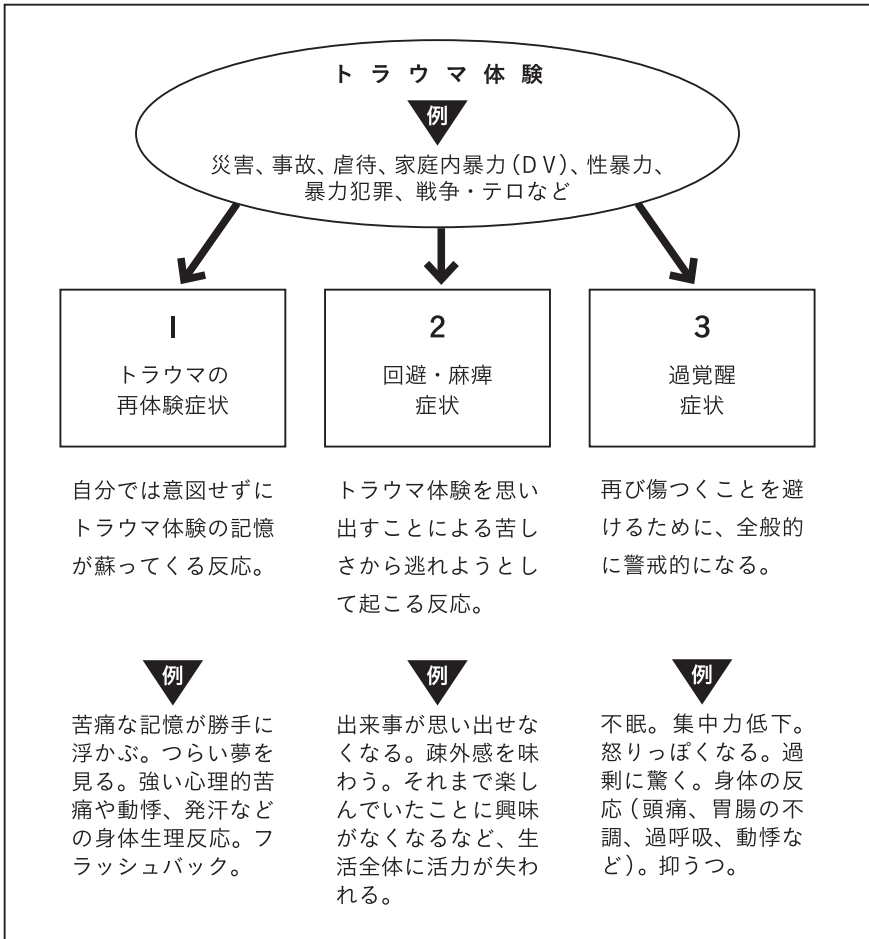


図1. トラウマ体験とトラウマ反応の3つの中核症状

言葉で表現したりすることができないので、行動の変化として現れることが一般的です。たとえば、極度に落ち着きがなくなる、勉強に集中できない、すぐに喧嘩をけしかける、いじめをするようになる、反抗的になる、など。「赤ちゃん返り」もよく見られる現象です。

また、子どもは体験した衝撃的なシーンを遊びの中で繰り返すことがあります。遊びという形で「トラウマの再体験」が現れるのです。例えば、「地震ごっこ」や「津波ごっこ」など、積み木や砂場で建物などを造っては壊す、といった遊びを繰り返すことがあります。大人としてはその様子を見て心配になるかも知れませんが、これは「再体験」反応の一つであり、本人が好んでやっていることではないことを理解する必要があります。こういった場合、周囲の人は状況を静かに見守る姿勢が大切です。

#### ◆トラウマからの回復＝「つながり」の回復

「トラウマ」というと、まるで消せない傷のような印象を持つ人がいるかもしれませんが、固定的なものではありません。ほとんどの場合、それらの強度や頻度は時間経過とともに自然に減少していきます。

