

KSCA 会報

Vol.16 2017.2.2

目次

PAGE 1 (1) 専門機関 における PTSDへの介 入	PAGE 2 (2) 授業観察の ポイント	PAGE 2 - 4 (3) 書籍紹介	PAGE 4 (4) 事例検討会 へのお誘い	PAGE 4 (5) KSCA連絡 先
---	------------------------------------	-------------------------------	-------------------------------------	----------------------------------

(1) 専門機関におけるPTSDへの介入

SCの先生方は、学校現場で心的外傷後ストレス障害（posttraumatic stress disorder: PTSD）の事例に出会われたご経験がおりかと思ひます。その際に『これは専門機関につないだほうが良いのでは』とお考へになることもあると思ひます。

精神科のクリニックでは、現在、PTSDに対してはセロトニン再取り込み阻害薬（SSRI）が処方されることが多くあります。また、犯罪被害でのPTSDの場合、各都道府県に存在する被害者支援センターにご相談いただくと、専門の医療機関や相談機関をご紹介いただけることもあります。

ただ、その専門機関が具体的に何をするのかについては、あまりお知りではない方もいるかもしれません。そこで今回は、PTSDの専門的な介入についてご紹介します。

PTSDに対しては、各種薬物療法や心理療法を含め、これまで多くの治療法が開発、研究されてきました。その結果、国際的にもガイドラインが整いつつあります。英国の国立医療技術評価機構（NICE）ガイドライン（2005）では、持続エクスポージャー法／PE療法（Prolonged Exposure Therapy: PE）や認知処理療法（Cognitive Processing Therapy: CPT）といったトラウマ焦点化認知行動療法、およびEye Movement Desensitization and Reprocessing（EMDR）といったトラウマ焦点化心理治療を、すべての成人PTSD患者に対する治療の第一選択として推奨しています。そしてそれらの治療が選択できない場合、SSRIの使用を推奨しています。

筆者の勤務する公益社団法人被害者支援都民センターでは、被害者に対し、PE等のトラウマ焦点化認知行動療法を積極的に導入しています。まず、被害者本人から入電、

あるいは警察や検察、弁護士等関係機関から紹介があり、犯罪被害者支援の専門的知識をもった犯罪被害相談員が相談を受けます。そして心理的なケアが必要と判断された場合、臨床心理士が被害者と面接を行います。被害後数日、あるいは数週間の被害者が来所することになれば、被害から数ヶ月、あるいは数年たつて来所することもあります。被害者が来所された場合、まずは状態を支持的に傾聴し、必要に応じて心理教育、リラクセーションを行います。そして刑事手続が継続しているあいだは、被害者が刑事手続を希望に沿った形で乗り越えることができるよう、犯罪被害相談員と臨床心理士が協同して支援を継続します。刑事手続が落ち着いた段階で、PTSDと判断された場合、トラウマ焦点化認知行動療法のプログラムを導入します。

海外の研究では、PEやCPTといったトラウマ焦点化認知行動療法は、ドロップアウトが多いといわれています。確かに、苦痛な記憶や被害によって生じた認知に向き合うことは簡単なことではなく、被害者が負担に感じることもあります。そのため、都民センターでは、導入前に十分信頼関係を築き、慎重に導入するよう心がけています。公判付添い等の刑事手続支援を平行して行うので機関自体への信頼があることも手伝い、都民センターでのトラウマ焦点化認知行動療法のドロップアウト率は5%未満であり、プログラムを終了した人々は皆、状態の改善が見られています。

PEもCPTも、習得には規定のワークショップに出て、その後スーパーヴァイズあるいはコンサルテーションを受ける必要があります。習得する道のりは長く、セラピストも強い二次受傷を受けることがあります。回復して、再びご自身の人生を歩んでいく被害者の方の姿は、何にも変えがたいものだと感じています。

