

# 心と こころ



## 心的外傷 「トラウマ」

社団法人

宮城県精神保健福祉協会 広報

### 心的外傷

子ども総合センター 只野 文基

「心的外傷」(トラウマ)という言葉  
葉が良く使われるようになってい  
衝撃的なできごとなどによって、人間  
の精神が見過ごせない負の影響を受け  
てしまったときに使われます。「内」  
にある心に対して「外傷」という言葉  
が用いられるのは、違和感を持たれる  
かもしれません。もしかすると、傷は  
目に見える部分である体の外側にある  
もので、内面にあるところが傷つくこ  
とがあるという事実が十分には認識さ  
れないで来たために、それをうまく表  
現する言葉がつくられて来なかったの  
かもしれません。

この言葉が広く受け入れられるよう

になった背景には、戦争や虐待などに  
よって長期にわたる深刻な問題が生じ  
ることが、ようやく認められるようにな  
った歴史的な経緯があります。米国  
でベトナム戦争から帰還した多くの兵  
士が、睡眠障害や薬物依存、社会的な  
不適応などに苦しみました。常に緊張  
した精神状態が続き、自分がだれかか  
ら狙われているのではないかと、恐怖に  
怯え、悪夢にうなされて夜中に目が  
醒めてしまい、人と安定した信頼関  
係が持てず仕事につくことができない、  
孤独感や虚無感にさいなまれ、アルコー  
ルや薬物にすがる・・・。一方で八十  
年代から徐々に、児童期に受けた虐待

によって多くの人々がさまざまな障害に悩まされていることが明らかになりました。強い不安やうつ状態に陥る。

「解離」といって人格のまとまりや連続性が失われる状態や、いくつかの人格が交代して表に出てくる「多重人格」という障害を持つてしまう。基本的な安心感が乏しいため、ほど良い対人関係が持ちにくい、感情を適切に制御できない・・・虐待は長くその存在が否認され被害者は無視されてきました。勇気を振り絞って被害を訴える人は、訴えが理解されないばかりか蔑視される場合もあり、二重三重の苦悩を負わざるを得ませんでした。

日本でも欧米より十年から二十年遅れたものの、心的外傷が注目されるようになりました。阪神大震災による被災者の精神的なケアが論議されたことや、近年社会問題としてたびたび報道されるようになった児童虐待の深刻化・顕在化、犯罪被害者の精神的な問題が知られるようになったことなどがその引きがねになっています。児童相談所に一時保護されたり児童福祉施設で生

活することもには、多くの虐待を受け

た児童がいます。また、先の震災では長期にわたる仮設住宅生活の中で、多数の人々が自ら援助を求めることなく孤独な死を遂げました。いじめや不登校に悩む多くの児童も心の傷つきを抱えています。非行や「援助交際」と呼ばれる売春に走る少年にも、虐待されてきた子どもたちが多く含まれています。つまり、心的な外傷とその影響は実はさまざまな問題に認められるものです。そして精神保健分野に関わらず、司法や矯正、医療、教育、地域のことも育成活動など広い範囲に関係してきます。例をあげると、教師が不登校や非行のこどもに対応するとき、大人が気づかないだけでその子は虐待を受けていたかもしれないのです。対人関係に悩む人の治療や相談を進めるとき、問題の背後には隠された、ときには本人さえ意識できない心的外傷が存在していることがあります。

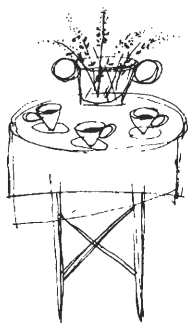
注意しておかなければならないことがあります。衝撃的なことがどのような経験され記憶されていくかは、その

