

こころにケガをしたら ——トラウマってなんだろう？

著＝プルスアル八〔細尾ちあき〈絵〉／北野陽子〕
犬塚峰子〈原案・解説〉

子どもといっしょに
トラウマを学び
子どもといっしょに
取り組む絵本



ゆまに書房

◎ 本編と解説をあわせて読むことで、
子どもたちとの関わりのヒントを見つけられるよう構成しています。

【あらすじ】——自分ではどうすることもできないようなこわい経験をすると、こころにケガをすることがあります。ジュンは、まえに家庭で暴力がありました。このところ、学校では授業にも集中できず、自分がおかしくなってしまったのかな…と感じながら、だれにも言えずにつらい思いをして過ごしています。ある日、友だちがケンカしてるところを見て、わけがわからなくなって、自分でも知らないうちに、友だちをたたいてしまいました。なんでたたいてしまったのか、わからない……。ジュンはみい先生と話すなかで、自分の状態が「こころのケガ」によるものだと知り、こころの体力をつける方法を試していくなかで元気を取りもどしていきます。



* 著者紹介

ブルスアルハ 精神科看護師+医師の心理教育ツール制作+普及ユニット。家族のこころの病気を子どもに伝える絵本（全4巻、ゆまに書房）、子どもの気持ちを知る絵本（全3巻、ゆまに書房）、『生きる冒険地図』（学苑社）、『気づく・えらぶ・伝える こころとからだ コンディションカード』（合同出版）、『いろんなきもちあるある22のメッセージ』（本の種出版）など。「NPO法人ぶるすあるは」として、2022年、やなせたかし文化賞・大賞を受賞。

犬塚峰子（いぬづか・みねこ）

児童精神科医。大正大学客員教授。ぶるすあるはアドバイザー。1994年から15年間東京都児童相談センター勤務。「児童虐待 父・母・子へのケアマニュアル～東京方式」（共著、2009年、弘文堂）、「やさしくわかる社会的養育シリーズ③子どもの発達・アセスメントと養育・支援プラン」（編著、2013、明石書店）。

◎ 解説ではトラウマ——「こころのケガ」について、そのしくみや対応などをくわしく紹介していきます。

こころのケガのしくみ

● **危険がせまっていると感じるときの反応**

「できごと」に出会ってこわい思いをしている時、こころと体にどんなことが起きていくかを説明します。

危険がせまっていると感じると、私たちはみんな、生きのびるための「非常モード」になります。これは危険な状況から生きのびるためのしくみです。私たちのからだが大昔から生まれつきもっているものです。

「今は危険!!」とからだの危険のサインをキャッチ

自動的に脳のアラームスイッチが押される

「非常モード」になる

たたかうモード
 緊張ホルモンやストレスホルモンがたくさん出て、生きのびる行動をとるためにこころとからだを準備する。
 または
にげるモード
 呼吸が早くなり、心ぞうも早く動き（ドキドキ）、筋肉にたくさんの血が流れこむようになり、すぐに動けるようにスタンバイする。

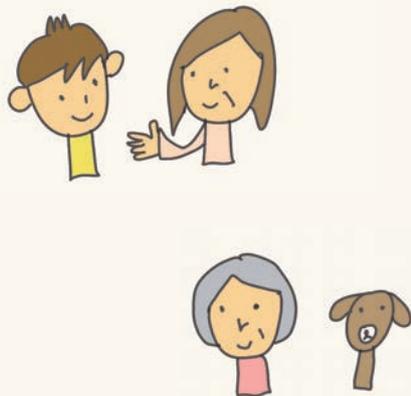
かたまるモード
 「たたかうモード」「にげるモード」でうまくいかず生命の危険がせまると...
 急ブレーキをかけるように、呼吸、心ぞうの働きを極端に遅くして、シャットダウンして感情もいたみも感じられない状態にする。死んだように見えるのでおそわれずにごさんだり、たとえおそわれても苦痛を感じないですむ。

危険が去って、うまく生きのびられると...

「ふつうのモード」にもどる
 仲間とつながり、安全に、気持ちよく生活。

48

- どのような対応をこころがけ、子どもをサポートすればよいのか——こころの体力をつけるためのエクササイズや話の聞きかたといった、子どもたちへの関わり方のヒントを紹介していきます。



- 巻末には、サポートする大人に向けたよりくわしい解説や情報をまとめました。専門治療や相談先について紹介しています。

- 本編の解説では、こころにケガをするような症状が起こるのか、こころとからだのしくみを、ていねいに説明していきます。



こころの体力をつける方法いろいろ

自分でできることで、こころとからだのいたみや、つらさをやわらげたり、安心の気持ちをふやす方法があります。自分にあう、あわないがありますので、やってみて、効果が実感できる方法を取りいれます。

安全な環境をつくり、まわりの人にもジュンくんの状態をわかってもらい、協力してもらいます。だれかと安心してつながることが、少しずつできていくといいですね。そのなかで、こころの体力をつけながら、回復をめざします。