齋藤 梓

(2) 授業観察のポイント

SCとして活動していると、授業観察を求められることも多いと思います。私が授業を観察する時に注目しているポイントは、次の10点です。

- ①観察者に挨拶したり、話しかけたりする子はいるか
- ②教室はきれいに掃除されているか
- ③掲示物はきちんと張られているか
- ④展示されている作品に気になるものはあるか
- ⑤先生の合図と同時に授業が始まるか
- ⑥先生の投げかけに対する子どもの反応はどうか
- ⑦子どもの行動に対する先生の反応はどうか
- ⑧騒いだり立ち歩いたりする子はいるか
- ⑨静かに授業を受けている子はいるか
- ⑩気になる子の座席の位置（前後、窓側・廊下側）はどうか。

①の子がいる場合は、礼儀正しい・人なつっこい・大人を信用している（助けを求めている）・担任以外には良い顔をするなど、色々な場合が考えられます。また、観察者が違和感を覚えるくらい過剰にスキンシップを求めて来る子の中には、家庭や発達に問題を抱えている場合もあります。いずれにしても、「こういう子がいるんだな」と把握することは、クラスの問題や対応を考える上で、大きな資源となります。

②と③は、そのクラスがどれだけ落ち着いているかの指標となります。逆に言えば、掃除や掲示物をきれいにきちんとすることが、落ち着いたクラスづくりへとつながります。環境と心理は相互作用します。

④は課題の進度にバラつきがあるか、暗い色ばかりの絵や残酷な表現の作品があるか、誤字・脱字が目立つ作文があるかなどに注目します。気になった子が問題を抱えているかどうかには注意を向ける必要があります。

⑤はルールやけじめの浸透度が分かります。⑥は子どもの先生や授業に対する興味が分かります。一見騒がしくても、「先生にかまってもらいたい」「授業に関心がある」ということがあります。その場合、それらは大きな資源になります。また、先生のどのような投げかけが効果的か、

あるいは逆効果かも分かります。

⑦も子どもと先生の関係が分かります。子どもの望ましい行動を見つけて伸ばしているか、見逃しているか、問題行動を抑えているか、逆に増加させているかなどです。その際、「問題行動を減らす」よりも「望ましい行動を増やす」ほうが良いでしょう。なるべく問題行動よりも望ましい行動に注目するようにします。

⑧は、どの子がどんな場面で騒いだり立ち歩いたりし、また落ち着いているのかを見ます。落ち着いている場面を見つけてほめるようにしましょう。⑨は静かに授業を受けている子をほめるためです。クラスが落ち着かないと、どうしても騒がしい子ばかりに注意が向けられ、静かな子の存在がないがしろにされがちです。静かに授業を受けている子をほめることで、その子の存在が望ましいモデルになり、クラスの大多数の子が真似するようになると理想的です。

⑩は座席が前のほうが集中できる子、後ろのほうが落ち着く子、つい窓の外を見てしまう子、廊下側のほうが安心する子など、様々だと思います。気になる子に合った座席の配慮が必要です。その際、指示が通りにくい子は前から二番目（先生から近く、前の子を見て真似することができ）、断続的不登校で教室に入りにくい子や過敏性腸症候群で緊張するとトイレが近くなる子は廊下側の一番後ろ（授業中でも教室に出入りしやすい）が良いでしょう。

また、授業による違い、先生による違いもあるかもしれません。その場合は⑤、⑥、⑦、⑧、⑨を比較します。教室による違いは②、③、④、⑩を比較します。

以上、私が授業観察で心がけているポイントですが、あくまでも私見です。みなさんもそれぞれのポイントがあると思います。お互いのポイントを比較検討できたらうれしいですね。

林 幹夫

引用文献：『児童心理』2007年3月号（金子書房）「落ち着きがないクラスへの対応」

(3) 書籍紹介

『狂気へのグラデーション』（稲垣智則著・東海大学出版部）を読みました。著者は狂気なまでに、真剣に人生に向き合っています。人間観察、知恵、内省、洞察、厳しさ、ユーモアなどのセンスとバランスが絶妙。毎日成長し

