

## 情報パッケージ

# メンタルヘルスにおける トラウマ・インフォームド・アプローチ の紹介





## これは、どんなマニュアルなの？

これは、メンタルヘルスのサービスを利用する方々をサポートするために開発された、「トラウマ・インフォームド」なマニュアルです。

(訳者註：トラウマ・インフォームドとは、心が傷ついたらどのようなことが起きるのかを知っておくこと、そしてその知識に基づいた行動をとることです。ふだん私たちが関わる人は、だれもが心の傷を負っている可能性があることを知っておくことも含まれます。)

この最初の手マニュアルには、以下のようなことが書いてあります。

- “トラウマ” や逆境とは、どういうことか
- トラウマや逆境がもたらす影響
- こころのケアにおける “トラウマ・インフォームド・アプローチ” のこと

マニュアルの残りの部分は、日常生活での困りごとに対処するために使える、10 個の「こころの安定化ワークブック」で構成されています。

あなたにとって役立つところがあるかもしれないし、そうでないところもあるかもしれません。みなさんそれぞれが、自分の状況に合った方法をマニュアルから見つけて、前に進むために役に立ててくれることを願っています。

このマニュアルは、Cwm Taf Morgannwg University Health Board, Psychology Therapies Team, Stabilisation Pack の許可を得て開発されました。これらのマニュアルもチェックしたい場合は、こちらからアクセスできます：

<https://cwmtafmorgannwg.wales/services/mental-health/stabilisation-pack>

(訳者註：日本語版の作成に当たっては、Central and North West London NHS Foundation Trust の許諾を得ています)

## トラウマと逆境ってなんだろう

ここに生じた問題を理解するためには、「いったい何が問題なの？」とたずねるよりも、「いったい何が起こったの？」とたずねる方が、わかりやすいことが多いです。

メンタルヘルスに関するサービス（病院やカウンセリングルームなど）を利用する人は、人生においてたいへんつらいできごとを経験している場合が、とても多いことが知られています。トラウマになるようなできごとや、逆境的なできごとを経験することで、健康面や社会面でさまざまな困りごとが生じるリスクが高くなることが研究で示されています（WHO, 2014）。トラウマや逆境が現在の困りごとの一因となっているかもしれないということは、あなた自身でさえ、よくわかっていないかもしれません。しかし、トラウマ・インフォームドの観点からは、メンタルヘルスに関する困りごとは、トラウマや逆境体験への反応として出現すると考えられています。

## トラウマや逆境とはどういう意味？

多くの人にとって、私たちは自分の過去の経験をトラウマやトラウマ的なできごとだと考えたことがないかもしれません。また、「トラウマ」という言葉は、自分が遭遇した過去の経験を表すのに使いたくない言葉かもしれません。

しかし、トラウマ・インフォームド・アプローチでは、たとえそれが身体的な危害を伴うものでなかったとしても、**圧倒**されたり、**恐怖**を感じたり、**孤独**を感じたりするような体験はすべてトラウマと考えることができます。**生存、幸福、自分自身の感覚、そして将来が脅かされたのであれば、そのできごととはトラウマであると考えられます。**

**逆境**という言葉も、人生で遭遇したさまざまな困難な経験を表すのに使われます。逆境という言葉は、人々が幸せを感じることに影響を与えるような、より広い意味での困難とされる経験と関連することが多いです。多くの場合、逆境は「トラウマ」とはみなされませんが、人々の対処能力をだんだんと消耗させるような状況を指します。たとえば、家族を養うのに苦勞している、差別を受けている、不安定な住まいに住んでいる、非常にストレスの多い仕事をしている、といったようなことです。

自分の経験について考えるとき、トラウマよりも逆境という言葉のほうが使いやすいこともあります。このマニュアルでは、**トラウマと逆境**という言葉と同じ意味で使います。

以下は、幸せ（WELL-BEING）に悪影響を及ぼすとされるトラウマや逆境の例です。

- 幼少期の虐待  
（精神的、身体的、性的、ネグレクト）
- 貧困
- 家庭内暴力（虐待または虐待の目撃）
- いじめ
- 刺傷や強盗などの身体的暴行
- 住居の不安定さ
- 移住
- 差別
- 性的暴力
- 地震などの自然災害
- 事故や怪我
- 体調不良
- 両親の離別や人間関係の破綻
- 失業
- 家族や友人、社会からの期待に応えられないと感じること
- 自分のアイデンティティの一面（性別、民族性、年齢など）が他者から評価されず、排除されていると感じること
- 自分にとって重要な価値観や意味を決定する力や自信がないこと

