

トラウマに触れた時の反応を観察する

トラウマに触れると、支援者もトラウマの影響を受けます。支援者としてトラウマに触れた時、自分や組織にどのような反応が起こっているのかを観察しましょう。

ワーク 4

あなたがトラウマに触れた時、こころとからだにどのような反応が起こっているのか、下記のしくみ図に記入して、観察しましょう。

🗨️ 考えやイメージ	
! トラウマに触れた場面	❤️ 気持ち
	👤 からだ
🏃 行動	
🏢 組織	



授業や講演会でトラウマの話を書く



ニュースやドキュメンタリーでトラウマ体験の映像を見る



実際に被害者の話を聞く



セラピーや司法鑑定などで生々しいトラウマ体験を聞く など

トラウマ体験に触れた後に支援者や組織によく起きる反応

トラウマ支援に携わる時に支援者や組織によく起きる反応を下記に列挙しました。誰にでもよく起きる反応ですから、あなたや組織に起きた反応を観察する手がかりにしてみてください。影響を受けている時は、気晴らしや休息をして、自分をいたわりましょう。そして、周囲の人と対処について話し合ってみましょう。

🗨️ 考えやイメージ：世の中、周囲の人、自分、ものごとに対する考えが変わる

トラウマの話が頭からずっと離れない 世の中は危険だ 人は信用できない 自分は無力だ 自分にも起こるのではないか 絶対に救済しなければならない 支援者に向いていない 自分だけ楽しんだり幸せになってはいけない 自分を苦しめようとしている 自分を傷つけようとしている 馬鹿にされるかもしれない など

❤️ 気持ち：不安などのアラームが鳴りやすくなる

恐怖 嫌悪感 無力感 強い衝撃をうける 怒り 万能感 非現実感 不安 同情 気分が落ち込む 被害者を責める 自責感 安堵（自分でなくてよかった） 好奇心 前向きになれない など

👤 からだ（自律神経系の活動）：緊張などが身体に現れる

身体に力が入る 身体が痛い（頭、胃、腰など） 肩がこる 疲れがとれない 眠りが浅い 眠れなくなる ドキドキする 冷や汗をかく 音に過敏になる 呼吸が荒くなる 目の前が真っ白になる 感覚が鈍くなる まぶたが重く感じる ぼーっとして集中しにくい 代謝が悪くなる 突然涙が出てくる など

🏃 行動（表情や行動などの筋活動）：恐怖や不安を避ける行動をとる

被害体験を思い出す特定の活動を避ける 八つ当たりをする 表情が硬くなる 話が聴けなくなる 人と会うのを避ける 人を警戒する 外出を避ける 仕事を頻繁に休む・遅刻する 寝てばかりいる 仕事のことばかり考え込む アルコール・薬をたくさん飲む 食べすぎる ゲームやSNSばかりしている 変化に対応できなくなる 仕事や研修でスケジュールを埋める など

🏢 組織：職場や環境にも影響が現れる

困りごとを気軽に相談できない 職場の風通しが悪い 組織の方向性を見失っている 変化を恐れ、行き詰っている 安全ではないと感じる 使命感がない 懲罰的であると感じる 自分にとって対応困難な事例を担当し続けている 仕事を理解されていない 仕事の内容や量を自分で調整しにくい など