

# Supporting the Supporter

# 支援者支援

久留米大学保健管理センター

久留米大学医学部神経精神医学講座

大江 美佐里

# COI

日本精神神経学会の開示基準に基づき, 開示すべきCOI関係にある企業は以下の通りです。

大塚製薬

## SUPPORTING THE SUPPORTER: VICARIOUS TRAUMA AND SUPPORT NEEDS

The risks posed to support workers, their families and friends, by vicarious trauma and related conditions



Vicarious trauma can have a debilitating effect on support workers, their family and friends. It is a condition that develops when counsellors and psychiatrists working with trauma victims are strongly affected by their work, to the detriment of their own emotional and cognitive wellbeing [1].

<https://www.brake.org.uk/get-involved/for-professionals/professionals-supporting-victims/tools-and-guidance-for-professionals-supporting-road-victims/supporting-the-supporter-vicarious-trauma-and-support-needs>

例えば  
災害後のメンタルヘルスケア

# 自然災害とメンタルヘルス支援

1995阪神・  
淡路大震災

2004新潟  
中越地震

2011東日本  
大震災

2016熊本  
地震

2024能登  
半島地震

## メンタルヘルス支援の変遷

PTSD概念の普及

(精神科)病院から避難の遅  
れ→DPAT設立

被災地域ごとの  
受援体制の確立

コミュニティ支援

演者作成

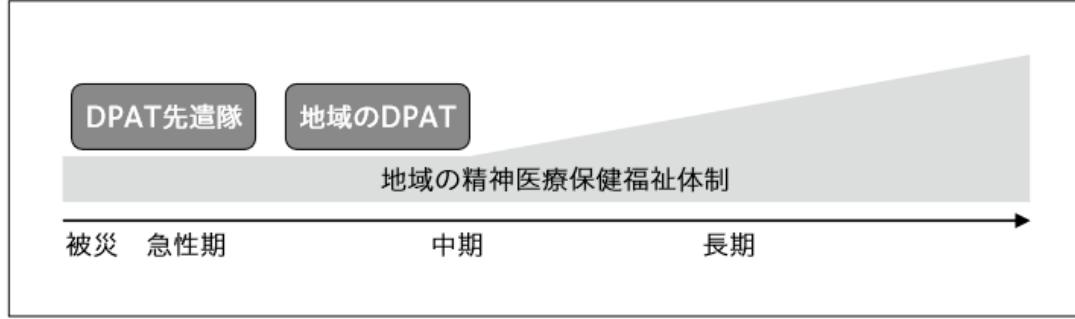


図1 被災後の災害精神医療保健福祉体制の対応例

被災地域の精神医療保健福祉体制が一時低下し、DPATの急性期支援が入る。  
DPAT支援が終了し、その後は被災地域の精神医療保健福祉体制が継続対応していく。

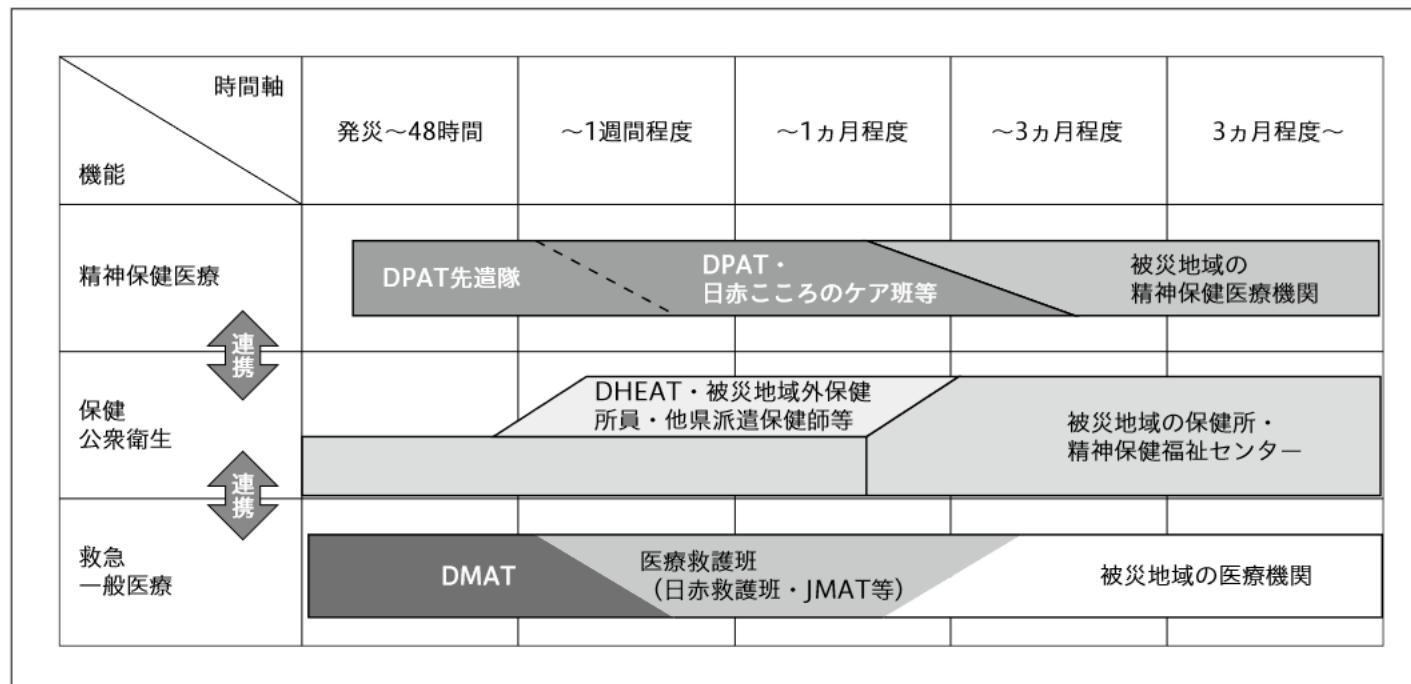


