

# 虐待サバイバーへの支援 について考えよう

2025年2月15日(土)

大阪大学大学院 保健学専攻

公衆衛生看護学教室

蔭山正子教授, 河合明歩, 吉田睦子



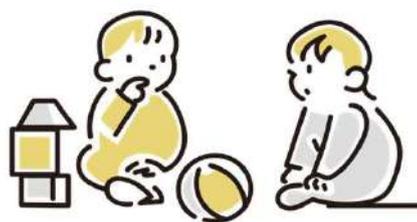
それではここから、大阪大学大学院、公衆衛生看護学教室修士1年の河合と吉田が担当させていただきます。よろしくお願いいたします。  
本日のテーマは、「虐待サバイバーへの支援について考えよう」です。

私たちは以前から児童虐待予防に関心があったのですが、児童虐待について調べていく中で、多くのケースで、親自身も生育歴に何らかの問題を抱えていることが多い点に注目するようになりました。報道などで目にする児童虐待事件でも、親自身が虐待を受けて育ったという背景が明らかになることが少なくありません。このように、児童虐待問題の根本的な解決を考えていく上では、親の過去にも目を向けて、虐待の連鎖を断ち切ることが必要であると考えています。

虐待を受けて育った方は、子育ての際に限らず、生きていく中で本当に様々な困難を抱え続けています。  
本日の内容は、保健師としてはもちろんのこと、全ての人に知っていただきたい内容となりますので、ぜひ参考にさせていただければ幸いです。



# "ACE"



イラスト引用：【無料イラストダウンロードLoose Drawing】 <https://loosedrawing.com/>

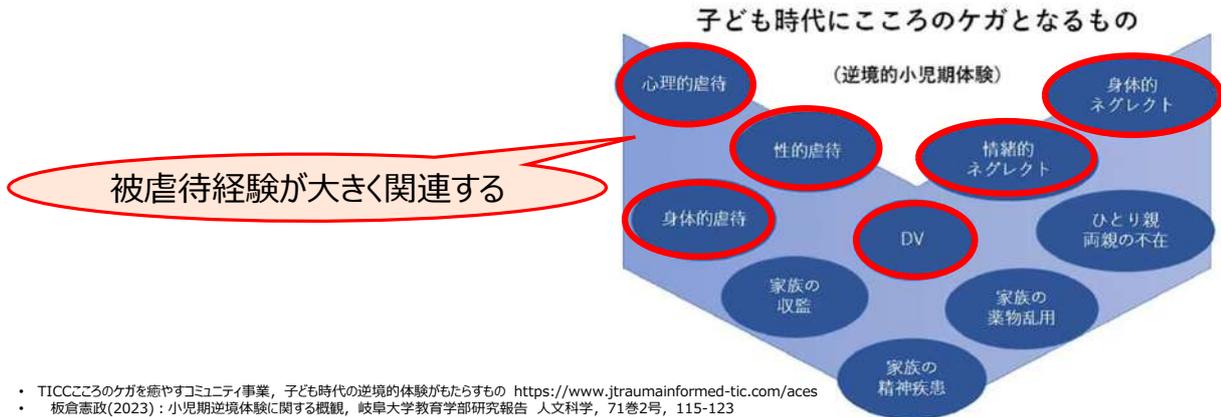
2

突然ですが、皆さんはエースという言葉を知っていますか？

# ACEとは

## ACE(Adverse Childhood Experiences)=逆境的小児期体験

「幼少期(0から17歳)に起こる潜在的なトラウマとなるような出来事のことであり、子どもの安全、安定、絆の感覚を損なう可能性のある環境の側面も含む」(Center for Disease Control and Prevention,2022)



エースとは、日本語で逆境的小児期体験と呼ばれ、一般的には、スライドに示す10項目を指します。このうち6項目は被虐待経験に当てはまり、他の項目も虐待と関連する可能性がある家庭環境要因です。つまり、エースは何らかの被虐待経験と絡んでいる場合が多いといえます。

# ACEs研究について

## ACE研究の第一人者：フェリッティ(1998)

ACEスコア(ACE項目の該当数)が高いほど、心身の健康上の様々なリスクが高くなることが明らかに

## メツラーら (2017)

【ACEと教育・就労・収入など社会的機会に関する調査】

ACEスコアが4以上の人は、0の人と比べて、高校中退(2.34倍)、失業(2.31倍)、貧困(1.56倍)

小児期の逆境的経験



- 山崎知克, 野村師三(2019): 逆境的小児期体験が子どものこころの健康に及ぼす影響, 厚生労働科学研究費補助金(生帯疾患克服等次世代育成総合研究事業)総合研究報告書 [https://mhlw-grants.niph.go.jp/system/files/2019/192011/201907005B\\_upload/201907005B0011.pdf](https://mhlw-grants.niph.go.jp/system/files/2019/192011/201907005B_upload/201907005B0011.pdf)
- TICCCのケガを癒やすコミュニティ事業, 子ども時代の逆境的体験がもたらすもの, <https://www.jtraumainformed-tic.com/aces>

エースが広く知られるきっかけとなったのが、アメリカでフェリッティが行った大規模疫学調査です。フェリッティの研究によって、エース項目の該当数、いわゆるエーススコアが高い人ほど、様々な健康上のリスクが高くなることが明らかになりました。

以降、ACE研究が進み、2017年にメツラーらが実施した研究では、ACEスコアが4以上の人は、0の人と比べて、高校中退や失業、貧困の程度が増悪することも明らかになりました。このように、虐待をはじめとする小児期の逆境的経験は、長期間にわたってその人の健康や人生に影響を与え続けることが分かってきています。

## 保健師が虐待サバイバーと出会う場面

例えばこんなケース



母子保健で関わるお母さん

実は私子どもの頃に親から虐待を受けていて、今も実家との関係を断っているんですね・・・

精神保健で支援する患者さん

子どもの時から親に怒鳴られたり暴力を受けたりして育ちました・・・



保健師活動の中では、様々な分野で、子ども時代の被虐待経験を有する方と出会う可能性がある  
～「被虐待経験のその後」に目を向けてみよう～

5

保健師活動の中では、例えば、母子保健分野で支援するハイリスクケースにおいて、被虐待経験を有する母親に出会う機会があるでしょう。また、精神保健分野などでも、対象者の生育歴に関する問題が把握されるケースがあるかもしれません。このように保健師は、様々な分野で、子ども時代の被虐待経験を有する方と出会う可能性があります。今回は、「被虐待経験のその後」に目を向けてみましょう。

## 本日の目的

- ① 虐待サバイバーの現状について正しく理解する
- ② 幼少期に受けた虐待による影響について正しく理解する
- ③ 保健師活動における虐待サバイバーへの関わりのヒントを学ぶ
- ④ 自分の保健師活動にどのように活かすことができるかを考える

本日の目的はこちらの4点です。講話を通して、虐待サバイバーの現状や、幼少期に受けた虐待による影響について正しく理解し、保健師活動における虐待サバイバーへの関わりのヒントを学びましょう。そして、後半のディスカッションタイムでは、本日の内容を今後の保健師活動にどのように活かすことができるかを考えていただけますと幸いです。

# アウトライン

1. 児童虐待について
2. 虐待サバイバーの概要
3. 虐待サバイバーへの支援
4. ディスカッション



アウトラインはこちらの通りです。まず最初に、児童虐待について簡単に触れた後、「虐待サバイバー」という言葉を今回初めて聞いた方もいらっしゃると思いますので、虐待サバイバーとはどのような方のことを指すのか、どのような困難や生きづらさを抱えているのかについて、当事者の声も踏まえてご紹介します。そして、虐待サバイバーへの支援について、支援の現状や社会の動きを知っていただきたいと思います。その後、皆さんの保健師活動の中でも意識していただきたい「トラウマインフォームドケア」という視点や、子育てをする虐待サバイバーへの支援を行う際のヒントなどをお話します。

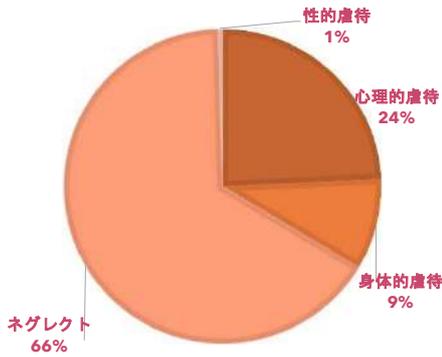
最後のディスカッションでは、全国から集まった幅広い経験年数の保健師同士で、虐待サバイバーへのかかわりについて意見交換をしていただければと思います。

# 1. 児童虐待について

ではまず、児童虐待についてです。

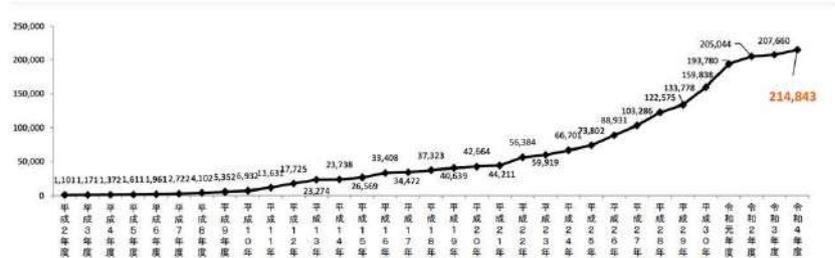
# 児童虐待の現状

令和4年度の児童虐待相談対応件数は21万4,843件。対前年度比+3.5%（7,183件の増加）



相談の内容別件数

こども家庭庁 令和4年度 児童相談所における児童虐待相談対応件数。  
[https://www.cfa.go.jp/assets/contents/node/basic\\_page/field\\_ref\\_resources/a176de99-390e-4065-a7fb-fe569ab2450c/b45f9c53/20240926\\_policies\\_jidouguyakutai\\_26.pdf](https://www.cfa.go.jp/assets/contents/node/basic_page/field_ref_resources/a176de99-390e-4065-a7fb-fe569ab2450c/b45f9c53/20240926_policies_jidouguyakutai_26.pdf) より作成



児童相談所における虐待相談対応件数とその推移

こども家庭庁 令和4年度 児童相談所における児童虐待相談対応件数。  
[https://www.cfa.go.jp/assets/contents/node/basic\\_page/field\\_ref\\_resources/a176de99-390e-4065-a7fb-fe569ab2450c/b45f9c53/20240926\\_policies\\_jidouguyakutai\\_26.pdf](https://www.cfa.go.jp/assets/contents/node/basic_page/field_ref_resources/a176de99-390e-4065-a7fb-fe569ab2450c/b45f9c53/20240926_policies_jidouguyakutai_26.pdf) より

（注）平成22年度の件数は、東日本大震災の影響により、福島県を除いて集計した数値。

児童虐待の現状として、令和4年度の児童虐待相談対応件数は21万4,843件となっており、年々増加しております。  
 そして相談の内容別件数としてはネグレクトが最も多く、順に心理的虐待、身体的虐待、性的虐待となっております。

# 虐待による長期的な影響

## 被虐待による認知機能や脳とこころの発達に及ぼす影響

- 知的障害・学習障害の様相を示す
- 落ち着きのなさや多動傾向・衝動的な傾向
- フラッシュバックや夜驚・解離症状

など

## 虐待の世代間連鎖

- 被虐待児のおおよそ3分の1が虐待やネグレクトを反復するとされている
- ↳自分が愛されてこなかったため、どう愛すればいいのか、どのように育てればいいのか分からずに虐待に走ってしまったり、子育てから目を背けてしまう

## 青年期・成人期に現れる被虐待の影響

- うつ症状や自殺企図、アルコール・薬物症状を有する男女では、一般の人よりも虐待された経験を持つことが多い
- 子ども時代に性的虐待を受けた人の多くが性的機能障害を持つ
- 極度の無力感と自己嫌悪からの自殺念慮、多重人格障害といった様々な精神面の問題で苦しんでいる人もいる