たい方にお勧めです。

次の一節は、私が最も感動した部分です。

＜ジャンクに割く時間

ある決定的なタイミングがあって、どのような都合があっても何としてでもやりくりしてそこに合わせる、ということが出来る人と出来ない人がいる。どんな誘いでも都合をやりくりして行く必要はない。しかし、「ここぞ」という時にそれが出来る人と出来ない人とは、随分大きな差が生まれるようだった。

時間が空いた時にやる、というパターン「のみ」を採用している場合には論外である。ただ問題は「何としてでも時間を作る」その基準である。

たとえば単発の仕事の依頼。その仕事を行うために、他の仕事を蹴るかどうかの判断をしなければならない。あるいは、いくつかの仕事を調整する必要が出てくる。どこまで調整して駆けつける価値があるのか、その判断が必要になる。

基準はいくつもあるだろう。仕事の内容、貰える金額、かかる時間、行われる場所など。ただ私が見る限り、今記した基準で仕事を選ぶ人は、チャンスを逃す率が高いようではあった。

問題は、金額や時間や場所や内容ではない。「誰が」その要求を出したかである。直接伝えて来た相手が誰であるかだけを見れば良いという問題ではない。本当に注意しなければならないのは、その依頼における背後の意図であり、背後に居る人物の影である。

どのような仕事も人と人とのつながりで成立している。人は、無理をしてくれた人には恩義を感じる。そして、それが次のものに繋がる。

もちろん無理強いをするだけで、他者を都合よく道具のように使う人間もいる。だから、誰の言うことであっても聞いた方が良いはずがない。良く相手を見なければならぬ。

ただし、やはり問題は、その要求を発した者が繋がっている「先」なのである。

誰からの要求であるか、という表層的な部分に惑わされる人間かどうか「既に」査定されている場合すらある。承諾するか否か、即刻決断が下せる人か否か、それだけで査定が終了する場合も多い。これは事実である。断ったとしても、次につなげることができるか、あるいは代案を出せるか、他の人を紹介できるかなどで相当印象は変わる。受けるか断るかだけの判断しか持たない人は、そこまでである。

私はそれほど、前述のようなやり取りが得意なわけではない。しかし、誰からのエネルギーの元で要求されたものであるかが理解できたとき、それが避けては通れない道だと判断できたとき、徹底的に恩を売っておくことに決めている。大抵、そこで売った恩は十倍以上で返ってくることを知っているから。少なくとも、私だったら十倍で返す。

特に、それが極めてピンチな状態を救ってくれた相手であればなおさら。

誰かと会う、ということでも同じである。さすがに、いつでも誰でも何処へでも、好き嫌いせずに絶対にやりくりして会いに行く、というのはやり過ぎである。そういうのを悪食とも呼ぶ。しかし、たとえば大切な人の通夜にはどんなことがあっても駆けつけるように、私の大切な人が危機的な状態で私に会いたいと言って来たのであれば、私はかなり無理をしてでもその場へ向かうだろう。

それは「忙しい」ことではない。時間があるときに、などと人は言う。しかし、「時間があるとき」など実際には存在しない。彼女と付き合い始めたばかりだ、新しい仕事を始めたばかりだ、結婚式が間近だ、子どもが生まれたばかりだ、親の介護が始まった、引っ越した、等々。言い訳はいくらでも作ることができる。時間を作ることと同じように。何かを「しない」理由は、どこにでも転がっている。

人は「緊急性」に惑わされる。「緊急だが、重要ではないこと」が、まるで重要なことのように見えてしまう。かくいう私もそうなのである。

たとえばパソコンの調子が悪くなったとする。確かに緊急を要する。私の場合、研究室にもパソコンはあるし、以前使用していたパソコンも何とか使うことができる。しかし、今使っているパソコンの調子が悪く、「早く直さなければ」という思いは、他の「緊急ではないが、重要なこと」を行うことを妨げる。

