

虐待・暴力を受けた子どもたちを 守る社会の実現に向けて ～トラウマケアの視点から考える～



NPO法人 レジリエンス

中島幸子 et al. MSW, JD

西山さつき

人には人が必要：つながり

- ◆ 一人だけで生きられる人はほとんどいない
- ◆ 人間の歴史をたどる
- ◆ 「人間関係」と「**つながり**」
- ◆ つながりとは：
 - 安全で健全なもののみ
 - つながりがある感覚とは
 - 不足している
 - つながりの有無によって、傷つきは変わる
- ◆ 「人」の次は「物」となりやすい



人には人が必要、しかし…



- ◆ 人間関係間で傷つける、傷つけられるが起きる
 - 悩む、つらい思いをする、苦しむ
- ◆ **つながり**を感じられなくなると、「もの」に頼る傾向が強まる
 - アディクションとの関係性
 - ☞ ストレスがおよぼす脳や神経への影響
- ◆ トラウマ：心の傷つき



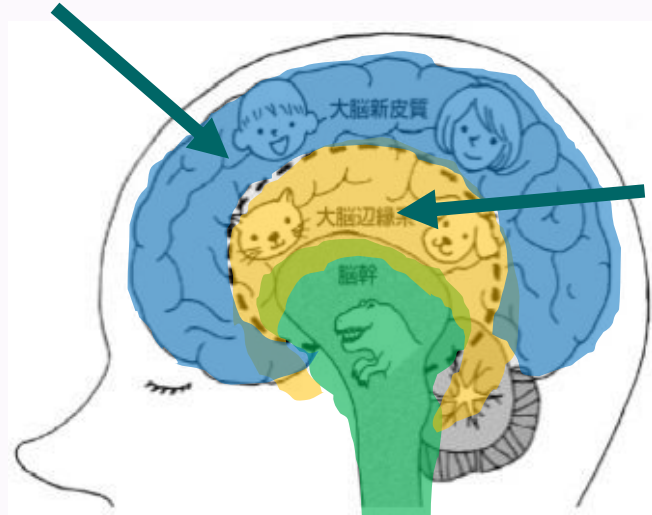
トラウマとは

- ◆ 無秩序である
- ◆ 特徴・トレードマーク：
 - 無力感が共通する大きな特徴
 - 「矛盾」「パラドックス」がキーワード
 - ☞ 「けど」「でも」→「&」
- ◆ トラウマは人に判断されるものではないが、自分自身でも、大きさを把握するのが難しい
- ◆ 「反応」と「行動」の比率をみていく
- ◆ トラウマの影響における「解毒剤」は… **つながり**



