



レジリエンスを高める： トラウマを経験している子どもの援助

Professor William (Bill) Pfohl, Psy.D.

Professor Emeritus, Western Kentucky University – USA

International School Psychology Association 40th Annual Conference

Tokyo Japan

July 2018

(池田真依子訳)

コラボレーションの歴史 – 日本 2011

- NASP と NEAT のコラボレーション – NASP オフィス (Kathy Cowan)
- International School Psychology Association (ISPA) – International Crisis Response Network (ICRN) – Bernhard Meissner (Germany), Yehuda Shacham (Israel), Shulamit Niv (Israel)
- 代表: Bill Pfohl, NEAT Chair; ISPA President
- まさに、国際的な対応と支援だった。
- カリフォルニア大学サンタバーバラ校 (Shane Jimerson); サンディエゴ州立大学 (Carol Robinson) – 資料の翻訳

異文化コンサルテーションのプロセス

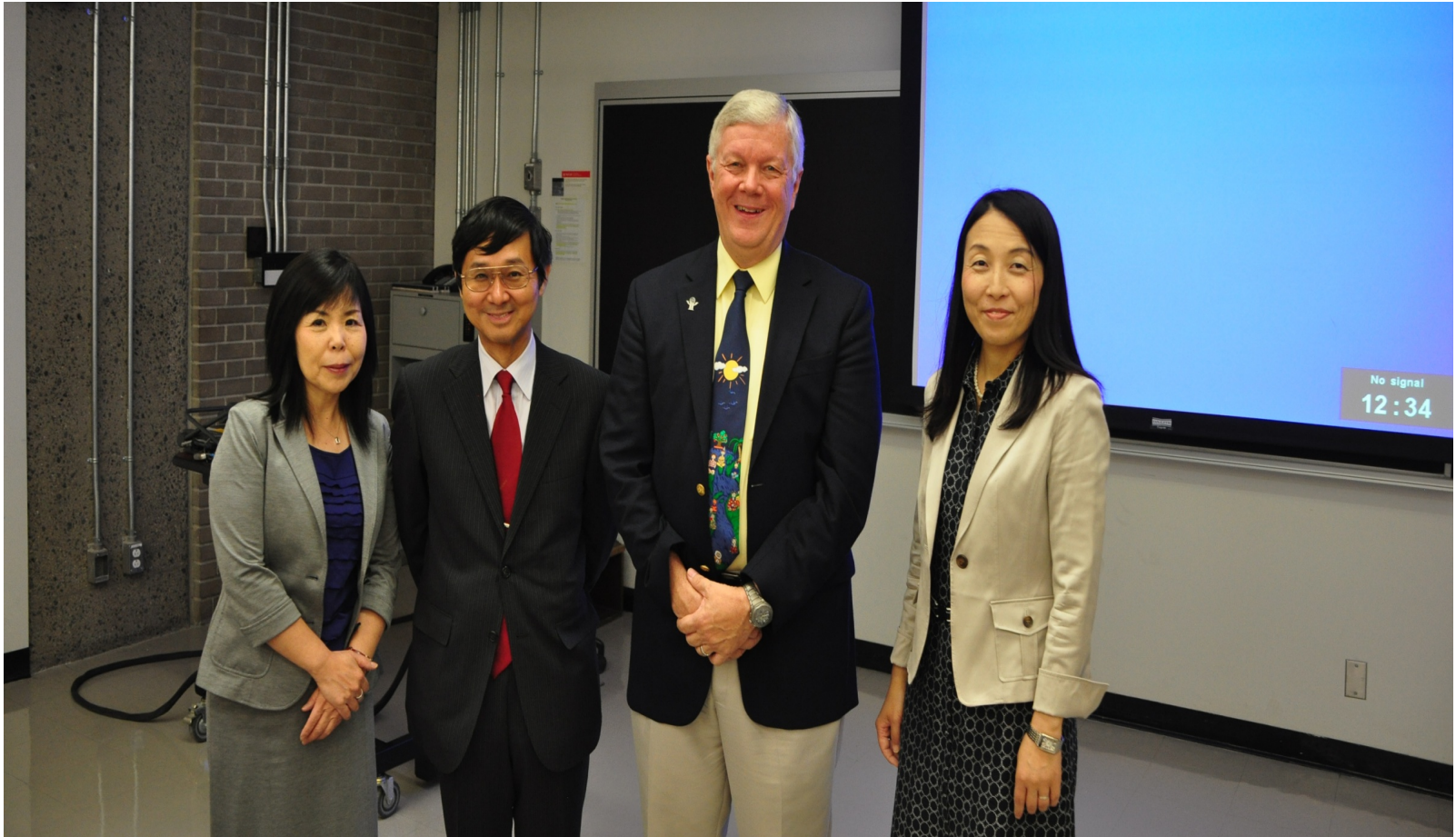
- コミュニケーションが可能となるソフトウェア- Skype!
- 資料の翻訳 – NASP等の資料を SDSU & UCSB大学 院生, 日米大学教員が翻訳
- 文化の理解!
- JASPへのサポート提供 – 継続的なプロセス
- JASPおよび学校心理士の役割と認知度の向上
- 必要に応じた情報提供
- コンサルタントの専門的援助経験から, 必要となるであろうことの予測