人が事件や悩みについて打ち明けたり

相談したりした人の対応によって変わるということです。やっとの思いでつらい体験を打ち明けても、冷淡に扱われたり逆に責められたりすると、こころの傷はますます深くなります。おなじように対応されることを恐れて誰にも相談できず、つらさをひとりで抱えなければならなくなります。逆に、批判されずに話を傾け苦しみに共感する対応がなされれば、人を信頼し悩みを乗り越えて行くきっかけになります。心的外傷に対応するときの拠りどころはこのことに存在します。外傷をもたらした過酷な体験そのものを直接取り扱わなくとも、援助を求めると信頼関係を作ることができればそれは支援の第一歩になる可能性があります。

対人サービスでは、次のことを繰り返して確認し続ける必要があると感じます。日常的な対応の中でも二次的、三次的に外傷的な体験を誘発してしまいうことがありうるのです。例えば、自身も子どもに虐待を受け、子

どもを叩いてしまうことを悩み続けていた母親が、ためらいながら保育所について相談したところ、事務的な扱いを受けて「保育所を希望するのならなぜ働かないのか」と叱責される。その母親は容易には人に相談しなくなり、子どもへの虐待が続くでしょう。また、親から分離された被虐待児童が不十分な環境におかれたり不適切な対応を受けるならば、それは二次的な虐待になってしまいかねません。精神的な健康や福祉の向上を願うならば、更なるこころの傷つきを作らないことを考える必要があるのだと思います。それは治療や相談の原則のひとつ「(良くすることができなくとも)害を与えないこと」に含まれるものでしょう。



# トラウマの特徴

宮城県精神保健福祉センター 山崎 剛

(3)

トラウマとは、衝撃的体験の結果で  
きる心の傷のことである。心の傷は、  
通常、時間と共に癒されることが多い  
が、時がたっても癒されないような心  
の傷を、トラウマと呼ぶ。災害の被災  
者や犯罪被害者とその家族、アルコー  
ル依存症家庭で育った子どもや虐待を  
受けた人など、時間がたっても簡単に  
は癒されない心の傷を負うことが知ら  
れている。私たちは日常、傷つくよう  
な嫌なことをいろいろな形で体験して  
いる。しかし、その全てがトラウマに  
なるわけではない。ここでは、「単なる  
心の傷」とは違うトラウマの特徴に  
ついて、三点に絞って述べたい。

まず第一の特徴としては、ショック

ングな体験がトラウマになるかどうか  
は、心の処理能力と関係があるという  
ことである。衝撃的な体験を受けても、  
時間と共に癒され「自分の過去の物語」  
となっていくこともある。しかし、心  
の処理能力を超えると、自分自身で消  
化しきれずにトラウマとして残ること  
になる。この心の処理能力は人によっ  
て違い、精神的に不安定なときは、処  
理能力が落ちてトラウマになりやすい  
と言われている。体験したことがトラ  
ウマとなるかどうかは、その体験の衝  
撃度と心の処理能力との関係で相対的  
に決まってくると言ってもよい。さらに、  
体験後、感情を受けとめてもらうなど  
のケアを受けることによって、トラウ

マの程度は軽減する。

子どもは、傷つき体験がトラウマに  
なりやすいので注意が必要である。処  
理能力が低いために精神が圧倒されや  
すいのである。例えば、感じやすい子  
どもは、大きい声で「バカだね！」と  
か、「あんたなんか私の子ではない」  
と言われただけで、気持ちが圧倒され、  
トラウマ体験として残ることがある。  
子どもの処理能力は、愛情を受ける程  
度に応じて変化するようだ。親や身近  
な養育者から愛情を一杯受けることに  
より衝撃体験への処理能力は向上し、  
逆に愛情が少ないと低くなる。自分の  
弟や妹が生まれたときにトラウマを受  
ける人が多いので、親の愛情が赤ちゃ  
んに注がれがちなこの時期は、親は配  
慮が必要である。また、似たようなこ  
とを何回も体験すると、「自分はダメ  
な人間なのだ」という信じ込みを作り、  
複雑なトラウマとなることもある。特  
に乳幼児期は、言葉に表現できない形  
でトラウマが形成されやすいので注意  
を要する。