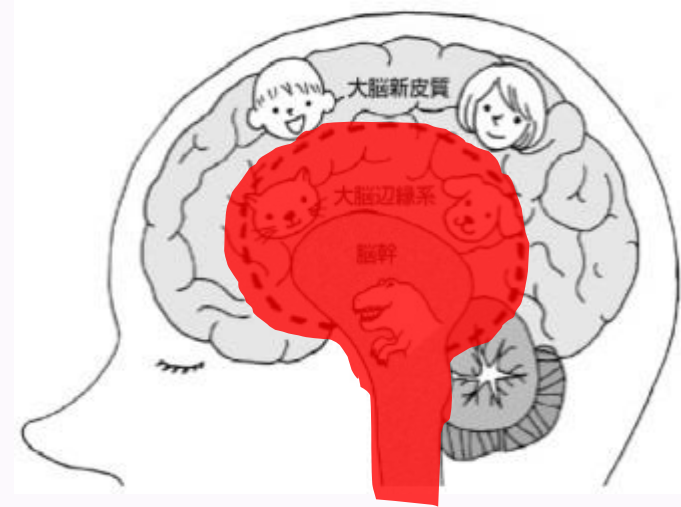
人間の脳

前頭葉・前頭前皮質



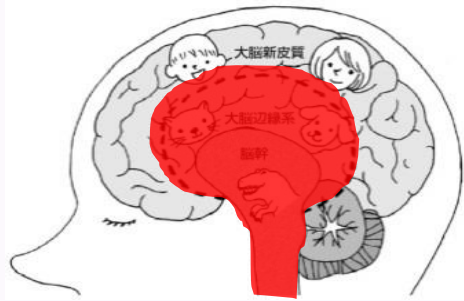
大脳辺縁系

脳幹

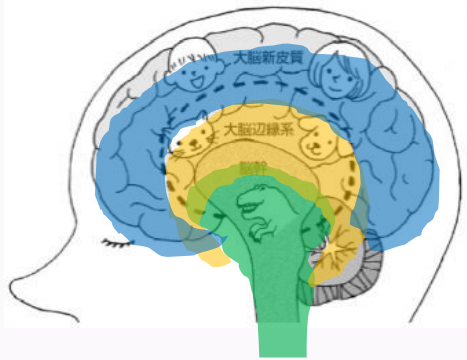


サバイバル モードの脳

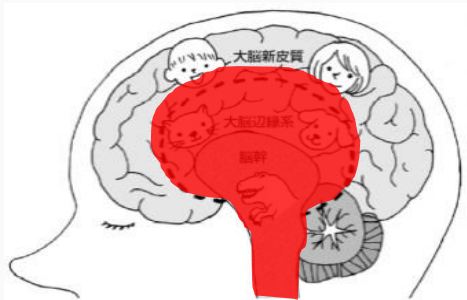
耐性領域



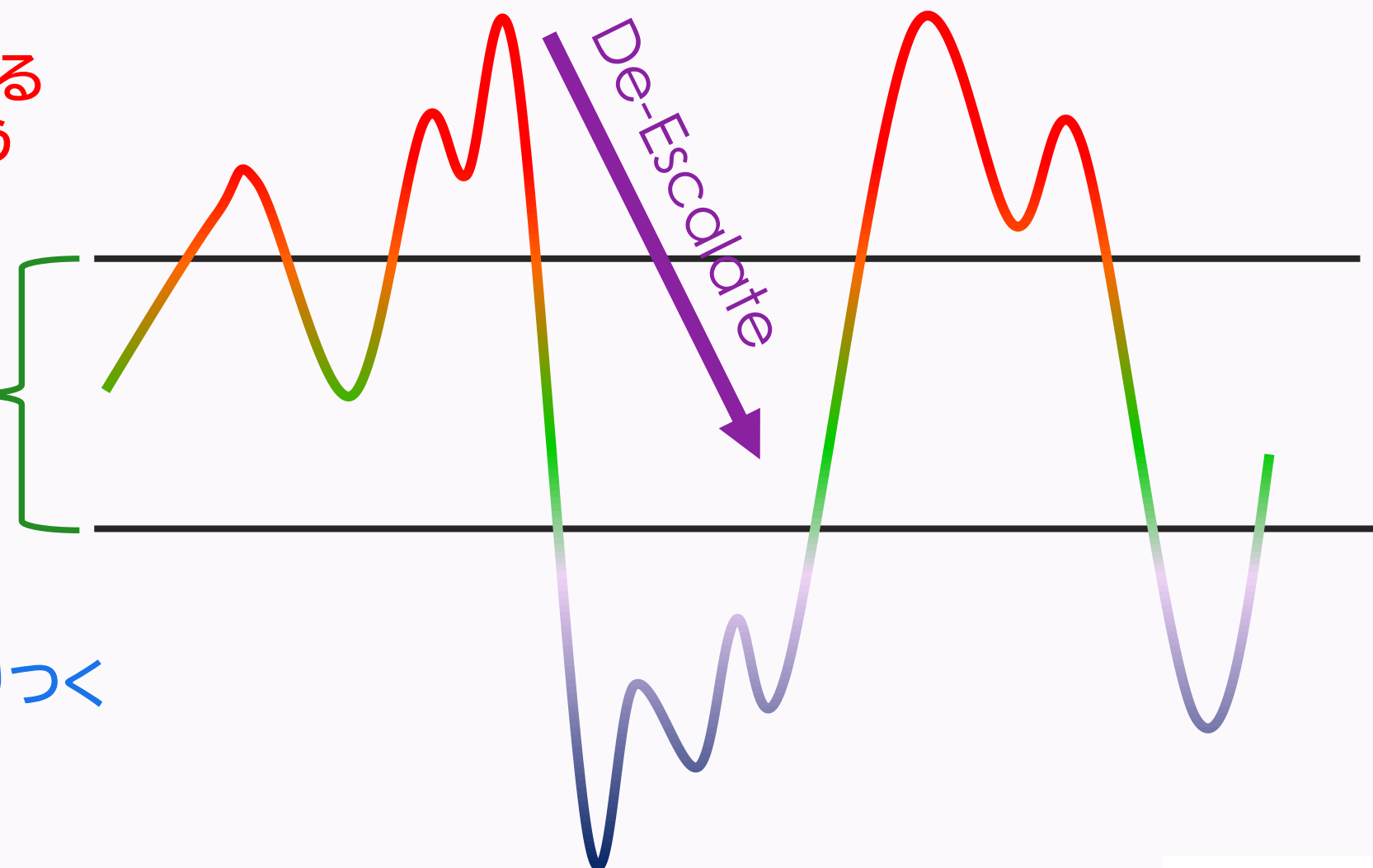
逃げる
戦う



耐性領域



凍りつく



虐待・暴力を経験している時のサバイバル ブ레인



A dark, industrial interior, possibly a bunker or a control room. The scene is dimly lit, with a prominent glowing red light source in the center, casting a strong red glow. The walls are textured and appear to be made of concrete or metal. A door with a circular handle is visible in the center, and there are some pipes and structural elements on the left side. The overall atmosphere is mysterious and somewhat ominous.

サバイバル ブレインは 防空壕状態

サバイバル モードになると ①



- 視野が狭くなっているため、決めつける：
