

外務省 2006 年度 NGO 活動環境整備支援事業
災害復興に関する NGO 研究会


コミュニティ・ベースの心のケアワークショップ
報告書

**Training Workshop on
Community-based Trauma Healing**

主催：外務省国際協力局民間援助連携室

実施：教育協力 NGO ネットワーク (JNNE)

2007 年 3 月



はじめに

外務省は、日本の NGO の専門的な能力を更に強化するために「NGO 研究会」を毎年立ち上げ、研究会の事務局を請け負う団体と調整しながら活動を進めています。

平成 18 年度は、この「災害復興分野」に加え、「プロテクション（受益者保護）」、「NGO ネットワークのあり方」、「ファンドレイジング」をテーマとした NGO 研究会が各々活動を展開しました。

「災害復興に関する NGO 研究会」では、「教育協力 NGO ネットワーク（JNNE）」のメンバーが中心となり、外国人の専門家を講師として、災害後の教育復興支援の実践に役立つテーマとして、①緊急・復興時の教育援助のミニマム・スタンダード、②コミュニティ・ベースの心のケア、③平和・紛争予防教育を立てて、各々のテーマの専門家をそれぞれ、英国、フィリピン、マレーシアより招き、3 日間の実践的な研修を行いました。研修の内容は、NGO がもつ「ファシリテーターの役割」（人々に、各々の問題を解決するための糸口を示し、自発性を重視して解決の方向に誘導すること）を強調したものが多かったです。

この研究会では、首都圏以外の NGO の方々も参加できるように、5 名まで交通・宿泊費を負担する等の対応をした他、外務省の ODA ホームページや ODA メールマガジンにもワークショップ開催の案内を掲載し、幅広く参加者を募りました。その結果、各々のワークショップに約 20 名、延べ約 60 名が参加しました。アンケートの結果、役だったと回答した参加者が多く、この研究会の成果が参加者の活動に反映されるものと期待しております。

外務省は、日本の NGO が、開発途上国の人々を支援するための活動に協力するため、NGO 支援無償資金協力による資金援助を行っていますが、教育分野は、保健、水供給等民生分野と並ぶ主要な日本の NGO の活動分野です。

国連ミレニアム目標（MDG）の達成に向けて日本の NGO の果たす役割は大きく、政府としてもできる限りの支援を行う所存です。

2007 年 3 月

外務省国際協力局民間援助連携室長

寒川 富士夫

目 次

ワークショップ概要

プログラム内容

Phase 1: General Picture of Trauma (トラウマ全般について)

Session 1: チームビルディング、トラウマと癒しについて

Session 2: トラウマとは

Session 3: トラウマについて理解を深める

Session 4: 第一日目のまとめ

Phase 2: General Picture of Healing and Recovery (癒しと回復の全般について)

Session 1: トラウマの癒しについて理解を深める

Session 2: トラウマをもたらす背景

Session 3: トラウマの癒しを体験する

Session 4: トラウマの癒しの事例から学ぶ

Phase 3: Integrating Trauma Healing and Recovery into our work (トラウマの癒しと回復を私達の仕事にとりいれる)

Session 1: アクティビティの体験

Session 2: アクティビティの体験から学ぶ

Session 3: 評価について

Session 4: まとめ

添付資料: 講師の配布資料

ワークショップの効果についての質問紙調査の結果

ワークショップ概要

- 1 主催：外務省
実施：教育協力 NGO ネットワーク（JNNE）
事務局：（社）シャンティ国際ボランティア会(SVA)

2 目的と内容

このワークショップの前提となる考えは、トラウマの影響を受けたコミュニティの再建、復興のためには、コミュニティ（共同体）によるトラウマの癒し（Healing）のための活動が不可欠であること、そしてあらゆるコミュニティには、トラウマに対する自己対応能力が備わっているという点であった。

このワークショップの目的は、トラウマの特徴、ダイナミクス、癒し、回復について幅広い知識と深い理解を参加者が得ることであった。主に自然・人的災害によるトラウマを扱いますが、家庭内暴力や学校や社会での暴力によるトラウマも扱います。また、トラウマの癒しのためのコミュニティ・ベースでの活動の手法、アプローチについても学んだ。

ワークショップは3つの要素で構成された。第一に、トラウマとは何かについて学んだ。参加者はトラウマをもたらすさまざまな出来事について話し合った。トラウマをもたらした出来事についての犠牲者の理解、感情の過程、行動の変化について学んだ。また人間関係やコミュニティに対するトラウマの影響について理解した。

第二に、トラウマからの癒しと回復に向けて、コミュニティおよび外部者（支援者）の対応のメカニズムについて学んだ。トラウマからの癒しと回復の特徴およびダイナミクスについて理解するために、ストーリーテリングやその他のアプローチや手法が紹介された。