日本小児科学会こどもの生活環境改善委員会, 27. マルトリートメント症候群の長期予後, 2014年3月,  
[https://www.jpeds.or.jp/uploads/files/abuse\\_27.pdf](https://www.jpeds.or.jp/uploads/files/abuse_27.pdf)

虐待による長期的な影響について、大きくこちらの3つに分けられます。まず被虐待による認知機能や脳とこころの発達に及ぼす影響について、知的障害・学習障害の様相を示すことや、落ち着きのなさや多動傾向・衝動的な傾向があること、フラッシュバックや夜驚・解離症状などが挙げられます。

青年期・成人期に現れる被虐待の影響として、うつ症状や自殺企図、アルコール・薬物症状を有する男女では、一般の人よりも虐待された経験を持つことが多いことや、子ども時代に性的虐待を受けた人の多くが性的機能障害を持つこと、極度の無力感と自己嫌悪からの自殺念慮、多重人格障害といった様々な精神面の問題で苦しんでいる人もいることが挙げられます。

そして虐待の世代間連鎖について、被虐待児のおおよそ3分の1が、虐待やネグレクトを反復するとされており、これは自分が愛されてこなかったため、どう愛すればいいのか、どのように育てればいいのか分からずに虐待に走ってしまったり、子育てから目を背けてしまうためとされています。



## 2. 虐待サバイバーの概要

ではこれから、虐待サバイバーの概要についてです。

# 虐待サバイバーとは

## 虐待サバイバー：虐待を受けて育った人

明確な定義があるわけではない

トラウマ（心の傷）や後遺症により、期待をされると頑張り過ぎてしまう、コミュニケーションが苦手になってしまうといった傾向にある

- ① 児童養護施設や里親などによる保護、いわゆる「社会的養護」につながった方
- ② 誰からも虐待を見つけてもらえず、虐待被害から逃れられないまま大人になった「見えなかった子どもたち」

当然どちらも被害者ではあるが、  
②の場合は特に支援が届きにくい



- ・ 日本財団ジャーナル「頑張り過ぎてしまう、人との対話が苦手——。虐待の後遺症による「虐待サバイバー」の働きづらは？」, [https://www.nippon-foundation.or.jp/journal/2024/98934/social\\_business](https://www.nippon-foundation.or.jp/journal/2024/98934/social_business)
- ・ Onara代表 丘咲つぐみ「子ども時代に保護されなかった虐待サバイバー、5割以上が「自殺未遂」経験…「日本初」の調査で「苦しみ」の一端、浮き彫りに」, [https://www.bengo4.com/c\\_18/n\\_17011/](https://www.bengo4.com/c_18/n_17011/)
- ・ 認定NPO法人ブリッジフォースマイル、「親を頼れない」子どもの現状（厚生労働省平成29年度データを基に作成された図）, <https://www.b4s.jp/children/>

虐待サバイバーという言葉が聞かれたことがある方はいらっしゃいますか？

虐待サバイバーには、定義があるわけではないのですが、虐待を受けて育った人とされており、トラウマや後遺症により、期待をされると頑張りすぎてしまう、コミュニケーションが苦手になってしまうといった傾向にあるとされています。

そして虐待サバイバーを支援している一般社団法人Onaraの丘咲つぐみさんによりますと虐待サバイバーの中でも2種類に分かれます。

まず1つは、児童養護施設や里親などによる保護、いわゆる社会的養護に繋がった方、そしてもう一方は、誰からもその虐待を見つけてもらえず虐待被害から逃れられないまま大人になった「見えなかった子どもたち」です。

当然どちらも被害者ではありますが、①の場合、「被害を受けた」と国から認定を受けているようなものであるため、大人になってからも自立支援事業の対象となり、就労相談・生活費の支援・就職支援などが受けられます。しかし、②の場合は、特に支援が届きにくい現状がありました。

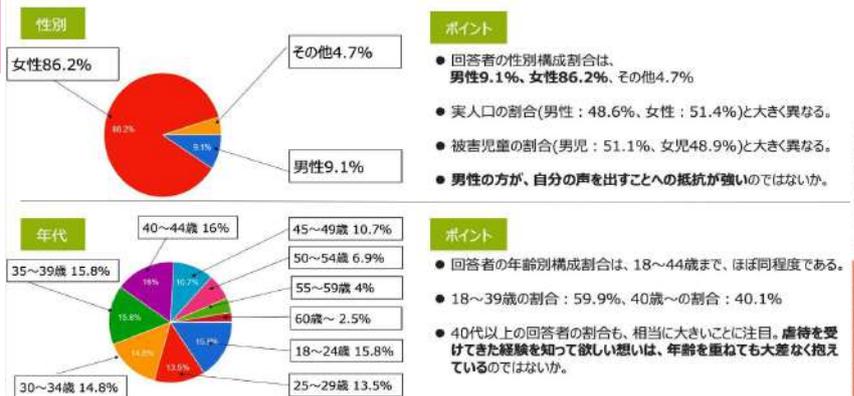
そして平成29年度のデータではありますが、右の図のように、児童相談所への相談件数13万3,778件のうち、一時保護されるのは2万1,268件、そしてそのうち施設などに入所するのは4,579件となっています。児童相談所の人手も設備も追いついておらず、本来保護されるべき状況であるにもかかわらず保護に至っていないケースが多くあることが推測されます。

# 虐待サバイバーが抱える問題

児童虐待被害者支援団体  
一般社団法人Onara  
【社会的養護未経験児童虐待被害者の未成年期及び成人後の実態調査】

- ▶ インターネット上のアンケートを活用して広く当事者の声を収集
- ▶ 当該当事者の未成年期及び成人後の現状と課題、要望を把握し、国や行政にその実態を報告すると共に、当事者への充実した支援を求める目的

## 調査結果（性別/年代別）



ではこれから、虐待サバイバーが抱える問題について説明させていただきます。

児童虐待被害者支援団体である一般社団法人Onaraが、社会的養護未経験児童虐待被害者の未成年期及び成人後の実態について、インターネット上のアンケートを活用して広く当事者の声を集め、当該当事者の未成年期及び成人後の現状と課題、要望を把握し、国や行政にその実態を報告すると共に、当事者への充実した支援を求める目的で実施したアンケートを元に、精神面と経済面に大きく分けて虐待サバイバーの抱える問題をこれから説明していきます。

回答者の性別構成割合は、男性9.1%、女性86.2%、そのほか4.7%となっており、女性が大半を占めています。

回答者の年齢別構成割合は、18-44歳までほぼ同程度となっております。

## 虐待サバイバーが抱える問題～精神面～



**複雑性PTSD・解離性同一性障害の発症率が高い**  
参考：解離性同一性障害については、発症率1.5%とのデータあり<sup>1)</sup>

ポイント、グラフ：一般社団法人Onara「社会的養護未経験児虐待被害者の実態調査アンケート」統計データ分析結果 より

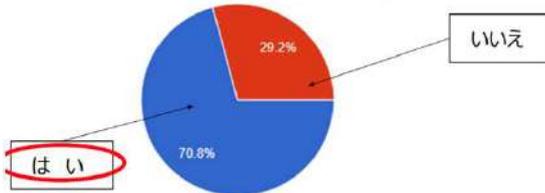
1) Jeffrey G Johnson, Patricia Cohen, Stephanie Kasen, Judith S Brook, Dissociative disorders among adults in the community, impaired functioning, and axis I and II comorbidity. J Psychiatr Res. 2006 Mar;40(2):131-40. doi: 10.1016/j.jpsychires.2005.03.003. Epub 2005 Dec 6. PMID 16337235

虐待サバイバーが抱える精神面の問題点についてです。  
虐待サバイバーのうち、精神科を受診したことのある方は84.3%となっており、精神科での診断名は多い方より順に、うつ病、複雑性PTSD、不安障害となっています。また、複雑性PTSDや解離性同一性障害の発症率が高いとされます。

## 虐待サバイバーが抱える問題～精神面～

現在治療の有無 【選択式】【必須】（「受診したことがある」と答えた人のみ）  
【回答者数】576人

現在も、精神科等にて治療中ですか？



疾患による症状 【自由記述】【任意】（「受診したことがある」と答えた人のみ）  
【回答者数】477人  
診断を受けた病名により、どのような症状に苦しんでいますか（又は、していましたか）？

キーワード検索割合

キーワード	人数	割合	キーワード	人数	割合
死	113人	23.6%	フラッシュバック	106人	22.2%
自殺	31人	6.4%	パニック	30人	6.2%
自傷	24人	5.1%	食	51人	10.7%
OD（オーバードーズ）	13人	2.7%	憂・鬱	102人	21.4%

## ポイント

- 精神科受診率が著しく高い(参考(2017年度)：日本全体の20歳以上の精神科受診率3.9%)
- 複雑性PTSD・解離性同一性障害の発症割合の高さ

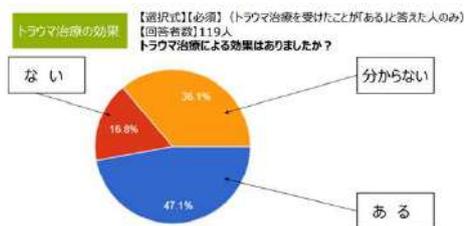
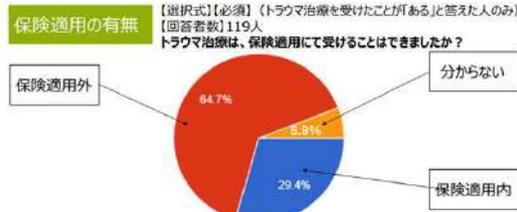
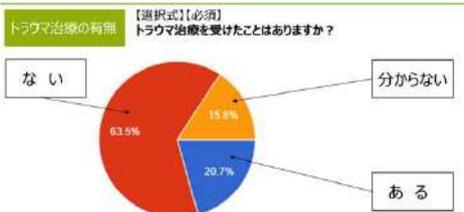
➡児童虐待が精神へ与える影響を、子どもに関わる全ての大人が理解することが必要

ポイント、グラフ：一般社団法人Onara「社会的養護未経験児童虐待被害者の実態調査アンケート」統計データ分析結果 より

15

そして現在治療の有無について、はいと答えた方は70.8%となっており、疾患による症状としては自傷やフラッシュバックなどと回答されております。これらのことから、精神科受診率が著しく高いこと、そして複雑性PTSD・解離性同一性障害の発症割合の高さが明らかとなり、児童虐待が精神面へ与える長期的な影響を、子どもに関わる全ての大人が理解することが必要とされます。

## 虐待サバイバーが抱える問～精神面～



## ポイント

- トラウマ治療による効果が半数近くの人に見られる。一方、トラウマ治療経験者の割合は2割程度。保険適用による受診割合は3割程度。
- ➡トラウマ治療について、健康保険適用外であること、虐待対応に関する治療報酬が存在しないこと、専門家の不足等により、治療に繋がり難い状況にある。トラウマ回復のため、治療へのアクセスのし易さが必要ではないか。

ポイント・グラフ：一般社団法人Onara「社会的養護未経験児虐待被害者の実態調査アンケート」統計データ分析結果 より

16

そして次にトラウマ治療の有無について、トラウマ治療を受けたことがある方は20.7%、ない方が63.5%となっており、ない方が半数以上となっています。

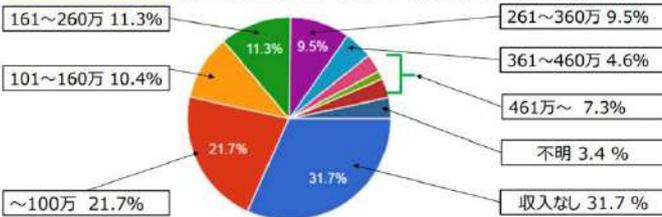
また、トラウマ治療の効果について、あると答えた方は47.1%、分からないと答えた方は36.1%となっています。

そしてトラウマ治療の保険適用について、保険適用外だった方は64.7%、保険適用内だった方は29.4%となっています。

これらのことから、トラウマ治療による効果が半数近くの人に見られる一方で、トラウマ治療経験者の割合は2割程度となっています。また、保険適用による受診割合は3割程度であり、トラウマ治療について、健康保険適用外であることや、虐待対応に関する治療報酬が存在しないこと、そして専門家の不足等により、治療に繋がり難い状況にあります。トラウマ回復のため、治療へのアクセスのし易さが必要ではないかとこちらのアンケートでは述べられています。

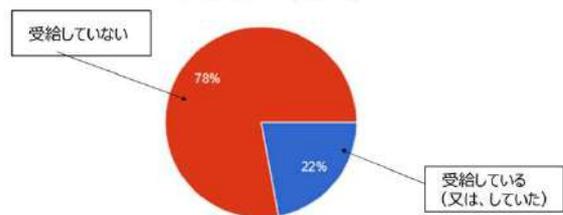
## 虐待サバイバーが抱える問題～経済面～

年収(令和4年度) 【選択式】【必須】  
令和4年度の年収を教えてください(障害年金、生活保護費を除く)?