↳ 早とちり・読み間違えをする
「私は絶対間違っていない」
- ひとくくりする：「男性は全員危険」
- 失望感・落胆：「どうせダメ」「できることは何もない」
- 自責：「断れなかった私が悪い」
- 深読み：「私を嫌っているに違いない」
- 矮小化：「大したことなかった」
- 些細なことを大惨事にしてしまう

サバイバル モードになると ②



- 他者のせいにする：
「対応してもらえなかったから、こんな目にあった」
- 恥が大きい：「私はどうせ不良品だし…」
- 歪んだ信念にとらわれる：
「皆いつも離れていく → あなたもどうせ離れていく」
↳ ドラマトライアングルの被害者役
- 妄想的になる：
「私だけ仲間外れにされているに違いない」
- 全体像を見ず、表面的(文字通りのとらえ方)だけで判断しようとする：
言われた一言が頭の中をぐるぐる回り続ける

基本的に安全なところに行ったとしても…



子どもにとって大切なこと： 4つのS

- ◆ **Safe:** 安全を感じられる状態
- ◆ **Soothed:** 神経を含め、落ち着かせてもらえる
- ◆ **Secure:** 養育者を頼れると感じること
- ◆ **Seen:** 本当の意味で見てもらえている感覚
行動を見るだけではなく、行動の
背景で起きていることを見るという意味



(Daniel J. Siegel, M.D. & Tina Payne Bryson, Ph.D.)

アタッチメント：大切なこと

- ◆ アタッチメントはサバイバルの仕方であって、良い・悪いではない
 - 単に環境への対応の仕方であるため
- ◆ アタッチメントのタイプは、複合型である
- ◆ アタッチメントのタイプの比率は、変えることが可能
 - 変えるためには、自ら自分の中で起きていることを直視していく作業が必要



