

# トラウマインフォームドケア

公益社団法人 子どもの発達科学研究所  
副所長・主任研究員 大須賀 優子



© Child Developmental Science Research. | Confidential | 許可のない転載を禁止します。

1

## トラウマインフォームドケア

トラウマが子どもの脳に与える影響について、知る  
子どもとのかかわりに活かす



© Child Developmental Science Research. | Confidential | 許可のない転載を禁止します。

2

## トラウマインフォームドケア

### 脳が社会的世界を築く上で果たす役割

虐待やネグレクトといったトラウマ的な経験により

#### 子どもの脳の発達に変化

これは、困難な環境での適応  
つまり、子どもがその状況に対処し、  
生き延びるための助けである



© Child Developmental Science Research. | Confidential | 許可のない転載を禁止します。

3

## トラウマインフォームドケア

### 虐待により脳が受ける影響

脳の3つの機能(トラウマにより影響を受ける機能)

- 脅威システム: 潜在的な危険を処理する
- 報酬システム: ポジティブな経験に反応する
- 記憶システム: 過去の経験を保存し活用する

乳幼児期の虐待やネグレクト環境への脳の適応であるが、  
後の安全な環境下においては困難さを引き起こす



© Child Developmental Science Research. | Confidential | 許可のない転載を禁止します。

4

## 脅威システム

脳の脅威システム: 危険を察知して反応する役割

例

- 速い車から素早く後退する
- 公園で怒った犬を避ける

身を守るための「戦うか逃げるか」の反応  
必要に応じて発動させている

## 脅威システムの変化

脳の脅威システム 身を守るための「戦うか逃げるか」の反応  
必要に応じて発動させている

虐待・ネグレクトでは、危険が頻繁で過酷、かつ予測不能な世界  
➔ 脅威に非常に敏感になる必要がある

脳の脅威に対する反応が永続的に変化してしまう

- 安全な環境にいても「過覚醒」  
過覚醒: 無害なものに対しても潜在的な脅威を察知して反応する傾向
- 脅威を感じる場所や状況を避ける「回避」行動も

## 脅威システムの変化が社会的な やりとりにもどのような影響を与えるか？

多くのやり取りでは、曖昧なものを解釈し、それが脅威かどうかを判断する必要がある

例: わざと怒った表情や冗談、ふざけて押す、など

脅威に過敏な子ども: 他者が自分に害を加えようとしていると早合点しがち  
口論、手を出す、動揺して引きこもる……

- ✓ 友情が損なわれたり、仲間外れやいじめのリスクが高まる
- ✓ 大人がその子が感情的になっている場面を見て、叱責、社会的に孤立させるような罰を与えることも

## 脅威システムの変化が 子どもにもたらす影響

- ✓ 他のことに注意を向けるのが難しくなり、学習や他の重要なスキルの発達が難しくなる。
- ✓ 他人とのやり取りが過剰に緊張したものになる。
- ✓ 感情を調整する能力が低下する。
- ✓ 日常の挑戦やストレスのある出来事に対して、同年代の子どもよりも対応が難しい。
- ✓ 社会的拒絶への反応が強まる。
- ✓ 安全な環境でも不安を感じて引きこもり、新しいことを学んだり人間関係を築いたりする機会が減少する。
- ✓ 不安やうつ症状のリスクが高まる。

## 報酬システム

### 幼い頃から、脳は何が「報酬」かを学ぶ

例

- 保護者の笑顔や抱っこ
  - 食べ物
- などの基本的な報酬

報酬システム:こうしたポジティブな体験の学習から、  
それを得るための行動や判断を導くシステム

## 報酬システムの変化

### 幼い頃から、脳は何が「報酬」かを学ぶ

例

- 保護者の笑顔や抱っこ
  - 食べ物
- などの基本的な報酬

報酬システム:こうしたポジティブな体験の学習から、  
それを得るための行動や判断を導くシステム

虐待やネグレクトでは

報酬が不安定・報酬が与えられない → 脳が報酬に反応しにくくなる

9

10

## 報酬システムの変化が社会的な やりとりにどのように影響するか？

報酬システムに変化が生じた子どもは

- ✓ 通常の報酬から喜びを感じにくくなる
- ✓ 自分の行動が他人からポジティブな反応を引き出す方法を学ぶのが  
難しくなる
- ✓ 報酬を得るための努力が難しくなり、  
周囲からは無関心や引っ込み思案に見える可能性が
- ✓ 報酬への反応が鈍いと、大人や他の子どもたちもその子と関わる  
努力をあまりしなくなることもあり、孤立感が増してしまう可能性も