第三に、行動計画づくりを行った。ワークショップで学んだトラウマの癒しについての新しいアイデア、知識、手法をいかにして自分たちの組織と活動にとり入れるかについて、小グループでの計画立案を行った。計画づくりは、参加者のこれまでの経験や知見を基礎に行われた。

3 講師

Al Fuertres さん。フィリピンの Peace Building Institute の Trainer。フィリピン人。米国の George Mason University の Conflict Analysis and Resolution Program の博士課程に在籍し、コミュニティ・ベースのトラウマの癒しの支援についての調査研究を行っている。トラウマの癒しのためのワークショップのトレーナーとして、フィリピン、ミャンマー難民キャンプ、インドネシア、韓国、タイ、フィジー、マレーシアなどで活動した。

4 内容・スケジュール

Introduction Community-building Processes（チーム・ビルディングのプロセスについて）

Phase 1 General Picture of Trauma（トラウマ全般について）

- Understanding trauma（トラウマについての理解）
- Kinds of trauma victims（トラウマ犠牲者の種類）
- Understanding the nature and dynamics of victimization（犠牲者化の特徴とダイナミクスについての理解）

- The cycle of victimization and violence (sharing of experiences) (犠牲者化と暴力のサイクル (経験の共有))
- Loss and Grieving (喪失と悲しみ)
- Frustration-Aggression; Hopelessness and Helplessness (フラストレーションー攻撃性 ; 絶望と喪失感)
- Impact of trauma in the lives of those affected: short term and long term effects (トラウマの影響 : 短期的、長期的効果)

Phase 2 General Picture of Healing and Recovery (癒しと回復の全般について)

- Revisiting the flower collage and sharing of experiences (フラワー・コラージュの再考と経験の共有)
- Dynamics of healing and recovery (hands on activities) (癒しと回復のダイナミクス)
- Breaking the Cycle of Victimization and Violence (sharing of experiences) (犠牲者化と暴力のサイクルを断ち切る (経験の共有))
- Resiliency (Individual and Societal) (個人的、社会的立ち直り)
- Honoring the Courage It Takes To Heal (癒しに向けた勇気をたたえる)
- Healing and Self Care (discussion and sharing of experiences) (癒しとセルフ・ケア (ディスカッションと経験の共有))

**Phase 3 Integrating Trauma Healing and Recovery into our work
(トラウマの癒しと回復を私達の仕事にとりいれる)**

- Caregiver's Framework (活動する側のフレームワーク)
- Skills building exercises (スキル形成のためのエクササイズ)
 - Healing Listening (癒しのリスニング)
 - Storytelling Framework and Processes (ストーリーテリングのフレームワークとプロセス)
 - Individual and Group Counseling (個人カウンセリングとグループカウンセリング)
 - Therapies: art, music, poetry and dance, play (セラピー: アート、音楽、詩、ダンスと劇)
 - Creating a healthy environment: good relationships and socio-economic and cultural aspects (健康的な環境の創造 : 良好な関係と社会・経済的・文化的側面から)
- Integrating/Applying trauma healing into our work? (トラウマの癒しを私達の仕事に統合・適用する)
 - Strategic Planning (戦略的な計画立案)
 - Discussion (ディスカッション)
 - Presentation (プレゼンテーション)

5 日時、会場

日時 : 2006年12月8日(金) ~ 10日の3日間、9:30~17:30

会場 : 独立行政法人 国際協力機構 東京国際センター(JICA 東京) 東京都渋谷区西原 2-49-5

6 参加者対象 :

- ① 国際人道援助・開発協力分野の NGO 職員、役員で研修の成果を所属団体の活動に

活かせる方。

② 全日程（3日間）参加でき、セッションごとに分担する日本語での報告書作成に貢献できる方。

*本報告書は参加者が分担して記録を作成し、事務局が編集したものである。

チームビルディング、トラウマや癒しについて

【ねらい】

1. このワークショップの目的の説明
2. 参加者同士のアイスブレイキングとこのワークショップに期待することの共有。
3. コミュニティ、トラウマ、ヒーリングなどの基本的用語についての理解を深める。

【内容】

(参加者は輪になって座った)

