

## 二次受傷

CAREによる抜粋：

*Understanding and Addressing Vicarious Trauma* (「二次受傷の理解と対処」)

L.A. パールマン並びに L. マッケイ 著 (2008年)。ヘディングトン研究所

[www.headington-institute.org](http://www.headington-institute.org)

多くの場合、人道的支援活動に携わる救援者が支援するのは災害の犠牲者です。天災や紛争によって破滅的な打撃を受けた地域で住民と共に活動する際、作業は困難を極めることがあります。救援者本人が暴力の対象となることもあります。このような困難や暴力の結果として、救援者は自分自身や自分を取り巻く世界に対する見方の変化を経験することがあります。

この変化の中には前向きなものもあります。助けようとしている人々の苦しみを目撃した(そして時には自分も感じた)ことが、救援者個人の変化につながったという話をよく聞きます。例えばもっと思いやりを持つようになった、感謝の念が深まった、自分の人生の中で大事なものは何かをよりよく理解するようになった、などです。しかしながら、苦しみを目撃あるいは体験した結果として起こる変化の中には、解決が難しいものもあります。

この概要では、救援者としての活動がどのような良い影響と悪い影響を与えるかを理解し、自分を守りながら作業をするためのヒントを紹介します。

### 二次受傷とは？

二次受傷とは、傷を負った人のことを思い、彼らを助ける使命感または責任を感じているために起こる変化のプロセスを指します。このプロセスは、やがて救援者の心理的、身体的、そして精神的な健康の変化をもたらします。救援者は、この二次受傷のプロセスを理解することが重要です。ほとんど必ずと言っていいほど、なんらかの形であなたに影響を与える現象だからです。また、影響を受けるのはあなただけではありません。あなたの家族、組織、そして救援の手を差し伸べる対象者にも影響します。

- 二次受傷は長い時間をかけて表れる後遺症です。1人の人、1つの話、あるいは1つの状況に対する反応ではありません。暴力行為や災害の被害者または苦闘している人々との接触による累積的影響です。
- 二次受傷は、傷ついている人に共感するために起こる現象であり、共感とは、他の人に自分を重ね合わせて、他者の痛みや喜びを理解し感じる能力です。
- 二次受傷は、人を助けるという使命感や責任感がある人が、時にそれを達成できないために起こります。使命感と責任感とは、自分と他者、そして活動の成果に対する高い(時には非現実的な)レベルの期待につながることがあります。極度の窮状と苦難の中で、使命感と責任感を重荷と感じ、打ちのめされ、絶望感を感じるようになります。また、自分の健康を省みずに能力を超える仕事をすることや、被災者の長期的利益に結びつかない行動へと駆り立てることもあります。
- 二次受傷の中心的要素の1つに救援者の宗教観の変化があります。これは救援者が世界を見る目と、心の奥深くに内在する人生の意義や希望の持ち方に大きく影響します。

## 二次受傷のリスクが最も高いのは？

- 二次受傷は、問題や対処しにくい感情を避けたり、責任転嫁をしたり、あるいは問題が起きた時に周囲から身を引く傾向のある人にとっては、より大きな問題となることがあります。
- 自らトラウマを経験したことのある人は、他者が経験した特定の種類の苦痛や喪失に親近感を持ちやすく、二次受傷を受けやすくなります。
- 生活の他の部分でストレスがある場合も、二次受傷を受けやすくなります。
- 人生の意義、目的、希望について考えようとしなないことは、より重症の二次受傷を引き起こすリスク要因となります。
- 自分を気遣ってくれる人と会話ができるなどの社会的サポートの欠落も、二次受傷のリスクを高めます。
- 専門や仕事と私生活の区別を維持できない場合や、仕事に対する非現実的な理想や期待を持っている場合も、より重症の二次受傷につながる可能性があります。
- 仕事に関連してトラウマを持つ被害者と接触する機会の多い救援者は、より重症の二次受傷を受ける可能性が高いことが調査で明らかにされています。効果的な運営管理、率直なコミュニケーション、そして優れたスタッフケアの文化を育まない人道救援組織では、スタッフが二次受傷を受けるリスクが高まります。
- 苦悩の表し方と、支援の差し伸べ方および受け方における文化的な相違を理解しない場合、二次受傷を受けるリスクが高まります。
- 支援活動を専門とする人には往々にして、自分をおろそかにする、苦境に耐える、リスクをいとわない、個人のニーズを否定する、などの特徴があります。これらはすべて、より重症の二次受傷につながる可能性があります。

## 二次受傷の一般的症状

一般に二次受傷には次のような症状があります。

- 感情を抑制できない
- 自分を認めたり、良しと思うことができない
- なかなか意思決定ができない
- 自分と他者との境界線にうまく対応できない（責任を負いすぎる、なかなか仕事を止めて帰宅できない、他者の生活を管理しようとするなど）
- 対人関係がうまくいかない
- 節々の痛み、疾病、事故などの身体的問題
- 周囲の出来事や自分の中で起こっていることにつながりを感じない
- 人生の意義と希望を失う

二次受傷は、救援者の仕事、同僚、組織全体の機能、そして被害者への支援の質に悪影響を与えます。

また、大切な人に対する態度や関係にも影響し、もちろん家族や友人にも影響が及びます。

## 二次受傷への対処法

二次受傷への対処とは、それが重症となることを防いだり、重症の期間中は二次受傷をコントロールする対策を明らかにすることを意味します。

優れた対処法には、自分のことをいたわるのに役立つこと、特に**逃避**、**休養**、および**遊ぶ**をすることがあります。例えば次のようなものがあります。

**逃避**：物理的または精神的に現場を離れる（読書、映画、1日または1週間の休暇、テレビゲーム、仕事以外のことに関する友達とおしゃべり）

**休養**：目標や期限をもたない、またはリラックスできることをする（芝生に横たわって空の雲を眺める、お茶を飲む、昼寝をする、マッサージを受ける）

**遊ぶ**：笑わせてくれること、あるいは気が和らぐことをする（友達と笑い話をする、子供と遊ぶ、創造的なことをする、体を動かす）

## 二次受傷を転換する

二次受傷の転換とは、単なる対処に留まらずに、より深い癒しを意味します。二次受傷の中心的要素の1つには、時と共に起こる宗教観の変化があるということを先に説明しましたが、二次受傷の患者は、生命と森羅万象に対する自分の心の奥底の信念、人生の意義と希望の存在および本質について疑うようになります。最も深いレベルでは、二次受傷の**転換**とは、人生の意義と希望を育む方法を見出すことを意味します。人生と仕事に意義を与え、希望を植えつけるもの、あるいはそれを新たにすることは何でしょうか？

あなたはきっと、人生の意義、目的、希望、および展望の源となる何かをお持ちだと思えます。ここでは、その源へのつながりを得る方法、回復する方法をいくつかご紹介します。

- 支援活動の重要性と価値を思い出す
- 家族、友人、同僚とのつながりを保つ
- 一口のコーヒー、木々の中を通り抜ける風の音、他者とのちょっとした関わりなど、生活の中の些細なことに意図的に注意を集中する
- 慣習、儀式、式典などで、大切な人と共に変化を記念し、人生の喜びを祝い、故人を偲ぶ
- 自分を振り返る時間をもつ（読書、執筆、祈り、瞑想など）
- 自分の悲観的な信念を明らかにし、問う
- 成長を促す活動をする（学習、日記、芸術活動など）