



代理受傷（二次受傷）とは

法政大学 キャリアデザイン学部

廣川 進



警察庁
National Police Agency

本講義の内容

- 代理受傷（二次受傷）の症状
- セルフケア

代理受傷とは

- 二次受傷、共感性疲労などともいう
- 心的外傷＝トラウマ体験をもった人の話を聞くことで生じる被害者と同様の外傷性ストレス反応
- 一般市民でも起こり得るが、
- 職業の性質上、犯罪被害者のケア担当者、職業的救援者
例) 消防救急隊員、警察官、自衛隊員、海上保安官、医療関係者、報道関係者などに起こりやすい

(日本トラウマティックストレス学会HP 大澤智子)

3

代理受傷の症状

- 心的外傷後ストレス障害（PTSD）の症状
(再体験・回避・覚醒亢進、認知の変容)、燃え尽きなど
- 被害者の語りが繰り返し頭の中で再生される
- クライアントが描写した外傷体験がフラッシュバックや悪夢として追体験される
- 夜道を歩くのが怖くなり、小さな物音に敏感になる
- 家族の安全を極度に心配する
- 配偶者や恋人と親密な関係を維持できなくなる
- 車の運転ができない
- 仕事以外で事件事故の話をTV、本、映画で観たくない

4

PTSDの診断基準

DSM-5 精神疾患の診断・統計マニュアル

- A) 死、重傷、性暴力などに実際にあう、あいそうになることへの、以下のような曝露
- ・ 心的外傷的出来事の直接体験
 - ・ 目撃
 - ・ 伝聞
 - ・ 繰り返しの曝露（例・児童虐待の詳細を聞く警官）
- B) 侵入
- C) 回避
- D) 考えと気分の負の変化
- E) 覚醒亢進
- F) 外傷的出来事の4週間以内に起こり、4週間以内に終われば、急性ストレス障害。4週以上続けばPTSD。

◎異常な状況に対する正常な反応である

5

B) 侵入

- ・意に反して、出来事を想起するのが苦痛
- ・出来事についての繰り返す苦痛な悪夢
- ・解離反応、フラッシュバック。出来事が再び起こっているかのように行動したり、感じたりする。
- ・出来事を思い出すきっかけとなるもの(トリガー)への感情的な心理的な苦痛、生理的な反応

6

C) 回避

- ・外傷的出来事についての記憶、思考・感情、想起させる人、場所、会話、行動、物、状況を回避する

D) 考えと気分の負の変化

- ・出来事の重要な側面の想起不能 解離性健忘
- ・重要な活動への関心と参加意欲の減退
- ・他人から孤立している感覚
- ・負の感情(恐怖、罪悪感、恥、怒り等)の持続
- ・プラスの情動(幸福、満足、愛情等)を感じられない

7

E) 覚醒亢進(過度に増す)

- ・攻撃性、いらだたしさ、怒りの爆発
- ・睡眠困難
- ・集中できない
- ・過度の警戒心
- ・ちょっとした刺激にもビクとする

8

IES-R(改訂出来事インパクト尺度)

(最近の1週間の状態についてお答えください。) 0全くなし 1少し 2中くらい 3かなり 4非常に

- 1 どんなきっかけでも、そのことを思い出すと、そのときの気もちがぶりかえしてくる。
- 2 睡眠の途中で目がさめてしまう。
- 3 別のことをしていても、そのことが頭から離れない。
- 4 イライラして、怒りっぽくなっている。
- 5 そのことについて考えたり思い出すときは、なんとか気を落ち着かせるようにしている。
- 6 考えるつもりはないのに、そのことを考えてしまうことがある。
- 7 そのことは、実際には起きなかったとか、現実のことではなかったような気がする。
- 8 そのことを思い出させるものには近よらない。
- 9 そのときの場面が、いきなり頭にうかんでくる。
- 10 神経が敏感になっていて、ちょっとしたことでどきっとしてしまう。
- 11 そのことは考えないようにしている。
- 12 そのことについては、まだいろいろな気持ちがあるが、それには触れないようにしている。
- 13 そのことについての感情は、マヒしたようである。
- 14 気がつくと、まるでそのときに戻ってしまったかのように、ふるまったり感じたりすることがある。
- 15 寝つきが悪い。
- 16 そのことについて、感情が強くこみあげてくることがある。
- 17 そのことを何とか忘れようとしている。
- 18 ものごとに集中できない
- 19 そのことを思い出すと、身体が反応して、汗ばんだり、息苦しくなったり、むかむかしたり、どきどきすることがある
- 20 そのことについての夢をみる。
- 21 警戒して用心深くなっている気がする。
- 22 そのことについては話さないようにしている。