コンサルテーションの形態： 異文化コンサルテーションで機能したこと

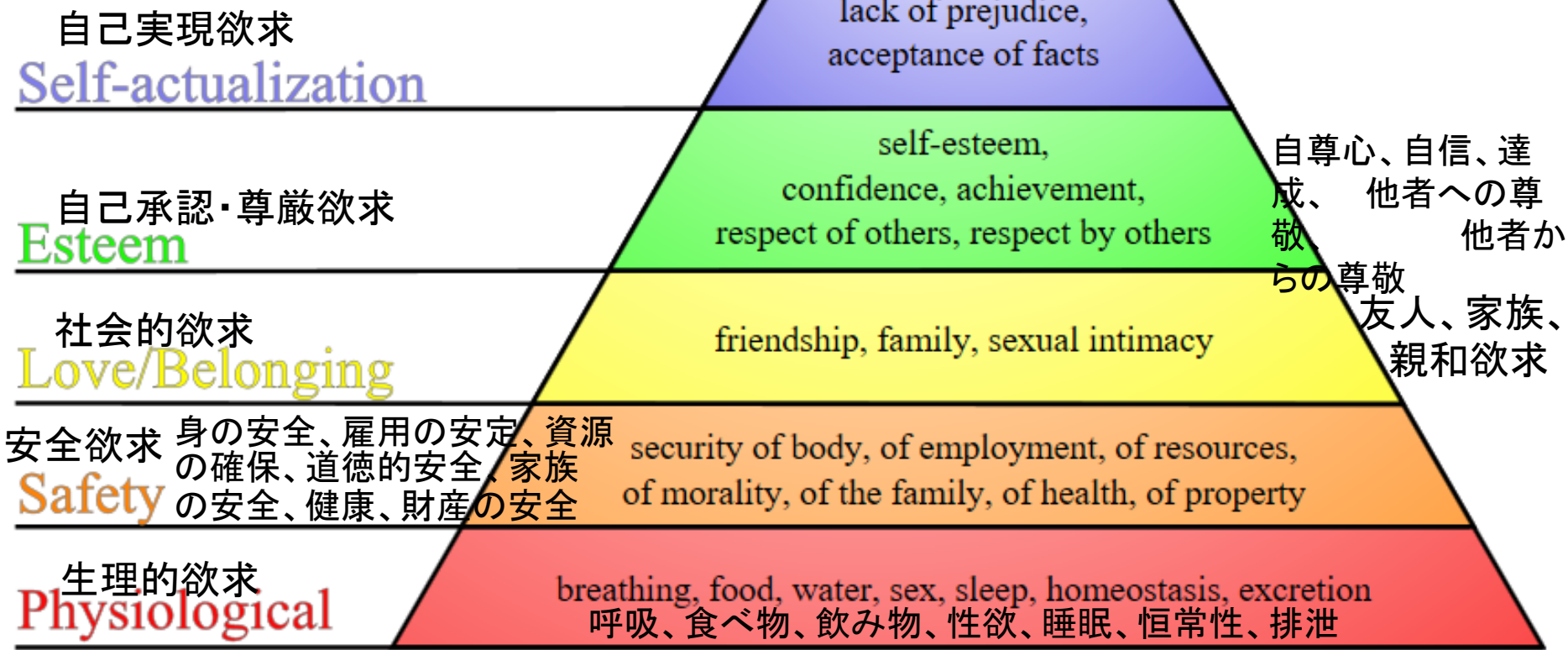


ISPA モントリオール大会での日本の取組の報告

Japanese sharing information with ISPA in Montreal



マズローが提唱する どこから始めたらよいかと いうガイダンス



Maslow's Hierarchy of Needs

In Maslow's hierarchy of needs, higher levels of needs can only be pursued when the lower levels are fulfilled.

神話(俗説)

- 私たちは皆、レジリエンスを持って生まれる
- 子ども達は皆、レジリエンスを持っている
- レジリエンスは習得したり育てられるものではない
- レジリエンスは人々が持てる特別な特性である

トラウマ

- 外的な力によって生体組織が受ける被害（例えば怪我）
- 激しい精神的・情緒的なストレスや身体的負傷が原因で起こる病的な精神的・行動上の状態
- 情緒不安定さ
- ギリシャの言葉: 怪我・負傷とは、外傷だけでなく心の傷、心が突き刺されてできる心の傷もさす
- WHO ICD - 11 or DSM 5 – 精神医療的定義のPTSD
- 近年の“トラウマに敏感な学校”になるための訓練

レジリエンス

- 逆境、トラウマ、悲劇、脅威、または多大なストレス要因に直面した時、うまく適応する過程
- 困難な経験から“立ち直る”力
- 人が持っているか持っていないか、という特徴ではない。行動・思考・活動など、習得したり構築したりできるもの。
- 特性：
 - 思いやりがあり支えとなる関係
 - 現実的な計画を立てられる力と実行する力
 - ポジティブな自己像と自分の能力への自信（自己効力感）
 - コミュニケーション能力と問題解決力
 - 強い感情や衝動をコントロールする力
 - 解決すべき問題を見極める力。問題に圧倒されない力

レジリエンス

- 逆境や苦難にもかかわらず、ポジティブに対処し開発的で良好な結果をもたらすダイナミックな過程
- ストレスや逆境に反応する際、ネガティブな経験は、(ストレスに)敏感になってしまう効果または「回復力」を強める効果をもたらす。

(Michael Rutter, 2012)

何がうまくいくのか！？(秘密ではない)

