



皆さんの周りに、少し困ったなと思う患者さん、医療従事者、学生はいらっしゃるだろうか。実は「困った人は困っている人」で、表に見えている「問題行動」は、トラウマによる結果かもしれない。全ての人にトラウマ体験の影響があるかもしれないことを念頭に置き、配慮有る関わりを持つとするとするアプロ

ンフォームドケアの視点を交えてわかりやすく講演された。今回は、見過ごされやすく、誤解されやすいトラウマの影響について改めて考える。トラウマは、狭義ではPTSD（心的外傷後ストレス障害）の診断基準となる「実際に危うく死ぬ、重傷を負う、性的暴力を受ける」出来事を指す。一方、トラウマインフォームドケアで用いられる広義のトラウマには、「身体的または感情的に有害で、長期的な影響を与える体験（子どもの頃の両親の別居、家族の精神疾患や自殺、貧困、いじめなど）」が含まれる。本邦では、狭義のトラウマを有する人は6割おり、特に精神科通院患者では94%に上ると報告される。

否定的な思考、興味喪失など『認知・気分の陰性変化』、不眠、集中力の低下、易怒性などの『過覚醒』などの症状が挙げられる。特に、過覚醒症状は、問題行動や発達障害として誤解されやすい。ただし、トラウマ体験により全ての人がPTSDを発症するわけではない。トラウマとなる出来事があつたとき、出来事をどう体験し、どのような影響が出ているかを理解することが重要である。

困った人は困っている人

ートラウマインフォームドケアについてー

情報広報部副部長

寺本 瑞絵

た。北海道における1,000人当たりの不登校児童生徒数は35・1人と全国平均を上回る。もちろん不登校の理由は一様ではない。ただ、ここ数年の増加は著しく、新型コロナウイルス感染症により、学校や家庭における生活環境が大きく変化し、子供たちの行動に影響を与えたことがうかがえる。

先日開催された第70回北海道学校保健・安全研究大会札幌大会の基調講演において、国立成育医療研究センターの山口有紗先生は、子どもの健康と子どもを取り巻く社会、逆境の小児期体験による健康被害、コロナ禍における子どものメンタル変化などをトラウマイ

を（Flight）、固まる（Freeze）の行動をとることが多いとされ、頭文字をとって3つのFと言われる。反復する虐待などの恐怖による緊張状態は、物音や気配に過敏に反応する戦闘モードをもたらす一方、心は鈍麻し、外から見るとボーっとしていたり、やる気がなさそうに見えたり、思い出しそうな人や場を避けて生活が制限されうる。

トラウマ体験後の長期的な影響であるPTSDには、トラウマとなった出来事を急に思い出す、悪夢を見るとき『侵入（再体験）』、その出来事を思い出させるような場面、人などを避ける『回避』、楽しいと感じられない、