二つ目の特徴としては、この体験は

「瞬間冷凍された」ようにして無意識

の中に記憶されるといことが挙げら  
れる。私たちは通常、衝撃的な体験を  
すると、そのときの「状況」をまとめ  
て記憶するという特徴がある。例えば、  
親が酒を飲んで暴力を振るうとき、子  
どもは、その時の親の姿や声の調子、  
その時に嗅いだにおい、雰囲気、恐い  
と思った感情、その時に感じた体感な  
ど、体験したときの「状況全体」を一  
つのまとまりとして記憶する。心理的  
に特殊な状態に陥り、身体的にも、自  
律神経、免疫などが変化して特殊モー  
ドになる。このような状態が長く続く  
ことは望ましいことではない。この「瞬  
間冷凍」は、自らの処理能力を超える  
ような強烈な体験をした場合、「状況  
全体」を身体的変化も含めてとりあえ  
ずひとまとまりにして凍結させ、心の  
他の領域に影響を与えないようにして  
いるのだと考えられている。

しかし、この凍結された記憶は、そ  
の状況の一部でも思い出されると、そ  
れが「引き金」になって、あたかも「解  
凍」するようにトラウマ全体を思い出

すということがある。これが第三の特徴である。例えば、大きい声を聞いたとき、動悸が激しくなり、興奮して涙が止まらなくなった人がいた。よく話を聞くと、小さい頃酒を飲んだ父親に怒鳴られたことを思い出したのだと言った。トラウマとは瞬間冷凍された体験であるため、いつまでも新鮮さが保たれており、「引き金」によって思い出す過去のことは、「処理されていない過去として、まるで今経験している」かのように、感情や体感が戻ってくる。遠い過去のことであっても、本人にとっては、その人の感情は、「現在にも生き続けている」のである。

トラウマを癒すということは、この冷凍された体験、特に、感情を解放することである。自分の安全が守られ、自分の話を批判されずに聞いてもらい、特に、気持ちを汲んでもらうことが癒しにつながる。心理療法では、様々なトラウマ・ワークが開発されており、最近では、再体験することなく、トラウマ感情を解放する方法が工夫されている。

## 十代の性被害の諸問題について

宮城県警察

心理カウンセラー 佐々木 千鶴子

性犯罪被害者からの相談を仕事としてから、特に緊急に大人が取り組まなくてはならないと思うのは、十代の性被害の防止についてである。相談を受けても、最も対応しづらいのが、思春期の子どもたちである。名前も名乗らなければ、継続した相談にもならない。まがりなりにも警察の性犯罪の相談電話にかけてくるくらいなので決して生やさしい内容ではない。なんとか継続させて、少しでも問題の解決の手助けになればと思うが、力及ばず、再度電話がかかることは極めてまれである。性被害の申告は、被害状況に大きく左右される。警察への被害届は、見知ら

ぬ相手からの被害が圧倒的に多い。犯人が顔見知りの相手である場合は被害申告が大変しづらいのが現実である(ただし、最近の傾向として女性の権利意識も向上し、泣き寝入りをしていない人たちも徐々に増えている)。思春期の子どもたちからの被害申告の少なさは、ひとつには顔見知りの相手からの被害が多いことに起因していると思われる。性への好奇心を持つ年頃だったり、親からの自立への第一歩を踏み出したばかりの彼女たちを待ち受けているのは、無防備な羊たちを探し回っている狼たちである。その狼は、友人を装う悪ガキ連中であつたり、親切そうな中

学高校の先輩であつたり、ちょっと町で知り合った優しい男の子であつたり、ケータイや出会い系サイトであつたりと知り合った気前の良さそうなお兄さんやおじさんであつたり、アルバイト先の同僚だつたりと、さまざまな立場の男性が狼と化している。

