

## 🌸 花丘ちぐささんへの質問

### Q1

30 代福祉職。(機能不全とは言い切れない) アルコールの問題を抱えた家族で育ちました。(他にも複数トラブル有り…)。支援する仕事に誇りを持っていますが、時々苦しくなり立ち止まってしまいます。自分のトラウマと向き合いながら相談者と対峙する仕事を続けることは、互いにとって不幸なことなのでしょうか。

### A1

トラブルのある環境で育ったとのこと、いろいろ大変な体験があったと思います。自分のトラウマと向き合うことは大切なことで、ある程度の癒しが進まないと、援助の仕事も辛く感じられると思います。自分のトラウマと向き合いながら、支援を続けることは素晴らしいと思います。ただ、お互いに不幸にならないためには、その向き合い方が大切だと思います。支援者も、プロフェッショナルなトラウマ療法のセッションを受け、積極的に解放を行って、素晴らしい気分を味わうことを重ね、元気になっていく中で支援を続けるとよいと思います。

### Q2

人格障害の人達も不適切養育を受けて愛着障害をもっているがために、見捨てられ不安を持つことで、強い操作性で人を振り回すとすれば、ポリヴェーガル理論的に S E は有効ですか？

### A2

まず、人格障害の度合い、強さにもよります。ある程度の理性が残されていて、SE のアプローチと一緒にやれるようであれば、SE は有効です。ただ、やはり支援者、非支援者がお互いに協力し合うことができない状態だと、ちょっと難しいですね。作用機序としては SE<sup>TM</sup>は有効だと思います。

### Q3

今まで二つの神経系で考えていました。ヒートアップしたとき深呼吸でクールダウン、と考えていました。最近、心理検査で ADHD が指摘され、「呼吸に集中できず、頭の中が忙しく落ち着けなくなる」と聞きました。三つの神経系の使い方に対応を考えられますか？

### A3

ADHD の傾向についてですが、それがほんとうに生まれつきの神経系の状態なのか、それ

とも、成育や発達性トラウマに影響を受けている状態なのか、にもよります。本当に脳神経系だけの問題でしたら、薬物治療などの医学的な介入がサポートになることでしょう。しかし、何らかのトラウマ的な体験が重なったために、過覚醒であることと、ADHD の状態は酷似しています。ですので、トラウマの介在があるかどうか、吟味してみる価値はあると思います。またトラウマの介在がある場合であれば、有効なトラウマ療法を受けることで、落ち着いてくるのが期待できます。

#### Q4

支援している相手からの態度や暴言に傷ついた時の切り替え方があったら教えていただきたいです。(過去に大きな傷つきがある方から、傷つけられるように感じることがとても辛い時…)

#### A4

支援者と非支援者の関係性の中で、せっかく支援しているのに暴言などと言われると、辛いですね。ここは、境界線を見直してみるとよいかもしれません。相手との間に、健全な境界線があれば、理論的には、「傷ついた」と感じないで、やりすごせることになります。最も人間はそんなに機械的にはできませんので、むずかしいですね。自分がなぜ、傷つけられるように感じるか、そこを探究してみる価値はあると思います。もしかしたら、ご自身のトラウマが隠れているかみせれず、それを解放することで、新たな地平が見えてくるのではないのでしょうか？また、急場をしのぐには、やはり、暴言を吐く人は、防衛に入っていて、「攻撃された」と容易に感じてしまう傾向があります。ですので、交感神経系が優位な状態なのだな、と神経系から捉えてみると、少し距離ができるのではないかと思います。

#### Q5①

腹側迷走神経系は、必ず「人同士の交流」が必要なののでしょうか？自宅で一人でゆっくりしている時には、腹側というよりは背側迷走神経系が優位になるのでしょうか？

#### A5

腹側、交感、背側は、いつもそれぞれあがったりさがったり、複雑に折り重なって動いています。どれか一つだけが働いているわけではありません。腹側は、基本、人とかかわりになります。ペットなどとかかわりで、腹側優位になります。また、自宅で、一人でゆっくりしていても、背側と腹側のミックスした、まったりと落ち着いた状態になることは可能です。いつも、どれか一つの神経系だけが働いているわけではなく、3つの神経系が打ち寄せる波のように、上がったりがったりしているというのがよりリアルです。

