

5章 強いトラウマをもつ子どもの見つけ方 — 保護者や教師のためのヒント

危機となるできごと(例:自然災害、暴力、家族や友人の死)にさらされると、子どもは深刻な悩みをなんらかの症状として表わすことがよくあります(例:ショック、泣く、怒る、混乱する、怖がる、悲しむ、苦しむ、悲観する)。たいていこうした反応は一時的で、数日から数週間で減少していきます。しかしこうした反応が、もっと深刻な情緒的トラウマの一端である場合もあります。そのため、大人がこの危機にどう対応するかが、トラウマをもつ子どもの今後の状態に強く影響します。大人が落ち着いて対応し、子どもをできるだけ安心させることが非常に重要です。この資料では、子どもが必要な専門的カウンセリングをタイムリーに受けることをより確実にするために、どのようにして強いトラウマをもつ子どもを見つけるかについて説明します。

トラウマとなるできごとにさらされるだけでは、必ずしも、深刻なトラウマに陥るとは限りません。むしろ子どもの深刻なトラウマは、強い情緒的な苦悩をもたらす**危機を「どのように経験したか」という結果**なのです。ですから、メンタルヘルスの専門家(例:スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカー、医師など)に相談する必要性のサインとなる、リスク要因およびトラウマとなるできごとへの特定の反応について、あらかじめ理解しておくことが有益なのです。

1. 子どものトラウマ経験

あるできごとが、ある子どもにとって、どのようなトラウマとなるかは、その「**出来事自体**」と「**危機に関する子ども自身の個人的な体験**」との相互作用で決まります。簡単にいうと、ある子どもがそのできごとを脅威として認識すれば、子どもがトラウマをもつ可能性は高まります。こうした恐怖を覚えるのは次の5つからです。

- (1) **危機的なできごと自体の性質** トラウマとなるできごとのなかでも、脅威となる度合いが異なります。強い情緒的なトラウマは、(事故などに対して)攻撃行動が意図的になされる場合に起こる可能性が高いようです。そして思いもよらない突然のできごとが、特に甚大な結果(例:人の死)を招いた場合にも、比較的長く続き強くなります。
- (2) **危機にさらされること** 子どもが危機的なできごとに身近であればあるほど、危機にさらされる時間が長ければ長いほど、できごとを個人的な恐怖と結びつける可能性が高くなります。したがって、テロ攻撃や学校内の銃撃、自然災害を身近に経験した子どもは、現地から離れていた子どもよりもリスクが高くなります。
- (3) **被害者との関係** 災害の被害者(命をなくした人、負傷者、脅迫された人など)と関係のある子どもは、そのできごとを脅威として受け入れる可能性が高くなります。また、被害者との関係が強いほど、子どもの苦痛は大きくなります。保護者や家族の一員を亡くした子どもは、特にリスクが高くなります。
- (4) **大人の反応** 特に幼い子どもは、大人の危機的なできごとへの行動や反応に影響を受けます。最初は脅威としてまた怖いものとして感じていなかったできごとでも、保護者や教師がパニックになっているのを観察すると、子どもはそのできごとに恐怖や脅威を感じるようになる場合があります。マスメディアの扇情的なニュースも、子どもができごとを恐ろしいものとして受け止める度合いに影響を与えます。
- (5) **個人の脆弱性** 個人的な経験や特徴も、危機的なできごとがどのように認知されるかに影響を与える可能性があります。

- ①**家族要因** 家族と共に生活していない子ども、家庭内暴力にさらされてきた子ども、家系に精神疾患の経歴をもつ子ども、または災害によって大きなストレスを感じている保護者をもつ

子どもなどは、特に大きなストレスを感じる可能性が高くなります。

- ②**社会的要因** 周りに子どもを安心させ、支えとなる友だちや親せきがない中で、災害に向き合わなければならない子どもは、このようなサポートをもつ子どもよりも、トラウマに苦しむ可能性が高いです。
- ③**メンタルヘルス** 以前から精神的な問題(抑うつや不安障害など)をもっていたところに、トラウマになるようなできごとを経験した子どもは、そのできごとによって大変苦しむ可能性が高くなります。
- ④**発達段階** 幼い子どもは、いくつかの点で、トラウマとなるできごとによる情緒的な影響からは守られているかもしれませんが(なぜなら、脅威と認知しないために)。しかしいったんある状況を脅威となるものと認知すると、年齢の高い子どもよりも、強いストレス反応を経験する可能性があります。
- ⑤**過去のトラウマ経験** これまでに脅威あるいは恐ろしさを感じるできごとを経験していた子どもは、次に災害が起こった場合に、強い心理的苦痛を経験する可能性が大きいです。

2. 強い情緒的なトラウマのサイン

上記に示したリスク要因が子どもにある場合は、強い情緒的なトラウマの症状がないかどうか注視する必要があります。危機的なできごとの初期にいくつかの症状があるのは予測できるのですが、つぎのような反応があれば、メンタルヘルスの専門家に相談する必要があります。

- (1) **急性期の初期反応** 危機の間ずっと、激しい反応を示す(例:病的に興奮する、パニックになる)。
- (2) **覚醒水準の高まり(過覚醒)** 睡眠導入や継続的な睡眠が困難になる、イライラしたり怒りっぽくなる、集中力が低下する、過敏に驚く。
- (3) **危機喚起からの回避と感情の麻痺** トラウマを思い出すもの(こと)を一切避ける、他人とのかわりを避ける、ポジティブな感情をもつことが難しくなる。
- (4) **不適切な対処(コーピング)** 害をもたらす可能性がある対処(コーピング)をする(例:薬物やアルコールへの依存、過激な攻撃)。

こういった反応が子どもの日常生活を妨害したり(例:友だちと遊ぶことができない、不登校など)、症状が長続きしたりする(できごとが起きて一週間かそれ以上経っても弱まらない)場合は、特に注意する必要があります。

こうしたサインは、遅れて現れることがあります。東日本大震災のように、継続中や長期化しているトラウマの経験の場合は、特にそうです。さらにトラウマとなるできごとを経験している子どもは、将来の危機に強いトラウマ反応を示すリスクが高まります。

3. 必要に応じて、子どものサインを理解し、援助を求めましょう！

保護者などその子どもにとって重要な大人は、リスクが大きい子どもを注意深く観察し、すぐに援助を求めることによって、トラウマとなるできごとから生じる強い心理的な影響を減らすことができます。学校における心理教育的援助サービスの担い手である教育相談担当者、養護教諭、スクールカウンセラーなどは、教師、管理職、保護者が、特別の援助が必要な子どもを見分けるのを援助するとともに、地域における適切な相談先(援助資源)を見つけるのを援助することができます。

トラウマに対しての「正常な反応」と「過激な反応」を区別するには、訓練が必要です。もし子どもについて心配なことがあれば、スクールカウンセラーおよび外部のメンタルヘルスの専門家(例:医師)に相談すべきです。

原点 : *Adapted and translated from* “Identifying Severely Traumatized Children: Tips for Parents and Educators”, National Association of School Psychologists

翻訳・翻案 : さえきえりな

監訳 : 石隈利紀・渡辺弥生・西山久子・瀧野揚三

協力 : Shane Jimerson

©2011, National Association of School Psychologists, 4340 East West Highway #402, Bethesda, MD 20814

子ども・学校の危機支援に関する情報は、以下のHPを参照してください。

アメリカ学校心理士会 (NASP : National Association of School Psychologists)

<https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-safety-and-crisis>

日本学校心理士会

<https://www.gakkoushinrishi.jp/association/team/>