

## コレモを用いた災害支援

強いストレスを体験した人の話を聴く際には、その人の強さに着目した質問と対処法（スキル）を統合し、会話の中でレジリエンス（回復力）の物語をたずねていきます。辛く苦しい物語を傾聴しながら、回復についての物語についても話してもらえるようにする方法です。人によっては、トラウマになるような体験について話したい・話せる人と、そうでない人がいます。私たちは、語り手が大丈夫ゾーンから飛び出してしまわないような方法でガイドします。

まず次のような言葉がけからはじめると良いかもしれません。

「今起きていること、起こったことについて、少しだけでも、たくさんでも好きなだけ話してくださって構いません。でもその前に、こちらからいくつか質問してもいいでしょうか？」

### 【リソース（宝・資源）についての問いかけ例】

- ・誰が最初にあなたを助けてくれましたか？
- ・助かった瞬間を思い出せますか？
- ・自分が生き延びられると確信した瞬間を思い出せますか？
- ・他に助かった人はいたでしょうか？

→これらの問いかけは、感謝や安堵の感情をもたらすことがあります

- ・今、最も助けてくれる（力になってくれる）のは、誰／何でしょうか？
- ・今、これを乗り越える力を与えてくれるものは何でしょうか？
- ・今、何か信じられることはありますか？
- ・地震以来、変わっていないことは何かありますか？
- ・今、小さなことでも何かあなたを助けてくれるものはありますか？

→「今ここ」で助けてくれるリソースを思い出させてくれるかもしれません



TRAUMA RESOURCE  
INSTITUTE

- ・ 困難な経験をしたとき、何が／誰が、助けてくれましたか？

→ これまでに経験した辛い体験を振り返り、何が支えとなってくれたかを思い起こしてもらうものです。困難な時期を「自分は乗り越えられる」意識が持てるようになるかもしれません。

### 【グラウンディング：接点に気づく】

語り手の様子をトラッキングしていて、大丈夫ゾーンから飛び出していることに気づいたときに使うことができます。場合によっては、リソースについての問いかけの前に行うと良いかもしれません。

- ・ 一緒にここで、椅子や床、地面が体にどのように触れているかに、注意を向けてみましょうか？

**\*\*\* 地震の被災者の場合には、膝（腿）の上に何か重みのあるもの（重いクッションなど）を置き、それに注意を向けてもらうと良い\*\*\***

### 【問いかけの後、「今ここ」の感覚をトラッキング】

- ・ 今、内側で何か気がつくことはあるでしょうか？
- ・ より心地よく感じたり、普通・良くも悪くもなく感じたりする場所に注意を向けてみてください。
- ・ たとえ小さくても、より良く感じる場所に注意を向けてみてください。
- ・ 内側でより良く感じられるものにとどまってみましょう。

\* 「今ここ」に注意を振り向けると、大丈夫ゾーンに戻りやすくなります

\* 語り手が大丈夫ゾーンに戻ったサイン（呼吸、肩の力、姿勢、声のトーン、顔色や目の輝き、表情、など）が見られ、落ち着いた様子になったら、続きを話したいかどうかたずねてみましょう。



TRAUMA RESOURCE  
INSTITUTE

## 【困ったときの救急お助け術】

起こったことについて語るができない、語ることに抵抗がある人もいます。そうした場合には、無理に問いかけて話をさせようとしなくていいことが重要です。その人の助けになるような他の方法を提案できると良いでしょう。「困ったときの救急お助け術」で、「今ここ」に意識を向けてもらえるようにガイドしてみましょう。次のように提案することができます。

1. 一緒に少し散歩に行ってみませんか？役に立つかもしれません。
2. 手で壁を押したり、背中を壁に押しついたりして、不安な感じを追いやる助けになることがあります。よかったら一緒にやってみませんか？
3. 水（飲み物）を少し飲みませんか？ お水をお持ちしましょうか？
4. 部屋を見渡して、何か気になるものを見てもらうのも、役に立つことがあります。例えば、好きな色はありますか？部屋にあるもので、5色、色を見つけてみませんか？
5. すごく不安なとき、20からカウントダウンする（逆に数える）と落ち着くことがあります。一緒にやってみませんか？



TRAUMA RESOURCE  
INSTITUTE

## 【大切な人を失った人に】

悲しみに寄り添いましょう。涙が出ている場合は、その涙に気づき、大切な人のことを話してもらうように優しく誘いましょう。ショックを受けているようであれば、毛布や何か飲み物はいかがですかと声をかけてみましょう。神経系が目覚め始めるかもしれません。

十分に敬意を払いながら、次のように喪失体験に関連するリソースについての言葉がけを試みましょう

- ・よかったら、その人（達）との大切な思い出を聞かせてください。
- ・一緒にどんなことをするのが好きでしたか？
- ・あなたが辛いときには、その人はどんな励ましの言葉をかけてくれましたか？
- ・もしその人が、自分は死んでもあなたは助かることを知っていたとしたら、どんなことをあなたに伝えようとしたと思いますか？

誰かの死を目撃したとき、助けたかった、でもどうしようもできず無力を感じた、などの複雑な感情が生じることがあります。生存（サバイバル）反応状態になり、恥を感じるかもしれません。これまでコレモで学んだ「神経科学の知恵袋（知識）」を用いて、次のように説明してみましょう。その際、誰のせいでもないことを強調することで、恥の感覚を減らすことができるでしょう。

- ・こうした反応は自動的で、意識して考えていなくても起こるものです。
- ・これは生存（サバイバル）脳の機能の一部なのです

## 【大切な人を亡くした子どもへの言葉がけ例】

- ・その人と一緒にすることで、一番好きだったことは何ですか？
- ・その人のどこが好きでしたか？
- ・その人がどれほど大切な存在であったかを忘れないために、家、学校、地域社会で、何か作ることができるとしたら、どんなものがあるでしょうか？
- ・その人をどれだけ好きか、絵に描いてみませんか？