- 社会的な強固なつながり- 家族、介護者、地域、学校など
- 少なくとも一人以上の「思いやりある」人物との強力な関係
- カリスマ性のある大人 - “子どもが強さを引き出し、集められる大人” (Jules Segal) …教師の場合もある!
- 所属感、思いやり、絆を育てられる環境
- 状況に意味を見出す手助け(自分のストーリー(物語)を創る)
- すべての子どものニーズを満たす
- 保護因子 - 保護者、家族、スピリチュアルなサポート(宗教)、身体的・精神的健康、トラウマがないこと、その他
- [Illes of Competence]

「終わり」ではなく解決へ

”希望を持って前へ進む方法”を提供する

多層的サポートシステム

Multi-Tiered System of Supports (MTSS)

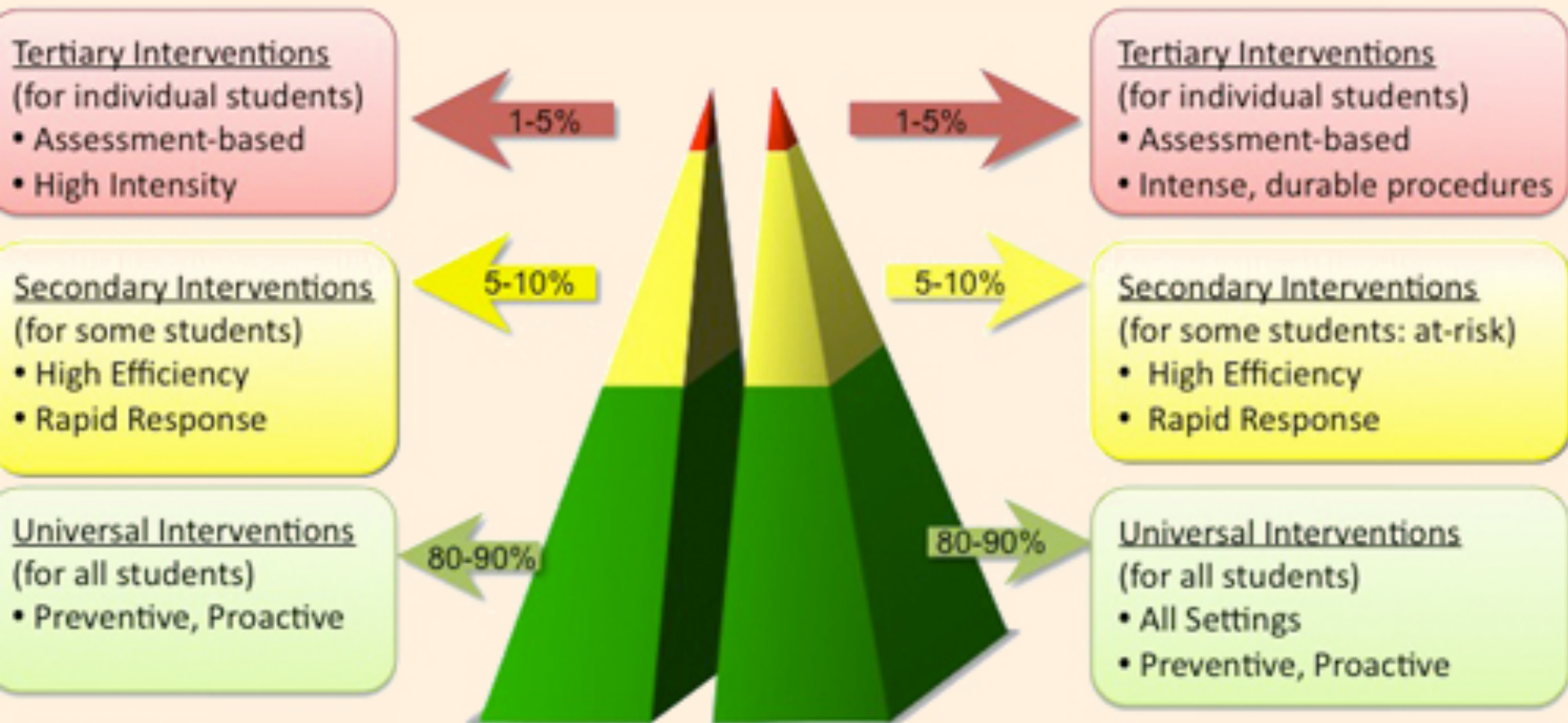
Designing Schoolwide Systems for Student Success

学習指導

Academic Instruction

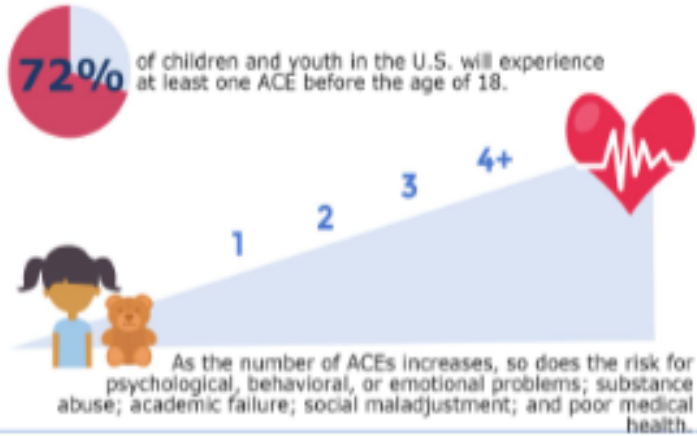
児童・生徒指導

Behavioral Instruction



Adverse Childhood Experiences (ACEs)

ACEs are stressful or potentially traumatic experiences, including abuse, neglect, and exposure to community violence.