(88点満点/25点以上で黄色サイン)

9

惨事ストレスとは

- ・ 消防士、警察官、自衛官や医療関係者などの「職業的災害救援者」が、
- ・ 地震や水害など自然災害の他、火災、事件・事故などの救援現場で生じるストレス反応
- ・ 近年、ようやく惨事ストレスを被る「**救援者のケア**」の必要性が認められてきた。
- ・ 救援者には自治体職員、学校関係者、報道関係者、災害ボランティアなどもその対象なる可能性がある。



トラウマを引き起こすような事件・事故の被害者に職務を通じて接することでも生じる。

10

惨事ストレスとは

- C I S (Critical Incident Stress)

【非常事態、緊急事態、災害時】ストレス

通常の対処行動がとれないような問題や脅威（惨事）
に直面した人、見聞きした人に起こるストレス反応

惨事の例：

自然災害＝大地震、台風、洪水、津波、火災、噴火
戦争、テロ＝原爆、ベトナム戦争、N Y 9・11テロ
事故、事件＝

殺人、人質、交通事故、暴力犯罪、性暴力、虐待

11

惨事ストレスが生じやすい状況

■ 救援対象に起因

- 悲惨な状況の遺体、損傷の激しい遺体、自殺
- 子どもの遺体を扱う：とくに自分の子と近い年齢
- 被害者が知り合いの場合
- 救援にあたった子どもの死・致命傷
- 自分が活動中にけが、死の危険にさらされる
- 同僚、部下の殉職、けが
- 自分の任務が遂行できない
- 自殺（被災者・同僚部下）
- 職員への暴力やケガの危険がある
- 被害者、被災者への相談業務等

12

惨事ストレスが生じやすい状況

■複合的長期的大規模な災害・事故が起因

- ・自然災害(地震・台風ハリケーン・水害)
- ・交通機関(列車、地下鉄、バス)の事故、火災
- ・支援困難な輸送機関(飛行機・船等)の事故
- ・人質救出(ハイジャック、銀行、公館等)

◎十分な成果が得られない場合

- ・**罪責感、自責感の生まれやすい状況**
- ・これまでに経験した事がない予測のつかない状況、事態



被害者支援業務従事者にも共通

13

惨事ストレスマネジメント

- ・人は衝撃的な事態に直面すると、以下のように体と心に様々な変化が現れます。
- ・これらは、人が「異常な状態」に直面したときの「正常な反応」なのです。
- ・通常は2週間から3週間で消えていく性質のものであります。
- ・しかし、今の苦しみに耐えられないときや、まれですがしばらく経っても、これらの変化が消えない場合は、医療機関やカウンセラーなどにご相談してください。

14

予想される変化

●身体の変化

寒気、疲労感、体がだるい、筋肉の痙攣、しびれ、胃の痛み、関節の痛み、のどの渇き、吐き気、嘔吐、めまい、不眠、悪夢、頭痛、胸の痛み、息苦しさ、血圧の上昇、歯ぎしり、ものが見えにくくなる、冷や汗をかく、食欲の激減・増、酒・たばこなどの激増・減

●思考・感情の変化

混乱している、考えがまとまらない、過敏、疑い深くなる、不安でたまらない、死が頭から離れない、あるイメージが忘れられない、フラッシュバック、仕事の能率が落ちる、ぼんやりしていることが多い、決断力がにぶる、記憶力が減退する、緊張が強い、周囲が気になる、出来事がいつまでも信じられない、自分を責める気持ちが強い（自責・罪責感）、他人のせいにする気持ちが強い（他責・攻撃）、怒りが収まらない、感情がコントロールできない、うつ状態、悲しくてたまらない

●行動の変化

引きこもりがち、ギャンブルにはまる、周囲といさかいがち、疲れているにもかかわらず、適切に休みをとることができない、過剰に行動する、趣味から遠ざかる、酒癖がわるくなる、悪酔いする

