



ココロにケガをしたら
—トラウマってなんだろう？—

プルサルハ (細尾ちあき
〈絵〉/北野陽子 〈文〉)
犬塚峰子 (原案・解説)
ゆまに書房
2023 年 11 月 76 頁
本体価格 2,500 円 + 税

本書は、トラウマについて子ども（小学生以上）と大人が一緒に学び、取り組むことで、トラウマに対する理解を深めることを目的とした絵本である。本編である「おはなし」と解説 2 パート〈子どもと大人で取り組むパート（一人で取り組む場合は中学生以上）と大人向けパート〉で構成され、子どもの「ココロのケガ」（トラウマ）へのかかわりのヒントを紹介している。本書を読むことで「ココロのケガ」になった出来事を思い出し、不安な気持ちが引き起こされてしまった場合に備え、「リラックス法」についての説明もある。子ども、保護者、教員、心理士、相談機関、医療機関など、子どもにかかわるすべての方に有用である。

著者のプルサルハは、2012 年に細尾ちあき氏（精神科看護師、イラスト担当）と北野陽子氏（精神保健指定医）が設立したプロジェクトチームである。2015 年までにいくつかのオリジナル絵本シリーズを作成し、そのうちの一冊を本欄（本誌、118 (2); 116, 2016）で評者が紹介した。2015 年には NPO 法人ぶるすあるはが設立され、心理教育ツールの制作や Web サイトの運営を通じた精神保健に関する情報発信を行っており、Web サイトでは、本書に関連したワークブックやカードも販売され、使い方ガイドも掲載されている。

もう一人の著者で原案と解説を担当した犬塚峰子氏は、東京都児童相談センターに長く勤務した児童精神科医で、児童虐待や社会的養育に関する理解が深い。本書の本編では、「ココロのケガ」に伴うさまざまな症状でつらい思いをしている主人公のジュン（おそらく小学生）が、おそらく犬塚氏をモデルとする「みい先生」と出会って、「ココロのケガ」によって自分に何が起きていたかに気づき、「ココロの体力をつける方法」を試し、少しずつ安心して

過ぎし元気を取り戻していく。実際のケースではすべてが簡単に本書のようなハッピーエンドで終わるわけではないが、トラウマ体験のある子どもがハッピーエンドを迎えるために、自分たちは何ができるかという希望をもって読者には取り組んでいただきたい。

「トラウマ」概念は「傷」を意味するギリシャ語に由来し、わが国では阪神大震災のころに Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) とともに欧米から輸入され、強いショックによって心に受ける深い傷を意味する語として定着しつつある。輸入当初は、大規模災害や交通事故など生命の存続に危険を及ぼす出来事に起因するイメージで用いられることが多かった。この 10 年の間に、複雑性 PTSD のような長期にわたる反復的、日常的なトラウマ体験がもたらす影響についても認識され、トラウマインフォームド・ケアという、あらゆる人を対象にトラウマという視点でかかわる包括的な考え方がわが国でも広く知られるようになった。

ただ、この領域はまだ研究途上で、欧米の概念をそのままカタカナ表記にした用語も多く、地域の支援者や当事者には理解が難しい。そもそも精神症状は視覚的に理解しにくい。一世紀前にわが国で開発された森田療法でも安心できる環境のもと、絶対臥褥のような生理的な休息の後、段階的に活動量を増やしていくリハビリテーション的なケアが提唱されており、トラウマに伴う不安や恐怖へのケアにも、時代を超えて普遍的な発想があるだろう。このような情報を専門外の人にも理解しやすいよう発信する必要がある。

若い世代の精神疾患に対する正しい知識の習得の必要性が近年認識され、高等学校の保健体育の学習指導要領に精神疾患の予防と回復が含まれるようになった。保健体育の教員や高校生が理解しやすい視覚的な補助教材のニーズも大きく、本学会のアンチスティグマ委員会でも動画教材を作成し、不安障害の項目では森田療法の当事者の自助グループである「生活の発見会」の協力も得た。当事者の参画や意見表明の重要性はますます増しており、トラウマに限らず、多くの精神疾患に対する適切な理解が、子どもから必要であろう。本書のような取り組みが、今後さらに普及することが期待される。

(高橋秀俊)