

公認心理師、臨床心理士、精神保健福祉士
としての要支援者さんへの
パンデミック状況下でのトラウマ治療、
ゲートキーパー・危機介入から
日常生活支援につなげる
ソーシャル・ワーク（福祉支援）

上 淵 真理江

援助者自身や援助者の周りの環境、要支援者（クライアント・患者）さんについて心がけたこと（本論文は、クライアントさんの方々の守秘義務を最優先して執筆しました）。

① 自分をまず「持続可能にする」：「持続可能な世界」のためにも

コロナ状況下、世界全体が「答え」を求めている、という考えもあるように、人は気持ちの安定が欲しいために、特に「経済状態」やそこから派生する精神、健康状態について、事実、追いつめられることもある。もしくは考えすぎたり、反省しすぎたり、気にしすぎると、「成長」というより、「力が失われて」気力も低下してしまうクライアントもいた。アルバイトなどであっても、何でも外に出れば他者から「否定」されることも、ほっといてもあるので、自分の中で「反省大会」をあえて沢山しなくても、自分自身でよくわかっているので大丈夫である。

自分が人間として「持続可能な存在」として自分のことを「手入れ」していると、優しさや余裕の気持ちもうまれてくる。パフォーマンスも自然と高まる。

② 「素朴臨床心理学」としての「メンタルが弱い、強い」「オーラ、雰囲気」

俗にいう「マイナスの雰囲気、オーラが強い空間、関係」については、私自身は治療関係では、あまり経験しない。というより、そもそも「メンタルが弱い、強い」という一つの量的な「軸」で、「言葉」で、クライアントさんを私は分類しない。「雰囲気、オーラが暗い、明るい」という一つの軸でも私は分類したり、意識しない。クライアントさんたちはさんざん、治療を受ける前まで、また、現在進行形で、「メンタルがだめだ」というような、「素朴臨床心理学」を周囲から突き付けられて、しんどい思いをしている方が多い。援助者のなかでも、「プチドクター」化してクライアントさんにエビデンスのないことを突き付けて、しんどくさせていることもある。

「（便宜的に）精神的に強い」方はいつも攻撃的である必要はないし、高圧的に他者に関わったりしないと保てないのは、自我の力があって強いというのではないと筆者は考える。「自分はすごいです」とわざわざ言う人に圧倒されるクライアントさんはいるが、そんなに思わなくても過ごせると思う。

パンデミック状況下では人間の「理性」だけでなく、人間というより「動物としての本能」がむき出しになった「病理的な関係」が多くあったような印象がある。生き残るためならなんでもする現象をクライアントさんから聞いたりする。自分が辛いからそのためには他の人にストレスを与えて、保とう、という現象もあったようにクライアントさんからの話を聞いて思う。

クライアントさんが来談される時「マイナスの雰囲気」を私は感じない。むしろ「なんらかの目的をもって来談されている、生きようとしている」前向きな方々だと思う。「絶望の果てに来談される強さ、前向きさ」を感じる。

なんとかしよう、変化しようと、来談されているので「ポジティブなオーラ、優しいオーラ、プラスの雰囲気」がクライアントさんには一杯ある。筆者もクライアントさんが来談される時には、自分の心身のコンディションを改めて整えてお待ちする。時間がなく、次のクライアントさんが来談しても、そのたびごとに切り替える。その方の世界に入っていくうちになじみ、自分も優しい気持ち、優しい援助などもさらに引き出されていく。

治療の時間を大事に援助者がとらえていくと、遊戯療法における、子ども

さんでも大人の方でも「治療の粹」「治療の大事な時間」を感じることができ。日常と異なる「軸」が「治療の場」として一つできると、それはクライアントさんの「エンパワメント」になる。

③ 命のために「しのぐ」時間に慣れていく

～いつもご機嫌な、いい感じでなくてもいい～

「しんどさ」を感じるときそれが「ずっと続く」と思って絶望するクライアントさんもあるが「とりあえず今日をしのごう、仕方ない時間、仕方ない季節もある」と過ごしてみよう。

日常で、人生で、後回しにできること、本当はどうでもいいこと、やらなくても成り立つことは多いので、意外と心の余裕は作れる。ずっとは楽しくなくても、驚かないことに慣れると落ち着くクライアントさんも多い。