アタッチメントのタイプ



安定型



不安型



回避型

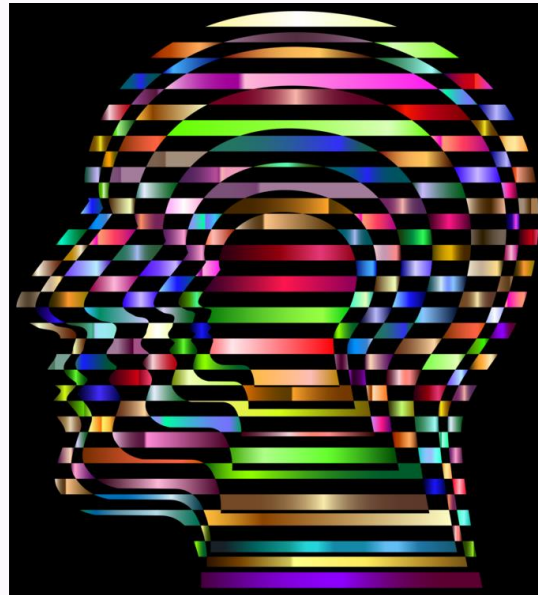


+ **トラウマ型**
(無秩序型)

- ◆ アタッチメントのタイプは複合型となる
- ◆ トラウマ型は危機感を感じている間は強化される可能性が大きい

解離はサバイバルの手段

- 「精神疾患」に対する偏見、差別
- 加害者になる可能性より、被害にあう可能性の方が高い
- センセーショナルなメディアに惑わされず、現実を理解する力が必要



解離…？



虐待経験

特に性虐待

- 「別人のよう」
- 変な人、厄介・面倒な人
- 「豹変」する人
- 波が激しくある人
- 赤ちゃん返りする人
- いつ怒りだすかわからない人
- 担当する職員によって全く違う様子や状態になる人
- 急に意識がなくなるような状態になったり、寝てしまう人

- 目の奥に誰もいない様子の人
 - オートパイロット状態、よくボーツとしている
 - 足が地についていない状態、足枷があるような様子
- 演技がうまい人、ドラマチックな人
- 平気でウソをつく人
- 人をかなり試したり、振り回す人
- 急に話せなくなったりする人
- 異常に賢かったり、才能があったりする可能性