【参考】(令和3年度)  
貧困層の可処分所得: 127万円 相対的貧困率: 15.4%

障害年金受給 【選択式】【必須】  
診断を受けた病気により、どのような症状に苦しい思いをしていますか(又は、していましたか)?



【参考】(令和3年度)  
20歳以上の人口: 10533万人 障害年金受給者数: 220万人  
障害年金受給率: 2.0%

## ポイント

- 貧困層の占める割合が日本全体に対して極めて高い
- 障害年金の受給率が日本全体の受給率に対して極めて高い

回答者の年齢割合  
18-59歳合計:  
81.7%

ポイント・グラフ: 一般社団法人Onara「社会的養護未経験児虐待被害者の実態調査アンケート」統計データ分析結果 より

次に、虐待サバイバーが抱える経済面の問題点についてです。

年収について、最も多いのは収入なしと答えた方です。次に100万以下、161から260万未満となります。

そして障害年金受給について、受給していない方は78%、受給している、またはしていた方が22%となっています。

この調査の回答者の約8割が25-59歳であることを考慮しても、貧困層の占める割合が日本全体に対して極めて高いこと、そして障害年金の受給率が日本全体の受給率に対して極めて高いことが挙げられます。

## 当事者の声

～北海道ニュース特集(YOUTUBE) 動画6本からの抜粋～

- 状況の悪化を恐れて、学校の先生には相談できなかった
- 大人に言ったところで状況が良かったことがない
- 生きている意味がないと感じ、自殺未遂やオーバードーズを繰り返した

周囲の人から「悩みすぎ」「もう過去のことでしょ」「忘れなさい」と言われることが多かった

- 大人になってから複雑性PTSDを発症
- 衝動的な怒り。自分の感情をコントロールできなくなり、娘に対して暴言暴力を繰り返してしまった。
- 家事や仕事が十分にできない。子供に頼って生活。子供への申し訳なさを感じる。

北海道ニュースUHE,虐待サイバー, [https://youtube.com/playlist?list=PLyyTGOU\\_DWjByo1CyzM0CreJlLdx82-uY&si=SFnGTIVK3mV8zV-p](https://youtube.com/playlist?list=PLyyTGOU_DWjByo1CyzM0CreJlLdx82-uY&si=SFnGTIVK3mV8zV-p) より

18

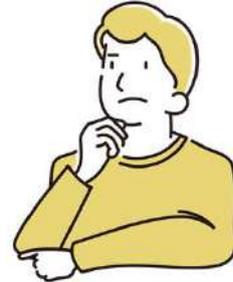
そして北海道ニュース特集より、当事者の声をご紹介します。

虐待を受けていたことについて、状況の悪化を恐れて、学校の先生には相談できなかった、大人に言ったところで状況が良かったことがない、生きている意味がないと感じ、自殺未遂やオーバードーズを繰り返したという声や、

周囲の人には、「悩みすぎ」「もう過去のことでしょ」「忘れなさい」と言われることが多かったこと、そして大人になってから複雑性PTSDと診断され、衝動的な怒りが出てくることや、自分の感情をコントロールできなくなり、娘に対して暴言暴力を繰り返してしまったこと、また、家事や仕事が十分にできないため、子供に頼って生活をしており、子供への申し訳なさを感じるといった声がありました。

## YOUTUBEのコメント欄にも たくさんの虐待サバイバーの声が

- 自分も虐待を受けて育った、全く同じ経験をした
- 今も、動画内で出てくるサバイバーの方と同じ悩みを抱えている
- 私も虐待サバイバーなんだと、動画を見て初めて気づいた
- 毎日のように記憶がよみがえる
- 子どものころから、自分は存在してはいけないと思いながら生きてきた
- 当時の母もつらかったのだろうと思うと、何とも言えない気持ちになって余計に苦しい
- 歳をとるにつれて生きづらさを感じ、内科、心療内科、精神科と様々な医療機関にかかってきた
- 結婚や出産にいいイメージが持てず、不安
- 子どもは作らないと10代で決心した人生



また、コメント欄にもたくさんの虐待サバイバーの声がありました。同じ悩みを抱えているという方や、動画を見て初めて自分が虐待サバイバーであると気づいた方、そして自分は存在してはいけないと思いながら生きてきた方や、親の思いも考えるとなんとも言えない気持ちになり、苦しんでいる方、そして生きづらさを感じる方や、結婚や出産に良いイメージが持てない方などがいらっしゃいました。

## 当事者の声 ～本より～



羽馬千恵,わたし、虐待サバイバー

貧困やいじめ・複雑性PTSDや男性への依存、解離症状など

虐待を受けて育った子どもが、大人になっても多くのトラウマや精神疾患を抱え、社会を渡り歩くことがどれほど困難かが綴られている。

大人になってからも後遺症に苦しんでいる人がたくさんいるので、まずそうした実態を知ってもらって、その大人たちをケアしないと次世代の子どもたちへの虐待の連鎖も止められないということを知ってもらいたい

(羽馬千恵,STVニュース北海道,【どさんこワイド179特集】私は虐待サバイバー 乗り越えた私、抱える私, [https://youtu.be/2ENqhfUE6yU?si=Sx5hTI4xqkT3z5\\_1](https://youtu.be/2ENqhfUE6yU?si=Sx5hTI4xqkT3z5_1) より)

そしてみなさん、こちらの本をご覧になったことはありますか？

こちらは、虐待サバイバーである羽馬千恵さんという方が書かれた、『わたし、虐待サバイバー』という本です。この本では、虐待を受けて育った子どもが、大人になっても多くのトラウマや精神疾患を抱え、社会を渡り歩くことがどれほど困難かが綴られており、貧困やいじめ、複雑性PTSDや男性への依存、解離症状などの経験が含まれていました。

また、北海道ニュースの特集の中で羽馬さんは、「大人になってからも後遺症に苦しんでいる人がたくさんいるので、まずそうした実態を知ってもらって、その大人たちをケアしないと次世代の子どもたちへの虐待の連鎖も止められないということを知ってもらいたい」と述べられており、虐待サバイバーへの支援の重要性を訴えてらっしゃいます。

### 3. 虐待サバイバーへの 支援

虐待サバイバーとはどのような方なのかイメージを持っていただいたところで、ここからは虐待サバイバーへの支援を見ていきます。

# 虐待サバイバーへの支援の現状

- 虐待サバイバーを対象とした公的な相談窓口などは今のところ存在しない
- (虐待サバイバー支援団体Onaraの調査より)  
「誰かに相談したことがある」と答えた491名の相談相手の内訳

キーワード	人数	割合	キーワード	人数	割合
医師・看護師・病院・カウンセラー	96人	19.6%	学校・先生・担任・教師・講師	37人	7.6%
福祉・役所・行政・ケースワーカー	32人	6.6%	友	162人	33.0%
警察	8人	1.7%	パートナー・恋人・彼・夫・妻・配偶者	125人	25.5%
相談	32人	6.6%	兄・弟・姉・妹・祖父・祖母・叔母・親戚	35人	7.2%

友人や、パートナー・配偶者など、身近にいる信頼できる相手に相談することが多い

一般社団法人Onara「社会的養護未経験児童虐待被害者の実態調査アンケート」統計データ分析結果

まず、虐待サバイバー支援の現状として、公的な相談窓口などは今のところ存在しません。虐待サバイバー支援団体の調査からは、支援職よりも、友人やパートナー、配偶者など、身近にいる信頼できる相手に相談している方が多いことが分かります。

## 根本的な解決の難しさ

現在生じている健康上・生活上の問題に対する支援

- ❖ 複雑性PTSD、うつ病、摂食障害、愛着障害などの精神疾患を発症→精神科
- ❖ 貧困や就業などの問題→福祉の相談窓口 など

- 被虐待経験は他者に気軽に語れるものではない
- 「どうせ話しても状況は変わらない」という長年染み付いたあきらめの思考
- 現在直面している問題と過去の被虐待経験の関連を本人が自覚していない



支援者側も対象者の過去の経験を把握することが出来ない。  
本当の意味でのリハビリにはつながらない。

症状の再発や新たな困難への直面など・・・  
苦しみからなかなか抜け出せない

逆境的经验を抱える人にとっての「リハビリ」＝過去の自分に向き合い、自分がどのように育ってきたのか、どのような影響を受けたのかを客観的に捉え、自分自身の「尊厳」「希望」「人生」「生活」を取り戻すこと  
参考：横山恵子，臨山正子編著(2017)：精神障がいのある親に育てられた子どもの語り 困難の理解とリハビリへの支援，明石書店，p133-137

虐待サバイバーへの直接的な支援としては、例えば精神疾患の治療など、現在生じている健康上・生活上の問題に対する支援がメインになります。

しかし、被虐待経験は他者に気軽に語れるものではなく、「どうせ話しても状況は変わらない」と考えてしまう方もいるため、支援者側が把握しにくいのが実情です。その結果、一時的には目の前の問題が改善されたとしても、本当の意味でのリハビリにはつながらず、苦しみからなかなか抜け出せないという難しさがあります。

# 被虐待経験による複雑性PTSD

PTSD（心的外傷後ストレス障害）＝「著しい脅威または恐怖を与えるような出来事」に続いて様々な症状が生じるもの。

## 複雑性PTSDとは

長年にわたる被虐待経験のような「逃げるのが困難であるか不可能な持続的あるいは反復的な出来事」が原因となる。

国際的な診断基準「ICD-11」(2018年公表)に採用され、日本の厚生労働省も同年に追隨して認定。

トラウマによる特徴的な症状 (PTSD 症状)	複雑性 PTSD
<b>再体験症状</b> トラウマとなった出来事を急に思い出す (フラッシュバック) 悪夢をみる	トラウマとなるような体験(虐待など)が繰り返されると、複雑性PTSDになることがあります。左記のPTSD症状に加えて、感情コントロールの障害(例:感情が不安定)、対人関係の障害(例:人とうまく付き合えない)、否定的自己認知(例:自分には価値がない)が見られます。
<b>回避症状</b> その出来事を思い出させるような場面、場所、人などを避ける	<b>具体的に見られる行動は、以下のようなものがあります</b> ・人を信用しない/疑い深い ・人と関わるのを嫌がる ・笑い(怒る)声や物音、臭いに敏感 ・感情の波が大きい ・人の顔を覚えられない ・些細なことにこだわる ・自暴自棄的な行動/自傷行為 ・すぐ爆発する ・物忘れが多い/呆然としている ・好き嫌いが激しい ・急に怒り出す/固まってしまう/パニックになる
<b>認知・気分の変化</b> 楽しいと感じられない、否定的な考え、興味の喪失、孤立感	
<b>過覚醒症状</b> 寝付けない、小さな音にびくっとする、警戒心が強い、注意・集中力がなくなる、怒りっぽくなる	
※上記の4症状が一カ月以上続くと、PTSD(外傷後ストレス障害)とみなされます。	

