

ふくおか

NO.39

令和8年2月発行

特集 精神保健におけるトラウマの最前線

<トラウマについての最近の考え方>

最近の精神保健医療では、トラウマの発生には、

- ・できごとの性質（衝撃の大きさや天災なのかそうではないのかなど）
- ・その人の置かれていた個別の状況
- ・その人の気質（こころの抵抗力や回復力など）

この3つの要素が影響すると言われます。

また、トラウマを抱えたご本人においては、どんなときに再び怖いと感じ、そのときどう苦しくなるかなど、自分の傾向を知ることによってそれに対処でき、日常生活が送りがやすくなります。支援者においてはトラウマが人のこころに及ぼす一般的な影響を知っていることが、トラウマを抱えた人はもちろんですが、ひろく困りごとを抱えた人を支援する上で重要なことだと言われています。

<トラウマを前提とした支援の必要性>

トラウマが人のこころに及ぼす一般的な影響を、支援者は知っておくべきであると近年求められている理由は、現代の人は幼少期から現在までに大なり小なりトラウマを抱える体験をしていて、それが生きにくさの原因になっていることと、相手の抱えているトラウマに気づくためには、「トラウマがあるのではないか」と意識して接する必要がある（これを<トラウマレンズを通して見る>とも言います）と、分かってきたためです。

支援者がトラウマに気づきそれに配慮した対応をすると、相手が<自分の苦しさを分かってもらえた>という思いをし、それが失っていた安心と安全の感覚をとり戻すことにつながり、自らの問題解決に動く気持ちのゆとりが生まれます。このように、トラウマに配慮して思いやりのある支援をすることをトラウマ・インフォームド・ケアといいます。

令和4年に公表された自殺総合対策大綱の重点施策の一つは「社会全体の自殺リスクを低減させる」ことですが、そこには「ひきこもり、児童虐待、性犯罪・性暴力の被害者、生活困窮者、ひとり親家庭に関する支援」の充実があげられています。PTSD（外傷後ストレス障害）の治療機会を増やす取り組みと共に、トラウマについての知識の一層の普及が望まれます。

（文責：福岡県精神保健福祉センター所長）

INDEX

- ◆ 「精神保健におけるトラウマの最前線」 1
- ◆ トラウマを理解するために 2
- ◆ 福岡県精神保健福祉センターの事業紹介 4
- ◆ 【トピックス】改正自殺対策基本法について、ひきこもり支援ハンドブック等 6

トラウマを理解するために

●トラウマって何？

トラウマとは、「その体験が過ぎ去った後も体験が記憶の中に残り、後遺症を与え続けるもの」と言われています。

何らかのトラウマ体験を経験したことのある人は、約60%と言われています。トラウマ体験は決して珍しいことではなく、自分にトラウマ体験があるという自覚が無い場合もあります。

●トラウマの種類

- ①単回性のトラウマ 例) 災害、交通事故など
 - ・一度のトラウマ
 - ・症状は限定的
- ②複雑性のトラウマ 例) 虐待、DVなど
 - ・繰り返されたトラウマ
 - ・症状は複雑

●トラウマの症状

トラウマによる症状としては、主に以下のものが挙げられます。



過覚醒状態では、戦うか逃げるかすぐに行動に移すため、身体が常に警戒態勢をとっています。

低覚醒状態では、苦痛を切り離すために、感覚がシャットダウンされています。

- いずれも自分を守るための防御反応と言えますが、様々な問題をきたしてしまいます。
- 過覚醒と低覚醒の間の状態（落ち着いていて安全、明確に考えて反応できる、注意集中力がある状態）でいることが最適であるという考え方もあります。

●トラウマと解離

トラウマの症状で特に重要なものとして、解離が挙げられます。

解離＝つらい体験をこころに収めておくことができずに、体験そのものやその体験にまつわる感情などを無意識的にこころの外へと切り離すこころの仕組み。

例) 自分に起こった出来事が思い出せない。自分が自分であるという感覚がない。
突然どこかに失踪してしまい、その間の記憶がないなど。

解離にも色々な種類があり、自分の心を守るための反応だと言えますが、症状が重いと日常生活に支障をきたしてしまいます。

●トラウマへの対応

安全、安心を確保することが最も大切です。トラウマと一口に言ってもその実態は多種多様であり、日常生活に支障をきたしているようであれば医療機関で専門家に相談してみましょう。



コラム 「トラウマ治療では、当時の記憶に直面した方がいい？」

結論から言うと、ケースバイケースになると思います。単回性のトラウマで、安全に処理できる態勢が整っている状況であれば、治療的に作用することもあるでしょう。大切なことは、トラウマ体験だけを取り上げるのではなく、日常生活状況や今の気持ち、これからどうなっていきたいかを扱っていくことです。