「今が全て」と思わないことも楽になる。「今を感じる」マインドフルネス心理療法とは矛盾はしない。使い分けよう。

慣れてきたら、深夜など、クライアントさんの多くが精神的に危機的な状態になりやすい時間帯を、電話相談以外の方法で自分でやりすごすことに慣れるとクライアントさんは自信がつく方も多い。「やり過ごす」ことは完璧主義な方には、最初苦手な方も多いが、大事な時間である。無駄ではない時間である。

④ 絶え間なく続く「トラウマを作る刺激」のなかで

「軸」を作っていこう。「他の世界」を作ると助けられる。いくつかの軸、世界で余裕を持とう。要支援者さんの「最後の砦づくり」というのも、「最後」ではなく「あれこれ」軸を作るお手伝いをしつつ、主治医にも心理師はつなげたりもする。主治医も大きな軸である。

会社組織でカウンセリングすると、自分だけができることについては嫉妬され、逆にできていないことは周囲から批判されるクライアントさんもある。

自分が満たされてない周囲の人は、他人を否定することが好きである場合もあるので、クライアントさんは「空気をよんだりせず」、自分の中で落と

し込まなくていい。心身を消耗するときは「判断能力」が低下しがちであるが、抑うつ、その他改善されると、自責感は低下し整っていく。

クライアントさんは「空気が大変よめる」方が多い。そこを肯定し、活かしつつ、「ほやかす」技法も入れていくと過ごしやすくなる。人が発する「言葉」を不用意に聴いたり吸収しないほうがいい時期のクライアントさんも多い。自我が強くなるまでは、もしくは状態が変わるまで刺激を限定していい。

⑤ 言葉は狂気 凶器

悲しいことに、残虐な言葉がトラウマや自傷行為などの要因になることがある。残虐な言葉を「聴いてしまった」がために、反芻し、思考に侵入し、フラッシュバックも強くなる方もいる。

もし聞いてしまった場合には、そのような凶器の言葉を二度とその他者から聞く必要はなく、聞かない対策は山ほどあるので、クライアントさんと様々な援助者と工夫するのである。

ここで、トラウマで「生傷」だらけになったクライアントさんが自分自身を保っていくにはどうしたらよいかということについて考えてみる。

自責感を減らす、大変な気持ちになることは当然であるとみとめる、自分を慈しむことなどが必要で、イメージ治療その他で優しく満たす応急措置や入院治療もある。

消えないフラッシュバック、日常とトラウマについても触れていきたい。

単回性でない場合の複雑性 PTSD など EMDR 治療でも何年も治癒しないことも多い。日常生活や生きることの意義を問うたり、失ったりする治療者もいる。「ストレスは流して」という巷での言葉とは、質的にも異なるのが「トラウマ」である。クライアントさんの周りの人は悪気がないが、適当なことをいうことが多いので、混乱し巻き込まれ、増々、具合が悪くなるクライアントさんもある。

「トラウマ」が解決したら、だけではなく、「トラウマ」を持ちつつ、日々をなるべく楽しく、少なくとも「過ごしやすく」していく援助をクライエ

トさんに行っている。

「いつか、トラウマが治ったら」だけであると、絶望してしまうことも多いのである。

⑥ 一生涯消えない傷についての向き合い方

人に振り回されなくていいし、人からの理解を「あきらめる」ということも解放されることとなる。他人の差別への考え方を消化して、期待をしない方法もある。そのうち多くのことがいい意味でクライアントさんにとっても「どうでもいいこと」、そして思い出すこともほとんどなくなる。社会を変える以前にとりあえず、「一人分の命を生きる」ことが大事な場合がある。

⑦ 事件性・犯罪性のある特殊なケースについて

事件や犯罪に発展するような虐待やハラスメントに対応する場合もある。弁護士、労働基準監督署など外部機関もある。記録の仕方も工夫するクライアントさんもある。クライアントさんが思ってもみなかったような攻撃をされたとき、他者に話しても、信じられず、かえって怒られたり、否定されることもあるので、言うべき部署で安全に伝えるほうがいい。虐待で多いことが、被害者の被害はなかなか信じてもらえないことである。受け止める人によっては、自分自身が受け止めきれず、弱くなってしまい防衛を瞬時にするかもしれない。

割り切れない、ここから消えないのは当然であり、うんとみとめてみよう。ショックを和らげる工夫は日々束の間でも大事である。時期がくるとクライアントさんによってはトラウマを逆転にして、自分の力にできるという効力感を感じる方もいる。

不登校の方にも多いが、人からの嫉妬、病的な脅しの数々については、「今が全てでなく、やりたいこと、未来に目を向ける、過ぎていく通過点」というアドバイスもすることもある。

