

CONTENTS

- シリーズ この人に聞く 第25回  
2-3 亀岡 智美さん  
子どもの瞳に「希望」を  
——戦火のウクライナ、こころのケア重要に
- 活動紹介 No.37  
5 新緑の公園、歩けば気持ち和らぐ  
——チャリティウォークに参加して
- 新連載 ボランティアのおしごと  
4 第1回 内部連絡チーム  
ボランティアの意欲を活動につなげたい
- Bravo No.13  
6 正しい手洗いを楽しく



# 子どもの瞳に「希望」を

## ——戦火のウクライナ、こころのケア重要に



かめおか さとみ  
亀岡 智美さん

和歌山県立医科大学卒業、子どものこころ専門医、大阪教育大学客員教授、兵庫県こころのケアセンター副センター長兼研究部長

ロシアによるウクライナ侵攻で、集団虐殺（ジェノサイド）が伝えられ、国外への避難は500万人を超えました。市民の、とりわけ子どもたちの極限の日々が懸念されます。地下鉄の車内で暮らす母子、異国の地で心細さと向き合いながら避難生活を送る子どもたち。長期化が予想される中で、「こころのケア」を、どう考え、進めたらいいのか。「子どものこころ専門医」である、兵庫県こころのケアセンター（神戸市）副センター長兼研究部長の亀岡智美さんに聞きました。

——ロシアによるウクライナ侵攻を、どう見えていますか。

**亀岡** ありえない事態だと、受け止めています。一方的な侵攻、侵略と言ってもいい。戦闘が長引き、被害が広がって世界中の人が心を痛めていると思います。

——18歳から60歳までの男子は、兵力として国内にとどまり、海外へ避難する家族との離散も起きています。

**亀岡** 大切なものを失う出来事、心が傷つく体験…戦争は、トラウマになりうる大きなリスクだと思います。目の前で爆発する、建物が壊れる、大切な人を亡くす、ケガをする、急に家を出なければいけない、難民になってしまう。戦争は、複合的にトラウマになりうる事態を次々と起こしてしまいます。

### アタッチメントが重要

——現地でも、「こころのケア」が言われ始めました。

**亀岡** 子どもに絞ってお話します。同じ体験をしたとしても、その時、どれだけ守られているかが、将来のメンタルヘルスに影響する、という報告があります。お母さんと子どもを合わせてみていくと、お母さんが不安で落ち着かないと、その子どもはPTSD（心的外傷後ストレス障害）になるケースが多い。危険な時に「助けて」と言える対象がいて守ってもらえる、つまり、アタッチメント（愛着）が機能していると、戦火の中でも、子どものメンタルヘルスは、比較的守られた、という研究もあります。

——特定の誰かと愛着の関係にある状態、ですね。アタッチメントを通じて、子どもは「自分は守られている」という安心感を抱き、感情を制御する力が育っていく。

**亀岡** そうです。子どもの近くにいる主たる養育者、ウクライナの場合、主にお母さんかと思いますが、お母さんをしっかりサポートすることが大切です。お母さんにとっては、毎

日の生活の安全、安定が大前提です。こころのケアだけ切り離して行う、というのは今の状態ではありえない。命を繋ぐ、人道支援が緊急の課題です。ご飯が食べられる、水が飲める、着るものがある。住まいが確保できる…生活の安全、ライフラインが保たれてこそ、こころのケアもできる。暮らしの保障とセットです。

### トラウマはこころのケガ

——「こころのケア」と向き合うとき、大切なことは何ですか。

**亀岡** 第一義的には、トラウマがどういうもので、人にどういう影響を及ぼすのかを、みんなが知ることです。トラウマは「こころのケガ」です。日本人の約6割は経験する、というデータもあります。見過ごされがちですが、結構、大ケガをしている人が多い。トラウマの定義は、「本来その人が持っている個人の力では対処できない、圧倒的な（極端にひどい）体験をしたときに起きるストレス」。戦争の現場では、ストレスが容易にトラウマになることが想像されます。

——近年、「トラウマインフォームドケア」という言葉を聞きます。

**亀岡** ひと言でいうと、「こころのケガ」を念頭に置いてケアにあたりますよ、ということです。いろんな問題行動の背景には、トラウマ症状が隠されている場合があります。「その行為はだめだよ」と言っても、当事者にはぜんぜん響きません。「もしかしたら、『こころのケガ』が痛いからそうになっているんじゃないの」と聞く。「こころのケガ」と自分の行動（苦しさ）のつながりを知ることで、本人も自分の置かれている状況がわかってきます。

——「こころのケガ」と自分の行動のつながり、ですか。

**亀岡** たとえば、足を骨折すると、病院に行って治療しますが、「こころのケガ」は見えないので、治療が必要だと思わ



激戦が続く東部ハルキウ（ハリコフ）では、地下鉄の構内が、地上の戦闘から避難してきた数千の人々が暮らすシェルターとなっている。その中でユニセフ支援の学用品を使って学習する子どもたち ©Khrystyna Pashkina

ない。辛くても、話したくないので相談に行かない。ケガをしていることに気づかずに、悪い足で生活している。これでは、うまくいくわけありません。トラウマインフォームドケアは、具合が悪そうに見える人に「もしかしたら、骨、折れてるんじゃないですか」という情報を届ける。「そんな足で歩いていたら痛いでしょ」と教えてあげるのが、トラウマインフォームドケアです。そのことがわかると、「松葉杖を使います」「病院で治療を受けます」「家で安静にしておきます」となる。痛い足で歩きまわって苦しむよりは、随分、安全になるのです。

## PTSDは治る病気

——トラウマフォーカスト認知行動療法（TF-CBT）にも、言及されている。

**亀岡** ト라우マになる出来事を体験した後での後遺症としての疾患がPTSD（心的外傷後ストレス障害）です。TF-CBTは、そのPTSDに対する治療法として、1990年代にアメリカの臨床家によって開発され、日本でも2010年代から研究が進んでいる心理治療モデルです。子どものPTSDへの第一選択治療として、欧米の治療ガイドラインで推奨されています。PTSDは、治る病気になっています。

——TF-CBTの治療過程は、どんなものですか。

**亀岡** 子どもに、トラウマについて十分な知識を獲得してもらう。自分の気持ちや考え、身体の状態を制御するスキルを獲得してもらう。そののち、段階的にトラウマ記憶に向き

合っていくことができるようになる。そして、体験時の著しい感情を制御したり、アンバランスになってしまったものごとのとらえ方をバランスよくしたりしていきます。大災害や戦争などによるPTSDにも、広がってきている治療法です。——今後、ウクライナについて、センターも動くことになるのでしょうか。

**亀岡** 日本トラウマティック・ストレス学会が、被災者や現地の支援者を支持する声明を発表しました。惨事報道のメディア視聴におけるメンタルヘルスへの影響などについても、警鐘を鳴らしています。兵庫県もウクライナからの避難民の家族を受け入れていますので、私どものセンターも、できる限りの支援をしたいと思っています。命が奪われる現実が一刻も早く終わることを、心からお祈りしています。

◇ユニセフセミナー大阪2022「危機に直面する子どもたち」で亀岡智美先生の講演があります（7月2日13：00から）。詳細は本紙P.8をご覧ください。

### 兵庫県こころのケアセンター

2004年4月に開設。阪神淡路大震災（1995年1月17日）の翌年から、神戸市の東部新都心として開発されたHAT神戸（ハットこうべ）の海沿いにある。災害や事件、事故などによるトラウマ・PTSDなどに関する研究・研修・相談・診療・地域支援・人材育成を行っている。亀岡先生は2012年4月から勤務。