

# トラウマを受けた 子どもの心のケア

トラウマとは、  
ひとりでは対処できない突然の衝撃的な  
出来事を体験したときに負う  
「心の傷」です

## トラウマの原因となるような出来事

災害、事故、犯罪、虐待などの被害、  
ドメスティックバイオレンスの目撃、  
大きな喪失体験 など

子どもはトラウマを受けたとき、大人と同じか  
それ以上に激しい衝撃を受けています。



公益社団法人**日本精神神経科診療所協会**  
児童青少年問題関連委員会

## 子どもに見られるトラウマ反応

子どもは発達途上であり、大人と異なる反応を示すことがあります。

### 心の反応

- ひとりでいるのを怖がる
- 怒りっぽい、いらいらする
- 急に興奮する
- 自分を責める
- 無力感・疎外感を感じる

### 身体の反応

- 発熱、食欲低下、頭痛、腹痛、吐き気
- 下痢、排泄の失敗、頻尿
- 夜泣き、不眠、怖い夢を見る
- かゆみなどの皮膚症状

### 生活・行動の変化

- 多動、多弁、集中困難
- 沈黙、無表情、泣けない
- 赤ちゃん返り、甘えが強くなる
- 大人の気を引く行動
- 現実にはないようなことを言う
- トラウマの原因になった出来事に  
関連した遊びを繰り返す
- 友人・学校への無関心、ひきこもり

## 保護者および身近にいる方々へ

子どものトラウマ反応は一見「わがままな行動」に見えることがあります。周りの大人がトラウマによる反応を正しく理解し、適切に対応することが大切です。

### まず子どもを安心させてあげましょう

- できるだけ安全な日常生活を取り戻し、安心できる環境を整えましょう。
- 子どもが理解できる言葉で事実を話してあげましょう。
- ひとりにしないようにし、家族でゆったりとした気持ちになれる時間を作りましょう。  
→「守られている」という感覚は回復の助けになります。

### 話をじっくり聞いてあげましょう

- 子どもが話したいとき、じっくり耳を傾け子どもの気持ちを受けとめてあげましょう。無理に聞き出す必要はありません。
- 悲しみ、怒り、不安を感じることはふつうのことだと話してあげましょう。
- 子どもの質問には、繰り返し、簡潔に答えてあげましょう。
- 自分を責めている子どもには「あなたが悪いのではない」と話してあげましょう。  
→気持ちを受けとめてあげるだけでも、子どもは安心感を取り戻していきます。

## 子どもの活動の場を確保しましょう

- 友だちとのコミュニケーションやスポーツの場に参加し楽しく過ごすことは、信頼感の回復につながります。
- 遊び、お絵かき、作文などで自由に気持ちを表現することは、「出来事」を心の中で整理する助けになります。  
☆過度に暴力的になったり、気持ちの混乱が見られる場合は、他のことに気持ちを移してあげましょう。
- 負担にならない程度の手伝いや役割を分担させてあげましょう。褒められ、貢献しているという気持ちを持つことは回復に役立ちます。

## あなた自身もトラウマを受けます

トラウマを受けた子どもと接したり、その出来事の話を書くだけで、保護者や兄弟など身近な方々にもトラウマ反応が生じることがあります。

- まずあなた自身の休養をきちんととりましょう。
- 信頼できる人に相談しましょう。
- 「何とかしなければ」と思い込んで、ひとりでがんばりすぎないようにしましょう。

医療機関で治療を受けることによって、トラウマによる多くの反応や症状が緩和されます。様子が気になるときは早めに受診しましょう。

## トラウマを受けた子どもの行動チェック項目

- 何かの拍子に強く脅えることがある
- 死を強く恐れる
- 特定の出来事について繰り返し話すことがある
- 何かの出来事に関連した遊びをする
- 怖い夢を見ることもあるようである
- 過去にあった嫌な出来事が、あたかも今起こっているかのように脅えたり、怖がったり、泣き出したりすることがある
- 何かを思い出して取り乱すことがある
- 特定の出来事について考えたり、話したくないと言う
- 特定の出来事を思い出させるような場所や人や物、あるいは活動を避けることがある
- 過去にあった嫌な出来事を思い出しにくい
- 他の子どもが進んで参加するような新たな活動に興味を持ちにくい
- 「赤ちゃん返り」、「幼児がえり」がみられる
- 「ひとりぼっちでさびしい」といった様子がある
- 「わかってくれない」ということがある
- 大人にまわりつく
- 感情表現が少ない
- 将来についての夢がない
- 寝つきが悪い
- 夜中に目を覚ますことがあり、ぐっすり眠らない
- 怒ったり、かんしゃくを起こすことがある
- 集中力がない
- 警戒心が強く、用心深い
- 急な物音でびっくりすることがある

- 何かを思い出したのをきっかけに、身体のだるさ、不調、腹痛や頭痛や吐き気などを訴えることがある。
- 何か特定の出来事がまた起こるのではないかと怖がるような態度がみられる
- ある出来事を悪いことの前兆だと思っている（こだわり、ジククス、縁起かつぎなど）
- 特定の出来事を自分のせいで起こったと感じていたり、そのことについて自分を責めるようなことがある

## PTSD（外傷後ストレス障害）

トラウマの中でも、特に生命が危険になるような恐ろしい出来事を経験したり目撃したりし、強い恐怖・無力感・戦慄を感じる場合に起こることがあります。主な症状は以下の3つです。

### 1. 再体験

原因となったトラウマ体験が、自分の意志と関係なく繰り返し思い出されたり（フラッシュバック）夢に見たりする。

### 2. 回避

トラウマ体験を思い出すような状況や場面を、意識的あるいは無意識的に避ける。

### 3. 過覚醒

不眠、いらいら、怒りっぽいなどの神経の興奮状態が続く。

こうした症状が 1 か月以上持続し、自覚的な苦悩や社会的機能の障害が認められる場合に、専門機関で慎重に診断されます。