

# トラウマインフォームドケアの実践

精神科認定看護師 渋谷 るみ

以前、このHPで学会参加報告としてトラウマインフォームドケア（以下TICと記載します）を取り上げました。今年度、病棟で取り組みを始めたので紹介したいと思います。

## TIC…こころのケガに配慮するケア

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てケアを行おうとする考え方

- ・トラウマやこころのケガへの理解と生活への影響について知識をもって関わる
- ・6つの主要原則：①安全 ②信頼性と透明性 ③ピアサポート ④協働と相互性  
⑤エンパワメント・意志表明・選択⑥文化・歴史・ジェンダーに関する問題

引用：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— より

## 西1病棟：ストレスケアユニット、子どもユニットの両ユニットでTICを実践

### ★トラウマインフォームドケアについて学習会を開催（日精看研修を伝達）

学習会では精神科医療をうける人の94%がトラウマ体験をしているという現状や、患者さんだけでなく支援者である私たち看護師も何かしらのトラウマやこころのケガ体験をしていて、それが支援の仕方などに影響することがあることなどを共通の認識とすることができました。

### ★学習会をもとに各ユニットの行動計画を立案

立案にあたっては「トラウマインフォームドケアに基づいた行動最小化のためのケアリスト（簡易版）」を参考にしました。ケアリストは大きく3つ（①患者さんの思いに寄り添う ②安心できる環境を用意する ③スタッフ自身をケアする）の項目からなっており、それぞれに具体的な行動が示されています。病棟倫理係を中心に各ユニットで立案した行動計画は以下のようになりました。

#### <ストレスユニット>

- ・業務のはじめと終わりに受け持ち看護師としてあいさつする
- ・個室、カーテンに関わらず開けるときは声をかけ返事をまって入室する



#### <子どもユニット>

- ・業務のはじめと終わりに受け持ち看護師としてあいさつする
- ・16時の段階でその日のペアの看護師と業務の進捗状況を確認、ねぎらいの言葉をかける

ナースステーションに右のようなポスターを貼り、最初は係を中心に声かけしながらすすめてきましたが、開始してから2か月経ち、あいさつをする声が病棟のあちらこちらで聞かれています。できてあたりまえの行動ではありますが、行動の意味を知っていること、意識して行うことが重要なのではないかと感じています。

「患者さん、支援者がお互いに安心安全な支援」ができること、そのための第一歩。患者さんの反応やスタッフの声を聞きながら、今後も取り組みを続けていけたらと思います。

