



私の本棚② 『心的外傷と回復』 ～凄惨ないじめと心的外傷後ストレス障害（PTSD）～



子どもの権利擁護委員 関谷 道夫



子どもの権利相談センターの「お勧めの一冊」という企画をヒントに、この度のテーマは「私の本棚」です。2回目は、ジュディス・L・ハーマン著『心的外傷と回復』（みすず書房）です。2023年に「別冊 NHK100分 de 名著 フェミニズム」でも取り上げられました。私の本棚には燦然と輝いていますが、皆さんに読んでほしいと薦めるものではありません。トラウマ（心的外傷）に関わる専門家や、トラウマ・サバイバー（トラウマを負いながらもなんとか生き延びている当事者）でなければ読まない本です。

基本的に、みすず書房の本が10冊以上並んでいる人は、知的レベルが高いという独断と偏見をもっています。若い頃からみすず書房のメルロー＝ポンティやフーコーやビンスワンガーなどの難解な本に悩まされ続けてきたからです。

前回コラムで紹介した旭川市いじめ自殺事件の報告書では、その背景として心的外傷後ストレス障害（PTSD）（※1）が登場していました。PTSD（再体験、回避・麻痺、過覚醒（※2）など）の苦しみは、なかなか厄介なものです。本書にも、「外傷を受けた人々はただもう見捨てられ、ただもう孤独であり、生命を支えるケアと庇護との人間と神とのシステムの外に放り出されたと思う。」と、孤立無援の苦しみが表されています。

『心的外傷と回復』を取り上げたのは、子どもの権利擁護とトラウマからの回復は、軌を一にすると考えているからです。苛酷な児童虐待・いじめなどのトラウマ体験の影響は、一時的なものに終わらず、綿々と続いていきます。個人の尊厳を著しく毀損し、自尊感情・自己効力感を脆弱化し、人格形成やその後の生き方に暗い影を落とします。その苦しみと負荷を考えれば、権利侵害された子どもへの支援には、トラウマからの回復の視点が必要です。

最近の心理臨床では、トラウマの経験と影響を理解し、適切な対応やケアを提供するトラウマ・インフォームド・ケア（TIC）（※3）の重要性が指摘されています。すべての人にトラウマ体験の影響があるかもしれないということを念頭においてケアを行おうとする考え方は、特に、虐待等の逆境的小児期体験（ACE）（※4）に由来する発達性トラウマ障害、執拗ないじめやハラスメント、潜在化する性被害の支援などでは、必須のアプローチです。



“歴史は心的外傷を繰り返し忘れてきた”で始まる『心的外傷と回復』は、PTSD 概念誕生の歴史・

あらゆるトラウマの諸相・その治療の方向性や回復への道を、フェミニズムを背景に熱い思いを込めて示しています。トラウマ概念の誕生の歴史は、そのまま、**社会の常識と偏見との戦い**です。反発や揺り戻しの**バックラッシュ**（※5）との戦いです。ベトナム帰還兵と絡み合ったトラウマ概念は政治的な側面と絡んでいます。トラウマを巡る困難な歴史（「記憶は捏造される」：ロフトスの虚偽記憶実験など）と現状、これからの展望がリアルに描かれています。本書ほど情熱と緻密さをもって描かれているトラウマの本はありません。現在では、トラウマ臨床の揺るぎない「バイブル」と評されています。

とても重い本？です。その重さも値段（6,800円）もそうですが、内容的にも、PTSD への理解と対応だけでなく、今日的な**ストレス・マネジメント**の基本もすべて包括されています。今や、PTSDは、精神医学の国際的な診断基準にも採用されていますが、その重要な役割も果たしました。

本書が想定する**心理的に強い負荷となる出来事**は、苛酷な戦闘体験やレイプ被害などの命にもかかわる重篤なものですが、今では、私たちの身の回りに**グレイゾーンの体験**が広がっています。児童虐待、いじめ、犯罪被害、DV、対人トラブル、大規模自然災害被害、不適切教育、執拗なハラスメント…その心身への持続的で執拗な影響は、まさに、**すべての私たちの問題**です。