「震災のトラウマは、早いうちに話をして直面した方がいい」と言われた時代もありましたが、必ずしも治療的ではありませんでした。いずれにしても「安全・安心」が確保されることが最も大切です。

☆ さらに知りたい方はこちら ☆

- 「知識は、ちから 心の傷を負った経験から、立ち直り、歩みを進めるための情報サイト」

<https://cpt.ncnp.go.jp/>

トラウマを経験した当事者や家族向けの情報が掲載されています。トラウマの定義やトラウマの影響、治療法などについて、分かりやすく整理されています。

(国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター 監修)



- 「トラウマレンズ こころのケガに配慮するケア」

<https://traumalens.jp/>

すべ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おいたケア（トラウマインフォームドケア）について紹介されています。

(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)



- 「赤ずきんとオオカミのトラウマ・ケア

自己を愛する力を取り戻す〔心理教育〕の本」

白川美也子 著 アスク・ヒューマン・ケア (2016)

トラウマによる症状、回復のプロセス、支援の方法について、物語仕立てで学ぶことができます。



福岡県精神保健福祉センターの事業紹介

心の健康相談



こころの健康、こころの病気に関するご本人やご家族、身近な方からのご相談を、精神科医、保健師、心理士等の相談員が電話や面談で伺います。

○精神保健福祉相談

「精神的な病気ではないかと心配している」「こころの病気に関する医療機関や自助グループを探している」ときなどにご利用いただく相談窓口です。

【受付時間】 月～金 8：30～17：15 【TEL】 092-582-7500

○心の健康相談電話

悩みなどの話を聞いてほしい方のための専用電話です。

【受付時間】 月～金 9：00～16：00 【TEL】 092-582-7400

○専門相談（来所・予約制）

▶ アルコール・薬物相談（ギャンブル等依存症含む） 第1～4火曜日 9：00～12：00
薬物やアルコール等の依存症でお悩みのご本人やご家族の相談に応じます。

▶ 思春期精神保健相談 第1・3木曜日 9：00～12：00
思春期のこころの問題でお悩みのご本人やご家族の相談に応じます。

【予約受付時間】 月～金 9：00～17：15 【TEL】 092-582-7500

ギャンブル依存家族教室

◇第4月曜日 14：00～15：30

- ・ギャンブルの問題でお困りのご家族を対象にした教室です。
- ・ギャンブル依存症の基本的な知識や対応方法についての学びや、家族同士の分かち合いの場となっています。
- ・年2クール（1クール3回）、クール途中からの参加も可能です。
- ・初参加の方は事前にお申し込みください。

※NPO法人ジャパンマック（依存症回復支援施設）に委託し実施しています。

ギャンブル依存回復支援プログラム

◇第4月曜日 14：00～15：30

- ・ギャンブル等の楽しみ方を改めたいと願う本人の方を対象としたプログラムです。
- ・同じギャンブル等の悩みを抱える仲間と一緒にギャンブル等に頼らない生き方を取り戻すことを目指します。
- ・年2クール（1クール5～6回）、クール途中からの参加も可能です。
- ・事前にも面談を行います。まずはお電話ください。

※NPO法人ジャパンマック（依存症回復支援施設）に委託し実施しています。



申し込み・問い合わせ先 【TEL】 092-582-7500



薬物依存家族教室

◇第4木曜日 14：00～16：00

- ・薬物依存の方がいらっしゃるご家族を対象にした教室です。
- ・年2クール（1クール6回）、クール途中からの参加も可能です。
- ・初参加の方は事前にお申し込みください。

薬物依存回復支援プログラム

◇第1・3水曜日 午後

- ・薬物依存から回復したい本人の方を対象としたプログラムです。
- ・このプログラムは薬物の再使用を防止するための具体的方法を学ぶものです。
- ・安心できる場で仲間との交流を通して回復を支援します。
- ・事前にも面談を行います。まずはお電話ください。

福岡県地域自殺対策推進センター（福岡県精神保健福祉センター内）

地域の状況に応じた自殺対策を総合的かつ効率的に推進する拠点です。

業務概要

- 1 自殺に関する情報の収集等
- 2 県および市町村の自殺対策計画支援
- 3 関係機関のネットワーク構築
- 4 市町村および民間団体が行う自殺対策事業への支援
- 5 人材育成研修の開催
- 6 市町村における自殺未遂者及び自死遺族等支援に対する助言等