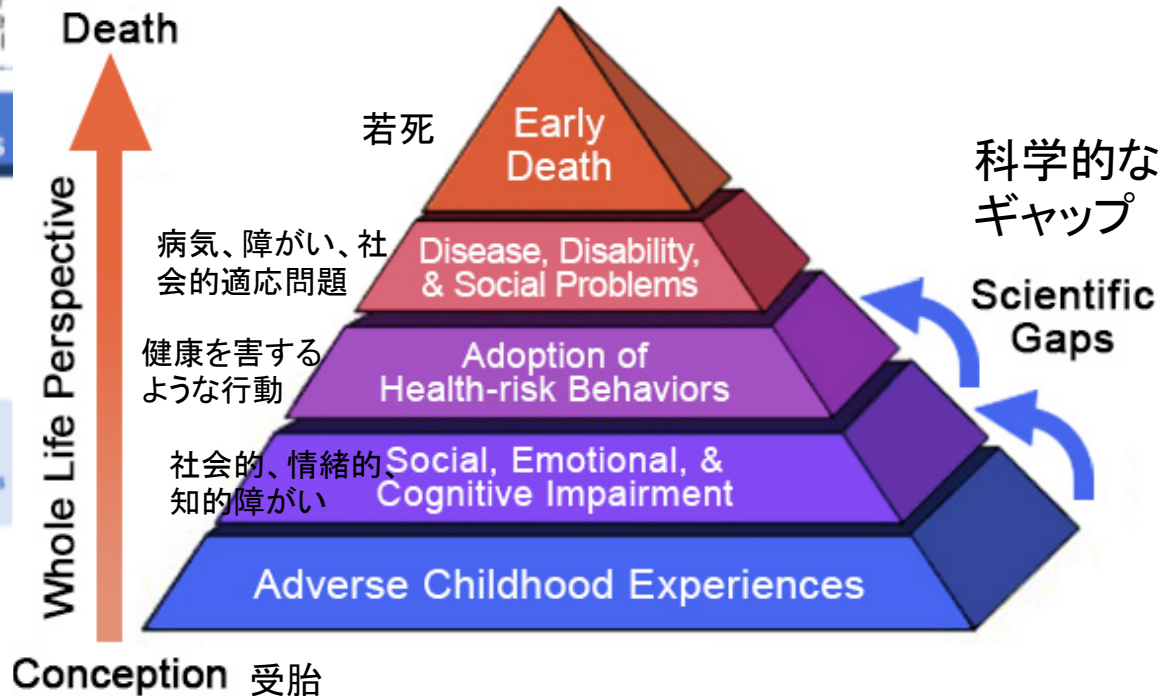
Characteristics of Trauma-Sensitive Schools



Promoting trauma-sensitive school approaches has the greatest potential to positively impact all students, regardless of trauma history.

子ども時代の逆境経験 Adverse Childhood Experiences (ACE)