## トラウマや逆境を経験すると、どのような影響があるの？

トラウマや逆境の経験が与える影響は、人によって異なります。ある人が苦痛に感じるものが、他の人にとってはそれほどでもないこともあります。これは、その人それぞれの性格、信念、価値観、そして過去の経験によります。また、他の人がどのように反応したか、そのときにどんなサポートがあったか（あるいはなかったか）によっても異なります。

だれもが人生で何らかのトラウマや逆境を体験します。当然その時は動揺するものですが、必ずしも長く続くわけではありません。例えば、暴行を受けた後に数日間から数週間、体が震えたり、涙が止まらなかったり、怖さを感じたりするのは、だれにでも起こりうる反応です。しかし、友達や家族に話を聞いてもらい、支えてもらえると、そのような辛いできごとを乗り越え、再び前向きに人生を歩いていくことが、スムーズに進むようになります。

しかし、時にはトラウマや逆境の影響に対処することが難しいこともあるでしょう。そのような経験は、メンタルヘルスに非常に大きな影響を与えることが研究で明らかになっています。また、よりひんぱんで深刻なトラウマや逆境を経験することは、より重大な苦痛につながるということがわかっています。また、トラウマや逆境は、そのできごとが長期間にわたって続き、繰り返されたうえに、私たちが信じ、守り、支えてくれる人が周囲にいない場合、より長い期間にわたり、悪い影響を及ぼす可能性が高くなります。

## トラウマ反応

人生の中で逆境やトラウマを経験すると、考え方、感じ方、行動、他者との関わり方に様々な影響を及ぼします。トラウマから受ける影響に、正しいも間違いもありません。トラウマへの反応や対処法は、私たちの人生で何が起こったのか（または起こっているか）の視点から見れば、常に**納得できるものです**。

以下に、逆境に対する人々のさまざまな反応の例を挙げます。戦う／逃げる／凍りつく などの一部の用語は、他のマニュアルで説明されています。

逆境体験	影響	起こり得る反応や対処法
<ul style="list-style-type: none"> <li>・他人からの度重なる批判</li> <li>・虐待</li> <li>・ネグレクト</li> <li>・人種差別</li> <li>・同性愛嫌悪</li> </ul>	恐怖、怒り、羞恥心などの、強く恐ろしい圧倒される感情	<ul style="list-style-type: none"> <li>・困難な思考・感情・記憶から切り離す（解離する）</li> <li>・困難な感情をコントロールするための自傷行為</li> <li>・一時的に心を落ち着かせ心地よい感情を引き出すための過食</li> <li>・別の現実への逃避としての精神病や躁状態</li> <li>・忘れるため、切り離すためのアルコールや薬物の使用</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・事故</li> <li>・暴行</li> <li>・自然災害</li> <li>・虐待</li> <li>・暴力</li> </ul>	物理的な危険	<ul style="list-style-type: none"> <li>・戦う／逃げる／凍りつく反応</li> <li>・過覚醒、警戒状態</li> <li>・眠れない、リラックスできない</li> <li>・自分を守るための攻撃的な行動や孤立</li> <li>・疑い深い思考（パラノイア）</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・人間関係における他者からの支配</li> <li>・貧困</li> <li>・仕事／雇用の喪失</li> </ul>	コントロールの喪失	<ul style="list-style-type: none"> <li>・儀式への没頭（例：過度な掃除、特定の順序で行動を完了する必要があるなど）</li> <li>・人間関係で他者を支配しようとする</li> <li>・食事制限、飢餓状態</li> <li>・服従的な行動—コントロールを取り戻すことに苦勞する</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・親の死亡／喪失</li> <li>・家庭内での暴力</li> <li>・パートナーとの別れ</li> <li>・いじめ</li> </ul>	人間関係や愛着の破壊	<ul style="list-style-type: none"> <li>・他人を喜ばせようとしすぎる</li> <li>・支配感、愛、または注目を得るために性的魅力を利用する</li> <li>・自分に対して厳しすぎる／自己批判的である</li> <li>・人間関係で他人を信用する事が難しい</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>・家族／社会の期待に応えられない（就職に苦勞している、支配的な社会的／文化的集団の期待に沿って生活していないなど）</li> <li>・いじめ</li> <li>・友達を作るのが難しい</li> </ul>	低い自尊心／否定的な自己意識	<ul style="list-style-type: none"> <li>・完璧主義</li> <li>・異常な信念</li> <li>・過勞</li> <li>・気分高揚（躁状態）</li> <li>・誇大妄想</li> <li>・自己批判</li> </ul>
--	----------------	--