## 報酬システムの変化が 子どもにもたらす影響

これまでの研究から、次のような関連があると示唆している

- ✓ 思春期に特に、うつ病のリスクが高まる可能性がある。
- ✓ 日常の社会的なやりとりや安定した社会的サポートを  
維持することが難しくなる。
- ✓ 新たな報酬源を学ぶこと、つまり報酬学習に問題が生じる。
- ✓ 日常の活動への意欲が低下する。
- ✓ 喜びを感じる能力が低下する。

11

12

トラウマインフォームドケア

## 記憶システム

脳は過去の経験の記憶(「自伝的記憶」)を蓄えている

自伝的記憶は、問題解決や意思決定、感情の調整、自尊心の形成に役立つ

© Child Developmental Science Research. | Confidential | 許可のない転載を禁止します。

13

13

トラウマインフォームドケア

## 記憶システムの変化

脳は過去の経験の記憶(「自伝的記憶」)を蓄えている

自伝的記憶は、問題解決や意思決定、感情の調整、自尊心の形成に役立つ

虐待やネグレクトを経験すると、**ネガティブな記憶が強く残り、  
記憶の保存や想起に影響を受けることがある**

虐待を受けた子どもは、個人的な過去の記憶を振り返るときに、  
**内容が曖昧で、詳細が少ない傾向がある**  
これを「過度に一般化(overgenerality)された自伝的記憶」という

© Child Developmental Science Research. | Confidential | 許可のない転載を禁止します。

14

14

トラウマインフォームドケア

## 記憶システムの変化が社会的な やりとりにどのような影響を与えるか？

過去の社会的な経験を思い出すことが苦手だと、  
新しい社会的な課題に対処するのが困難に

過去の  
経験から学ぶ



将来の  
道筋をつける

© Child Developmental Science Research. | Confidential | 許可のない転載を禁止します。

15

15

トラウマインフォームドケア

## 記憶システムの変化が社会的な やりとりにどのような影響を与えるか？

過去の社会的な経験を思い出すことが苦手だと、  
新しい社会的な課題に対処するのが困難に

- 過去に役立った行動
- 他者の行動の意味を理解するための記憶  
引き出すことが困難



社会的な問題に対する  
解決策を思いつけない

日常的な社会的やりとりに  
対処するのがさらに困難に

© Child Developmental Science Research. | Confidential | 許可のない転載を禁止します。

16

16

## 記憶システムの変化が 子どもにもたらす影響

これまでの研究から、次のような関連があると示されている

- ✓ 日常のポジティブおよびネガティブな個人的な記憶の詳細を思い出すのが難しい。
- ✓ 環境における脅威や報酬の学び方を含む、感情学習の仕組みに変化が生じる可能性がある。これにより、時間とともにメンタルヘルスの問題のリスクが高まる。
- ✓ 同年代の子どもに比べて計画や意思決定、社会問題の解決が難しい。
- ✓ 否定的な記憶や思考に焦点を合わせやすくなる傾向がある。これにより、否定的な自己認識が形成されるリスクが増す可能性がある。

## 虐待により脳が受ける影響

虐待下の脳の変容は、  
乳幼児期の虐待やネグレクト環境への脳の適応である  
次の3つの脳の機能において、変化が生じる

脅威システム: 危険を察知しやすくなり、  
不安や過剰反応を引き起こす可能性が高まる

報酬システム: 反応が鈍くなり、動機付けや楽しみが減る

記憶システム: 肯定的な記憶が薄くなり、否定的な記憶に焦点を  
当てやすくなる

しかし、後の安全な環境下においては、不適応な行動を引き起こす

## トラウマの経験から子どもの 脳と発達を守るためにできること

子ども時代のトラウマは、脳に変化を引き起こし、  
社会的および精神的な困難につながる

しかし、これは変えられないものではない。

脳は新しいポジティブな経験に対しても同様に適応し、応答する。

私たち大人は、子どもを取り巻く保護要因を強化する重要な役割を担っている  
虐待やネグレクトといった幼少期のトラウマ(有害なストレスと呼ばれるもの)は、  
子どもの未来を決定するものではない。運命は幼少期で固定されていない。  
脳は、成人期初期まで成熟し続ける。つまり、私たちが子どもを回復力のある道へと  
導くためのチャンスはたくさんある。

## トラウマの経験から子どもの 脳と発達を守るためにできること

支援のための3つのレベル

- ① 子どもを取り巻くシステムを変える:  
子どもが育つ環境や支援体制を見直し、より支援的なシステムを構築すること。
- ② 大人の方と行動を変える:  
大人が自分の理解を深め、子どもにとって安全で信頼できる存在となること。
- ③ 子どもが自分で自分を助ける力を育てる:  
子どもが自分で自分を支える方法を学べるよう支援し、  
自己肯定感を育む手助けをすること。

## ① 子どもを取り巻くシステムを変える

教育や社会福祉といった公式なシステムは、虐待後の回復を妨げたり、逆に、さらなるトラウマを引き起こす可能性がある。回復をサポートするには、信頼できて安定した支援的な関係性を築くことが重要。