Q6②

SE の研修を受けてみたいと思いますが、様々なトラウマ治療があり、違いがよく分かっていません。他のトラウマ治療との違いも教えてほしいです。

A6

私は、他のトラウマ治療の詳細について知らないのですが、残念ながら責任をもって違いを論じることはできません。SE の概要を理解するためには、「ソマティックエクスペリエンシング入門」ピーター・ラヴィーン著、花丘ちぐさ訳、春秋社を読んでもみるとよいと思います。そうすると、SE がどういうものかご理解いただけると思うので、そこでピンときたらトレーニングにおいでになるとよいのではないかと思います。

Q7③

過去、性被害を受けたことがあります。男性への苦手意識があり、満員電車も乗れますが怖れもあり、男女での結婚も苦しくなりそう避けてしまっています。無意識に男性の少ない職場も選んできています。これは「トラウマ」と言われる状態なののでしょうか？  
(※①②③、同じ方からの質問です)

A7

それは大変つらい体験ですね。どれほど傷ついたか、怖かったかと思いますし、今でも男性に苦手意識を感じるのですね。一つには、ご自身がどう感じるかということがカギになります。ご自身が、「生きにくいな」「辛いな」「やりたいことができないな」といった不自由さがあるのであれば、「トラウマ」として捉えて、解放していくとよいと思います。もし、自分は、今のままで十分幸せであり、自己実現もできている、と思うのであれば、男性の少ない職場で働くことや、男女での結婚を避けることも、自分らしさと捉えて、活き活きと生きることができると思います。はつらつと生きている人に向かって、「トラウマがある」というのは失礼であり、それが「トラウマである」と勝手に決めてはいけけないので、「トラウマであるかどうか」は、なんともいえません。ご自身が不自由であるとか、十分自己実現できないと感じているときは、トラウマを解放することも視野に入れるとよいと思います。

Q8①

背側迷走神経系優位な人の育ちの背景については（新生児 ICU、お母さんが入院）コメントありましたが、交換神経系優位なタイプの方に考えられる背景について教えてください。

A 8

新生児 ICU、お母さんが入院といった状況で、背側が優位になる人もいますし、交感神経が優位になる可能性もあります。どちらが優位になるかは、その時々で変わります。発達性トラウマを持っている場合には、背側、交感、そしてその間を行ったり来たりするなど、さまざまな現れ方があります。ただし、非常に幼い時に、無力感を味わった場合には、背側優位になる可能性が高いです。

Q 9 ②

個別面接やグループの時に、クライアントのソフトな乖離や耐性領域ぎりぎりになっているなど感じることもあり、よりよくクライアントを見ながら支援する必要性を感じると同時に、自分（セラピストの乖離、耐性領域も保っておかないと、面接中ボーっとするとか）いけないと思っています。セラピストが自分とつながりながらそこにとどまること、自分をリラックスさせる時間をもうけることの大切さを痛感しています。

何か、花丘先生がご自分で心がけていること、たぶん自分への関わり、いつくしみの大切さ…になると思いますが、助言頂けますとうれしいです。

（感想）トラウマはできたら避けたい…体験せずにいられたら良いことだけれど、そこから学んだあまり良い方法ではないけれど、クライアントが身につけた対応は、その方の生きる知恵ですので、そこへのリスペクトを感じずにはられません。（※①②、同じ方からの質問です）

A 9

私は、自分を調整するために、朝 20 分の瞑想と、朝夕の犬の散歩、合計 1 時間は毎日ほぼ欠かさずにやっています。また、趣味もありますので、週一回は体を動かす習い事に通っており、月に 2 回は趣味の日を取っています。遊びが一番元気になります。

Q10

資料を拝見しますと、トラウマからの回復は金継ぎのようなものとあります。私の中では、幼少期からの複雑性 PTSD を抱えていると割れた器ではなく、まだ出来上がっていない器が破壊され、またどうにか形成しようとし、いびつな形になってしまったようなイメージがあります。大人になってから回復するとはどのような感じになるのか、想像が付きません。どのように捉えたら良いでしょうか。