実は、本書で私が繰り返し引用したのは、本文ではなく、高名な精神科医中井久夫先生のトラウマと関連して書いた「いじめ」に関する「訳者あとがき」でした。

…加害者の仕事は跡を辿れば政治的とでもいうべき周到さがある。加害者はまず被害者を孤立させる。そのためのPR作戦に教師もかかることが少なくない。「**孤立化**」がほぼ完全となったところを見澄まして、一切の抵抗や反抗が無駄ということを証明する「**無力化**」にかかる。この戦略が具体的に書かれていて、いじめる側に本書が読まれては困るという考えが一瞬頭を掠めたほどである。被害者が完全に抵抗を放棄して「**降伏**」の状態に陥ったならば、加害者の些細な緩め、見逃し、微笑さえも非常な好意、恩恵と受け取り、それを得るためには加害者のために何でもする。完璧な仲良しを大人の前で演じてみせ、時には加害の手先をも勤める。そういうこともあるために、被害者は自分を最悪の人間と見なすようになる。すでにPR作戦の結果、いじめの被害者は、自分を無辜(むこ)（※6）の善良な被害者だと思っていない、被害者は自分が悪人でおまけに意気地なしで醜態を人目に何度となく晒した世を**憚**る人間だととうに思い込んでいる。この結果、いじめの最悪の状態はかえって大人には認知されないのであって、それを私は仮に「**透明化**」と呼んでみた。**自殺は最後の自己の尊厳を守る行為でありうる。**…

あとがきではありますが、さすがに、いじめとトラウマを交差させた的確で深い文章です。いじめのどの解説よりも、すんなりと浸透してきました。旭川市のいじめ自殺事件の実相や自殺までのプロセスもこれで理解できます。

中井先生は「**子どもの社会は成人の社会に比べてはるかにむきだしの、そうして出口なしの暴力社会だという一面を持っている**」と述べています

本書の最後で中井先生は「**こういうことが私には手に取るようにわかった。私は戦時中、札付きのいじめられっ子であって、透明化に至るまで、その実態を体験しているからである。……これが私を悩まさなくなるのに初老期までかかった。**」と述べています。何故、重鎮の中井先生が本書を訳したのか理解できる言葉です。中井先生は、2022年8月に逝去されましたが、**いじめの風景**は遠い昔のことになっていたのでしょうか。

おわりに、ハーマンは、増補新版の最後で結んでいます。

「結局のところ、心的外傷を癒すためには身体と脳と心を一つに統合することが必要なのだという、基本に立ち戻ることになる。まず安全な場をもつこと、そして思い出すこと、服喪追悼すること、そしてコミュニティにもう一度つながることである。…回復の土台石となるのは、**心理療法と社会的支援**である。この原理は、どんな治療技法によっても、どんな薬物によっても変わることはない」。

子どもの権利擁護でも、まずは心身の安全を確保し、トラウマ体験を想定しながら、丁寧かつ適切にケアすることが求められています。

(次回の私の本棚は、『夜と霧』です。)

※1 心的外傷後ストレス障害 (PTSD)

…トラウマになる圧倒的な出来事(外傷的出来事)を経験した後に始まる、日常生活に支障をきたす強く不快な反応

※2 過覚醒…強いストレスなどによって交感神経が恒常的に高ぶった状態

※3 トラウマ・インフォームド・ケア (TIC)

…支援する多くの人たちがトラウマに関する知識や対応を身につけ、普段支援している人たちに「トラウマがあるかもしれない」という観点をもって対応する支援の枠組み

※4 逆境的小児期体験 (ACE)

…小児期における被虐待や機能不全家族との生活による困難な体験のこと

※5 バックラッシュ…はね返り。後戻り。反動。

※6 無辜(むこ)…何の罪もないこと。