6 ページに概説したトラウマ反応と対処法は、Power Threat Meaning Framework (Johnstone & Boyle, 2018) から引用したものです。

声が聞こえたり、気分が極端に落ち込んだりといった“対処法”のいくつかは、通常、精神疾患の症状として説明されることに気づいたでしょうか。トラウマ・インフォームドの視点に立つと、見方が大きく変わります。トラウマ・インフォームド・アプローチでは、これらの症状は“生き抜くための反応”、すなわち、脅威的で感情的に圧倒される状況を何とかやりすごすための方法、と見なされます。例えば、人生のすべてがコントロールできないと感じると、食べることでだけでもコントロールしたくなるかもしれませんし、子どものころに家庭内暴力を目撃していたのなら、常に緊張していららしているかもしれません。

こうした“対処法”が生じることは、背景を知っていれば納得できます。しかし、その対処法自体が問題になってしまうこともあります。時には、過去のつらい状況を受け入れて折り合いをつけたり、現在のつらい状況を変えたりするためのサポートが必要になります。そうすることで、もはやうまく働かなくなってしまった“対処法（生きるための戦略）”を、徐々に手放すことができるようになるのです。

さまざまなメンタルヘルス上の問題（解離、幻聴、フラッシュバックや悪夢、気分の落ち込み、自傷行為、恥の感情、異常な信念など）と、それらがトラウマや逆境の経験とどのように関係しているかについての詳しい情報については、こちらの Cwm Taf Information Pack も参考にしてください（英語のサイトです）。

<https://cwmtafmorgannwg.wales/services/mental-health/stabilisation-pack>



## トラウマインフォームドな回復アプローチ

現在、トラウマや逆境からの回復を支える方法について、多くのことがわかっています。

回復を3段階に分けて考えていきます。

**第1段階：**こころの安定化。すなわち、トラウマや逆境体験がメンタルヘルスに与える影響について知ること、その影響への対処方法を知ること、そして安全を確保すること

**第2段階：**過去に起こったことについて話し合い、整理して、折り合いをつけること

**第3段階：**過去の経験から立ち直り、人生を再び歩み出すこと

このマニュアルは、主に**第1段階「こころの安定化」**について書かれています。苦悩の時期、つまりとても心がしんどい時期には、とても浮き沈みが激しいとすることがあり（つまり「不安定」）、そのために前に進むのが難しくなることがあります。こころの安定化とは、苦痛に対処しやすくするためのさまざまなスキルや戦略を学び、実践するプロセスです。さまざまな対処法、安全確保、そして自分と仲良くなることについて学んでいきます。

このマニュアルの10種類のこころの安定化ワークブックは、さまざまなスキルや戦略を紹介しています。どれも小さなスキルで、それだけでは大きな問題を解決することはできません。しかし、これらはあなたが直面しているかもしれない心の揺らぎを少しでも安定させ、コントロールする助けになるでしょう。回復への道を歩みやすくなることを期待しています。

回復の3つの段階（上記の概要）は、それぞれ完全に分かれているわけではありません。トラウマの影響への対処方法を学ぶとき（第1段階）には、起こったことについて少し話すことが必要になるかもしれません。つらいできごとについて話すとき（第2段階）には、対処法（第1段階）をもう一度整えることになるかもしれません。トラウマをより詳しく見つめ直す前に、自分自身の安全を確保し、対処法を身につけておくことが不可欠です。

トラウマとなったできごとについてまったく話したくない人もいます。マニュアルの中にある考え方や対処法のいくつかを使えば心がやわらぎ、それ以上話したくないという人もいるかもしれませんが、何の問題もありません。決めるのはいつでもあなたです。もし、このマニュアルを使って対処法を身につけ、少し心がやわらいだ後、過去の経験について整理をしたいと思うようであれば、その先に進みましょう。