A10

そうですね、それは大変でしたね。おっしゃるとおり、まだ器もできていないのに、壊されてしまって、痛ましいことです。ひどいですね。神経は、可塑性がありますので、変えられます。ですので、手探りで、どんな自分を創っていきたいか、探求してみるといいと思います。良い本から、素晴らしい生き方の模範を学んだり、美しいものに触れたり、体を動かして、どんなことが好きか試してみたり、自分らしさを広げていかれるとよいと思います。また、友達や誰かが言っていることで、「ああ、こういう時にこういう言葉っていいな」と思ったら、自分のものにしてみるとか。確かに器は固まっていますが、神経系は柔軟なので、自由に創造していくことが可能であると思ってみるのはどうでしょうか？

Q11

S Eに通っています。初めて通ったセラピストさんが化学物質過敏症で、自分も無香料の洗濯洗剤にしたら、洗剤や柔軟剤のにおいで具合が悪くなるようになりました。トラウマとにおいについてお聞かせくだされば幸いです。

A11

神経系が過敏になっていると、化学物質に過敏になったり、においが強烈に気になって気分が悪くなるということがあります。トラウマがあって、過敏な体質になってしまうことはあり得ます。そして、トラウマを解放した後、過敏な状態が落ち着くことがあります。ただし、まず、器質的な特徴があるか、医学的にしっかり検査をなさってから、トラウマが原因かどうかを見極めたほうが良いでしょう。ただ、においが気になるようでしたら、化学物質を避けるようになれば、いずれにしても体に良いかと思います。

Q12

当事者です。ずっと一般道路を一人だけ高速で走っているような感覚があり、30代で人生の70～80%のエネルギーを使ってしまったような感覚がありました。50代になった現在もたまに凍り付き反応があり、エネルギーは低めです。もうひと踏ん張りというときに、どうしても頑張りがきかないのは「低止まり」という状態なののでしょうか。腹側優位になっていくことによって、エネルギーは戻ってくるようになるのでしょうか。

A12

一般道路を一人だけ高速で走っている感覚というのは、さぞ大変でいらしかったことと思います。頑張りが聞かないのは、確かに背側優位になっている可能性があります。腹側に

戻っていけば、全身状態が良くなっていくことと思います。腹側と言っても、いきなり人と仲良くするのはハードルが高いと思うときは、自然に触れたり、動物やペットと触れ合ったり、そういう動画を見たり、何か楽しいことをちょっと始めるところからなさってみてください。

### Q13

40代後半の主婦です。40才まで自分の家は普通の環境だったと思っていましたが、精神的虐待の家だと分かり、精神科医の指示のもと両親から離れました。45才になり、5才の時に叔父から性被害にあった記憶が蘇りました。40年間記憶にはありませんでした。そこからトラウマカウンセラーさんは出来事を詳しく聞いてきたので、話しているうちに錯乱状態になり、4年間虚脱状態が続いています。

TRE、タッピング、色々なことをしていますが、虚脱状態から抜けられません。SEの方にも会いましたが、その方がまだトラウマを持っていらしてダメでした。今は環境的には安全な環境で暮らすことができます。日常的に虚脱状態から抜け出すために、自分でできることを教えていただけないでしょうか。

### A13

大変な体験をなさったのですね。また、いろいろなセラピーを試してみたものの、かえって大変な辛さを味わわれたのですね。日常において、自分でできることをいくつか挙げます。腹側優位になるようにすることがメインなのですが、そうはいつでも、いきなり人と仲良くするのはハードルが高いと思うかもしれません。そういうときは、自然に触れたり、動物やペットと触れ合ったり、そういう動画を見たり、何か楽しいことをちょっと始めるところからなさってみてください。また、リズムカルな運動で体を動かす、歌を歌うなどもとても有効です。さらに、体を冷やさないようにして、繊維質の多い食べ物を意図的にとるようにすると、全身状態が改善することが多いです。また、お風呂の温度を40度程度にして、ゆっくりとつかるのもよいです。ご回復を心からお祈りしております。