<https://www.cdc.gov/violenceprevention/acestudy/index.html>

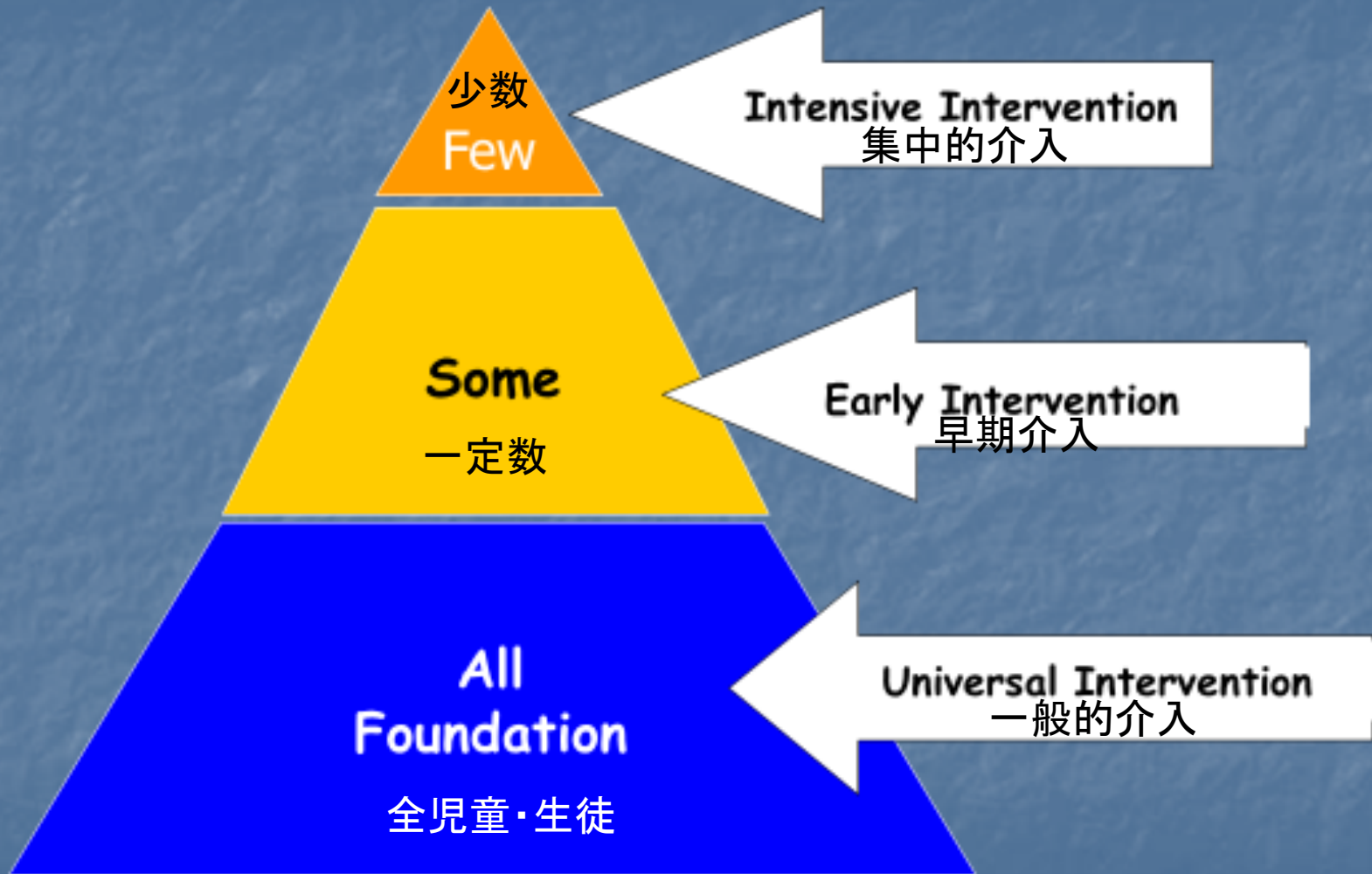


Dr. ロバート・ブルックスとDr.サム・ゴールドスタイン によるレジリエンシー

- 一生涯続く道・過程である—私たちは皆、レジリエントになれる（回復力を持つ）。
- “個人的なコントロール”力
- レジリエントな個人（回復力のある人）は、時間やエネルギーを、影響の及ばないことに使うのではなく、影響を与えうる状況に集中して使う、という特性を持つ。
- “その状況を変えるのに自分ができることとはなんだろう”
 - トラウマから良い適応へ
- **Mindset** : マインドセット・ものの見方 (Carol Dweck);
- **Learned Optimism** : 学習性楽観 : (Martin Seligman)
- **Self-efficacy** : 自己効力感 (Albert Bandura)
- “**GRIT**” やり抜く力 (気概・勇気) (Angela Duckworth)
- **Resilient Classrooms レジリエントな教室**— Dr. Beth Doll

Building Blocks

ブロックを積み上げる



Adapted from : National Resource Center for Safe Schools
Northwest Regional Educational Laboratory - 101 SW Main Street, Suite 500 Portland, Oregon 97204

3段階の大局的支援

- 個人
 - 情緒コントロール
 - 目標の設定
- 地域
 - 問題解決
 - コミュニケーション能力
 - 感情の自己理解
 - 資源(リソース)の利用
- 郡・州・都道府県
 - 一対処力

学校でできること

- **個人** – PFA(サイコロジカルファーストエイド:心理的応急措置),
TF-CBT(トラウマフォーカスト認知行動療法:Trauma-Focused Cognitive Behavioral Therapy)
- **教室**– CBITS(Cognitive Behavioral Intervention for Trauma in Schools)
- **学校** – CBITS/PFA/PREPaRE
- **学校区**– ESPCT(European School Psychology Centre of Training)
/PREPaRE (by NASP)
- 支援 v. 療法
- モニタリングの持続
- 資源の開発
- 地域内外のつながり

解決すべき問題事項

- スクールサイコロジストやエデュケーショナルサイコロジストの訓練
- 準備レベル！
- 支援 v. 診断
- 学校の選択肢
- MTSS モデルを利用した支援体制 – 全般的な支援体制モデル
- Dr. Stacy Overstreet – Psychology in the Schools [48 (7) August 2011], p.738-754

解決すべき問題事項- 続き

- 規則や政策 – 国家、地方、地域レベル（例えば難民、移民問題など）
- おそらく数年単位で続く長期的な支援
- 学校、地域、政府の資源
- 文化、社会経済的地位、信念、家族の歴史
- ケアする人へのケアも忘れてはいけない
- 社会的主流から取り残された、または権利を剥奪されたグループへの支援 ー 例えば災害後の雇用問題など

人が危険にさらされる要因

- 戦争
- 難民
- 人的売買
- 性的搾取、虐待、レイプ
- 身体的・情緒的虐待
- トラウマとなる経験
- 子ども時代の逆境(ACE: Adverse Childhood Experiences)
- 自然災害 – 地震、台風、豪雨、火事、など
- 人的災害 – 狙撃・発砲事件, 地域社会の暴力、テロリズムなど
- 内的なトラウマ = 予後は最も悪い
- 女性 (10.4%) v.男性 (5%) – Kessler's (1995) の研究; 全人口の8%

人が危険にさらされる要因- 詳細

- 環境の変化によるストレス – 離婚、病気など
- 精神衛生上の問題 – 不安、抑うつなど
- 障がいやハンディキャップ – 特別支援教育 – 対処スキル欠如
- 近親者の死 – 肉親、ペットなど
- 既にトラウマ化した経験
- 支援の喪失 – 孤立/孤独
- 強制退去
- 経済的援助の喪失
- メンタルヘルス支援の欠如
- 短期 v. 長期的ニーズへの支援
- 度重なるトラウマ体験

危機 = 子ども時代に経験すると不幸な大人になりやすい

危機

- 貧困
- 親の教育レベル
- 結婚の破綻、家族の機能不全
- 劣悪な育児
- 児童虐待
- 不健康
- 親の病気
- 大家族

大人になってから

- 精神疾患の発症
- 身体的な病気
- 教育上の障がい
- 非行
- 若年妊娠・出産
- 経済的依存
- 不雇用
- 低い社会的能力
- 低い知的能力 (Doll & Lyon, 1998)