時に重症例を発症することもあります。その場合は、不眠や不安などの症状に対して投薬や相談などの対症的な治療をすることもあります。とくに、トラウマ反応が著しいために日常生活に支障をきたすような状態が1か月以上続くとPTSD（心的外傷後ストレス障害）と診断される可能性もあり、専門家（医師）への相談が妥当となります（図2）<sup>注</sup>。

トラウマは、「自分が信頼できる存在を一つも見い出せない状態」といえますが回復は可能です。それは「自分が信頼できる人や関係性」を取り戻すということです。

---

注 衝撃的な出来事あとの反応が、PTSDであるかどうかを見立てる場合、身近な人による支え（ソーシャルサポート）の有無がポイントになってきます。精神的な孤立により「自分が信頼できる存在」を取り戻す機会が失われ、トラウマ反応の悪循環にとらわれていくと考えられています。

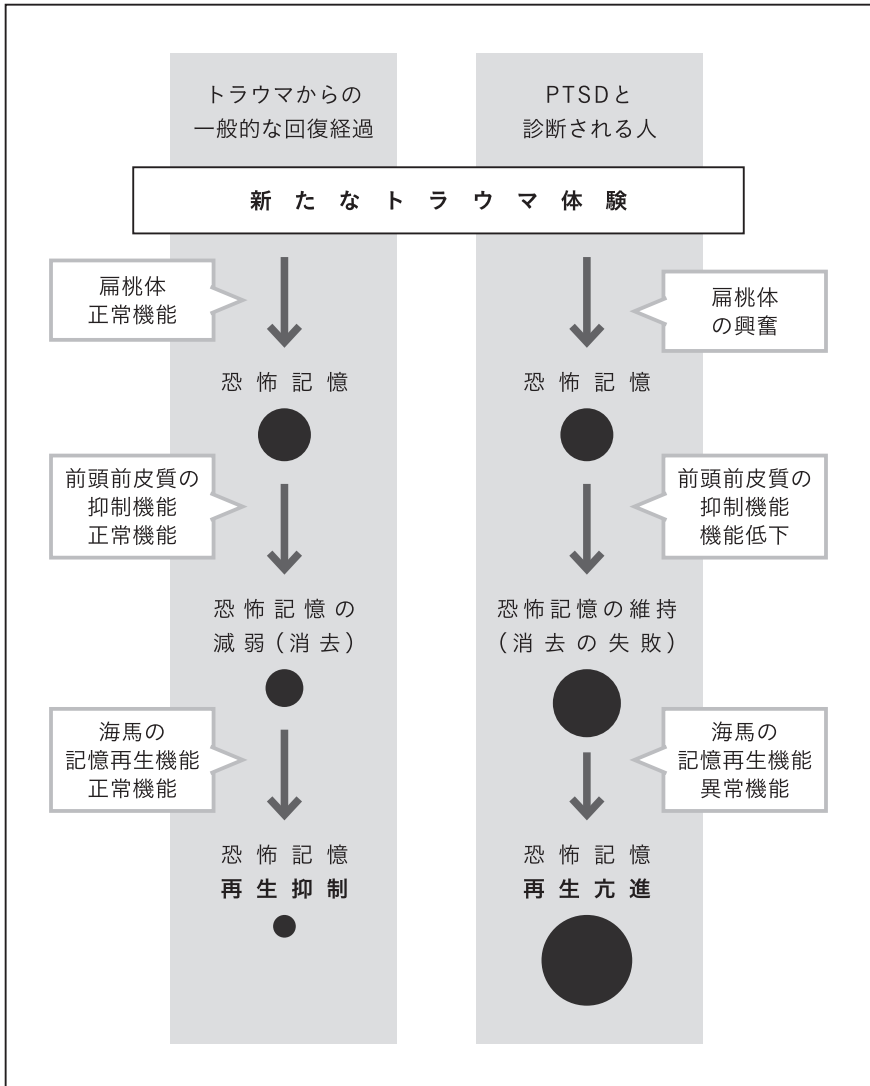


図2. トラウマからの回復経過とPTSD発症のしくみ

参考：共和薬品工業株式会社『トラウマ体験に苦しむストレス症候群—心的外傷後ストレス障害PTSDを診る』(2014年10月)

