

代理トラウマの予防、認識、対処法

一般援助機関および個人と関わる援助者のためのツール

医療や福祉に携わる人ならだれでも苦しみに遭遇することがあり、毎日トラウマになるような話を聞かされるのはこころの負担になると言われています。

援助者はしばしばこのような体験を知り、問題がいかに複雑で、簡単な解決法がないことがわかると無力感を感じます。

代理トラウマの性質と影響を理解することは、その予防、認識、対処の第一歩となります。

代理トラウマとは？

二次的外傷性ストレス（Secondary Trumatic Stress: STS）や共感疲労（Compassion Fatigue : CF）とも呼ばれる代理トラウマは、トラウマにさらされたときのネガティブな反応で、トラウマを直接経験したときと同様に様々な症状が出現します。代理トラウマはよくあることですが、それを予防し、その被害をできるだけ少なくする方法があります。

“家に帰っても、仕事
中のことが頭から離れ
ない”



“時に、患者さんの話を
聞くのが辛いと思う
事がある”

その第一歩は予防です。医療や福祉に携わる人は皆、その苦しみにさらされていますが、サポートを受けられる職場環境を提供することは可能です

代理トラウマの予防、認識、対処法

このツールは、プライマリーヘルスケアの実践において、公平性を重視したハームリダクションを実践するためのアクションを提供します。ハームリダクション、文化的安全性、トラウマ&バイオレンスインフォームドケア（TIVIC）は、公平性を促進するのに役立つ、相互に関連した概念です。

ツールキットのその他のツールについては、
<http://equiphealthcare.ca/toolkit>を参照してください※



代理トラウマの予防、認識、対処のステップ

援助のハームリダクションと公平性の実現

1

自分の**職場環境を把握**しましょう。あなたの仕事の状況は、代理トラウマが悪影響を及ぼす可能性を高めていますか、減らしていますか。下記の点を確認してみてください。

- ・あなたの現在の仕事量は、十分な休憩をとりながら、良いケアを提供することができる業務量でしょうか？
- ・職員の心身のストレスはどのように認識され、どのように対処されていますか？
- ・苦しみに直面したとき、援助者はどのように行動することが期待されているのでしょうか。我慢？距離を取る？思いやりをもって接する？
- ・上司やリーダーとのスーパービジョンを通して振り返る機会が正式に提供されていますか？
- ・“バディ制度”などにより、スタッフの間で適宜ディブリーフィングを行うことができたり、共有しやすい仕組が用意されていますか？
- ・困っている援助者に対するサポートはありますか？援助者がバーンアウト（個人の資質の問題として片付けられて）していたり、組織によって消耗させられていませんか？
- ・職場の暴力（援助者間、クライアント間、援助者－クライアント間を含む）はどのように認識され、対処されていますか？

2

代理トラウマの兆候や症状、そして自分自身や同僚の代理トラウマを認識する方法について**知っておきましょう**

- ・社会活動に消極的になる
- ・極端な、または急激な感情の変化（突然涙が出てくる）
- ・イライラ、攻撃性の高まり
- ・暴力に対して敏感になる
- ・身体的不調（痛みなど）
- ・睡眠障害
- ・フラッシュバック、突然襲ってくる嫌なイメージ
- ・シニシズム（物事がバカバカしくなる）
- ・クライアントとの境界線が曖昧になる
- ・人間関係がうまく構築できない



3

心配な方は、このようなオンラインのセルフテストを受けてみてください。（英語のみ）

<http://compassionfatigue.org/pages/selftest.html>

4

セルフケアの実践。代理トラウマの予防であれ治療であれ、セルフケアに取り組むことは大切な事です。援助職は誰もが代理トラウマのリスクにさらされています。現在、このような経験をしていない人も、自分の健康を保つために対策をしてください。人によって方法は異なりますが、セルフケアの例としては、以下が挙げられます

- ・運動（なんでもOK）
- ・リラクゼーション
- ・マインドフルネスの実践
- ・瞑想
- ・健康な食生活
- ・十分な睡眠
- ・自然の中で過ごす
- ・友人や家族と過ごす
- ・持続的な変化が体感できる地域でのボランティア活動
- ・暴力的な映画や本を控える



5

（組織としての対応を求める）援助者の権利擁護。個々の援助者は、代理トラウマの予防や代理トラウマから受ける様々なダメージの責任を負わされるべきではありません。代理トラウマとつきあいためには、サポートを得られる文化が必要です。これは、個人レベルからユニット、組織レベルまでのチームとしての努力が必要だという事です。組織の責任者、援助者、補助職、クライアントが協働して、代理トラウマに対処可能な組織文化を構築することが大切です。

援助職に就いている人は誰でも、代理トラウマの危険にさらされているのです

EQUIP Healthcare & the Health Equity Toolkit
are funded by CIHR

To learn more about EQUIP Healthcare, please visit
www.equiphealthcare.ca

To provide feedback about this tool, please visit
<https://www.surveymonkey.com/r/VRBF7WJ>



The Gender, Trauma & Violence Knowledge Incubator @ Western University (GTV Incubator) is a collective of researchers, community service leaders, educators and trainees committed to gender, trauma and violence research, policy and practice.

For more info visit GTVIncubator.uwo.ca