レジリエンス = 弱い子どもが幸福な大人になるための力

個人

- ポジティブな社会的志向
- 友人関係の存在
- 内的な統制の所在
- ポジティブな自己概念
- 向上心・達成志向
- 地域とのつながり

家族と地域

- 最低一人の保護者(ケアギバー)との強いつながり
- 効果的な子育て
- 他の大人によるしつけ・養育
- ポジティブなモデルとなる大人
- 向社会的な組織・団体とのつながり
- 効果的な学校

私たちが学んだことー Dr. Beth Doll

- 居住地域やケアをする人の特徴が、子どもの基本的な成功や失敗の強力な予測因子となる。
- 危機的状况は、危害から子どもを守れない大人の社会によって子どもに降りかかっている。
- ある一つの危機因子が、様々な悪しき結果を招き、ある一つの悪しき結果は、様々な危機因子によってもたらされる。
- 悪しき結果が起こる頻度や度合いは、危機因子が一つ一つ加えられるごとに幾何学的に増加する。
- 一連の危機は、命に関わる様々な危険に至る道の随所に相互に関連しあう。
- 危機とレジリエンスは地域全体の特徴となりうる。
- **学校もレジリエンス(回復可能な共同体)となりえる。**

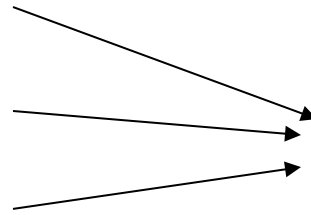
レジリエンスを兼ね備えた学校ー

Dr. Beth Doll

学習の自己効力感

自己決定力

行動の自制

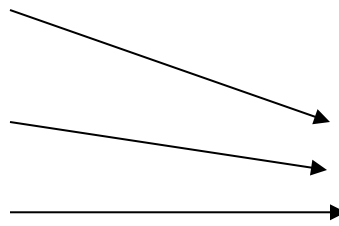


自律性

教師との関係

仲間関係

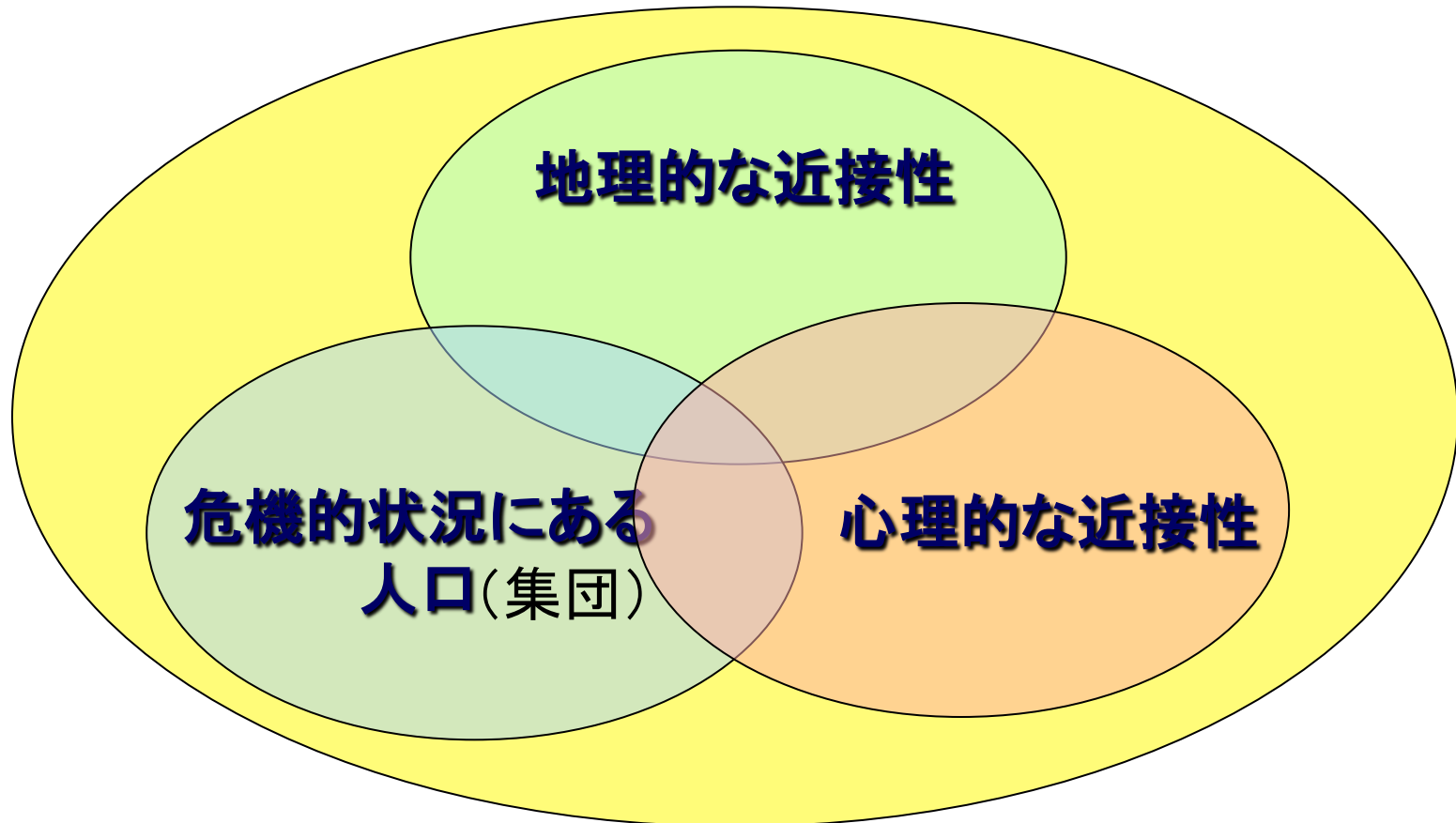
家庭と学校の関係



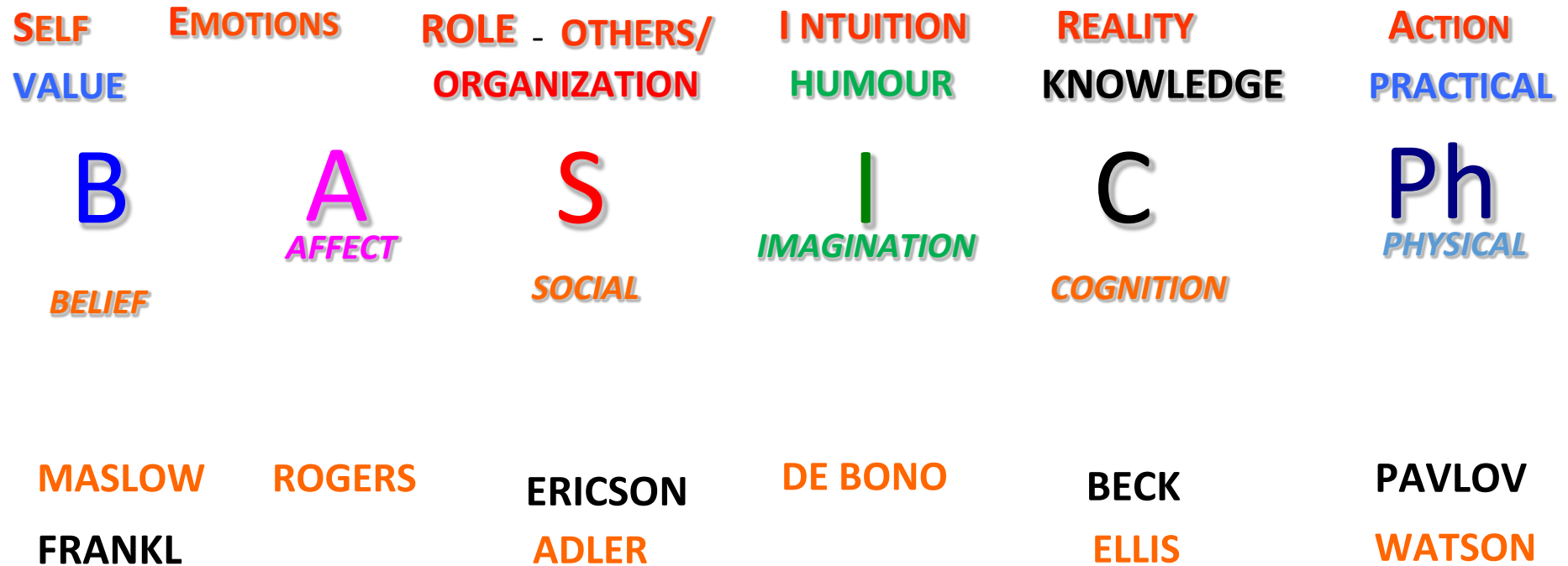
関係性

脆弱性の関連を示すダイアグラム

3つの局面



統合モデル



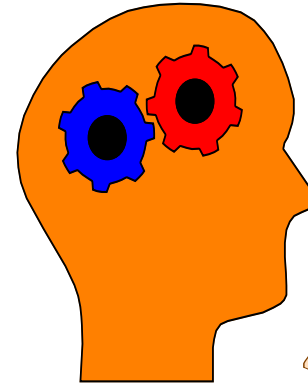
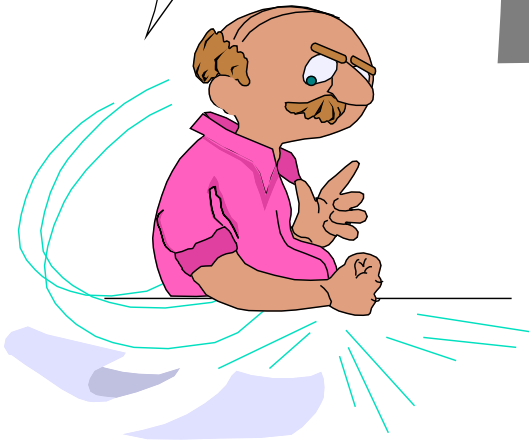
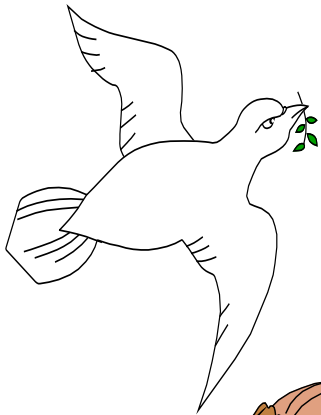
BASIC-Phで対処する

多様式アプローチ

信念 感情 社会 想像 知能 生理的機能

自己像 感情 役割 直感 知識 身体

価値 情緒 友人 創造性 理論 活動



レジリエンスを培う10の方法!