15

ストレス緩和のためにできること

○自分は、異常な状態に直面したことを認め、それに対する身体反応、思考・感情などの反応について予測する。

- ・事件の後、軽い運動やレクリエーションで体をほぐす。
- ・休暇を使って、自分の好きなことのために時間を使う。
- ・できるだけ多くの睡眠時間を確保する。不眠が続くときは医師に相談して適切な薬を処方してもらう。
- ・積極的に自分の感情や感じ方、身体の変化を同僚や家族に話す。
- ・栄養ある食事を取る。暖かい食べ物を取る。飲み物を必ず取る。
- ・お酒を控える。（体に余分な刺激を与えない）
- ・困っている人を積極的に助ける。でも一人だけでがんばりすぎない。
- ・家族と共に過ごす時間を作る。家族と連絡を取る。電話・メール・手紙。日記。
- ・人生上の大きな決断はしばらく避ける。棚上げにしておく。（離婚、退職、転居など）
- ・毎日の日々の生活の決断はひとまかせにせず、自分でする。
（仕事の手順、昼食のオーダー等）
- ・周りにつられて、動きすぎないように気をつける。休みすぎるくらい休む。
- ・風呂に入り、ひげをそり、清潔な服装する。
- ・好きな音楽を聴く、歌を歌う。TV、映画にひたる。
- ・自然に触れる。散歩する。
- ・単調でも自分の気晴らしになる作業（庭仕事、プラモデルづくり、編み物、料理等）

16

自分のストレスに気づく

ストレス因: 私が日ごろ、ストレスに感じる事は、

ストレス反応: どんな形になって出てくる？

気持ち()

からだ()

行動()

17

ストレス対処法

ストレスがたまってきたと思ったら、どんな対処をしていますか。10個以上上げてみてください。

- | | |
|---|---|
| ▪ | ▪ |
| ▪ | ▪ |
| ▪ | ▪ |
| ▪ | ▪ |
| ▪ | ▪ |

18

ストレス解消法あれこれ			
沢山寝る	ネットの悩み相談を読む	友人の子どもと絵を描く	花を見る
おいしいコーヒーを飲む	掃除機をかける	洗濯をする	友達と話す
友人と食事に行く	カウンセラー仲間と情報交換	デパ地下で高い惣菜を買う	木を見る
犬と散歩に行く	本を読む	服を買う	アイスを食べる
ピクニックに行く	師匠と話す	時事ニュースを見る	犬を風呂に入れる
猫をなでる	コメディ映画を見る	泣ける映画を見る	可愛い動物の画像を見る
親しい人に贈り物を考える	動物に関するニュースを読む	ハワイにいる自分を想像する	宝くじが当たった妄想をする
風呂掃除をする	お風呂にゆっくり入る	鶏肉を食べる	家飲み
時間を気にせず料理する	ハイキング	猫の画像を見る	友人を家に呼ぶ
一日だらだら過ごす	一人きりで過ごす	犬をなでる	沢山歩く
シャワーを浴びる	野菜を沢山食べる	笑えるニュースを見る	好きな音楽を聴く
瞑想する	外国へ旅行する	ドッグトレーニング	窓の外を見る

19

ストレス対処法あれこれ

- ちょっと話を聞いてもらう相手を見つける
- めげない・落ち込まない・反省しない
- 怒ってもいい
- 人のせいにしてもいい
- 無理して外にでなくてもいい 楽しく引きこもる
- 時には後回し、回避もいい
- ひとりで号泣する 映画・本・音楽
- 仲間とわいわい発散する

20

ストレス対処法のポイント

- ・ 日常生活の改善：睡眠・食事・休養
- ・ タイムマネジメント：時間の使い方の工夫
- ・ 認知のパターン：ストレス因の捉え方の修正
- ・ 「我慢、がんばり」だけ⇔「ゆるめる、ほぐす、甘やかす」
脱力系
- ・ 「**人と関わる系**」：弱音本音の吐ける相手、カラオケ、飲み会
- ・ **体を動かす系**は入っているか
- ・ 1人で悩みを抱え込まずに「**相談力**」を鍛える
- * 自責ばかりで自分を追い込まない
- ・ リラクゼーション：呼吸法、自律訓練法、マインドフルネス
- * 1日、1週間、1ヶ月、1シーズン単位でストレス対処
の時間を計画に組み入れる

21

ご視聴ありがとうございました。

