

## 資料1 BBC 外傷後ストレス：訓練と支援のハンドブック (2005年7月改訂) 〈抄訳〉

BBC Traumatic Stress A training and Support Handbook

Dr.N..Greenberg 氏が イギリス国営放送BBCで研修に用いている教材の一部を訳出し、許可を得てここに掲載する。(訳は畑中美穂) 著作権の関係で、英文は掲載しない。

ここに訳出したのは、教材の「目次」と「概要と重要点」の部分である。

### 【目次】

|                              |    |
|------------------------------|----|
| 導入:                          | 4  |
| 放送やジャーナリズムとどのように関連があるのか?     | 5  |
| 主要なメッセージ                     | 6  |
| トラウマ簡単な紹介                    | 7  |
| 注意義務                         | 8  |
| 外傷後ストレス反応                    | 9  |
| 概要                           | 9  |
| 詳細                           | 10 |
| 抑うつ                          | 11 |
| 不安                           | 11 |
| ストレス反応によって、人は職場や人間関係の中でどうなるか | 12 |
| では、何をすべきか?                   | 13 |
| 事案前                          | 13 |
| 事案の最中                        | 14 |
| 事案後                          | 14 |
| 話すことー構造化された会話                | 16 |
| 事後の個人的デフュージングー 有益な情報         | 17 |
| もし困難な状態になったら                 | 18 |
| トラウマ・リスク・マネージメント (TRiM)      | 19 |
| 急性ストレス反応                     | 20 |
| トラウマのリスク・アセスメント              | 21 |
| 質問項目/注意すべき兆候                 | 21 |
| カウンセリングとさらなる支援               | 21 |
| 家族とパートナー                     | 22 |
| 任務前                          | 22 |
| 任務中                          | 22 |

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 任務後                     | 22 |
| ジャーナリズム                 | 23 |
| 概要と重要点                  | 24 |
| トラウマや過度のストレスに対する正常な反応   | 24 |
| 身体的反応                   | 24 |
| 精神的反応                   | 24 |
| 惨事に対する反応が悪化する場合         | 25 |
| 感情を扱う上で、すべきこととしてはいけないこと | 25 |
| 自分自身を助ける方法              | 25 |
| さらなる支援を探した方がよい場合        | 26 |
| 同僚、家族、友人へ               | 27 |
| 終わりに                    | 28 |
| さらなる情報のための連絡先           | 28 |

## 主要なメッセージ

この小冊子には、いくつかの主要なメッセージが込められている:

- トラウマと強烈な人間の苦難の報道は、BBC や他の報道機関が担う仕事の中核である。我々がしている仕事は大変やりがいがあり、また、仕事によって私たちは個人的にも影響を受けうる。このことを真剣に考え、スタッフに適切な心構えをさせ、また支援する必要があるという点において、BBC は、トラウマに対応する警察や軍隊、救急救助職と同じである。
- 人々はトラウマや外傷性ストレスに対して異なる反応をする。容易に対処できる者もいる。多くの者はトラウマを苦痛に感じるが、かなり早く、通常数ヶ月以内に乗り越える。しかしながら、より深刻な身体的および心理的苦痛を経験する者も少数おり、こうした者たちはジャーナリストや番組制作者の中にもいる。このことが認識され、理解され、受容されることが極めて重要である。トラウマの後に苦しい感情状態に陥ることについて、スティグマや恥があってはならない。
- カウンセリングや外部の専門家の援助は重要である。しかし、トラウマに対処する最良の方法はソーシャル・サポートであるということがこれまでの調査によって示されている。ソーシャル・サポート、すなわち、BBC の任務にトラウマが関与しうるということを認めるような組織風土の中で、互いに思いやることのできる良いチームワーク、優れた管理者、そして、家族や友人からの十分な支援である。
- トラウマに曝露されると、情動的に過敏になり、通常の防御力が低下する。そうした時に、管理者や編集長は、安心させ、どんな状態であるかを尋ね、労をねぎらうために、特によく注意してチームのメンバーと連絡をとり続けるべきである。「大丈夫だ、問題ない」という単なる短い一言での元気づけは不十分である。
- 外傷的な出来事や任務の直後に、そして特に 4～6 週間後に再度、どのような状態であるか確認することが不可欠である。そして、もし苦痛が続いているならば、更なる助言や援助をすることが必要である。
- トラウマは、時間の経過とともに蓄積しうること、そして、苦痛な任務に繰り返し曝露されると、突然の比較的軽微に思われる出来事が、最後の一撃として一線を越えるきっかけになりうるということを覚えておかなければならない。
- 同僚や友人、家族、あるいは専門家に、自分が何を経験したかを話すことはよいことであり、実際、大いに役立ちうる。同時に、1 人きりでそっとしておいてもらうことがもっともよく、心の準備ができるまで無理に話させようとしない方がよい場合もある。