PTSDの症状に加えて、感情コントロールの障害、対人関係の障害、否定的自己認知が見られる場合に、複雑性PTSDと診断される。

- ・トラウマインフォームドケアコミュニティ、リーフレット「困った人は、困っている人」[https://www.itraumainformed-tic.com/files/ugd/610f4c\\_ab6d0a03f7784bee92c09f9a8c0f2c00.pdf](https://www.itraumainformed-tic.com/files/ugd/610f4c_ab6d0a03f7784bee92c09f9a8c0f2c00.pdf)
- ・公益社団法人日本心理学会、複雑性PTSDの診断と特徴および治療<https://psych.or.jp/publication/world097/pw07/>

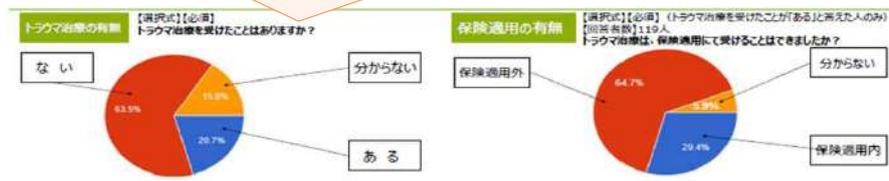
「著しい脅威または恐怖を与えるような出来事」に続いて様々な症状が生じる疾患をPTSDと呼びますが、被虐待経験のような「逃げるのが困難であるか不可能な、持続的あるいは反復的な出来事」が原因であり、PTSDの症状に加えて、感情コントロールの障害、対人関係の障害、否定的自己認知、が見られる場合には、複雑性PTSDと診断されることがあります。

# 複雑性PTSDの治療

\* **薬物療法**による症状の緩和

\* **心理療法**によるトラウマ記憶の捉え直し、感情調整・対人関係の問題といった複雑性PTSDの症状に対するスキルトレーニングなど

虐待サバイバー支援団体Onaraの調査では、  
トラウマ治療を受けたことがある虐待サバイバーは2割程度



## 【課題】

- トラウマ治療におけるカウンセリングには保険適用外のものも多く、**経済的な負担が大きい**
- 複雑性PTSDを始め、虐待の後遺症に苦しむ大人のトラウマ・ケアに取り組む**専門家が日本では非常に少ない**

- 国立精神・神経医療研究センター、複雑性PTSD治療前進へ〜心理療法(STAIR Narrative Therapy)の成果〜<https://www.ncnp.go.jp/topics/2022/20220608p.html>
- 一般社団法人Onara「社会的養護未経験児虐待被害者の実態調査アンケート」統計データ分析結果
- 時事ドットコムニュース特集(2023.4.14)、羽馬千恵、論じられない「虐待サバイバー」の困難 児童虐待防止に必要な支援と理解<https://www.jiji.com/jc/v8?id=202304abusesurvivor>

複雑性PTSDの治療は一般的に、薬物療法による症状の緩和と、様々な心理療法が並行して行われます。しかし、トラウマ治療を受けたことがある虐待サバイバーは少ないのが現状であり、その背景には、治療の経済的な負担が大きいことや、トラウマ治療の専門家が非常に少ないことなどがあります。

## 虐待サバイバー支援団体の紹介①

### 3.虐待サバイバーへの支援

#### 【一般社団法人Onara】 <https://onara.tokyo/>

代表理事：丘咲つぐみさん（虐待サバイバー、グリーフ専門士、メンタルトレーナー、元一時保護所職員、税理士）

～主な取り組み～

#### ①相談対応(電話・オンライン・対面)・情報提供・同行支援

2024年度・・・1,100名超の相談対応（設立より1,535名の相談対応）

DV支援措置、障害年金、生活保護、病院への通院、各種福祉サービス手続き、不動産契約などの各種手続きの同行や、専門機関へ繋ぐ支援。

#### ②居場所作り「おならカフェ」・ワークショップ

2024年中は、併せて12回開催。2025年度は、回数を増やすと共に、ワークショップや講座を多様にしていく予定。

#### ③イベント開催

2024年は、お誕生会6回、花火大会1回

#### ④探求学習

「人生の主演となって、自分らしく生きる！」をテーマに、小中高校生向けの探求学習を実施。

#### ⑤周知活動

講演・イベントへの登壇

#### ⑥政策提言

2023年に作成した統計データを根拠に、国や各自治体への政策提言や意見交換を繰り返し行っている。

おならカフェ＝苦しい気持ちを吐き出して、  
少しでも心が軽くなってほしいという思いから

北海道ニュース、虐待サバイバー特集内の取材  
[https://www.youtube.com/watch?v=X4pTbjASo9I&list=PLyyTGOJ\\_DWjByo1CyzM0CreJlLdx82-uY](https://www.youtube.com/watch?v=X4pTbjASo9I&list=PLyyTGOJ_DWjByo1CyzM0CreJlLdx82-uY)



※主な取り組み内容については代表の丘咲様ご本人より情報をご提供いただきました

続いて、虐待サバイバー支援を行っている団体について紹介します。一般社団法人「おなら」は、相談対応や情報提供、同行支援といった個別のサポートや、親に頼れなかった経験のある方が自由に集まれる居場所「おならカフェ」の開催、様々なワークショップやイベントの企画・開催など、虐待サバイバー当事者の方に向けた幅広い活動をされています。また、今回のすきとでも使わせていただいた、「社会的養護に繋がることのない虐待被害者の実態調査」をもとに、政策提言を行うなど、虐待サバイバーが抱える問題を社会に周知し公的支援の充実を目指す活動に精力的に取り組まれています。

## 当事者同士で語り合うことの意義

- 誰にも語ったことがなかった**過去を初めて語り**、安心して率直な気持ちを出せる
- **自らの経験を振り返り、整理しながら言語化**することで捉え方を変えることができる
- 苦しい経験を抱えているのは自分だけではなくたのだと知り、**孤独感が和らぐ**
- 被虐待経験をばねに自分の人生を生きている人、被虐待経験の影響による心身の不調から立ち直った人、不安を抱えながらも子育てを頑張っている人など、**見本となるような存在と出会える**

同じ経験をしてきた仲間とつながることは、虐待サバイバーの人生が変わるきっかけになる可能性



参考：横山恵子，陸山正子編著(2017)：精神障がいのある親に育てられた子どもの語り 困難の理解とリカバリーへの支援，明石書店，p133-137

先ほど紹介したおならカフェのように、似たような経験をした当事者同士で集まり語り合うことにはどんな意義があるのでしょうか。

例えば、「当事者会では、過去を初めて語り、安心して率直な気持ちを出せる」、「自らの経験を振り返り、整理しながら言語化することで捉え方を変えることができる」、「孤独感が和らぐ」、「自分の生き方の見本となるような存在と出会える」といった意義が考えられます。同じ経験をしてきた仲間とつながることは、虐待サバイバーの人生が変わる大きなきっかけとなる可能性があるのです。

## 虐待サバイバー(若者)支援団体の紹介②

### 【認定NPO法人ブリッジフォースマイル】

代表：林恵子さん

<https://www.b4s.jp/>



～主な取り組み～

➤ 親を頼れない子どもたちの「巣立ち支援」

児童養護施設や里親家庭など「社会的養護」のもとで生活する子どもたちは、基本的に18歳で社会に巣立ち、一人暮らしを始める→経済面や精神面などで困った時に頼れる「実家」というセーフティネットがない



「困った時も自分でなんとかしなければならぬ」という不安や孤独感 等

虐待などの経験から自己肯定感が低く、自分の将来に対する夢や目標を持ってない 等

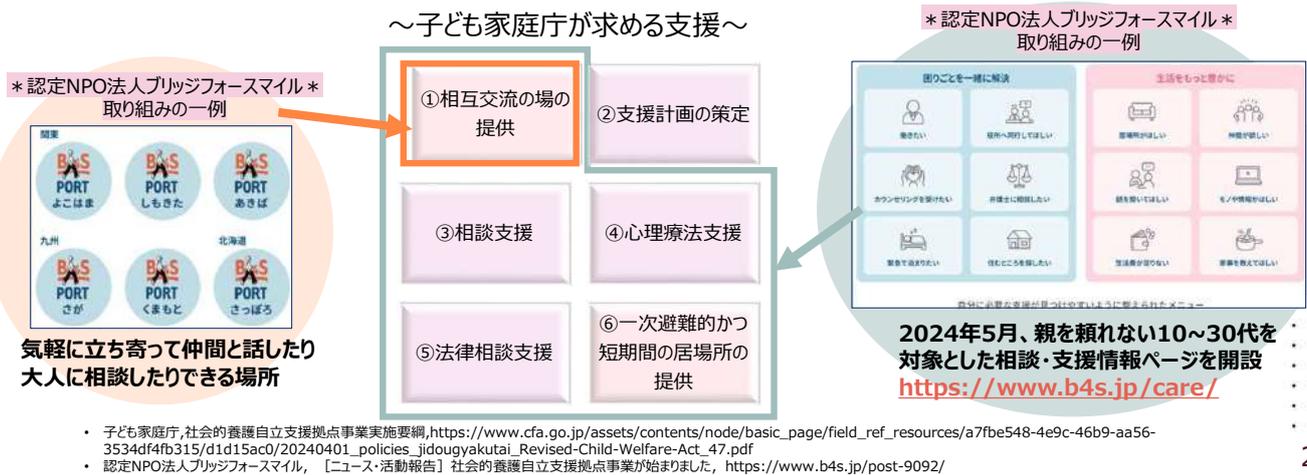
「巣立ち前の準備」を支援	「巣立ち後の生活」を支援
巣立ちの不安を解消する - 自立支援セミナー 働くイメージを描く - ジョブプラクティス	一人暮らしの準備を手伝う - 巣立ちプロジェクト - トドクン 身近な理解者との繋がりをつくる - 居場所事業 - アトモプロジェクト 就労に相談できる機会をつくる - 自立ナビゲーション 学費の不安を解消する - 奨学金支援プログラム 仲間と共に暮らす場を提供する - スマイルングプロジェクト

NPO法人ブリッジフォースマイルは、若者を中心とした虐待サバイバー支援を行っている団体です。「社会的養護」のもとで生活する子どもたちが、18歳以降は、実家というセーフティネットがない中で一人暮らしを始めなければならないことに着目し、様々なプログラムを通して「巣立ち支援」に取り組んでいます。

# 虐待サバイバー支援に関する社会の動き

2024年4月～ 改正児童福祉法に基づき「社会的養護自立支援拠点事業」がスタート

◎これまでは、児童養護施設などの“社会的養護出身者”だけだった支援対象の枠組みが広がり、“親を頼れず困っている若者全般”が対象になった。



29

虐待サバイバー支援に関する社会の動きとしては、2024年4月から、「社会的養護自立支援拠点事業」がスタートしました。本事業において子供家庭庁が求める支援は、「相互交流の場の提供」などスライドに示す6つです。これまでは、児童養護施設などの“社会的養護出身者”だけだった支援対象の枠組みが広がり、“親を頼れず困っている若者全般”が対象となったことが大きな変化です。

先ほど紹介した支援団体、ブリッジフォースマイルでもこの事業のスタートに合わせて支援対象を拡大し、例えば全国6か所の居場所づくりや、様々な支援メニューを揃えた相談情報ページの開設などに取り組んでいるそうです。