予約・問い合わせ先
【TEL】 092-582-7500

自死遺族のための法律相談

福岡県内にお住まいで、自死により近い人を亡くされた方を対象に、相続、借金補償問題など、自死に伴い生じる法律問題について、弁護士が面接による法律相談をお受けします。個人情報を守られますので、安心してご相談ください（福岡県内に在勤・在学している方もご利用いただけます）。

日時 平日（土日祝日・年末年始を除く）9：00～12：00・13：30～16：30のうち原則50分
※相談日は調整して決めます。

場所 福岡県精神保健福祉センター

費用 無料

予約・問い合わせ先
【TEL】 092-582-7500

福岡県ひきこもり地域支援センター（福岡県精神保健福祉センター内）

○相談（電話、来所、訪問・同行、オンライン） 月～金曜日 9：00～17：00（祝日を除く）
【TEL】 092-582-7530（来所相談は事前にご連絡ください）

ひきこもりに関する相談に、ひきこもり支援コーディネーターが対応しています。

○フリースペース「ねすと♪たまゆら」

第2・4火曜日 14：00～16：00

ひきこもり状態にある方が、家から一歩踏み出し、人との関わりやささまざまな体験をとおして、ホッとできる場を提供しています。

○家族のつどい 第3木曜日 14：00～16：00

ひきこもりについて正しく理解し、本人への言葉かけの工夫などを学びます。
外部講師による講話の実施、参加者同士の交流や語らいの場の提供を行っています。



りんごパイづくり 🍏🍏

福岡県ひきこもり地域支援センターサテライトオフィス

筑豊および筑後サテライトオフィスで、ひきこもり支援コーディネーターが相談に応じています。

○相談（電話、来所、訪問・同行、オンライン） 月～金曜日 9：00～17：00（祝日を除く）
筑豊サテライトオフィス（田川市猪国2559 いいかねPalette）
【TEL】 0947-45-1155

筑後サテライトオフィス（久留米市長門石3丁目10-34 ニューグリーンビル1階）

【TEL】 0942-37-2280

※サテライトオフィスは、社会福祉法人グリーンコープに委託しています。

トピックス

改正自殺対策基本法について

令和7年6月11日に、「自殺対策基本法の一部を改正する法律」が成立しました。

近年、こどもの自殺者数は増加傾向が続いており、令和6年の小中高生の自殺者数は全国で過去最多の529人であり喫緊の課題となっています。本改正により、こどもの自殺に関する極めて深刻な状況に対応するため、基本理念にこどもに係る自殺対策を社会全体で取り組むことを明記するとともに、地方公共団体にこどもの自殺防止に係る必要な情報交換や対処等の協議を行う協議会を置くことができる規定を追加するなどの、こどもに係る自殺対策を推進するための体制整備・措置等を定めました。今後とも、社会全体で対策を進めていくことを目指していきます。

ひきこもり支援ハンドブック～寄り添うための羅針盤～2025

「ひきこもり状態にある人やその家族」に関わる人全ての支援者が、支援にあたっての参考（羅針盤）となるよう、支援を行う前提や基本的な考え方（価値や倫理）、支援のポイントなどが網羅的に掲載されています。

<支援の対象者>

社会的に孤立し、孤独を感じている状態にある人や、様々な生活上の困難を抱え、家族を含む他者との交流が限定的（希薄）な状態であり、かつ、支援を必要とする本人及びその家族。

※「ひきこもりの状態が6か月以上」とされていたが、「期間は問わない」へ変更された。

<目指す姿>

本人及びその家族自身の意思で今後の生き方や社会との関わり方などを決める「自律」を目指す。

※社会参加の実現や就労はプロセスであり、それのみが支援のゴールではない。

<支援のポイント>

①対象者とのコミュニケーション、②意向の確認、③意向を反映した支援の計画と実行、④支援の入口と出口、⑤家族間の関係性、⑥支援の制度や体制、⑦支援者のエンパワメントの7つの項目、50のポイントで整理。

<事例で見る支援のポイント>

30事例を紹介し、支援の実践場面ごとの支援のポイントを解説。

このハンドブックは、当事者とその家族の「現在」を受け止め、希望ある「未来」へと共に進むための羅針盤として作成されています。この中から、ぜひ支援の方向性を見つけてください。

福岡県精神保健福祉センター図書資料室のご案内

当センターでは、センター内に図書資料室を設け、地域の精神保健・医療・福祉に役立てていただくために、資料閲覧及び貸出し（書籍・DVD等）を行っております。

図書資料室の利用手引きをご覧になり、ご活用ください。

【対象者】関係機関職員（行政機関、病院、事業所等）及び当センター利用者

【利用時間】平日（土日祝日・年末年始は除く）9：00～16：00

※図書資料室の利用手引き等はセンターホームページに掲載しております。