## マニュアルの内容

マニュアルに含まれる全資料の概要は以下の通りです。

### 情報パック（このセッション）

メンタルヘルスケアにおけるトラウマ・インフォームド・アプローチ（TIA）の紹介です。

### こころの安定化ワークブック

メンタルヘルスの問題に対処するための様々な方法を紹介します。

1. セルフ・コンパッションを育む
2. 癒しと安全
3. マインドフルネス
4. 効果的なコミュニケーション
5. 呼吸とリラクゼーション
6. 食事と睡眠
7. 気晴らしをすること、距離を置くこと
8. 価値のある活動
9. グラウンディング
10. わたしのウェルビーイング（“いい感じ”）



## 私にも効果があるの？

トラウマや逆境の影響に対処することを学ぶのは簡単ではありません。時間、決意、そして多くの場合、他の人からのサポートが必要です。

この後のワークブックで紹介する方法は、どれもすぐに効果が出るものではなく、**練習が必要**であることを知っておくことが大切です。苦痛を楽にコントロールできるようになるには時間がかかるので、できるだけ穏やかで安心した気分のあるときに、新しい方法の練習を始めることが重要です。そうすると必要なときに実行しやすくなります。忍耐と決意、そして周りの人からのサポートがあれば、これらの方法がだんだん楽にできるようになることに気づくでしょう。

途中の一步一步、たとえ小さな一歩であっても、自分を褒めることを決して忘れないでください！また、ワークブックのすべてがあなたに合うとは限らないことも知っておいてください。自分に合った組み合わせを見つけるために、できるだけさまざまな方法について読み、実践するのがよいでしょう。

回復は小さなステップで起こることが多く、時には良くなる前に悪化することもあります。しかし、だれもが最終的に回復し、人生を前に進める力を持っています。このマニュアルがあなたのお役に立つことを祈っています。

## もっと知りたいですか？

このマニュアルで扱っている内容以上にメンタルヘルスへのトラウマ・インフォームド・アプローチについて学び始めたい方は、以下に役立つ文献や資料のリストをご覧ください。

### トラウマと逆境に関するその他の文献（英語）

- The Power Threat Meaning Framework, by Lucy Johnstone and Mary Boyle (2018)
- The Spirit Level: Why Equality is Better for Everyone, by Richard Wilkinson and Kate Pickett (2010)
- [www.acestoohigh.com](http://www.acestoohigh.com)
- The Body Keeps the Score, by Bessel Van Der Kolk (2015)
- Trauma and Recovery, by Judith Herman (1997)
- Breaking Free: Help for Survivors of Child Sexual Abuse, by Carolyn Ainscough and Kay Toon (2000)
- Overcoming Traumatic Stress, by Claudia Herbert and Ann Wetmore (2002)

-----||

(訳者註：以下の書籍は日本語版が出版されています)

- ・ 「心的外傷と回復」 ジュディス・ハーマン著、中井久夫・阿部大樹 訳
- ・ 「身体はトラウマを記録する——脳・心・体のつながりと回復のための手法」ベッセル・ヴァン・デア・コーク 著、柴田 裕之 訳

## 謝辞

このマニュアルは、Cwm Taf Morgannwg University Health Board - Psychological Therapies Department Stabilisation Pack (クワム・タフ・モルガンウグ大学保健委員会心理療法部安定化パック) から作成されました。

本マニュアルは **CNWL** のために以下の方々によって作成されました。

Faye Nikopaschos, Gail Burrell, Sheelagh Holmes, Nick Rhodes & Cleo Boado Harrow Acute Mental Health Services (November 2020)  
Central and North West London NHS Foundation Trust

この日本語版マニュアルは the Harrow TIA Team (Faye Nikopaschos, Gail Burrell, Sheelagh Holmes, Nick Rhodes and Cleo Boado) が the Cwm Taf Morgannwg University Health Board - Psychological Therapies Department Stabilisation Pack から作成したものについて、許諾を得て日本語版を作成しました。

日本語版作成チーム

- ・ 宮口 凜 (滋賀医科大学 医学部医学科)
- ・ 増田 史 (滋賀医科大学 精神医学講座)

第1版 2024年11月