# あなたにもできること

## －保健師として、1人の大人として－

保健師が直接トラウマの治療やカウンセリングをすることはできないけれど・・・

### 保健師活動の中で関わる対象者や身近な人が被虐待経験を抱えていることを知った時は

- ・ 現在生じている健康上、生活上の問題と幼少期の逆境的经验が関係している可能性があることに本人が気づけるようサポートする
- ・ 精神科を受診している場合は、「過去の逆境的经验と現在の健康状態に関連があるのではないかと考えていること」を医師に伝えてみるように提案する→医師が疾患の診断に過去のトラウマ経験を考慮してくれるかもしれない
  - ★医師に伝える際のツールとして、ACEのチェックリストに記入してACEスコア(該当項目数)を計算してみることも有効
- ・ トラウマ治療に力を入れている精神科医やカウンセリング機関の情報が入手できれば、必要に応じて紹介する
- ・ リカバリー支援を必要としている方には、当事者同士の交流によって新たな光が見える可能性があることを伝えてみる
- ・ 常に「**トラウマインフォームドケア**」の視点を意識する

**トラウマインフォームドケアについて学ぼう**

参考：ドナ・ジャクソン・ナカザワ著、清水由貴子訳(2018)：小児期トラウマがもたらす病－ACEの実態と対策，Pan Rolling

30

ここまで、専門的な治療から、当事者団体などによるリカバリー支援や相談支援まで、様々な虐待サバイバー支援をご紹介しました。このような支援を保健師が1人だけで行うことはできませんが、保健師として、そして1人の大人として出来ることはたくさんあります。

まず、保健師活動の中で関わる対象者や身近な人が被虐待経験を抱えていることを知った時には、現在生じている問題と幼少期の経験が関係している可能性があることに本人が気づけるようサポートすることが出来ます。

また、本人が精神科を受診している場合は、「過去の経験と現在の健康状態の関連の可能性」を医師に伝えてみるように提案することで、医師が疾患の診断に過去のトラウマ経験を考慮してくれることにつながるかもしれません。トラウマ治療に力を入れている精神科医やカウンセリング機関の情報が入手できれば、必要に応じて紹介することも、本人の役に立つでしょう。リカバリー支援を必要としている方には、当事者同士の交流によって新たな光が見える可能性があることを伝えてみるのも良いと思います。

そして、常に意識したいのが、「トラウマインフォームドケア」の視点です。

## トラウマインフォームドケア(TIC)について

日本人の2~4割程度がACEsを経験している可能性 1)  
(藤原2022)、(中井(松尾)・福井2020)

精神科医療を利用している人では、トラウマを経験している人が94%に上るとい報告もある 2)

★話していないだけで、実は被虐待経験をはじめとする様々な逆境的経験やトラウマを抱えている人が身近にもいるかもしれない。

★トラウマを抱えている人が、周囲の誤解や心無い言動などにより更なるトラウマを負ってしまう「再トラウマ化」

～保健師の支援において、対象者の再トラウマ化を生じさせてしまう例～

母親を励ますつもりでかけた言葉「もう昔のことは忘れましょう」

“トラウマインフォームド”なケアが求められる



1)板倉憲政(2023):小児期逆境体験に関する概観,岐阜大学教育学部研究報告 人文科学,第71巻,第2号,115-123, <https://www.ed.gifu-u.ac.jp/file/9592efda81e190ba9cb428953165456fa.pdf>

2)厚生労働科学研究費補助金(障害者政策総合研究事業)「精神保健医療福祉施設におけるトラウマ(心的外傷)への対応の実態把握と指針開発のための研究」(研究代表者:西大輔(東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野)),「Trauma Lens ころのケガに配慮するケア」ホームページ,トラウマインフォームドケアをもっと知るために-TICガイドライン-資料, [https://traumalens.jp/wp-content/uploads/2021/05/210331\\_tic\\_guidance.pdf](https://traumalens.jp/wp-content/uploads/2021/05/210331_tic_guidance.pdf)

ACEやトラウマの研究結果から、実は様々な逆境的経験やトラウマを抱えている人が身近にもいるかもしれないことが分かっています。トラウマを抱えている人が、周囲の誤解や心無い言動などにより更なるトラウマを負ってしまうことを「再トラウマ化」と呼びます。例えば、保健師の支援でも、被虐待経験を抱える母親を励ますつもりでかけた言葉により、再トラウマ化を生じさせてしまうリスクがあります。自分の言動によって誰かの再トラウマ化を起こさないためにも、トラウマインフォームドなケアが求められます。

# トラウマインフォームドとは

\***トラウマ**=個人で対処できないほどの圧倒されるような体験によってもたらされる心の傷

\***インフォームド**=十分な情報を得たうえでの

## トラウマインフォームドケア【TIC (Trauma Informed Care)】

トラウマの影響について十分に理解し、「全ての人にトラウマ体験の影響があるかもしれない」ということを念頭に置いてケアを行おうという考え方



2000年代以降、北米を中心に広がりを見せ、近年日本においても、医療、福祉、司法、教育などの領域に適応されるようになってきている

厚生労働科学研究費補助金（障害者政策総合研究事業）「精神保健医療福祉施設におけるトラウマ（心的外傷）への対応の実態把握と指針開発のための研究」（研究代表者：西大輔（東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野））、「Trauma Lens こころのケガに配慮するケア」ホームページ、トラウマインフォームドケアをもっと知るために-TICガイドライン-資料(20121), [https://traumalens.jp/wp-content/uploads/2021/05/210331\\_tic\\_guidance.pdf](https://traumalens.jp/wp-content/uploads/2021/05/210331_tic_guidance.pdf)

国立大学法人大阪教育大学 学校安全推進センター、トラウマインフォームドケアとは, [http://ncssp.osaka-kyoiku.ac.jp/mental\\_care](http://ncssp.osaka-kyoiku.ac.jp/mental_care)

トラウマインフォームドとはどういうことでしょうか。トラウマとは「個人で対処できないほどの圧倒されるような体験によってもたらされる心の傷」、インフォームドとは「十分な情報を得たうえでの」という意味で、【トラウマの影響について十分に理解し、「全ての人にトラウマ体験の影響があるかもしれない」ということを念頭に置いてケアを行おうという考え方】の事を、トラウマインフォームドケアと呼びます。

トラウマケアには、ピラミッドのような3つの段階があります。「トラウマインフォームドケア」は、トラウマ体験があると分かっている人に限らず、全ての人を対象とするのが特徴です。

# トラウマインフォームドケアのポイント①

## ❖ トラウマ直後の反応：3つのF



闘う (Fight)

逃げる (Flight)



固まる (Freeze)

トラウマを思い起こさせるような出来事 (リマインダー) を経験したときにも、3つのFのいずれかの反応が起こることがある。

## ❖ PTSDの症状

### 侵入(再体験)

- » トラウマ体験を今体験しているかのようにありありと思い出したり、感じたりする
- » トラウマ体験に関連した悪夢を見る
- » トラウマ体験を思い出したときに、気持ちが動揺する／動悸がする／汗をかく

### 回避

- » トラウマ体験に関して、思い出したり、考えたりすることを避ける
- » トラウマ体験を思い出させるものを避ける  
例) 過去の体験を思い出させる場所を避ける

### 認知と気分の陰性変化

- » 持続的で過剰に否定的な予想  
例) 虐待されたのは私のせいだ
- » 関心や興味を持てなくなる
- » 他者から孤立している感覚
- » 幸福感や優しさなどの感情が持てない

### 過覚醒

- » イライラ感
- » 過剰な警戒心
- » 不意に襲ってくる刺激に極端に驚く
- » 睡眠障害
- » 無謀な行動  
例) 危険運転、アルコールや薬物の過剰使用、自傷や自殺行為
- » 集中困難

厚生労働科学研究費補助金（障害者政策総合研究事業）「精神保健医療福祉施設におけるトラウマ（心的外傷）への対応の実態把握と指針開発のための研究」（研究代表者：西大輔（東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野））、「Trauma Lens ころのケガに配慮するケア」ホームページ、トラウマインフォームドケアをもっと知するために-TICガイドライン-資料(20121)、[https://traumalens.jp/wp-content/uploads/2021/05/210331\\_tic\\_guidance.pdf](https://traumalens.jp/wp-content/uploads/2021/05/210331_tic_guidance.pdf)

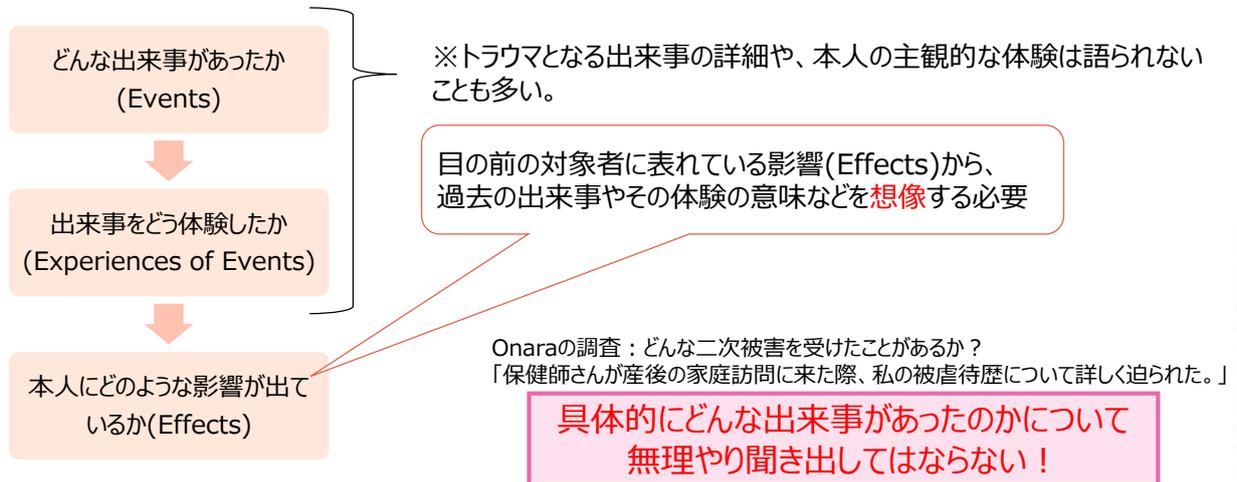
トラウマインフォームドケアのポイント一つ目として、まず知っておくべき知識が、トラウマ直後に見られる「3つのF」の反応と、PTSDの症状です。

3つのFとは、闘う、逃げる、固まるという反応で、トラウマとなる出来事の直後だけでなく、トラウマ体験を思い出すような出来事があった時にも見られる場合があります。

PTSDの症状には、スライドのような「侵入(再体験)」「回避」「認知と気分の陰性変化」「過覚醒」の4つがあります。

## トラウマインフォームドケアのポイント②

### ※対象者について3つのEを理解する



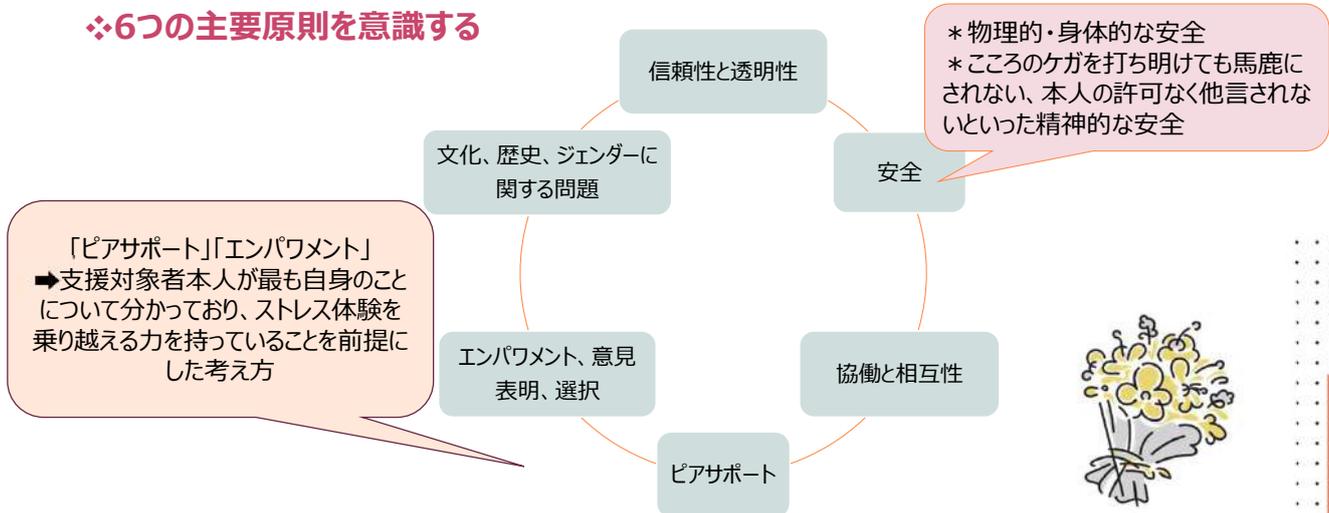
- 厚生労働科学研究費補助金（障害者政策総合研究事業）「精神保健医療福祉施設におけるトラウマ（心的外傷）への対応の実態把握と指針開発のための研究」（研究代表者：西大輔（東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野））、「Trauma Lens こころのケガに配慮するケア」ホームページ、トラウマインフォームドケアをもっと知るために-TICガイダンス-資料(20121), [https://traumalens.jp/wp-content/uploads/2021/05/210331\\_tic\\_guidance.pdf](https://traumalens.jp/wp-content/uploads/2021/05/210331_tic_guidance.pdf)
- 一般社団法人Onara「社会的養護未経験児虐待被害者の実態調査アンケート」統計データ分析結果