次にひとつの社会問題として「十代の援助交際」がある。売春という言葉を使うとどうしてマスコミが使用しなくなったのだろうか。中学生売春、高校生売春と、はっきりその本質を表現するこゝとばを使わなければ、未熟な子どもたちは、自分のしていることの意味がわからないだろう。法に触れる行為に関わつた場合、それをネタに脅され、一生を棒にふる人生もある。簡単には治らない性感染症がある。自分のしてきたことが一生記憶に残つてしまう。こうしたことを売春のリスクとして教えておかななくてはならないだろう。

ある友人が「最近の親は子どもに問題が起これないよう段取りをして子どもに安全な人生を送らせようとするが、若いときに危険な目にあわないで

どうするんだ。命が助かれればそれでいいじゃないか。」と話していたが、これは半分は正しいが半分は間違っていると思う。どんなに親がやっきになって努力しても人生から危険を取り除くことはできない。だからこそ危険から自分を守るためにはどうしたらよいか、具体的な対処方法を教えておく方がよいだろう。それに十代の性被害は表面化しづらいので、被害後きちんとケアを受ける確率はなだ低くなる。転ばぬ先の杖を与えることができないならば、転んだときに大けがをしない転び方を教えておくのも必要なことだと思う。

「心の傷」も擦り傷、かすり傷から、重い障害まで、そして死に至る場合も含め、ピンからキリまで多様である。かすり傷だとしても、運悪く強烈なばい菌が入れば悪化するだろう。重症であっても適切な処置がなされれば、順調に回復することも多い。しかし、体の傷が基礎体力のある人とそうでない人との回復の仕方が違うように、心の傷も心の基礎体力(?)によって回復

に個人差が出てくる。その基礎体力のひとつになると思うのは、自分の性と被害を受けたときの性暴力の違いをはっきりと性教育の中で学んでおくことである。少なくとも大人の責任はそうした学びの機会を与えることではないだろう。商業ベースの情報氾濫しているため、十代の性被害者は、中途半端で断片的な知識で憶測を重ね、間違った性に関する考えを一生抱くこともある。

被害にあったことが表面化しない分、間違った思いこみが訂正される機会がないままになってしまふ。性被害だけを「心の傷」と強調するつもりはないが、被害が潜在化しやすく性について自己形成して行く時期だけに、わけわからぬ性暴力に曝されることが、特に害悪になると強調したい。ならば、本来の愛情を伴う性と、性暴力の違いについて、事前に考える機会を与えておくべきではないだろうか。性教育は男女がどのようにお互いを尊重しあいながら生きていくかを学ぶために何よりも大切なことでもある。「男はみんな

な狼だ」というつもりはないが、狼かどうかの見分け方を、お母さん方、ぜひ娘たちに教えてあげていただきたい。そして狼にならないためにはどうした

らよいか、お父さん方、ぜひ息子たちに教えてあげていただきたい。十代の性被害の問題は大人の想像をはるかに超えて深刻である。

## トリアマと生きるひろみ

赤坂病院

ケースワーカー 小山 勝己

幼児期から親に、または祖父母から心に傷を受けて、その傷が癒されないまま思春期を迎え、特にこの時期から苦しさで生きづらさを感じ、やがて成人して更に寂しさ、息苦しさ、生きづらさを引きづりながら生きている人の、なんと多いことか。人によってはすでに赤ちゃんの時に心に傷を受け、心も体も健康に発達せず、寂しい人生をスタートしてしまう赤ちゃんも少なくない。赤ちゃんの時、しっかり抱かれ愛されなければ心に傷つく。だがおなか

を痛めて産んだ自分の子供でも、かわいと思えないお母さんだっているし、抱くことができないお母さんだっている。圧迫感を感じるからおんぶもできないというお母さんもいる。このようにして育った赤ちゃんが、一才の誕生を迎え、ようやく物につかまり立ち上がれるようになったその時から、テーブルや壁にガンガン自分の頭を打ちつけ、または爪で自分の体に傷つける。まさに愛されないで育った人の自己破壊的行動だ。四才になった時保育園の

