

# 心的外傷

## 心的外傷とは

心的外傷とは、一般に「トラウマ」と呼ばれ、日本では、阪神淡路大震災の後、心理的な衝撃やその後の影響を「心の傷」と呼んだり、それに対する支援を「心のケア」といったりすることが多くなった。

トラウマというときには、まず、生命の危険を感じるほどの危機的な経験をしたことが含まれる。また、被害場面を目撃することもトラウマになる。加えて、そうした経験をしたときに、強い恐怖感や、無力感を覚えた場合にもトラウマになる。

子どもの場合であれば、交通事故にあう、もしくは目撃をする。殺傷事件にあったり、事件や自殺等を目撃したりする。性暴力を受ける、身体的・精神的虐待やネグレクトを受ける。深刻ないじめ被害、両親のDVの目撃などが身近な例として挙げられる。

## 子どものダメージの度合いの判断

生活場面で見られる、睡眠や食事、学校、遊び、外出などのいろいろな変化からダメージの度合いを判断する。また、生活態度として、大人につきまったり、逆に引きこもったり、集中力が下がったりすることがある。退行といわれる幼児返りにより、おねしょが再発したり、わがままに見える行動が増えたりする。これらは、周囲の大人がサポートすれば反応や症状は軽減してくる。

しかし、1か月以上たっても軽減しない場合や強まっている場合は、専門的なケアが必要になる。

## いろいろな要因によるケアのしかた

### ●犯罪の種類によるケア

交通事故などでは、外出恐怖や事故現場を通れなくなること(回避症状)が起りやすくなるので注意が必要。虐待やいじめ・リンチなどの対人暴力被害の場合は、恐怖に加え、人に対する不信感が強まる。性暴力の場合は、被害の事実を他者に打ち明けにくく、1人でつらさを抱え込んでしまいがちになる。このように、被害によって子どもがどんなつらさをもっているかを理解して関わるのが大切である。

### ●子どもの性格等に応じたケア

ふだん快活な子は、本当はつらくても、周囲の期待にそって振舞うかもしれない。逆におとなしい子は、静かな態度でいたとしても、気持ちを整理しようとしているのかもしれない。子どものペースや、やり方を尊重し、そのときどきの状態に合わせた対応を検討していくことが大切である。

### ●犯罪後の時間の経過によるケア

被害後1か月くらいはストレス反応が強く出る。多くの子どもが不眠になり、腹痛や頭痛等の身体的不調を訴えたり、落ち着きをなくしがちになる。こうした心身の偏重や行動の変化は、自然であることを子どもに伝え、安心させてあげながら、過度に心配せずに様子を見守っていくことが重要である。

## 被害を受けたことを話したがる子への対応

原則として、被害体験を無理に話させる必要はない。子どもの話を聞き出すのではなく、子どもが話し出すのを待つ姿勢が求められる。また、言葉で話さなくても、絵や文章などで被害を表現してくることもある。

一方、警察の事情聴取や病院での診察では、子どもが話さざるを得ない場面がある。このときは、何のために話すのか、どんなふう役に立つのか、また、話すことのデメリットも伝えた上で、子ども自身に納得してもらうことが大切である。

子どものトラウマの専門家である藤森和美氏は、親などへのアドバイスとして次の5点をあげている。

- ① しっかり子どもと向き合い、接触を多くして子どもの感情表現を促す。
- ② 安心させる。過去の体験と現在の違いを強調。見捨てられない安心感。罪悪感を理解して、本人のせいではないことを理解させる。
- ③ できるだけ子どもの活動を確保する。
- ④ 遊びや手伝い等を積極的にほめる。
- ⑤ 子どもが耐えられる環境を確保する。

(「幼い子どもを犯罪から守る」北大路書房刊より)