トラウマインフォームドケアのポイント2つ目は、対象者に関する3つのE、すなわち、「どんな出来事があったか」「出来事をどう体験したか」そして「本人にどのような影響が出ているか」を理解することです。しかし実際には、トラウマとなる出来事の詳細や本人の主観的な体験は語られないことも多いため、トラウマ直後の反応「3つのF」やPTSDの症状などの知識をもとに、目の前の対象者に表れている影響を捉え、そこから過去の出来事やその体験の意味などを想像する必要があります。

トラウマインフォームドケアでは、相手が話そうとしないことについて、必要な情報だからと無理やり聞き出してはならない点に注意が必要です。

## トラウマインフォームドケアのポイント③

### ❖6つの主要原則を意識する



厚生労働科学研究費補助金（障害者政策総合研究事業）「精神保健医療福祉施設におけるトラウマ（心的外傷）への対応の実態把握と指針開発のための研究」（研究代表者：西大輔（東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野））、「Trauma Lens こころのケガに配慮するケア」ホームページ、トラウマインフォームドケアをもっと知るために-TICガイダンス-資料(20121), [https://traumalens.jp/wp-content/uploads/2021/05/210331\\_tic\\_guidance.pdf](https://traumalens.jp/wp-content/uploads/2021/05/210331_tic_guidance.pdf)

35

トラウマインフォームドケアのポイント3つ目は、スライドに示す「6つの主要原則」を意識する事です。「安全」に関しては、物理的・身体的な安全だけでなく、こころのケガを打ち明けても馬鹿にされない、本人の許可なく他言されないといった精神的な安全を確保することが必要です。また、「ピアサポート」や「エンパワメント」には、支援対象者本人が最も自身のことについて分かっており、ストレス体験を乗り越える力を持っていることを前提にした考え方が表れています。

# トラウマインフォームドケア まとめ

## ❖ 4つのRを意識する



研修等で知識を身に付け、  
トラウマの広範な影響と回復の可能性を理解

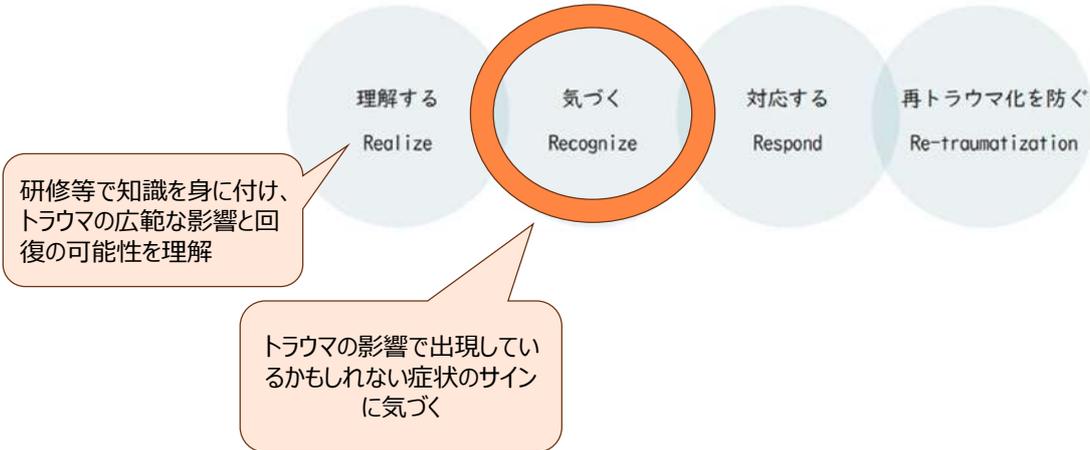
厚生労働科学研究費補助金（障害者政策総合研究事業）「精神保健医療福祉施設におけるトラウマ（心的外傷）への対応の実態把握と指針開発のための研究」（研究代表者：西大輔（東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野））、「Trauma Lens こころのケガに配慮するケア」ホームページ、トラウマインフォームドケアをもっと知るために-TICガイダンス-資料(20121), [https://traumalens.jp/wp-content/uploads/2021/05/210331\\_tic\\_guidance.pdf](https://traumalens.jp/wp-content/uploads/2021/05/210331_tic_guidance.pdf)

ではトラウマインフォームドケアのまとめです。

トラウマインフォームドケアでは、ここまでにお話したようなトラウマの幅広い影響を理解すること、

# トラウマインフォームドケア まとめ

## ❖ 4つのRを意識する

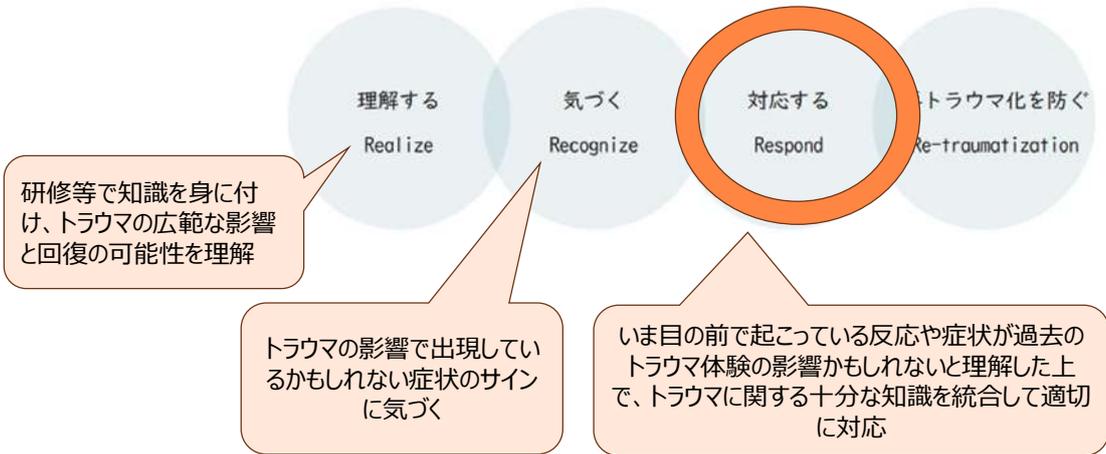


厚生労働科学研究費補助金（障害者政策総合研究事業）「精神保健医療福祉施設におけるトラウマ（心的外傷）への対応の実態把握と指針開発のための研究」（研究代表者：西大輔（東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野））、「Trauma Lens こころのケガに配慮するケア」ホームページ、トラウマインフォームドケアをもっと知るために-TICガイダンス-資料(20121).  
[https://traumalens.jp/wp-content/uploads/2021/05/210331\\_tic\\_guidance.pdf](https://traumalens.jp/wp-content/uploads/2021/05/210331_tic_guidance.pdf)

トラウマ直後の反応や症状などのサインに気づくこと、

# トラウマインフォームドケア まとめ

## ❖ 4つのRを意識する

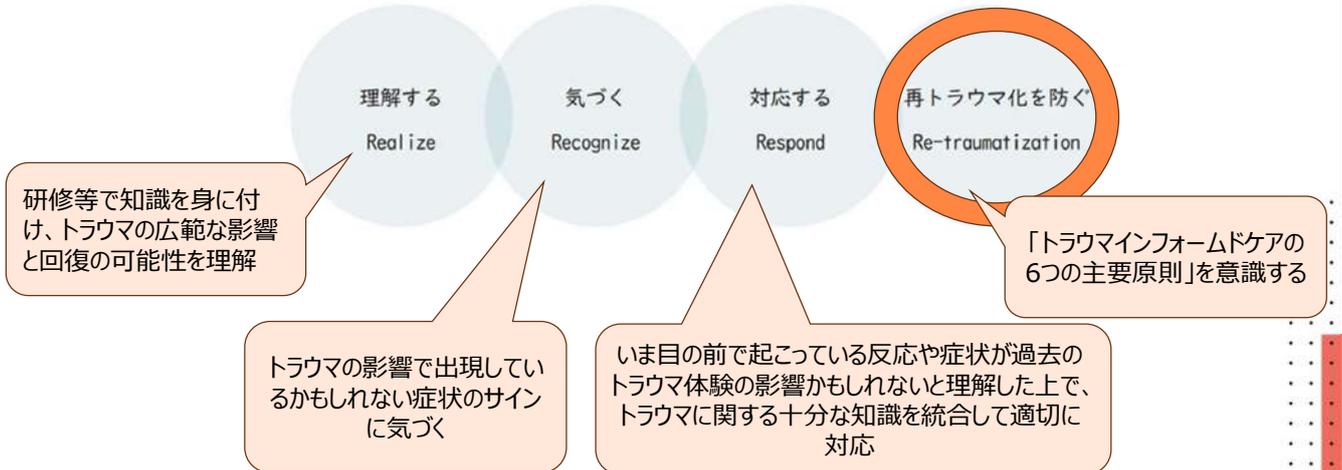


厚生労働科学研究費補助金（障害者政策総合研究事業）「精神保健医療福祉施設におけるトラウマ（心的外傷）への対応の実態把握と指針開発のための研究」（研究代表者：西大輔（東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野））、「Trauma Lens こころのケガに配慮するケア」ホームページ、トラウマインフォームドケアをもっと知るために-TICガイダンス-資料(20121). [https://traumalens.jp/wp-content/uploads/2021/05/210331\\_tic\\_guidance.pdf](https://traumalens.jp/wp-content/uploads/2021/05/210331_tic_guidance.pdf)

対象者について3つのEを理解したうえで、適切に対応すること、

# トラウマインフォームドケア まとめ

## ❖ 4つのRを意識する



厚生労働科学研究費補助金（障害者政策総合研究事業）「精神保健医療福祉施設におけるトラウマ（心的外傷）への対応の実態把握と指針開発のための研究」（研究代表者：西大輔（東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野））、「Trauma Lens ところのケガに配慮するケア」ホームページ、トラウマインフォームドケアをもっと知るために-TICガイダンス-資料(20121). [https://traumalens.jp/wp-content/uploads/2021/05/210331\\_tic\\_guidance.pdf](https://traumalens.jp/wp-content/uploads/2021/05/210331_tic_guidance.pdf)

そして、トラウマインフォームドケアの6つの主要原則を意識して「再トラウマ化を防ぐ」ことが重要となります。

# トラウマインフォームドな対応



- ・礼儀と敬意をもって対応する。
- ・相談者に寄り添って聴く。
- ・ゆっくりと穏やかに問いかける。
- ・話したくないことは無理に聞き出さない。
- ・約束を守り、変更があるときには事前に了解をとる。
- ・支援の内容や目標を十分に説明し共有する。
- ・落ちついて過ごせる場所（環境）で面談する。
- ・必要に応じて、謝罪をする。