### 1. 子どもの社会的体験を優先する

システム全体が、子どもが支援的な関係を築けるような方針を持つことが大切。たとえば、教師は特別な理由がない限り、脆弱な子どもをクラスやグループ間で移動させないよう配慮することが望ましい。また、ソーシャルワーカーは、放課後活動や週末のイベントなど、子どもの興味に合わせて交流の機会を提供する支援を行うとよい。

## ① 子どもを取り巻くシステムを変える

### 2. 親、保護者、および専門家へのサポート提供

子どもの行動が難しいと感じるとき、大人は拒絶感やフラストレーションを抱きやすい。逆境を経験した子どもをケアするには、保護者や専門家にも豊富な感情的なサポートが必要。そのため、継続的なサポートやエビデンスに基づくトレーニングを提供する体制の整備が必要。

### 3. 子ども自身の主体性を促す

子どもが自分の社会的生活に関与できることが重要。支援や介入は、子どもと共に行うものであり、子どもに「させる」ものではない。教師や保護者、ソーシャルワーカーは、子どもの意見を積極的に取り入れ、彼らが所属感と安全性を感じられるようにする。

## ② 大人の考え方と行動を変える

家庭や地域社会の保護者、専門家が子どもの社会的行動への対応を工夫することで、ストレスの生成や社会的縮小のリスクを減らすことができる。

### 1. 子ども時代のトラウマが脳の発達に与える影響を理解する

幼少期のトラウマによる脳の変化により、子どもは特にストレス時に、他の子どもとは異なる社会的な世界の見方をする可能性がある。これが感情や行動の調整を難しくすることも。早期の経験が脳の発達にどのように影響するかを理解することで、大人は子どもへの対応に好奇心や柔軟な態度を持ちやすくなる。

## ② 大人の考え方と行動を変える

### 2. 行動の背後にある意味を考える

行動をそのまま解釈してしまうと、大人が不適切な対応をして、逆に子どものストレス生成や社会的縮小を招く可能性がある。一步下がって、困難な家庭環境で生き抜くために必要だった行動や、子どもが難しい社会の中で見つけた対処法である可能性を考えると良い。乱暴な行動の背後には、脆さや恐れ、混乱が隠れていることが多い。

大人がさまざまな解釈を考え、子どもを理解しようと努めることで、落ち着いた支援的な対応ができ、子どもが社会的な関係をより良く学ぶ手助けになる。

トラウマインフォームドケア

### ③ 子どもが自分で自分を助ける力を育てる

大人は、子どもが新しい社会的スキルを身につけ、より適応的な社会的世界を築くためのツールやサポートを提供できる

#### 1. 日常の社会的経験を理解する手助けをする

幼少期のトラウマにより、記憶が断片的で詳細に欠けることがあり、子どもが社会的な世界を一貫して理解するのが難しくなることがある。大人が質問を通して好奇心を示し、**子どもが日々の経験を整理し理解できるよう支援することで、将来の社会的な状況に対処する力を高められる。**

トラウマインフォームドケア

### ③ 子どもが自分で自分を助ける力を育てる

#### 2. 社会的スキルを教える

**社会的スキルのトレーニングは、多くの子どもの幸福感を高め、メンタルヘルスの問題を軽減する効果がある。**

虐待後の子どもに、社会的な**問題解決やコミュニケーションスキルを教えること**で、ストレス生成のリスクを減らし、関係を築き維持する能力が向上する。

#### 3. 感情の調整をサポートする

トラウマによって脅威システムが過敏になり、ストレス時に感情を調整するのが難しくなる。大人は、**子どもが感情を言葉で表現し、認められることで自分の感情を理解できるよう支援したり、トリガーを特定したり、対処法や落ち着く方法を見つける手助け**をすることで、健全な感情の管理方法を学ばせることができる。

まとめ

## まとめ

- 虐待による脳の適応が、子どもが他者とどのように関わるか、また他者が子どもとどのように関わるかに影響を与えることがある。
- 虐待は、一部の子どもにとって、ストレス生成と社会的縮小のサイクルを引き起こし、メンタルヘルスの支えとなるべき社会的ネットワークが欠如する結果につながることも。
- しかし、この道筋が固定されているわけではない。大人が子どものためにより良い社会的環境を築き支援するためにできることは多くある。
- 多くの人や組織の協力と十分なリソースがあれば、真の変化をもたらすことが可能。
- 逆境を経験したすべての子どもが前向きで支援的な社会的関係を築く手助けをすることが**重要**。
- それは、子ども時代から思春期、そして成人期にわたって、健全なメンタルヘルスの基盤を提供する。
- 子ども虐待・トラウマが子どもに与える影響を正しく理解することが、支援の第一歩となる。