



相談センターだより

第33号 2024. 3. 発行

トラウマインフォームドケア ～思いやりのある あたたかい関係性を創る～

人を理解するためには、まず、今あるものを有効な資源として、新たな価値や可能性を見出そうとする姿勢や、豊かな想像力が求められます (Wachtel, 1993/2004)。相手との関係を冷静に俯瞰できる“眼”と同時に、潜在的な可能性を見出し、それに期待や信頼を寄せるような、どこかあたたかみのある“まなざし”を兼ね備える素地が必要 (村瀬, 1990) といわれています。

人間の言動には、かならず“意味”があります。いわゆる「問題行動」の背景には、過去のトラウマや、発達のつまずきがある“かもしれない”と想像して試みるのが大切です。私たちは、つい、表面的な言動を見て、「どうして?」と不信感を持ちながら責めてしまうことがあります。でも、“本当は”一生懸命頑張っていたのではないかな、“本当は”寂しかったんじゃないかな、と“本当の気持ち”を想像してみると、いわゆる問題行動の“意味”がみえてくるように思います。

最近、「トラウマインフォームドケア」という言葉を耳にします。これは、過去にトラウマ (心の傷) があつた“かもしれない”という気持ちでかかわることで、再びトラウマを深めないようにする概念です。すべての人が対象で、「トラウマを抱えている“かもしれない”」という思いやりのある関係性を創っていくものです。すべての人は、“今よりも、もっとよりよく生きたい”という自己実現傾向を有しています。辛い思いをもっている“かもしれない”、本当はもっとよりよく生きたいと思っている“かもしれない”、という『本当の気持ち』を想像しながら、あるがままに了解し (受け入れ)、苦悩を分かち合うことのように思います。

トラウマを被ると、他者に対して、「敵 (The rapist) か、味方 (Therapist) か?」という二者択一的態度をとりやすくなります。やさしくしている「つもり」でも、相手にとっては、「敵」になることがあるのです。相手が「味方だ」と思えるようなあたたかいかかわりをするので、よりよく、その人らしく生きていけるのです。「クライアントの靴をはいて」 (Finn, 2014) というかかわりがあります。相手との上下関係をなるべく最小限にし、対等な立場で、相手が困っていることを一緒に考え、一緒に試行錯誤しながら、相手にとって、長続きする方法を見出していくかかわりです。そういった人とのあたたかい関係の中で、困難から立ち直り (レジリエンス)、人としての強さやたくましさ、他者との豊かな関係、新たな可能性を見出していこうとする人間的成長 (PTG: 外傷後成長) を促していくのです。“相手にとって”自分はどうあればよいのか、それを“想う”ことが、相手との新しい結びつき (関係性) を創っていくのだと思います。

相談員 餅原尚子

一口メモ

居場所とは、「とりあえず、座ってられる場所」のこと。

弱みを不安にならずに委ねてられる場所が居場所なのではないか。

(東畑開人『居るのはつらいよ ケアとセラピーについての覚書』より)

紹介者：相談員 笹川裕美

■相談内容について■

当相談センターでは、相談者の個人情報の保護に万全の態勢で取り組んでいます。

※当相談センターでは、たとえば、次のようなことでお困りの方のご相談に応じています。

- ・自分自身に関すること
- ・対人関係に関すること
- ・家族に関すること
- ・お子さんに関すること（発達に関して気になること、不登校等、学校のことなど）
- ・その他

※相談内容によっては、より適切と思われる相談機関などをご紹介しますことがあります。

※相談についての秘密は厳守いたします。

■心理臨床相談センターマップ■

〒895-0011

鹿児島県薩摩川内市天辰町2365番地

鹿児島純心大学 サンタマリア館

<http://www.k-junshin.ac.jp/graduate/consultation.html>

アクセス

◇JR九州新幹線／肥薩おれんじ鉄道／鹿児島本線

・新幹線（鹿児島中央～川内 約12分） 川内駅下車

◇いわさきバスネットワーク

平日と日曜祝日は運行時刻が異なります。

本学ホームページその他をご参照ください。

(1) 路線バス

川内駅西口「川内駅前」バス停から「純心大学」行き 約10分

(2) 高速バスせんだい号

鹿児島（鹿児島中央駅・鹿児島駅）～鹿児島純心大学 約60分

◇南九州西回り自動車道（高速）

鹿児島IC～薩摩川内都IC 約50分

※市来IC～薩摩川内都ICの区間は通行料無料