その回復を助けるのは、「トラウマケア」です。トラウマケアとは、トラウマ反応が出ている人に対し、現実的な不安を解消するための情報や具体的な援助を通して、本人の自然の回復を待つ支援方法です。

ケアを行う場合は、ケアを受ける人が「私は信頼できる人に支えられている」という安心感を覚えると同時に、再び自分の力を感じられるようにすること（エンパワメント）を意識する必要があります。たとえば、「いつもはどのようにやっていたか」と尋ねてからその方法を実行して頂くだけでも、「現在の不安定な自分」と「それまでの信頼できる自分」とのつながりを取り戻す助けとなりますし、自分の力を確認することにつながります。

トラウマ体験が自然災害による場合、もう二度と災害が起こらないということによって「自分の周辺世界への絶対的な信頼」を回復することは不可能です。なぜなら災害はいつでも起こり得るからです。しかし、それでも人は災害によって受けたトラウマから回復していきます。例えば、知人や初めて出会うボランティアに、非常時に「衣食住」やその心身の状態について、本当に自分のことを親身に考え心配してもらった経験などにより、人と人とのあたたかい心の触れ合いを感じる中で自分の力を再び実感し、回復していくのです。

回復のキーワードは「つながり」であると言えます。それまでの自分とのつながり、他人や社会とのつながりを実感できることがトラウマからの回復を支えるのです。

#### ◆評価をしない

トラウマ体験のある人たちと接する際に、最も留意すべきことは「評価をしないこと」です。回復のプロセスにいる人たちにとっては、生活のすべてが



精一杯の状態です。そこに「がんばって」などと言われると「がんばりが足りない」という評価とも受け取ってしまい、苦しくなることもあります。また、「かわいそうな人」というレッテルを貼らないような注意が必要です。「ありのままに寄り添う」というのが適切な姿で、必要とされることを穏やかに安定感をもって実行することが、往々にしてもっとも好まれる姿勢になります。

ケアをする側は、トラウマに関する基本的な知識や情報を知っておくことが重要です。それは、評価をするためではなく評価することを回避するためです。不適切な助言などの二次被害（トラウマ体験後の人とのやりとりの中でさらにトラウマを受けること）を避けるのと同時に、トラウマからの回復の中でもっとも重視すべき「本人のペース」の尊重という意味もあります。同じ震災を体験しても回復のプロセスは人それぞれです。自分なりの回復のプロセスを踏んで初めて、「自分への信頼感」を取り戻すことができます。ケアをする人はこういった知識から「相手を変えない」「相手を誘導しない」を知り、自分は相手ではないことを理解し、相手を尊重してありのまま寄り添うことにつながるのです。

たとえば、話を聴いてもらいたいという人もいれば、少し距離をおいて見守ってほしいという人もいるでしょう。子どもの場合、安心できる環境でただ一緒に遊ぶことが最適な支え方である場合も多いものです。

とくに注意したい場面は、トラウマ体験について「語る」ときのことです。本人が話したいときに話したいことを話せる環境づくりはとても大切ですが、「本人のペース」を尊重しないトラウマ体験の「語り」を引き出すことは避けるべきです。本人が望まないタイミングで、本人が望まない分量の語りを誘導させることは、再びトラウマ体験を強制させるような結果にもなりかねません。

## 2. グリーフケアについて

### ◆グリーフとは

グリーフ (grief、悲嘆) とは、大切な人やものを失う喪失体験で生まれる反応や感情、プロセス (経過) をいいます。グリーフは死別の悲しみのほかに、さびしさや、後悔、怒り、無感動の状態などの反応があります。トラウマとは違う反応です (図3)。

このようなさまざまな感情を受け入れて新しい生き方に気づいていくことを「グリーフワーク」といいます。「グリーフワーク」では、亡くなった人や失ったものに思いをめぐらせたり、自分の抱えるグリーフを表現すること