(6)

保母さんから「多動」と言われ、「栄養不良」と指摘され、小学に入って「知的遅れ」を指摘されたこの子も愛されることなく育った子供だった。

愛されないで育った子供のなかには身長も体重も伸びず、知能も伸びなく、学校では特殊学級に組み込まれてしまいう子供もでてくる。このように寂しく悲しい生いたちの人が二十才三十才を過ぎて「人が怖い、人が信じられない」と外に出られないことも少なくない。

子供を抱けない、愛せない母親がダメな母親か、しかし単にこの母親だけがダメでいけない母親と責められない。この母親自身が生いたちのなかで心に傷を受けて育ってきていることが多いからだ。

親は子供に、このような言い方をすることを聞く。「俺はお前をそんな子供に育てた覚えがない」と。でもこの子供は親のいない場で、こんな風に言うのである。「もし俺に親がいなかったら俺はこんなに悲しく、つらい思いをしなくてすんだのに」と。親の心子知

らずと言われるが、「子の心親知らず」である。

子供は親から育てられたように育つし、親と同じ生き方をする。

十七才という思春期の少年犯罪がつづいたが、平成九年に起きた神戸での土師淳君殺害事件の、あのA少年もそうであるように、きつと彼らの多くは愛のない家庭で育つたにちがいない。しかし、これらの問題と同様のことが事件として表面化しないだけで、実は身近かに多くある問題で普遍的問題といえる。子供時代何度も叩かれて育つた子供、親によっては躰と称して叩く。一方しばしば怒鳴られ、または父が母を怒鳴るのを何度も聞いて育つたという人は余りにも多い。怒鳴り声

が自分に向けられていた時だけではなく、父が母を怒鳴るのを耳で聞いて育つた子供は叩かれたと同様に心に深い傷がつく。

幼児期の子供は親から叩かれた時、子供は「私が悪いから叩かれたのだ」と思い込む。だから理由もなく叩く理不尽な親に対して子供は「ごめんなき

い」と謝まる。それと同様父が母を怒鳴るのも「私がいけない子で、私が原因で父は母を怒鳴っているにちがいない」と思い込む。これがこの子供たちの罪悪感の始まりだ。その罪悪感が更には自己否定感と発展した時、自己破壊的行動をはじめとする否定的生き方を選んでいく。一方このような幼児期の悲しく辛い体験が、特に思春期以降

「人が怖い、人が信じられない」になり、不登校、とじ込もりの形をとるかと思えば「怖い、信じられない」が世界観となって「世の中のすべての人がアブナイ、敵だ」という考えに発展することも稀ではない。

早くは乳児期から心に傷を受けて育ち、トラウマによって生きづらさを引きずりながら、かろうじて生きつづけている人のなんと多いことか。それは子供から大人まで、彼らは何んらかの形でサインを出し「誰か私を助けて」と救いのメッセージをおくっている。そのメッセージにいち早く気づく人が現われるならば、この苦しんでいる人は、きつと救われるであろう。

### 会員募集

本協会の趣旨に賛同される方は、だれでも個人会員として、また、市町村、病院、会社、工場、婦人会等各種の団体は、団体会員としていつでも入会できます。  
入会を希望される方は、次のところへ申し込んで下さい。

〒989-1617 宮城県古川市旭

五丁目七-二〇

宮城県精神保健福祉センター内  
（社）宮城県精神保健福祉協会

電話 〇二二九（二三）〇〇二二

#### 会費

個人会費 年額 二、五〇〇円

団体会員 年額 一口（五、〇〇〇円）

以上

#### 編集発行

平成13年11月発行

社団法人  
宮城県精神保健福祉協会

宮城県古川市旭  
5丁目7-20

電話 0229 (23) 0021