- (トラウマを経験した者の) 家族や友人そして同僚もトラウマに曝露されるということを忘れないことが重要である。こういった人々は、自然なサポート・ネットワークの一員であり、困難な時期を経験している者を助ける際に非常に大きな影響をもたらす。彼らにもまたサポートが必要である。具体的には、電話連絡、パートナーとともに過ごす時間、パートナーの雇用主からの理解と認識などが必要である。
- BUPA (従業員援助プログラム) が提供する 信頼できる外部の専門家のサポート が、BBC のスタッフとその家族に利用可能である。電話でのサポートと対面でのサポートの両方が可能である。経営者と職員は、専門的な助言の他に個人的なサポートのために、このサービスを利用できる。現在では、優れた効果が立証されている心理療法があり、すぐに大きな効果が現れることもしばしばある。

## 概要と重要点

以下の概要は、トラウマを経験している同僚と話し合う際に、彼らの感じていることが苦痛なものではあるが、正常な反応であるということを受け入れられるように支援するための情報として利用できる。

### トラウマや過度のストレスに対する正常な反応

人々は、トラウマや過度のストレスを経験した後に、さまざまな情動状態になりうる。初期に生じる感情もあれば、しばらく時間が経過してからしかあらわれないものもある。具体的には以下のようなものがある：

|       |                                                                                                                     |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 悲しみ   | 死、負傷、そしてあらゆる類の喪失に対して                                                                                                |
| 罪悪感   | もっとできなかった、これだけしかできなかったということに対して；他の人が亡くなったのに自分が生き残ってしまったことに対して                                                       |
| 怒り：   | 起こった出来事に対して、そのことを引き起こす原因となった、あるいはその出来事を止められなかった人に対して；すべての不公平さに対して；他者が理解してくれないことに対して；「組織」の不手際に対して；なぜ私がこんな目にあうのかという感情 |
| 恥     | 誰かが望んでいたように動けなかったことに対して；無力である、「感情的である」、または他者を必要としていると思われていることに対して                                                   |
| 恐怖    | 「精神的にまいってしまうこと」や「自制心を失ってしまうこと」に対して；類似した出来事が再び起こることに対して                                                              |
| 記憶    | 喪失感や、自分に関係のある人々に対する心配について；過去の類似した出来事について                                                                            |
| 気分の変化 | 時にかなり劇的に、落胆と希望とが交錯しうる                                                                                               |

身体的反応には以下のものが含まれる

- 疲労
- 不眠
- 動悸
- 吐き気
- 頭痛
- 肩凝り・腰痛

- 筋肉の緊張
- 胸や喉が締め付けられるような苦しさ
- 食習慣や性的関心の変化

**精神的反応には以下のものが含まれる**

- 集中力や意欲の低下
- 忘れっぽくなる
- 悪夢
- フラッシュバック（その出来事がもう一度起こったような感覚）
- 過度の警戒心(常に用心深くなっている)
- ちょっとしたことですぐに驚き、ドキッとしてしまう

**惨事に対する反応が悪化する場合**

- 死が関わっているとき。特に子どもや高齢者といった弱者、そして殊に友人や親族の死の場合。
- 自然災害でなく、人間によって引き起こされた惨事や暴力行為の場合。
- 生活の上でストレスとなるような他の出来事があったすぐ後に重ねて惨事を経験した場合。
- 1人で職務を遂行している、あるいは、同僚や家族、友人からのサポートがあまり得られていない場合。

**感情を扱う上で、すべきこととしてはいけないこと**

- あなたの感情を押し殺す必要はない
- 何があったかについて話すことを避けてはいけない
- その記憶がすぐに消え去ることを期待してはいけない。かなり長い間、その記憶を抱えていることになるかもしれない。
- 自分に厳しくなりすぎてはいけない。起こった出来事に適応するまでの間、少し自分自身を“大目に見る”必要がある。
- だれかに、自分の気持ちを話してみた方がよい。
- 自分の経験について、他者と共有する機会を受け入れた方がよい。彼らが何か良い案をもっているかもしれない。
- 心の中でその経験について振り返るための時間を作った方がよい。しかし、孤立しないようにすべきである。
- 家族や友人と一緒にいるための時間をとった方がよい。