● **リラックス法をする**

ちょっとした不安で非常モードになりやすくなっているの、こころと体を落ち着かせます。

ぎゅーふー体操

ぎゅー
 1 手を肩にしてぎゅーにぎる 「1.2.3.4.5」

ふー
 2 ふーとちからをぬきます

ぎゅー
 1 足のゆびをキューとまげる 「1.2.3.4.5.6.7.8.9.10」

ふー
 2 足のゆびの力をゆるく

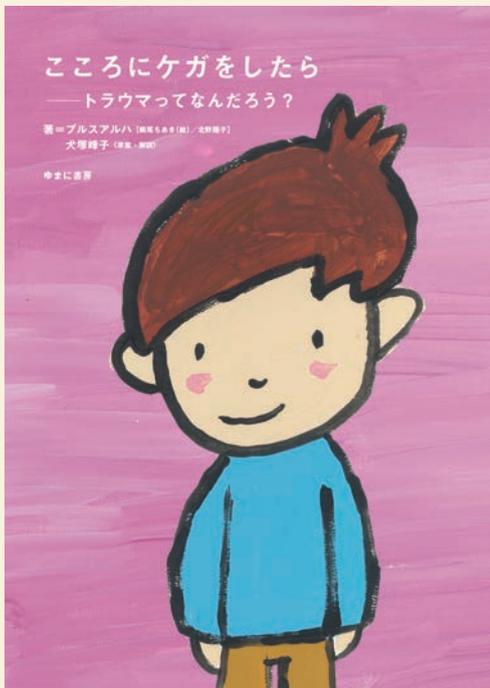
58

まわりの大人ができること —— 「こころのケガ」への対応

「こころのケガ」(トラウマ)の視点で行動をとらえます

こころのケガついて、子ども自身が言葉で訴えることはほとんどありません。こころのケガの影響が引き起こす、さまざまな行動の背景に隠されてしまい、外からは見えにくいものです。まずは、この絵本と解説を読み、基本的な知識を得たうえで、子どもの行動が示していることを、こころのケガの視点で見直します。

「突然感情を爆発させて、暴言や暴力がおこる」——これは、こころのケガのせいで怖い記憶がよみがえっているのかもしれませんが(侵入症状といいます、p.74)。「注意してもうわの空で聞いてないように見える、ぼーっとして忘れていくことが多い」——これは(かたまるモード)(解離症状)が起こっているのかもしれませんが。こころのケガを生じさせた怖い「できごと」は何かを紐解き、現在の行動にどのように影響しているのかを検討します。



ココロにケガをしたら ——トラウマってなんだろう？

著＝プルスアルハ〔細尾ちあき（絵）／北野陽子〕
犬塚峰子（原案・解説）

【目次】

おはなし

【解説①】ボクはみい先生のところへ行ってきたよ

ココロのケガのしくみ／ココロにケガをしたときの症状リスト
症状のくわしい説明／ココロの体力をつける方法いろいろ

【解説②】まわりの大人ができること—「ココロのケガ」への対応

2023年11月刊行予定

(B5判上製／定価：本体2,500円＋税) / 76頁
ISBN978-4-8433-6517-5 C0011

*好評発売中 プルスアルハの絵本

家族のココロの病気を子どもに伝える絵本



①ボクのせいかも・・・

—お母さんがうつ病になったの—

(B5判上製／定価：本体1,500円＋税)
ISBN978-4-8433-4112-4 C8711



②お母さんどうしちゃったの・・・

—統合失調症になったの・前編—

(B5判上製／定価：本体1,800円＋税)
ISBN978-4-8433-4268-8 C0311



③お母さんは静養中

—統合失調症になったの・後編—

(B5判上製／定価：本体1,800円＋税)
ISBN978-4-8433-4269-5 C0311



④ボクのことわすれちゃったの？

—お父さんはアルコール依存症—

(B5判上製／定価：本体2,100円＋税)
ISBN978-4-8433-4577-1 C0311

子どもの気持ちを知る絵本



①わたしのココロはわたしのもの

—不登校って言わないで—

(B5判上製／定価：本体1,800円＋税)
ISBN978-4-8433-4601-3 C0311



②ボクの冒険のはじまり

—家のケンカはかなしいけれど—

(B5判上製／定価：本体1,800円＋税)
ISBN978-4-8433-4602-0 C0311



③発達凸凹なボクの世界

—感覚過敏を探検する—

(B5判上製／定価：本体1,800円＋税)
ISBN978-4-8433-4603-7 C0311



〒101-0047
東京都千代田区内神田 2-7-6
TEL.03 (5296) 0491
FAX.03 (5296) 0493
http://www.yumani.co.jp/
e-mail eigyou@yumani.co.jp

●特におすすめしたい方

保護者、教員、養護教諭、スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカー、児童福祉施設、相談機関、医療機関、学校図書館、公共図書館、大学図書館、子どもにかかわるすべての方へ

ゆまに書房 tel 03(5296)0491 / fax 03(5296)0493 年 月 日

ココロにケガをしたら——トラウマってなんだろう？

定価：本体2,500円＋税 ISBN978-4-8433-6517-5 C0011

部

取扱店

※毎度ありがとうございます。お申し込みはぜひ当店へ。

ご注文書

お名前

ご住所