「話してくれてありがとうございます」

「相談するのは勇気のいることですよね、よく相談にこられましたね」

## ★ノーマライジング

「そういうことがあったのなら、あなたがそう感じるのも無理はないです。」

「もし私があなたの立場でも、同じように感じると思います」

★「いつ」「どうやって」といった疑問詞を使った質問は相手にかかる負担が少ないと言われている

「そう感じているのはいつからですか？」

「特にそう感じるのはどんなときですか？」

「これまではどうやって乗り越えてこられたのですか？」

- ・厚生労働科学研究費補助金（障害者政策総合研究事業）「精神保健医療福祉施設におけるトラウマ（心的外傷）への対応の実態把握と指針開発のための研究」（研究代表者：西大輔（東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野））、「Trauma Lens こころのケガに配慮するケア」ホームページ、トラウマインフォームドケアをもっと知るために-TICガイドライン-資料(2021)、[https://traumalens.jp/wp-content/uploads/2021/05/210331\\_tic\\_guidance.pdf](https://traumalens.jp/wp-content/uploads/2021/05/210331_tic_guidance.pdf)
- ・JST-RISTEX「安全な暮らしをつくる新しい公/私空間の構築」プロジェクト「トラウマへの気づきを高める”人・地域・社会”によるケアシステムの構築」のパンフレット、「困った人は、困っている人」[https://www.itraumainformed-tic.com/files/ugd/610f4c\\_ab6d0a03f7784bee92c09f9a8c0f2c00.pdf](https://www.itraumainformed-tic.com/files/ugd/610f4c_ab6d0a03f7784bee92c09f9a8c0f2c00.pdf)
- ・北海道立精神保健福祉センター地域支援相談課、「みんなで取り組むTIC(リーフレット)」、<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/123427.html>

では具体的に、トラウマインフォームドな対応のコツを見てみましょう。まず、相手に礼儀と敬意をもって対応し、「話してくれてありがとうございます」「相談するのは勇気がいることですよね」というような声掛けを行うと良いでしょう。相手が話したくないことは無理に聞き出さないように注意します。支援内容や目標を十分に説明して相手に納得してもらうことも大切です。

「ノーマライジング」と言って、「あなたがそう感じるのも無理はない」「もし私があなたの立場でも、同じように感じると思う」といった声かけは、相手を安心させることにつながります。また、「そう感じているのはいつからですか？」「特にそう感じるのはどんなときですか？」など、「いつ」「どうやって」といった疑問詞を使った質問は相手にかかる負担が少ないと言われています。ぜひ、今後トラウマインフォームドケアを実践する際に意識してみてください。

## 支援者自身にもケアが必要

相手が抱えているトラウマを深く理解しようとするほど、支援者自身への心理的影響は大きくなる。

トラウマを抱えている人に対応する中で、支援者側がその人のトラウマを抱えてしまうこと＝「代理受傷」

！危険信号！

- 疲れているのに夜よく眠れない
- いつもより食欲がない
- 朝起きるのがつらい
- 些細なことでイライラする
- 私がやらなければと頑なに感じる
- 私は役立っていないと感じてしまう
- 支援者という仕事が好きでなくなった

～心身ともに健康な状態で支援を提供するために～

- ・過剰に頑張りすぎない
- ・支援者がお互いを尊重して労いの声をかけたり、安心できる場で話し合ったりする
- ・休息を充分とる
- ・自分に合ったストレス解消法を実行する

※トラウマを抱えているからと言って、暴力や暴言が正当化されることはない。T I Cは、トラウマを抱えている人の暴力や暴言などを支援者が受け入れる趣旨のものではない。

- ・ JST-RISTEX「安全な暮らしをつくる新しい公/私空間の構築」プロジェクト「トラウマへの気づきを高める“人・地域・社会”によるケアシステムの構築」のパンフレット、「困った人は、困っている人」  
[https://www.jtraumainformed-tic.com/\\_files/ugd/610f4c\\_ab6d0a03f7784bee92c09f9a8c0f2c00.pdf](https://www.jtraumainformed-tic.com/_files/ugd/610f4c_ab6d0a03f7784bee92c09f9a8c0f2c00.pdf)
- ・ 北海道立精神保健福祉センター「地域支援相談課」 「みんなで取り組むTIC(リーフレット)」, <https://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/123427.html>

相手が抱えているトラウマを深く理解しようとするほど、支援者自身への心理的影響は大きくなります。支援者側がその人のトラウマを抱えてしまうことを「代理受傷」と言います。スライドに示したような危険信号がないか、時々セルフチェックをしてみることが大切です。

支援者自身が心身ともに健康であるためには、支援者同士で労いの声をかけたり、安心できる場で話し合ったりすることや、自分に合ったストレス解消法を実行することなどが有効です。トラウマインフォームドケアは、トラウマを抱えている人の暴力や暴言などを支援者が受け入れるというものではないため、支援者が我慢して抱え込むという状況は避ける必要があります。

# トラウマインフォームドケアについて もっと知りたい人は

TICC(Trauma Informed Care/Community)こころのケガを癒やすコミュニティ事業

TIサポーター/ TIコーディネーター養成講座 (オンライン・無料・TICCホームページより申し込み)

※JST-RISTEX「安全な暮らしをつくる新しい公 / 私空間の構築」研究開発領域で採択されたプロジェクト主催

## TIサポーター養成講座

受講対象：トラウマについて考えてみたいすべての方

### オンライン講座のプログラム内容

1	<b>トラウマって何？</b> (約 20分) トラウマとは？ トラウマになるプロセス、こころ-からだ-行動の変化、反応、影響	さまざまなトラウマ種 子どもへの虐待
2	<b>さまざまなトラウマ</b> (前半・後半 (各約 20分)) こころのケガとなる出来事とは？ 安全な暮らしのこころのケガ、Q.V.、犯罪被害	性被害 虐待・暴行
3	<b>トラウマの影響</b> (前半・後半 (各約 20分)) 自律神経に及ぼす影響、うつ反応、健康に与える影響。 トラウマが影響を及ぼすとき	虐待・暴行
4	<b>トラウマからの回復</b> (約 30分) H-E-A-R-T-S	虐待・暴行
5	<b>トラウマへの周囲の関わり</b> (約 30分) トラウマの影響を理解する、サインに気づく。 トラウマインフォームドケアを実施する、再トラウマを避けたい	32% TICCホームページ
6	<b>グリーフとトラウマ</b> (約 30分) グリーフの定義、グリーフとトラウマの関係性	イラストで解説 終了後は、 TIサポーター認定証を 発行します

## TIコーディネーター養成講座

受講対象：相談援助をされる方(TIサポーター養成講座の修了が必要)

### オンライン講座のプログラム内容

1	<b>TICとは？</b> トラウマインフォームドケア (TIC) とは？ TICの発展の状況、TICのアプローチ	動画コンテンツ集 TICインタビュー
2	<b>トラウマインフォームドアプローチの原則</b> トラウマインフォームドアプローチのあり方	TIC実践の例 支援者への影響
3	<b>コーディネート支援の実際</b> ケアマネジメント、ストレスケアを学ぶ、多機関・多職種連携	TIC実践の例 ケア記録
4	<b>支援者のトラウマ</b> 支援者の気づきの機会、被害 被害者に対して被害/個人/集団に出来ること	TIC実践の例
5	<b>組織にTICを取り入れる</b> TICに基づく組織文化、組織におけるTIC導入の進め方	ケア記録
6	<b>トラウマケアを知る</b> トラウマに特化したケア、 専門によるトラウマケア理解	終了後は、 TIコーディネーター認定証を 発行します

TICCこころのケガを癒やすコミュニティ事業，講座，<https://www.jtraumainformed-tic.com/course>

42

トラウマインフォームドケアについてもっと詳しく学びたい方は、TICC「こころのケガを癒やすコミュニティ事業」のホームページをチェックしてみてください。無料のオンライン講座を通してトラウマインフォームドケアを学ぶことが出来るコンテンツが用意されています。

## 子育てをする虐待サバイバーへの支援



母子保健支援の中で、被虐待歴のある母親に出会ったとき、どのように関われば  
いいか悩むこともあるのではないのでしょうか？

被虐待歴のある母親が子育てをするとき、どんな困難に直面するのか？

- 子どもを見ていると、**自身の被虐待経験が想起される**（フラッシュバック含む）
  - 「自分に大切にされている子ども」と「親から大切にされなかった自分」が重なり、**子どもを羨ましく感じてしまう**
  - 実家との関係が疎遠な場合、子育てについて相談したり気軽に頼ったりできる存在が  
おらず**孤立感や負担感が増大**することがある
  - 親と同じことを繰り返したくないという気持ちが強い一方で、「**適切な育児**」「**良好な親子関係**」の**具体的なイメージ**を持ってない。どこまで叱っていいのか、どこまで甘やかしていいのか、どこまで手を抜いていいのかわからない。
- 理想の子育て、完璧な子育てを目指して**追い詰められてしまう**。

参考) 上原由紀(2013): 被虐待経験を持つ母の育児困難感に対する援助について: 虐待記憶の想起が育児に及ぼす影響との関連を中心に, 武蔵野大学人間科学研究所年報, 2号, p. 101-116, <https://mu.repo.nii.ac.jp/records/438>

最後に、保健師も関わる機会が多いと考えられる「子育てをする虐待サバイバー」への支援について考えます。

母子保健支援において被虐待歴のある母親に出会ったとき、どのように関わればいいか悩んだ経験がある方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

被虐待歴のある方は、子育ての中で自身の被虐待経験が想起されることがあります。また、「自分に大切にされている子ども」と「親から大切にされなかった自分」が重なり、子どもをうらやましく感じてしまうこともあります。

実家との関係が疎遠な場合、子育てについて相談したり気軽に頼ったりできる存在が  
おらず孤立感や負担感の増大につながります。

親と同じことを繰り返したくないという気持ちが強い一方で、「適切な育児」「良好な親子関係」の具体的なイメージを持たず、理想の子育て、完璧な子育てを目指して追い詰められやすいと考えられます。

## 虐待サバイバーに対する子育て支援の基本姿勢

### ◎虐待サバイバー特有の困難を知り、トラウマインフォームドケアの視点で関わる

保健師の母子支援では子どもを中心にみてしまいがちかもしれないが、まずは母親自身を一人の人として理解して向き合い、いたわる関わりをする。

PTSDの発症などがある場合は、適切な治療やカウンセリングが必要。

被虐待体験による問題をケアすることが、効果的な育児支援につながる

### ◎一般的な母子支援と同様に、育児のサポート体制など環境面の把握も重要。

配偶者や義実家の理解や協力体制などによって、子育てをする虐待サバイバーの心の安定は大きく異なる。

「虐待を受けて育った人の子育てに役立つ14の方法」が書かれている。今回は、その中から保健師が母親を支援する際に活用できそうな部分を紹介



ドナ・ジャクソン・ナカザワ著、清水由貴子訳(2018)  
小児期トラウマがもたらす病—ACEの実態と対策, Pan Rolling

虐待サバイバーに対して子育て支援を行う際は、まず、先ほど挙げたような虐待サバイバー特有の困難を知り、トラウマインフォームドケアの視点で関わることが重要です。母親自身を一人の人として理解して向き合い、いたわる関わりをすることで、効果的な育児支援につながります。PTSDの発症などがあれば、適切な治療を受けることも必要になります。

また、配偶者や義実家の理解や協力体制などによって、子育てをする虐待サバイバーの心の安定は大きく異なってくるため、育児のサポート体制などの把握も必要不可欠です。

こちらの「小児期トラウマがもたらす病」という書籍には、【虐待を受けて育った人の子育てに役立つ14の方法】が書かれています。今回は、その中から保健師が母親を支援する際に活用できそうな部分を抜粋してご紹介したいと思います。

