



「トラウマ」ってなに？

山形県立こころの医療センター
精神科認定看護師
板垣健

昨年、第28回日本精神科看護専門学術集会 in Webに参加しました。その中で私がこれは是非看護に取り入れていきたいと感じたのがトラウマインフォームドケア(以下 TIC)です。

簡単に TIC の説明をすると、患者さんの症状や行動は「もしかしたらトラウマの影響かも」と考え、トラウマ反応や患者さんなりの対処行動だととらえることで、患者さんの心情を理解し共感的に関わっていく方法です。精神障がい者の91～98%は過去にトラウマ体験があったことがわかっています。つまり、ほとんどの患者さんがトラウマを抱えているという事になり、そのような患者さんに対してトラウマを十分に理解したケアを提供することだそうです。

しかし、私には1つここで疑問が生まれました。「そもそもトラウマってなんだっけ・・・。」です。心の傷、心的外傷など何となくは理解しているつもりでいましたが、この機会にまずはトラウマを正しく理解する必要があると感じました。

トラウマとは、身体や生命の危機が伴う危機的な体験と理解されていますが、最近では、身体や生命の危機が伴わなくても、その人の心を強烈にかき乱すような体験もトラウマ体験になることがわかってきています。ここで大切なのは、どのような出来事がトラウマ体験になるのかは、客観的なものではなく、個々の主観的体験によるということです。ハラスメントやいじめ、無視されるような社会的苦痛をとまなう体験、日常的な人間関係や仕事上のショックな体験、自分以外の身近な人の心痛むショックな体験もトラウマ体験になり得ます。そう考えるとトラウマ体験になる出来事は日常に結構あり、実は誰にとっても身近なものと言えるのかもしれません。トラウマ体験をそれに気づかず、ストレス反応に配慮しない生活をしていると、トラウマ反応が消失せずに、あとあとまでストレス反応が残ってしまうのが PTSD です。

では、トラウマ体験によってどのような症状が出てくるのでしょうか？

- ①再体験症状(フラッシュバック):トラウマ体験が蘇ったり悪夢として繰り返される。動悸や発汗など
- ②回避:トラウマ体験を想起させる出来事や状況を避ける
- ③認知と気分の陰性変化
- ④過覚醒症状:精神的緊張状態、過剰な警戒心、集中力困難、イライラ、不眠など

以上がトラウマ体験によって症状として現れる可能性があります。

では、トラウマの回復には何が必要なのでしょう。1つ目は「物理的安全・身体的安全」です。2つ目は「心理的安全」です。つまり、安心・安全という自分自身で感じられる感覚を持っていることがとても重要であるということです。そして、自分の落ち着きと冷静さを取り戻せる「我にかえる」行動をみつけておいて、不安や恐れを感じた時に、その行動をして自分を取り戻すことがとても役立ちます。例えば、手を洗う、顔を洗う、顔や耳をマッサージする、背伸びをする、その場所を離れて深呼吸して景色を眺めるなどです。

今回は、トラウマってなんだっけということで、トラウマについて書いてみました。精神科経験が長くてもよくよく考えてみると曖昧ということが結構あるのだなと感じました。今回の学びを日々の看護に活かしていけたらと思います。