- できる限り、日常業務や毎日の習慣を続けられるように努めた方がよい
- よりしっかりと注意を払って運転した方がよい。集中力が低下している可能性がある。
- より注意深く、気をつけた方がよい。こうした時期には、予期せぬ事故がより起こりやすい。

### 自分自身を助ける方法

もし、あなたが困惑や苦痛を経験しているならば、他者もおそらく同じようなことを経験していると考えることが安全である。

自分自身を孤立させないことが重要である。（おそらく、この時点では、孤島で一人きりで過ごす休日をとることはあまり良いアイデアではない）

しかしながら、自分の考えや気持ちに 1 人で向き合うための時間が必要になるかもしれない。これもまた自然なことである。同様に、家族や友人との付き合いも必要になるかもしれない。

家族に関して、パートナーがストレスフルな任務に就いている場合、その家族もまた、違う種類ではあるがストレスフルな経験をしているかもしれないということを忘れてはいけない。配偶者やパートナーがすべてを聞くことは、容易ではなく、また通常適切でもない。彼らは自分自身の状態にも気をつけているべきである。

立ち直りの過程の中で、残念なことに苦悩がしばしば生じるということを覚えておかなければならない。トラウマを経験した後には、以下のよい助言を心に留めておくといよい:

#### ・ 身体的なセルフケア

- 規則的に、そして健康的な食事をする。できるだけ、食事を抜かないようにする。
- コーヒーや紅茶は控えめにする。それらはアドレナリンを増す。
- 飲酒に注意する。不安を対処する手段としてアルコールを使ってはいけない。
- 運動をする。トラウマは身体に刻み込まれており、体を動かすことがその衝撃を処理する最良の方法である。
- 十分な休憩時間を日中にとった上で、よく眠る。
- 電話から離れている時間を作る。
- 気分が良くないときは助けを求める。

#### ・ 心理的なセルフケア

- 内省のための時間をとる。自然がたくさんある場所へ散歩に出かける。
- 仕事と無関連な本を読む。
- 自分の専門ではないところや、責任を負わなくてもよいところで、何かをする。

- 自分の内面的な体験に気付く。精神的な活動（spiritual practice）のために時間をとる。このことが有用となりうるという科学的な証拠がある。
- 自分の考えや判断、信念、態度そして感情を、批評することなく聞く。
- 他者からの援助（手助け、助言、友情関係）を受け取る。

・ 情動的なセルフケア

- 一緒にいて楽しい人とともに時間を過ごす。
- 自分の人生において重要な人々との交際を続ける。
- 自尊心を高める方法を見つける。
- 好きな本を読み返す。
- 気持ちが安らぐような活動、もの、人々、関係性、場所を確認する。それらを見つけて出す。
- リラックスする。そして面白いものをみつける。
- 刺激を受け入れる。楽観主義的に考える。希望に目を向ける。

さらなる支援を探した方がよい場合

- 激しい感情を処理できないと感じた場合、または身体的反応が続く場合
- 1ヶ月経過しても、まだ感覚が麻痺しているような場合
- 積極的に対処し続けなくてはならないような場合
- 悪夢をみるが続いたり、よく眠れなかったりする場合
- 感情を共有する必要性を感じながら、共有する相手が誰もいない場合
- 人間関係が悪化している場合、性的問題が生じている場合
- 事故に遭遇した場合、職務を遂行する能力が落ちている場合
- その出来事以来、過度に喫煙、飲酒、薬の服用をするようになった場合
- 抑うつや疲労に悩んでいる場合
- その出来事の記憶がきちんとできておらず、そのことで個人的なウェル・ビーイングが阻害されている場合

## 同僚、家族、友人へ

外傷的な出来事に曝露された人を支援するために、以下の考えを心に留めておくといよい:

- 注意深く聞く
- ト라우マを抱えた人と時間をともに過ごす。
- 彼らの怒りやその他の感情を個人的に受け止めない。
- 彼らが助けを求めなくとも、支援し、話をよく聞く。彼らを安心させる。
- 彼らの日常の仕事を助ける。
- 彼らにプライベートな時間をもたせる。
- 「もっと悪い状態にならなくてラッキーだ」、「大丈夫、乗り越えられる」、「しっかりしろ」と言うてはいけない。これらの言葉で、トラウマを抱えた人々は慰められない。
- 上記の言葉の代わりに、「あなたがしたことを評価している」、「あなたを理解したい、支援したい」と言う。