## 子育てをする虐待サバイバーへのアドバイス

## 【子育てをする虐待サバイバーの悩み】

完璧な、理想の親を目指しすぎるあまり、自分を追い詰めてしまう・・・



## ★親がおおらかな気持ちで余裕をもって子育てに取り組めるような声掛け

「常に完璧な親でいることは不可能。子どものストレスが継続的に長引く状況にならないことを目指せば大丈夫」  
「子育ての秘訣は、とにかく何事にも大げさに反応しすぎないこと」

## ★親の頑張りを知る「今でも十分できていますよ」

母子支援全般においてエンパワメントは大切だが、**完璧な親を目指して頑張りすぎてしまう虐待サバイバー、今まで親から認められたり褒められたりした経験がなく自己肯定感が低い虐待サバイバー**にとっては、自分を認めてもらう経験が特に大きなパワーになる

## ★子どもの成長を言語化して伝え、子育ての楽しさ・幸せ・感動などを親が感じられるような声掛け

嫌な出来事は楽しい出来事よりも記憶に残りやすい

➡子供時代の嫌な記憶を上回る、沢山のポジティブな感情を積み重ねることが大切



保健師

参考) ドナ・ジャクソン・ナカザワ著、清水由貴子訳(2018)、小児期トラウマがもたらす病—ACEの実態と対策、Pan Rolling

子育てをする虐待サバイバーの悩み別に、保健師として出来るアドバイス例を見ていきましょう。

「完璧な、理想の親を目指しすぎるあまり、自分を追い詰めてしまう・・・」という悩みに対しては、まず、親がおおらかな気持ちで余裕をもって子育てに取り組めるような声掛けを心掛けます。「常に完璧な親でいることは不可能。ストレスが継続的に長引く状況にならないことを目指せば大丈夫」などと伝えましょう。

また、「今でも十分できていますよ」といった親の頑張りを知る声掛けや、子育ての楽しさ・幸せ・感動などを親が感じられるような声掛けを意識的に行っていくことは、虐待サバイバーの方が子育てをする上で大きなパワーになる可能性があります。

## 子育てをする虐待サバイバーへのアドバイス

### 【子育てをする虐待サバイバーの悩み】

子どもの頃のつらい出来事を思い出し、感情がコントロールできなくなってしまうことがある・・・  
子どもを激しく叱ってしまい、あとで強く後悔する・・・



保健師

★直ちに謝って事態を収束させるほど、嫌な記憶や恐ろしい記憶は残らないことが研究で分かっている  
「感情のコントロールが出来ずに子どもにぶつけてしまったときは、ひと呼吸おいて心を落ち着かせ、出来るだけすぐに謝るようにしましょう」

★自分の経験や直面した困難を子どもに伝え、今の状況は子どものせいではなく自分(親)自身の問題  
なのだ知らせることで、子どものストレスは軽減される  
「可能であれば、子どもの頃のつらい出来事を思い出してしまったことを素直に子供に伝えましょう」

参考) ドナ・ジャクソン・ナガザフ著、清水由貴子訳(2018), 小児期トラウマがもたらす病—ACEの実態と対策, Pan Rolling

続いて、「子どもの頃のつらい出来事を思い出し、感情がコントロールできなくなってしまうことがある・・・。子どもを激しく叱ってしまい、あとで強く後悔する・・・。」といった悩みに対するアドバイスです。

直ちに謝って事態を収束させるほど、嫌な記憶や恐ろしい記憶は残らないことが分かっているため、「感情のコントロールが出来ずに子どもにぶつけてしまったときは、出来るだけすぐに謝る」ようにアドバイスしましょう。

また、自分の経験や直面した困難を子供に伝え、今の状況は子どものせいではなく自分自身の問題なのだ知らせることで、子どものストレスは軽減されることも知っていただくと良いでしょう。

## 子育てをする虐待サバイバーへのアドバイス

### 【子育てをする虐待サバイバーの悩み】

子どもに自分と同じ経験をさせたくないという思いが強い  
あまり、過保護になってしまう・・・  
子供の成長を促す関わり方のバランスが分からない・・・



保健師

★「予測不能な慢性有害ストレス」と「回復力を養うための幼少期の挑戦」の区別を意識しましょう  
予測不能な慢性有害ストレス＝長期にわたる心理的・身体的ネグレクト、親の理想を押し付けたしつけ、いじめ、発達障害や精神的な問題による苦しみ、セックス・ドラッグ・アルコールなどの健康を脅かす行為など→これらの問題から子どもを守ってあげることは重要

★子どもが「子どもサイズの逆境(子ども自身の力で乗り越えられるレベルの失敗・成長するうえで必要な失敗)」に直面した時は、「どうすればいいと思う？」と子ども自身に問いかけ、根気よく見守りましょう

参考) ドナ・ジャクソン・ナガザワ著、清水由貴子訳(2018), 小児期トラウマがもたらす病—ACEの実態と対策, Pan Rolling

「子どもに自分と同じ経験をさせたくないという思いが強いあまり、過保護になってしまう・・・。子供の成長を促す関わり方のバランスが分からない・・・。」といった悩みに対してはどうでしょうか。虐待サバイバーの方は、全ての害から子供を守ってあげたいという気持ちを強く持っておられるかもしれませんが、被虐待経験をはじめとする「予測不能な慢性有害ストレス」と、「回復力を養うための幼少期の挑戦」は区別して考える必要があることを伝えましょう。子ども自身の力で乗り越えられるレベルの「子どもサイズの逆境」に直面した時は、「どうすればいいと思う？」と子ども自身に問いかけ、根気よく見守ることが、子どもの成長を促すために効果的であることを理解してもらいましょう。

## 子育てをする虐待サバイバーへのアドバイス

## 【子育てをする虐待サバイバーの悩み】

子どもの心に深い愛情を育むような関わり方って…？

良好な親子関係をどのように構築すればよいのか…

虐待サバイバーは、「自分が親にどのように愛情を注いでもらったかを思い出して参考にする」ことが難しい



## ★子どもが「4つのS」を感じられるように心がけましょう

- Seen[気にかけている]：子どもの行動の裏に隠された心理に気づき、理解を示す。
- Safe[安全]：子どもを怖がらせたり傷つけたりするような行動、態度、反応をしない。
- Soothed[落ち着かせてくれる]：子どもがストレスを感じることや恐ろしいことを経験したら、いつでも逃げ込める避難場所になる。
- Secure[守られている]：安心して毎日を過ごせると感じさせ、情緒を安定させる。

★目を見つめることで、迷走神経が刺激され、ストレス反応を抑える効果があることが分かっている  
「視線を合わせるという簡単な動作だけで、子どもは心配されていると感じて安心します」

## ★20秒間抱きしめると、その感触やぬくもりのおかげで愛情ホルモン「オキシトシン」が分泌される

「ハグには驚くべきパワーがあります。子供が安心して親と関わり、心を触れ合わせていれば、子どもは向こうから距離を縮めてくれます。」



保健師

参考) ドナ・ジャクソン・ナカザワ著、清水由貴子訳(2018)、小児期トラウマがもたらす病—ACEの実態と対策、Pan Rolling

最後に、「子どもの心に深い愛情を育むような関わり方や、良好な親子関係の築き方が分からない…」という悩みに対してのアドバイス例です。

まず、子どもがSeen[気にかけている]、Safe[安全]、Soothed[落ち着かせてくれる]、Secure[守られている]、という「4つのS」を感じられるように心がけることを提案しましょう。虐待サバイバーの方は、このような4つのSを感じることが出来ない環境で育ってきたと考えられます。子どもを愛したいと思いながらも、愛されている子どもをうらやましく感じるという葛藤にも配慮しながら、親の気持ちを否定せず寄り添うことが大切です。

子どもの目を見つめる、20秒間ハグをするといった、簡単な触れ合いを通して、子どもは安心感を感じ向こうから距離を縮めてくれるということも、虐待サバイバーの方にとって取り入れやすいアドバイスなのではないでしょうか。

## さいごに



- ▶ 子どもの頃の被虐待経験をなんとか生き延びて大人になった「虐待サバイバー」が抱える困難については、**やっと注目され始めたばかり。**
- ▶ 児童虐待は、子ども時代の安全を脅かす問題というだけでなく、**心に深い傷を残し、一生に影響する問題**であるという意識を社会全体が持つことが重要。
- ▶ **現在は当事者が立ち上げた団体などによる支援が中心。**
- ▶ 当事者が声をあげたり実態調査が行われたりすることで、虐待サバイバーの認知がさらに広まり、**今後虐待サバイバー支援が充実していくことが期待される。**社会の注目度が高まることで、「自分も虐待サバイバーかもしれない」「自分の今の辛さや問題には過去の経験が影響しているのかもしれない」という当事者自身の気づきも促進され、支援につながりやすくなるかもしれない。

最後に、まとめと私たちの考えです。

「虐待サバイバー」が抱える困難については、近年やっと注目され始めたばかりです。

本日お話したように、虐待をはじめとする幼少期の逆境的経験は、その人の人生や心身の健康に根深い影響を与えます。児童虐待は、子ども時代の安全を脅かす問題というだけでなく、【心に深い傷を残し一生に影響する問題である】という意識を社会全体が持つことが重要だと思います。

現在は、当事者が立ち上げた団体などによる支援が中心であり、公的な支援体制は十分とは言えません。当事者が声をあげたり実態調査が行われたりすることで、虐待サバイバーの認知がさらに広まり、今後虐待サバイバー支援が充実していくことが期待されます。社会の注目度が高まることで、「自分も虐待サバイバーかもしれない」「自分の今の辛さや問題には過去の経験が影響しているのかもしれない」という当事者自身の気づきも促進され、支援につながりやすくなるかもしれないと考えます。



## さいごに

- 虐待サバイバーが抱える困難を知り、**トラウマインフォームドケアの視点**で関わることで、新たなトラウマを防ぐことが出来る。壮絶な過去を乗り越えてここまで生きてきたという**強みに着目し、リスペクトをもって**関わりたい。
- 対象者の生育歴や過去の経験などに目を向けてみることで、**相手の理解が深まり支援がしやすくなる**ことがある。また、現在生じている問題が過去の経験の影響によるものだと認め、理解してくれる存在がいることは、虐待サバイバーの方にとっても支えとなると考えられる。
- 保健師の母子支援は、目の前の子どもの健全な成長を促進させるだけでなく、**成人後に生きづらさ・困難を感じる「虐待サバイバー」を新たに生むことの予防にもつながっている**という意義を感じながら、日々の支援に取り組んでいけたら良いのではないかな。

保健師活動の中でも、虐待サバイバーの方に出会う可能性は十分あります。虐待サバイバーが抱える困難を知り、トラウマインフォームドケアの視点で関わることで、新たなトラウマを防ぐことが出来ます。壮絶な過去を乗り越えてここまで生きてきたという強みに着目し、リスペクトをもって関わりたいと思います。

対象者の生育歴や過去の経験などに目を向けてみることで、相手の理解が深まり、支援がしやすくなるかもしれません。また、現在生じている問題が過去の経験の影響によるものだと認め、理解してくれる存在がいることは、虐待サバイバーの方にとっても支えとなると考えられます。講話の最後にお話したように、保健師による母子支援は、「虐待サバイバー」を新たに生むことの予防にもつながっているという意義を感じながら、日々の支援に取り組んでいけたら良いのではないのでしょうか。

今回の講話の中で、皆様の明日からの保健師活動に役立つ学びや気づきが少しでもあれば幸いです。本日の講話はここで終了させていただきます。ありがとうございました。

## 4. ディスカッション



ではこのあとディスカッションに移ります。

## グループで自由に意見交換してみましょう♪

- ① 今回参加してみての感想
- ② これまでに虐待サバイバーの方に関わった経験がある場合どのように関わったか(意識した点や難しく感じた点など)
- ③ 今後の保健師活動の中で虐待サバイバーと出会ったらどのように関わり方を工夫してみようと思ったか