無力感を変える

- ◆ 無力感:トラウマとなることを防ぐことができなかった
- ◆ では、「できなかった」の逆は？

- できた
- できるかも
- やってみようかな
- やってみようかなと思えた など

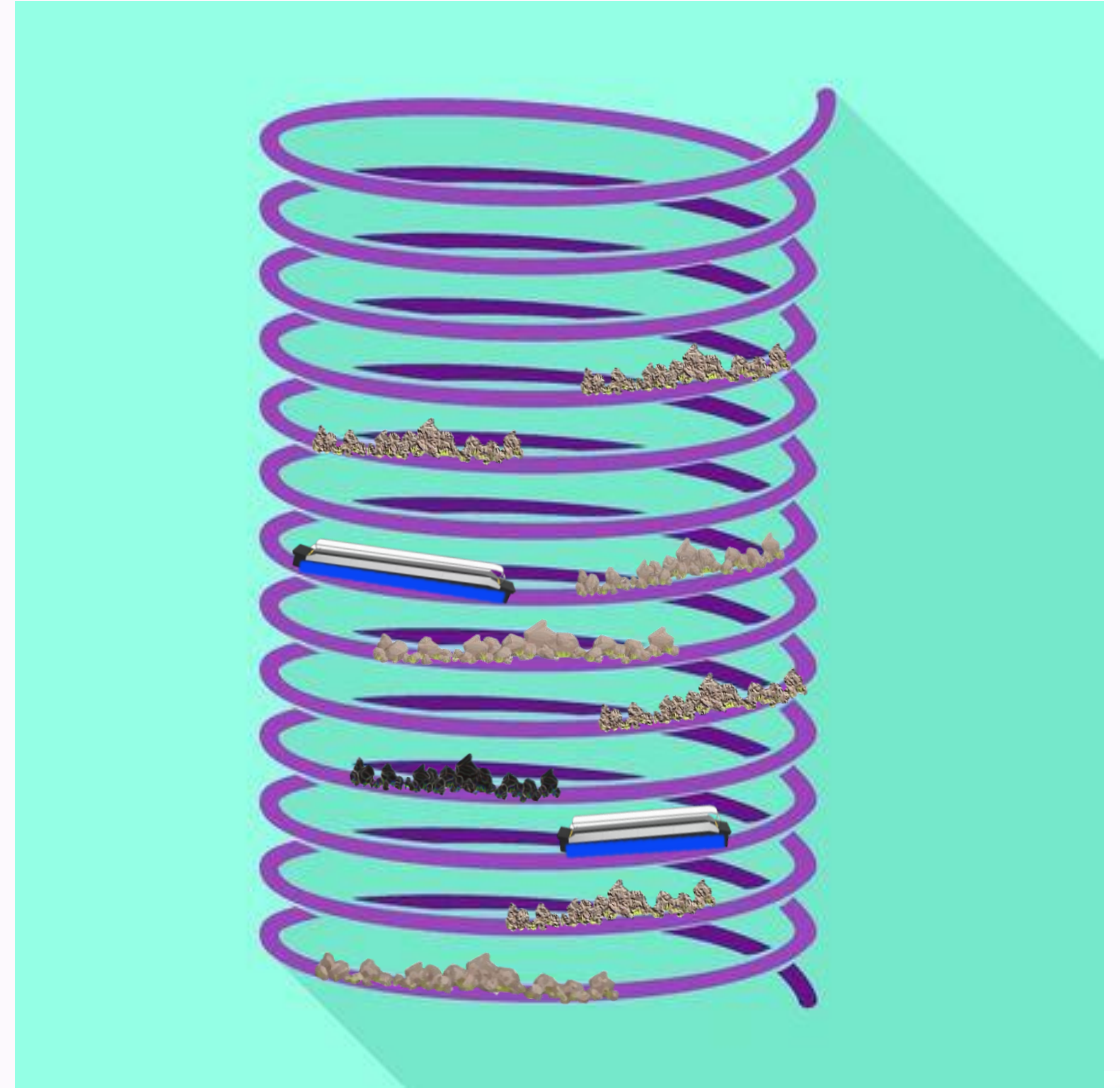


- ◆ 「無力感」が支援者にもたらす影響にも要注意

トラウマは螺旋階段？

- ◆ 同じような場所を何度も通るので、進んでいるように思えない
- ◆ たまにいい感じで進むときもあれば、後退するときもある
- ◆ 全体的には進んでいることを感じにくい

- ◆ 「やっぱり自分は変わらない」
- ◆ 「〇〇に何とかしてほしい」
- ◆ 「もっと早く変わりたい」



レッテルを貼ることについて

- 診断名、症状、障害など
- 何を目的としてレッテルを貼るのか？
 - 扱いやすくするため？
 - レッテルはその子のためになるのか？
- レッテルを貼るのであれば、一次元状態のレッテルではなく、三次元となるレッテルにすること
 - 過去：今までの歩み
 - 現在：課題など
 - 将来：どのようなサポートが大切か



安全な大人とは

- ◆ 子どもの話に耳を傾ける
{叱る、説教する、指示する、非難する ≠ 安全}
- ◆ 共感して、まず受け止める
- ◆ 一緒に話し合いながら考える
- ◆ よいお手本となる
 - 間違えたときは謝る、「ありがとう」と言う、など
- ◆ 子どもが「自分の味方」と感じられる人となる
- ◆ 一つの対応法を全員に当てはめようとする「支援」は支援者側の都合を優先しているやり方となる