自分を満たしていく日々、穏やかな日々や時間はやってくる。また人刺激は環境を変えなくても変わる。やれること、可能性、工夫はあまりにもたく

さんある。

⑧ 「地獄をみたことありますか」

～クライアントさんから問われた言葉～

戦時中は「神経症」その他精神疾患が少なかった、という説もある。しかし、現在パンデミックの世界で、睡眠障害、社交不安障害、適応障害、摂食障害、うつ病、パニック障害などは多い。「食べられればいい」「生きていくしかない」「余計なことを考える暇はない」という一方、自死、自傷などのニュースは多い。

希望がない、安定がない、先がみえない、ストレスが多いなどはよくも悪くも「慣れる」こともある。「答えがない」のも慣れるかもしれない。「とりあえず今をしのいで、明日また」ができると、危機をとりあえず先送りして乗り越えられるクライアントさんも多い。

自死のプロセスなど援助者からみると、その苦しさを途中で辞めることができないこともあるので、同じ苦しいなら生きるほうがいい、と要支援者さんに伝えたこともある。

「この世の天国」はどこでも少しの時間でも倫理的にも適切な中で作れるので工夫してひと時過ごしてみよう。気力も少しわいてくる。あえて自ら天国に行かなくても地上で大丈夫である。

⑨ 都合のよい、その人にとって心地よい「多様性」

「その人にとっての多様性」「心地いいだけの多様性」「その人にとって受け入れがたいものは多様ではなく、攻撃、マウント、排除の対象」だと、クライアントさんのお話から感じることもある。

素朴臨床心理学の圧で自死しないでほしい。「メンタル弱い」「メンタル強い」「健康ですから」などの「言葉の刃」のためにクライアントさんは自らを消さないでほしいと感じる。

クライアントさんは、気をはってわざわざ「健康なので」とマウントをとってくる人に反応する必要はない。

クライアントのコミュニティーが戦争状態だと、「無抵抗主義」のタイプの人は心理的に危険な状態になるときもある。

競走馬のように、競争、攻撃、が常時ないといられない人とは距離をおいておこう。

「自分を生き抜く」という覚悟によってほっとし、等身大で、やっていけると思う。自分以外の他の人と比べる必要が本当になく、別の人のほうがいいとも全く思わなくなり、うらやましいなどもない状態になると、ある程度自分を大事にできている。誰かが、威張ってきたとしても何も思わなくなる。自分の道、過ごし方も自然とみえてくる。あの人が、この人が、と気にならなくなる。

自死に関しても「希死念慮」のある方への反応が、差別的であり、「自分とは別の世界」、軽蔑、弱い人、精神病として蔑視する人も少なくない。「あんなこと言って」と軽蔑されるクライアントもいる。

自死や希死念慮のある方とそうでない方を比べると、素質的なことや、強さ、有能さなどで、自死、希死念慮は自分と一生無関係であると疑わない方もいる。面白おかしく考える方もいる。人の不幸の噂などをクライアントさんの社内で集めて広めるタイプの方もいる。勉強だけでなく、何らかのきちんとしたことによる民度、教養、品位などがあれば、少しは優しい世界になるのではと思うこともある。

⑩ 「命」を日常につなげる「ソーシャル・ワーク（福祉援助）」

当事者が自助グループを探し、つながることをサポートしている（クライアントの日常をともに作ることで、クライアントさんがカウンセリングの合間の1週間を平穏に過ごせるようにするソーシャル・ワーク）。例えば、自死についての自助グループ（建設的な治癒へのグループ）、AA（アルコール依存症の自助グループ）、生活支援としての福祉支援センターへのつなぎ、週1回の訪問看護などへのつなぎなどもある。

アウトリーチの導入は服薬順守へのサポート、服薬のセッティング、外からの空気を入れる時期の見極め、風通しよくするほうがいい時と、いい意味

で自閉的に力をためている時期などをみていく。

「経済支援」としては、ご本人の意向を尊重しつつ、自立支援制度の利用による、医療サポートの費用の個人負担の軽減、障がい者手帳の申請（各種割引他）、障がい福祉課への同行、精神保健福祉士として訪問同行による生活支援、障がい者年金、障がい者基礎年金などの導入による、生活の安定、リ・ワークの研修制度の利用による、社会参加への再準備、「申請主義」説明などがあげられる。

今後も臨床心理学・福祉について様々に勉強して研鑽していきたい。