- つながり・絆を築く
- 危機状況を打ち勝てない問題とみなすのを避け、過去から学ぶ
- 変化も人生のうちと受け入れる
- 目標に向かって進む
- きっぱりと行動を起こす [Just Do It]
- 自己を発見する機会を模索する
- ポジティブな自己像を育てる
- 事実を正しく捉えておく
- 希望に満ちた展望を持つー柔軟であること
- 自分をいたわるーマインドフルネス、健康、睡眠、その他; 助けを求めるのも大切。 <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>



レジリエンスの7つの 成分

- 感情の自己理解とコントロール
 - 衝動のコントロール 一立ち止まって考える力
 - 現実的な楽観主義
 - 柔軟な考え方
 - 自己効力感
 - 共感力
 - 助けを求める力
-
- NASP *Communique'* March 2010 [Handout] v38(6)

Social Emotional Learning (SEL: 社会性と情動の学習)

- Center for Social Emotional Learning (Roger Weissberg et al.) – www.casel.org
- Connect 6 – (Australia) – www.resilientyouth.org/au
- Positive Psychology – Martin Seligman - <https://ppc.sas.upenn.edu/>
- Live Happy – <https://www.livehappy.com/podcast/inspiration/building-resilience-and-well-being-karen-reivich>
- Post Traumatic Growth? (Needs more research) – Hope focused (i. e. refugees)

介入について

- 発達段階に忠実でなくてはならない
- 安全と安心!
- ガーデニング–ブータンの人々
- 音楽 – Children of War (映画)–コソボ
- 読書療法 – “Healing Days: A Guide for Kids Who have Experienced Trauma. American Psychological Association (book)
- CBITS – 教室内的での介入
- Psychological First Aid (PFA: 直後の応急処置) と Skills for Psychological Recovery (SPR: 災難後のために身につけておくべき対処スキル) [from NCTSN]

介入について – 続き

- TF-CBT – Judith Cohen (信頼と安全)
- ペンシルバニア大学のレジリエンスプログラム <https://ppc.sas.upenn.edu/services/penn-resilience-training>
- 学校における心理学 (記事) Stacy Overstreet (2011)
- 治療へのアクセスを妨げる壁を取り除く
- スピリチュアル・宗教的なサポート
- 心理教育 – ソーシャルメディア, TV, etc.
- 「なぜ自分なのか？」ではなく、「この状況に効果的に対処するには自分に何ができるか？」

ケアギバー(ケアを行う人:保護者・保育者・ 介護者)へのケア!

- サイコロジカルファーストエイド (PFA)
- 共感疲労 Compassion Fatigue
- 能動的対処 Active Coping
- サポートの実行化 Activate Support
- マズローの理論を思い出そう!

金魚、金魚鉢、 それとも両方



誰がきれいな水を保つの？
敵からどう守る？
交友関係は？
トラウマ経験はある？
金魚が健康に育つために私
たちに何ができる？

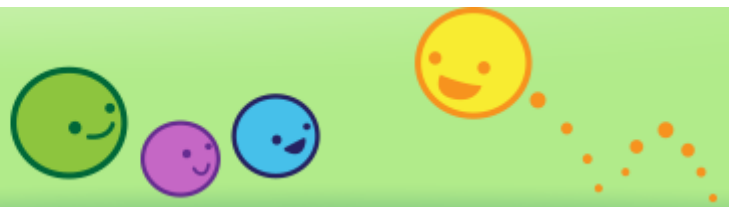
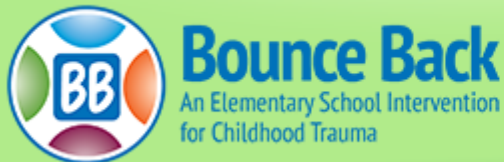
子どもたちを金魚に例えています。
きれいな水にかえない限り、金魚
の問題は治せません。



40 Developmental Assets
www.search-institute.com



レジリエンスを 高めるプログラム例



Resources (参考資料)

- National Association of School Psychologists (NASP) – www.nasponline.org
 - Safe, Supportive and Positive School Environments
 - A Framework for Safe and Successful Schools
- The National Child Traumatic Stress Network – www.nctsn.org
- PREPaRE – NASP
- ESPCT – ISPA www.espct.eu
- Psychological First Aid – (Wong) Listen, Protect, Connect – www.ready.gov
- CBIT – Cognitive Behavior Interventions for Trauma
- TF-CBT - Trauma Focused Cognitive Behavior Therapy
- Bounce Back - <https://bouncebackprogram.org/> [ages 5-11] younger version of CBITS
- 40 Developmental Assets (strength based) - www.search-institute.com
- EMDR – Shapiro
- www.Stopbullying.gov
- Journal - *Psychology in the Schools* (Special Issue) – Resilience in Schools v48(7), p. 649-765

Resources (引用・参考文献)

- Osofsky, J. D., Stepka, P. T., and King, L. S. (2017). *Treating infants and young children impacted by trauma*. Washington, D.C.: American Psychological Association
- Cohen, J. A., Mannarino, A. P., Deblinger, E. (2017). *Treating trauma and traumatic grief in children and adolescents, Second edition*. New York: Guilford Press.
- Community Advancing Resilience Toolkit Assessment Survey (free from Pfefferbaum, R. L. et al.) {on NCTSN}
- Adelman, H. & Taylor, L. School Mental Health Project (<http://smhp.psych.ucla.edu>) (Search: trauma or resilience)