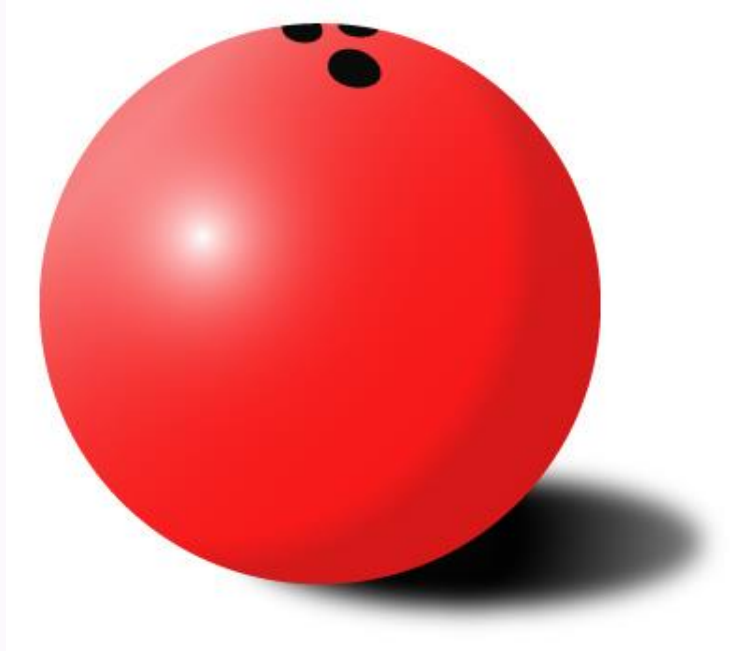


it's okay to be
different



☆さんへのサポート

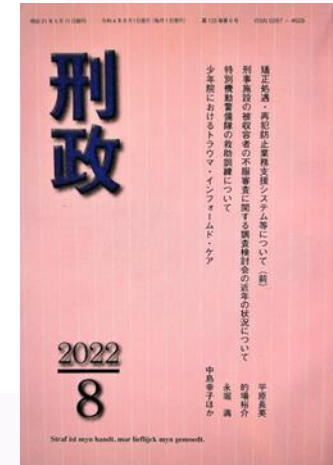
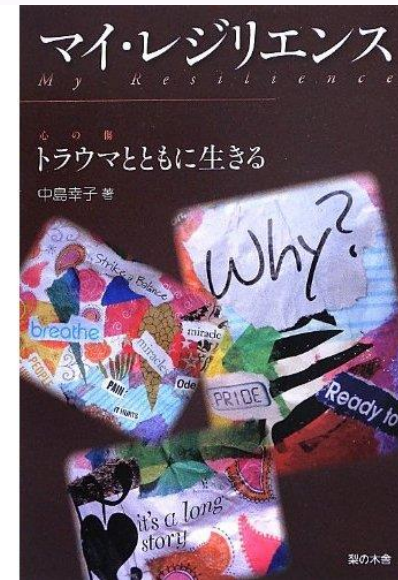
- まず【疑わない、責めない、否定しない、矮小化しない】 → 寄り添う → つながり
- じっくりと聴く：沈黙に耐える力をつける
- 「症状」でなく「原因」や「理由」を一緒にみていく
- 「恥」は増やしてはならない
- 「できた」感をサポートする
- 境界線を意識しながら聴くことの大切さ
- リフレクションというスキル
- 工具箱のツールを増やす
- 安全と尊重を重視する
- 寄り添う、つながる、味方となる：PTSDについて





書籍リスト

- マイ・レジリエンス 中島 幸子 著
- 傷ついたあなたへ レジリエンス 著
- 傷ついたあなたへ 2 レジリエンス 著
- 性暴力 その後を生きる 中島 幸子 著



- NEW ! ■ 解離は障害であり、力でもある 『精神医学』2024年8月号掲載
- なぜ私は凍りついたのか: ポリヴェーガル理論で読み解く性暴力と癒し (中島幸子 共著)
- つながる 話すとともに歩む 性暴力をなくすために一人ひとりができること 講演録

レジリエンスについて

レジリエンス(Resilience)という言葉は、英語で「様々な形の力」を意味します。どのような逆境に置かれても耐え抜く力、そこから脱する力、新しくエネルギーを発揮する力、マイナスのものをプラスに変えていく力などを指しています。各地で出張講演を行い、東京・横浜・埼玉ではDVやトラウマに関する「レジリエンス☆こころの*care*講座」も毎月開催中です。デジタルこころの*care*講座や、ニュースレター、オンラインセミナーなどもご視聴いただけます。



Resilience™

www.resilience.jp

 **SAFER**
Sexual Assault-Free Environment & Resilience

info@resilience.jp

講演などの最新情報は無料メルマガで配信しますので、
ホームページでご登録ください