① 愛する家族や親戚、友人などを喪失	死別、離別 (失恋、裏切り、失踪)。
② 身体的喪失	病気による衰退や身体の一部の喪失 (子宮・乳房・頭髮など)、事故による負傷。
③ 所有物の喪失	財産、住居、仕事 (リストラ)、ペットを失うなど。
④ 環境の喪失	転勤、転居、転校などによる親しみなれた地域社会や故郷などとの別れ。
⑤ 役割の喪失	地位、役割 (家庭内での役割、子どもの自立、定年など)。
⑥ 自尊心の喪失	仕事の失敗からくる名誉・名声のはく奪。災害時や避難所などでプライバシー (着替えや排泄行為など含む) が守れない。悪口、うわさ話。
⑦ 社会生活の安心と安全の喪失	災害、暴力犯罪、戦争・テロなど。

図3. グリーフを引き起こす主な喪失体験の分類  
(上智大学グリーフケア研究所・高木慶子氏による)

をとおして、グリーフ自体を抱えやすくします(図4)。

東日本大震災においては、原発事故による避難者を含めて、そのほとんどの方が何らかの形でこれらの喪失体験を経験していることとなります。地震や津波で家族を失い、家も流され、仕事も失ったという、複合的な喪失体験をされた方々もけっして少なくなく、深いグリーフに包まれました。

そのグリーフが癒されることなく継続する場合、やがて心身の病気を引き起こしてしまうこともあります。災害時の場合にはとくにPTSD(心的外傷後ストレス障害)などの発症が懸念されます。その意味では、何らかの喪失体験をした初期段階で、第三者による適切な「グリーフケア」が求められています。

亡くなった相手に手紙を書く	生前に伝えられなかった想いや今伝えたいこと、近況報告をする。
絵を描く	思い出の場面の絵を描く。自分が落ち着く絵を描いてみる。
音楽を聞く、演奏する	一緒によく聞いた曲やその人が好きだった音楽を歌ったり聴く。
好きな食べ物を食べる	その人が好きだったものを食べる。料理する。
思い出の場所に行く	旅行に行った場所、相手が生まれ育った場所に行く。
記念日や命日を大切に過ごす	亡くなった人の誕生日や命日、記念日を大切に過ごす。
宗教(精神)的行事に参加する	墓参や寺院や教会などの行事などに参加をする。

図4. 主なグリーフワーク(一般社団法人リヴオン代表・尾角光美氏による)

◆グリーフケアのポイント

喪失体験のある人が再出発するまで、第三者が支援することを「グリーフケア」といいます。

グリーフに寄り添うとき、支援者はグリーフについて学ぶことからはじめたいと思います。グリーフは、死別をはじめとした喪失体験をした人であれば誰にでも自然に起こりうる反応だということを理解する必要があります。そして、グリーフケアで大切なのは、いろいろな形で表れるグリーフを否定したり評価したりしないこと。グリーフを押さえつけたり思い出さないようにさせるなど、「乗り越える」ことを勧めていくことよりも、その時々には沸き起こる感情として「大事にする仕方を一緒に考える」ことです(図5)。

グリーフケアの目的は、喪失体験をすっかり忘れさせることではありません。グリーフを、落ち着いた形で抱けるようになるようにすることです。

しかし、その期間は人によってさまざまです。喪失体験を「苦しい」と感じている場合は、支援者に相談することで「痛み」よりも「悲しみ」に近い感情に変化し、グリーフを抱きやすくさせる手助けになります。グリーフに自分の心身が左右されずに、自分のペースを保ちながら抱くことができるようになるということは、失った人のこと、失った関係、そして今の自分自身のことを大切にできるということにつながります。