図2 被災地における精神医療保健福祉体制と災害関連支援組織との連携例

高橋晶, 2022

# 支援者支援が必要な理由

- ・支援を外部者が直接行うよりも、地域に密着した支援者が支援を実施し、専門家が支援者支援を行う方が、活動が持続する
- ・代理受傷、バーンアウト等、支援者自身の問題についても取り扱うことができる

持続可能なケアに役立つ

# 地元の支援体制を利用する (専門職は支援者支援を行う)



発表者作成

# Vicarious trauma 代理受傷(代理トラウマ)

被害者支援、法執行、救急医療、消防、その他関連職種に従事する人々にとって、代理トラウマは、トラウマや暴力の被害者に継続的にさらされるため、職業上の課題となります。こうした職業上のトラウマへの曝露は、個々のクライアントが被害体験を語るのを聞くこと、搾取された子どもたちのビデオを見ること、事件ファイルを確認すること、暴力やその他のトラウマ的な出来事の余波について日々耳にしたり対応したりすること、そして多数の負傷者や死者を出した集団暴力事件に対応することなど、様々な経験から生じます。

# 共感疲労

## 共感疲労を予防し 人間らしくケアするために

### 共感疲労とは？

相手のために心を使う仕事  
＝感情労働を行うことで陥る  
心理的疲弊状態

### 共感疲労のサイン

無力感、罪悪感、いらだち、虚しさ、孤独感、  
プライベートでやる気が出ないなどの心理的疲労

### 弊害はバーンアウト や脱人格化？

燃え尽き働けないと感じたり、相手を人格的に扱えなくなり自身も喜びなどの感覚が失われていくことも

### 共感疲労予防の5つのヒント



①感情労働/共感疲労について知る  
陥る前に基礎知識を身に着ける



②無意識の感情ルールに気づく  
「○○とは穏やかで冷静で優しくいなければならぬ」というイメージを持っていませんか？



③相手のどんな感情に共感しやすい傾向か知っておく  
悲しみ？怒り？虚しさ？罪悪感？



④セルフケアの時間を大切にする  
時にはケアされる側になる



⑤安心して何でも話せるつながりを持つ  
否定されず受け入れられる場所ありますか？

### 3つのバランスをとろう



- ・ボディ  
体の健康、美容
- ・マインド  
心の健康、客觀力
- ・スピリット  
信念、使命感

レジリエンスを高め  
ケアする人の未来を  
良くしたい

マインドワーク®エグゼクティブ  
フォーカライザー  
看護師 赤木きぬ子



参考文献: 医学書院精神看護の展開  
マインドワーク®

# Trauma Informed Care

[HOME](#)[TICCについて](#)[講座](#)[研修会](#)[ご紹介](#)[問い合わせ](#)

