

トラウマのある方への配慮～二次被害を防ぐために～

●身近な人のトラウマ（心の傷）について考える

4月、5月は業務上の変化や育児休業からの職場復帰、転居などで衣食住の様々な変化や出会いと別れもあって、緊張や不安を感じながらも適応にむけて努力されてこられた方も多いことでしょう。プライベートにおいてはパートナーやご家族など身近な方々はそれぞれの生活上の変化があり、それが嬉しい変化であったとしても心理的には変化そのものがストレスとなって影響を与え合うことがあります。ずっと長く続くものだと思うような気心の知れた人間関係であっても、心理的な距離感に着目して対応をしていきますと皆の安全安心につながるものです。

さて本稿では、身近な方々がトラウマ（心の傷）となるような出来事にみまわれてしまうようなことが起きた際、どのような配慮が必要なのか、どうしたらさらなる被害（二次被害）を与えてしまふのを防ぐことができるのか、について考えたいと思います。「そんなことは起きていない、考えたくもない」という方もおられるでしょうが、いざというときに備えて対応をあらかじめ知っておくことは有用です。

●トラウマのある方から相談を受けたら

まず、被害を受けた方がトラウマとなるような出来事をはじめて打ち明けてくれた場面です。聞き手は、自分の反応に注意し静かな落ち着いた態度で、被害を受けた方の自らの言葉による報告をうなずきながら受けとめる対応をしましょう。被害に遭うとは、何らかの力が理不尽に行使され安全安心を脅かされた体験であったりします。被害を受けた方を人として尊重する最初の聞き手の対応が、安全安心の回復のために大切です。

法的調査のために出来事についての面接を今後受けることがあるかもしれません。そこで聞き手は、被害を受けた方が話したいことをうなずきながら聞くにとどめ、特に子どもからの報告で「～した」と言ったとすれば、主語を補うために「だれが、～した？」と質問する程度で聞きすぎずにメモをして、しかるべき機関に相談をしてつなぎましょう。法的調査の前に周囲の人々が本当なのかと同じ質問を重ね詳細を確認しようと矛盾を指摘して対立したりしてしまうと、二次被害を与えてしまうおそれがあります。また子どもであれば、暗示や誘導の質問を受けることで記憶そのものが変化してしまうおそれのあることが心理学の研究からわかっています。

避けるべき例をあげます。被害を受けた方が話したくないのに繰り返し同じ出来事について尋ねる、「抵抗しなかったの？」（批判）、「気のせいだよ」（否定）、「些細なことだ」（問題の矮小化）、「相手は善かれと思って



そうしたのでは」(加害者の弁護)、「早く忘れたほうがいい」(一方的な助言)などは二次被害を与えてしまう可能性がありますし、もう話さなくなってしまうことによって被害が続くおそれにもつながります。

●心理的応急処置について

「**心理的応急処置**」(サイコロジカル・ファーストエイド:PFA)は、緊急事態の直後において、誰にでも行えるトラウマに配慮したケアの方法です。WHO(世界保健機構)版PFAは、災害・紛争・犯罪などに遭われた方々の心理的な安全を目指し、心理的な二次被害を予防し援助のためのコミュニケーションを円滑にするための様々な支援をまとめたものです。PFAでは、つらい出来事についてあえて話をさせたり無理に感情を引き出したりはしません。詳しくは厚生労働省サイトで紹介していますのでご覧ください。

○厚生労働省 HP:「心理的応急処置(サイコロジカル・ファーストエイド:PFA) フィールド・ガイド」

<https://www.mhlw.go.jp/content/000805675.pdf>

支援において大事な視点は、被害を受けた方のこれからの社会生活を支えることにあります。日常生活の食事・睡眠などのいつもの生活リズムをとりもどす、リラックスする、安全安心に過ごす、心配事を減らすこと等に着目します。支える側になった方もご自身が燃え尽きないよう、自分の生活リズム・リラックス・安全安心に留意して、心配事を減らすよう安全安心な相談相手といつでもつながることができる環境が大切です。そうした意味でも SOS 総合相談グループの心理相談をどうぞご利用ください。相談を通して課題やお気持ちが整理される中でさらに必要が生じましたら、心理以外の専門家へのご相談もお勧めいたします。

2026年5月

心理部会 田中 周子

(公認心理師・臨床心理士)

「ひとりで悩む前に」お気軽にご相談ください。