

ギュっとラーニング 

～支援者向けオンデマンド研修教材～

※本研修教材の無断使用・転載・コピー・引用等は禁止します。

代理受傷（二次受傷）のケア

法政大学 キャリアデザイン学部

廣川 進



本講義の内容

- 支援者の代理受傷
- セルフケア・予防策

支援者の代理受傷

・前提:

共感を基本とする業務の性質上、完全に予防できるものではなく、個人差はあるものの、誰でも起こりうる可能性があるのだという認識を持つ

- ・被害者支援の仕事に熱心な人ほど起こりやすい
- ・だからこそ、ケアが重要である

3

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)

4

代理受傷の要因

- ・ **支援者要因**：性暴力、虐待等トラウマ事案への暴露（無力感、自責感）、問題が複雑で解決が困難、安全の確保が不十分、危険が除去できない、自傷、自殺念慮・企図
- ・ **個人要因**：自身の過去のトラウマ体験、日常のストレスが高い、適切な対処法がない（飲酒で憂さ晴らし）、適切な訓練の不足、若い人、女性
- ・ **職場環境**：情緒的・技術的サポート、外傷への共通認識が少ない
- ・ **支援環境**：被害者のトラウマ体験に社会が理解関心を示さない、被害者を責める風潮、被害者の回復への社会的経済的支援が不足、被害者の尊厳を守ることに支援団体が積極的でない、支援に必要な資源が提供されていない

5

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してTV、本、映画で観たくない

6

PTSDの4症状 DSM-5基準による

侵入症状	侵入性的記憶想起、悪夢、フラッシュバック、 想起刺激による心理的苦痛・生理的反応
回避症状	思考・感情の回避、 事物・活動・状況・場所・人物等への回避
認知と気分の 陰性変化	出来事の想起不能、自己や他者への否定的信念、 出来事に関する歪んだ認識、陰性の感情、 関心の減退、孤立感、陽性感情体験不能
覚醒度と反応性の 著しい変化	怒りの表出、無謀な自己破壊的行動、 過度の警告戒心、過剰な驚愕(きょうちよ)反応、 集中困難、睡眠障害

7

対人支援の職業（看護・福祉・心理・教育など）の心理的傾向

- 特徴：プロとしてあるべき姿が明確に規定されている
社会的使命感・役割期待、専門職・資格、職業意識・プライド
- ・ 利用者にNOと言えない 常に笑顔で優しくあらねば
(ネガティブな感情をいただくこと自体が悪) と考える傾向
仕事なのだからタフであらねばという職場文化
建前 ⇔ 本音
 - ・ 泣けない、あるがままの本音・弱音を吐けない
 - ・ 感情労働、共感ストレス、共感疲労、バーンアウト
ネガティブな感情表現をクライアント
(顧客・患者・利用者) にぶつけられない
 - ・ 対外的にも、組織内的にも、個人的にも、
内心の悩み・苦しみ・不満・怒りは抑圧されがち

8

被害者支援の難しさ

- ・ 犯罪被害者、遺族の境遇、心情を思うと仕事と割り切れない。
ぶつける相手のない感情の矛先が向けられる。
 - ・ 言い返せない、やり返せない立場
 - ・ 人としての自分のあり方が問われる仕事
 - ・ 自分の過去の経験、記憶、挫折
トラウマ、親子関係などの影の部分と
向き合わざるをえない場面もある。
 - ・ **もっとも深い感情（共感）労働**
- * ひどくすり減ってはられない仕事だが、
多少はすり減らないと仕事にならない



9

感情労働:

- 人とかかわり、自分の感情をコントロールする仕事
人を相手にする仕事で
職務上、感情の適切さにルールがあり
- ・ 相手に適切な対応をするため、
 - ・ 自分の感情を適切に処理しなくてはいけない
 - ・ **利用者へのマイナス感情を押し殺す**

感情ストレスが溜まると・・・

- ① **回避**（クライアントと会いたくない、接触を減らしたい）
 - ② **分割**（「職員として言われているのだから」と機械的に割切る）
 - ③ **知識武装**（専門知識で対応しようとする）
 - ④ **感情麻痺**（感情を意識しないようにする、ルーティーンとして処理する）
- * 自覚ないまま、無意識にクライアントを人として
対応しづらくなる

10

援助者のためのチェックリスト(小西2004)

疲れているのに夜よく眠れない
いつもより食欲がない
体が動かない
朝起きるのが辛い
酒量が増えた
自分の身だしなみに関心が持てない
イライラする
人と口論することが多くなった
自分のがんばりを人は分かっていないと思う
私の気持ちは誤解されている
被災の体験談が頭から離れない
被災の話聴くのが辛い
被災者の話を聴くのが怖い
自分も被災したような気持ちになってしまう
自分の人生が変わった気がする

11

セルフケア

- 身体的なケア
- 情緒的なケア
- 職場でのケア

12

身体的なケア

- ・快眠・快食・快便
- ・運動、週に3回20分！
- ・定期的な検診
- ・加療・病気のとときには休む
- ・休暇
- ・マッサージ



13

情緒的なケア

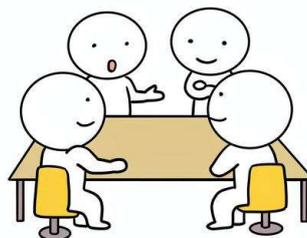
- ・自分の内面に耳を傾ける（日記をつける）
- ・他者から何かをしてもらう練習をする
- ・時にはお願いされても断る
- ・仕事以外のことに興味を持つ
- ・一緒にいて楽しい人と時間を過ごす
- ・大切な人と時間を過ごす
- ・自分を褒める
- ・自分を大切にする
- ・楽観と希望を大事にする
- ・心地よくなれる場所や人間関係を探す
- ・泣くことを自分に許す
- ・笑えることを見つける
- ・子どもと遊ぶ



14

職場でのケア

- ・休憩を取る
- ・仲間とおしゃべりする時間を持つ
- ・書類を片づけるための時間を持つ
- ・ワクワクするような課題を見つける
- ・責任のない立場や時間を設ける
- ・支援相手や同僚に対しての限界設定
- ・ケース量のバランスを
- ・成功体験を分かち合う
- ・活動環境のスペースを快適に
- ・定期的なスーパービジョンを受ける
- ・必要なことは申し入れる
- ・同僚同士のサポートグループを作る
- ・トラウマ分野以外の興味を持つ



15

予防策として

- 準備:代理受傷への知識理解、自己のトラウマへの自覚
 - ・知識及び教育
 - ・相談を受ける側の適性と限界(自分が出来ることと出来ないこと)を知る
- サポート:ひとりで抱えない、資源の活用
 - ・職員同士及び関連業種間連携
 - ・被害者に対するサポート 各種専門機関
- バランス:重篤なケースばかりにならないよう
 - ・相談の量や種類
 - ・私生活 (遊ぶときはしっかり遊ばないといい仕事は出来ない)
- 軽減対策(カンファレンス、スーパービジョン体制の構築、周囲の者のフォローの必要性等)

16

ご視聴ありがとうございました。