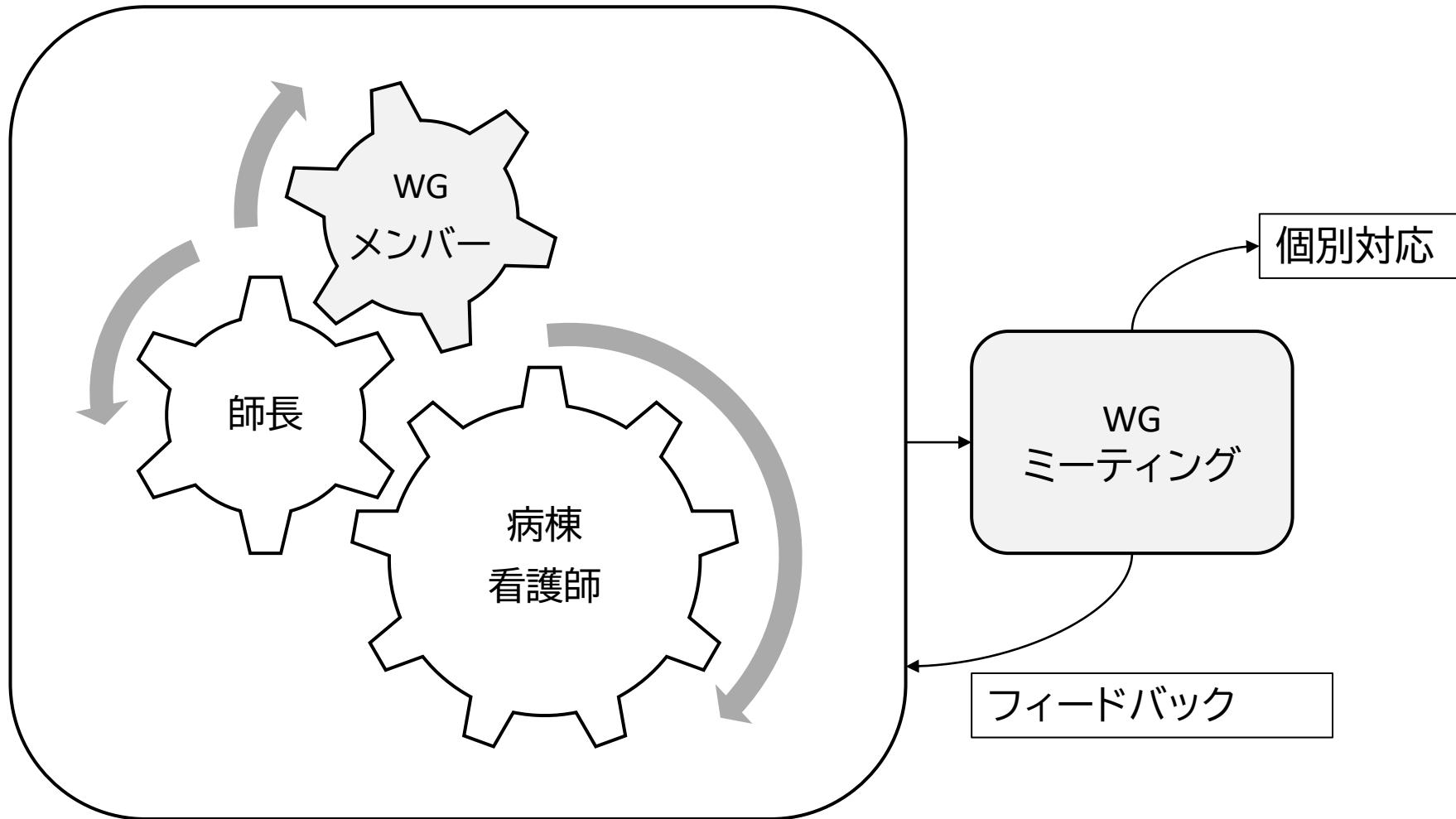
## 01 TICとは

人は、さまざまな出来事によってこころにケガを負ってしまうことがあります。TIC (Trauma Informed Care : トライアド・アセスメント・モデル) とは、こころのケガについての正しい知識を持ち、適切な対応をすることをいいます。中には、自分のこころのケガによって、生きづらさを抱えてしまう人がいます。そのため、関わる相手が、こころのなかにトラウマを抱えている人かもしれないと意識して関わることが大切です。

支援者支援の考え方も、TICに大いにつながっている

TICC ホームページ

支援し、支援されることは  
色々な場面でも活用できる：  
大学病院での例



ラインケアラウンドのイメージ。師長との面談から病棟全体の状況をつかみ、月1回のミーティングで共有する。内容に応じて師長にフィードバックしたり、産業医での個別対応を検討したりする。

(2021年大江「ほすぴたる」寄稿)

# 支援者を守る仕組み

## 心理教育

支援者が利用者の行動の背景やトラウマのメカニズムを理解することで不安を軽減する

## ピアサポート

同じ立場の支援者同士が経験を共有し孤立を防ぐ場となる

## スーパービジョン

経験豊かな専門家の指導を通じて支援者が安心して判断・行動できる環境を整える

## 死にタイマンガ②

2024年7月 監修:久留米大学 大江 美佐里



例えばこのイカが、支援的な立ち位置を示していると いうこともできますが、ピアサポートととらえることもできます。

この漫画は心理教育と考えることもできます。

久留米大学医学部神経精神医学講座のホームページからダウンロードできます。