<p>① 言葉をかける</p>	<p>あなたが心配に思い、気にかけていることを伝えてください。言葉に表して伝えることが大切です。そのときの言葉の選び方には工夫をしたいものです。例えば、「元気ですか」「最近どうですか」と言われるとなかなか答えにくい場合があります。「眠れていますか」「何を食べていますか」といった体調や生活の基本的なことを具体的な言葉をかけると答えやすくなります。ちょっとした工夫をしながら言葉をかけてみてください。</p>
<p>② 寄り添い聴く</p>	<p>グリーフを抱えている人には、アドバイスや励ましの言葉をもたらすことより「聴いてもらえた」と思えることがその人の支えになることがあります。</p>
<p>③ 必要な知識を伝える</p>	<p>経験しているグリーフに対してどう対応したらよいかわからないでいる人に、グリーフワークやグリーフケアの知識を伝えることで、安心してもらえることもあります。</p>
<p>④ 適切な支援につなぐ</p>	<p>相手が何に困っているのかを知ったとき、あなた一人でそれを抱え込まずに、必要に応じて専門家につなぐことも大切な支援です。専門家とともに問題を整理して、一歩ずつ歩みを進めていきたいものです。</p>
<p>⑤ 回復を信じる</p>	<p>回復したと思ったら、再び落ち込んでしまうこともあるのがグリーフの複雑なところです。相手を支えるうえで一番大切なことは、その人の中に「回復する力がある」と信じてそばにいてほしいのです。</p>

図5. グリーフケアのポイント（一般社団法人リヴオン代表・尾角光美氏による）

### 3. ボランティアにできること

私たちは、各地域で災害が発生した際には、それぞれが被災者となるばかりでなく、支援者ともなる可能性があります。また、日々の生活の中で事故や事件などに遭遇してしまい、困難を抱えている人の隣人となる可能性もあります。そのようなときのボランティアにできる具体的支援とはどのようなものでしょうか。ここでは、サイコロジカル・ファーストエイド (Psychological First Aid、以下PFA) を紹介します。

PFAとは、心理的応急処置を目的とするもので、極めてストレスの強い出来事を体験した人たちに対して、どのような言葉をかけ、どのような行動をとればもっとも支えとなるのかを考えて作られました。また同時に、どのような言葉や行動が他の人々を不要に傷つけないのかについても書かれています。これらのスキルは、災害時において心の支援の専門家ばかりでなく、一般のボランティアにも必要とされています。PFAは2011年にWHO (世界保健機関) と戦争トラウマ財団 (War Trauma Foundation)、ワールド・ビジョン・インターナショナル (World Vision International) がPFAマニュアルを刊行しました。PFAは、その実用性を広く認められ、世界各国で利用されており、日本でも東日本大震災以来、精神保健や災害リスク関係者をはじめ幅広く活用されています。

ここでは、とくに危機の際にリスクが高く、特別な支援を必要とする可能性がある子ども (青年を含む) についてのPFAの方法論をいくつか確認してみます。

#### ◆PFAによる子どもへの対応について

多くの子どもは、大災害に遭い困難に遭遇したときなど、自分自身で生活上の基本的ニーズ（衣食住など）を自分で満たすことが難しいと考えられます。

さまざまな困難事に対して子どもがどのような反応を示すのかは、その年齢や発達段階によって異なりますし、周囲の大人のかかわりによっても違います。しかし、「◆評価をしない」（54頁）で既述したように、子どもも心身ともに安定した大人とのかかわりによって状況に対応していくのです。

子ども特有のストレス反応としては、次のようなものが挙げられます。

- 幼 児 ： 赤ちゃん返りや悲惨な出来事に関係する遊び（地震・津波ごっこ）をする。
- 学齢期 ： 悪い出来事は、自分が引き起こしてしまったと思い込むこともある。
- 青 年 ： 孤立、疎外を感じたり、反抗的な態度を示す。

また、子どもを支えるためにできることとして、年代別に留意すべきことが挙げられています。

- 乳児には、温かさを保ち寄り添い抱きしめること。
- 幼児・児童には、赤ちゃん返りをしても見守り、何が起ったのかについての質問には事実について簡潔に答え、恐れを抱くような詳細説明は避ける。
- 青年には、悲しむことを受け止め、強くあることを要求せず、時間を取って向き合うこと。