たとえば私が壊れそうなパソコンに関わり合っている最中に、四歳の息子が「マリオカートいっしょにやろう！」と言って来たとする。なるほど、緊急ではない。明日でもマリオカートはやれる。しかし息子は今朝NHKの子ども向けクレイアニメ『パルタ』を見て、まるでマリオカートで走っているかのような場面を見て、頭の中でカートが走る様子を想像し、それを主観視点で確かめたくっていた可能性がある（実際そうであった）。時機を逃すわけにはいかない、重要なことである。また、息子が私の膝の上のって一緒にゲームができる時間など、あと何時間残されているのかわかったものではない。回数で言っても五十回ないかもしれない。

それがどれほど重要であるか。

確かに緊急ではない。しかし、パソコンが壊れたことと、残り五十回を切った極めて重大な時間と、一体どちらの方が重要であるか。

この重要性の観点を失わなければ、大抵の選択は間違わない（しかし、私は間違う）。

「いつでもできること」など存在しない。二週間に一回行えることは、年に二十四回しかできないのである。しかも、私たちは歳をとる。ある年齢でしかできないことがある。後回しにして、どれだけ悔しい思いをしたことか。私

が勝手に行っている勉強会だって、年間十回もできないのである。何としてでも時間を作って私は行いたい。生きている時間など限られている。会を行えるのも、そう長くは続かない。おそらく、今よりももっと身動きが取れなくなるような仕事も、今後は降ってくるだろう。

しかし、何でもやれるような莫大な時間は割り当てられていない。だから、「重要さ」で選択するしかないのである。それら「重要なこと」を行うために、時間は「作る」必要がある。

ジャンクに割く時間はない。たまには良いが、ジャンクを主食とすると、身の破滅が待っている。＞（稲垣智則『狂気へのグラデーション』東海大学出版部 pp. 278-281）

私たちに残された時間は、そう長くはない。大切な人と、あと何回会えるのでしょうか。

林 幹夫

(4) 事例検討会へのお誘い

「気軽にケースの相談をしたい」、でも「事例検討会は、資料をまとめるのが結構大変」、それに「正直、事例を出すのは勇気がいるし」などと思ったことはありませんか？だったら、そうした不都合のない、気軽に参加できる会にしよう！ということで、KSCAの事例検討会は始まりました。

開催は隔月で、時間（土曜日の夜、日曜日の午前中など）も場所（横浜、茅ヶ崎、小田原）もそのときによって変えていますので、ご都合に合わせて参加いただけます。発表者は口頭でケースの概要を話す形式をとっており、資料を用意する必要はありません。お菓子をいただきながら参加者同士で質問したりアイデアを出したりするので、初めての方でも安心です。これまで、参加者からは「少人数の安心感と温かい雰囲気がよかった。事例を通して様々なアプローチを考えたり自分のケースを見つめなおしたりすることができ有意義だった」（Mさん）といった感想をいただいています。

平成28年10月は、ネット依存の専門である、久里浜医療センターの北湯口先生をSVに迎えての開催となり、ご講

義と事例検討という盛りだくさんの内容となりました。

「今回初めて参加しました。以前からネット依存は大変興味を持っていたテーマだったことが、参加のきっかけです。講師の先生の話は分かり易く、また参加者同士が気軽に質問などやり取りが出来る雰囲気です。色々と学べだと思えます。ネット依存と不登校についても質疑応答が出来、参加して良かったです。」（Aさん）というお声も届いています。

参加費は300円で、事例提供希望は1週間前まで、参加は当日まで受け付けています。

※申し込み・お問い合わせ：office_KSCA@yahoo.co.jp
（会員限定ですが、当日入会でご参加いただけます）

今後は、茅ヶ崎（3月）、横浜（5月）、小田原（7月）での開催を予定しています。時間や会場の詳細はKSCAメーリングリストでお知らせします。まだ加入されていない方は、この機会にぜひ。上記メールアドレスでお申込みいただけます。

皆様のご参加をお待ちしています！

(5) KSCA連絡先

メール：office_KSCA@yahoo.co.jp

ホームページ：<http://www.ksca.info/>

（google検索：「神奈川県スクールカウンセラー協会」）