さらに、子どものために言うべきこと、すべきことには以下のような対応があります。

- 大切な人と一緒にいるようにする。
- 安全を確保する
- 聴く、話す、遊ぶ：名前を言って自己紹介し、支援できることを伝える。

ここまでPFAについて確認してきましたが、実際の支援の際に重要なのは、一人で判断し行動したりせず、子どもを保護するための信頼できる機関との連携によって私たちボランティア一人ひとりの力を最大限に発揮していくことです。ここでも、子どもたちには困難に対応できる自分の力を持っていることを忘れずに寄り添っていく、という姿勢を保持することが大切になります。

この姿勢こそが、チャイルドラインの活動理念でもある、子どものエンパワメントを尊重することにつながると思います。



#### 4. おわりに ― 子どもとおとなのこころをつなぐ

トラウマケア、グリーフケアならびに今回ご紹介したPFAは、子どもを守り、不要に傷つけない対応・配慮が必要な際に有効であると考えられます。これらの技法を知っておくことは、非常時に限らず、平常時の子どもとのかかわりにも大きく役立つものです。いずれの技法も、私たちチャイルドラインが基盤にしている「傾聴」を念頭に置いた「寄り添い」という姿勢がもっとも有効な方法のひとつであり、必要とされていることが明らかになっています。

今回の東日本大震災は、非常に広域に被害をもたらした、地震・津波・原発事故といった複合的大災害であり、これまでの災害に比して「こころの復興」が遅いとの指摘は、被災地支援に携わる人間にとっての共通言語になっています。

心の回復に大切なのは、各人の「つながり」であることがここまでわかりました。今後の子どもたちの心の復興には、子ども支援の専門家をはじめとして、行政・民間を含めた各分野での“おとな”の子どもに対する「心のつながり」をもとにした総合的支援がますます重要になってくるでしょう。

震災二年目に、精神科医・斎藤環氏の「苦しんでいる人々に対しては、専門家だけではなく早期になるべく多くのボランティアを含めた社会全体でのサポートが必要」という姿勢が要請される中で、とくに子どもの最善の利益を理念としているチャイルドラインでも、各ラインが可能な範囲で今後の支援のあり方について検討されていくことが望ましいと思います。

私たちは、誰しものが苦悩を抱える人の隣人になり得ます。そして、その人々に寄り添える隣人になれると信じています。

## 本章のキーワード

- 子どものトラウマは、大人よりも受けやすいが、安心環境が確保されれば回復も早い
- トラウマケアのポイント
  - ① 回復のキーワードは「つながり」
  - ② ケアを行う側と受ける側の相互の信頼関係が重要
  - ③ ケアを受ける側が自分の力を実感すること（エンパワメント）
  - ④ 相手を変えようとしなない、相手を誘導しない
  - ⑤ 相手に必要なことを穏やかに安定感をもって行う
  - ⑥ 基本的な知識や情報を知ることが、評価をしなないためである
  - ⑦ トラウマ体験の語りを引き出すことは避ける
- グリーフケアで大切なこと
  - ① グリーフは誰にでも起こる自然反応である
  - ② 否定したり評価しない
  - ③ 「乗り越える」ことを勧めない
  - ④ その感情・感覚を大事にする仕方を一緒に考える
  - ⑤ 喪失体験を自分のペースで抱けるようになること
- 災害時でも平常時でも、誰もが支援者になり得る
- 相手を不要に傷つけないスキルは、誰もが必要とされている
- 実際の支援は、各機関への連絡（連携）や報告が大切

---

### 参考文献

- ・水島広子『トラウマの現実に向き合う—ジャッジメントを手放すということ』岩崎学術出版社、2010
- ・サンドラ・ポールセン『図解臨床ガイド：トラウマと解離症状の治療—EMDRを活用した新しい自我状態療法』東京書籍株式会社、2012
- ・尾角光美『大切なひとをなくしたあなたへ』一般社団法人リヴオン、2014
- ・メンタルケア協会『精神対話士ハンドブック』慶應義塾大学出版会株式会社、2000