1. 挨拶

主催者の外務省（鈴木光次国際協力局民間援助連携室首席事務官）、教育協力 NGO ネットワーク代表（片山信彦ワールド・ビジョン・ジャパン事務局長）からの挨拶。

2. アクティビティ

参加者一人ひとりにとって大切なものを5つポストイットに書いて、正面のボードに貼り付けた。

3. ファシリテーターのアルさんの説明

自然災害や戦争が人間に与える影響には物質的、肉体的な「見える（visible）もの」と感情的、心理的、社会的、関係的な「見えない（invisible）もの」があるが、支援活動は一般に見えるもののみを対象としている。また、多くの人たちは紛争の原因について多くを語るが、当事者たちの感情について考慮することは少ない。「コミュニティ・ベースの心のケア」は、怒りや悲しみをいただいている災害や戦争の生存者たちの中にこそ回復や癒しの生み出す力があるという考えから生れた。

4. トラウマについての質問

ファシリテーターのアルさんが、参加者に「あなたにとってトラウマとは何ですか」「個人、家族、コミュニティ、国家ないし政府にとって癒しとは何ですか」という質問を投げかけた上で、トラウマに対する単一のアプローチは存在しないということを確認した。

5. 参加者が立ち上がり、アイスブレイキングを開始

参加者は二重の輪になって、一回毎に移動して、毎回別の相手とペアになりながら、アルさんが投げかけた以下の質問に対する自分の意見を相手と共有した。

「なぜ、このワークショップに参加しようと思ったのか」

「自分のやっていることで好きなことを2つ挙げてください」

「あなたにとって暴力とは何ですか」

「暴力は生来のものか、習慣的なものか」

「トラウマを癒すことは容易か、難しいか」

「もし、癒しを絵に描くとしたら、何をその絵の中に含めますか」

「癒しの中で赦しは重要ですか。また、それは何故ですか」

「人によってトラウマになり易い人となり難い人がいるのは何故ですか」

「あなたは、どのようなトラウマの出来事、ストーリーを話したいですか」

「あなたがこのワークショップに期待することは何ですか」

「このワークショップを成功させるために、あなたが携えてきたスキルは何ですか」

【コメント】

たいへん自然な導入とトラウマ、癒し、コミュニティ・ベースの心のケアについての説明が始

まったという印象が残った。

特に、最初に行なった「あなたにとって大切な5つのもの」というエクササイズは自分の人生にとって何が大切かを簡単に思い起こすためにはたいへん有効な手法だと思われた。

その結果かも知れないが、参加者の自己紹介を兼ねたアイスブレイキングではトラウマとか癒しについて自分の体験を掘り起こしながら語るということが自然に出来るようになった。

話し合いの中では特に、癒しはトラウマを無くすことを目的とするわけではないということが印象に残っている。怒りや悲しみをエネルギーに人生を切り拓くひともいるわけで、大切なのはトラウマに対する向き合い方ではないかというのが私の感想である。

今、振り返ると、このワークショップに参加したことで、自分のこれまでの人生に対する見方、これからの生き方の姿勢が少し変わったような気がしている。

トラウマとは

【ねらい】

トラウマについての理解を深める、共通理解をつくる

【内容】

1. Session1 で行なわれた二重円での自己紹介とトラウマについての思いのアクティビティの全体共有

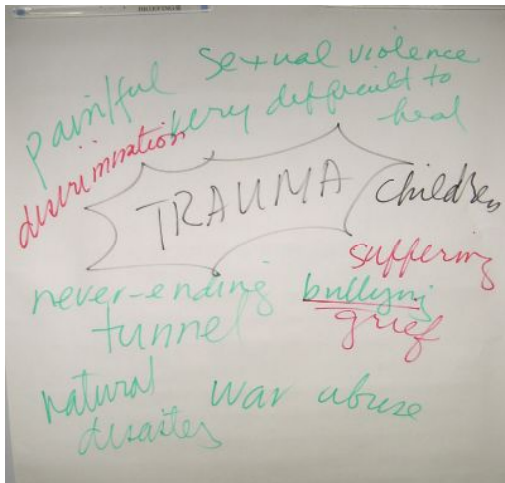
以下の質問について話し合いが盛り上がる

「許しを必要としないトラウマはあるか？」

「暴力は先天性？ 後天性？」

2. トラウマという言葉のマッピング

気持ち、起こさせる物事、イメージ、現象などを見ていく



3. フラワーガーデン・アクティビティ

- 1) 自分の人生において一番大切な五つのことを書き出す（各自）
- 2) 発表し、前に貼りだす
- 3) 貼りだされた花園を見て感想を共有



- 4) ファシリテーターが花などをぐちゃぐちゃにし、災害を疑似体験

- 5) 起こったことについて感想を共有



4. ペアワーク

トラウマを引き起こすことや、自分の活動での体験等からトラウマを話し合う

【コメント】

人によって、注視しているところが違って、この多様な感想や意見のある中で、「コミュニティ・ヒーリング」に導かれていくのが、ちょっと想像つかない。」という感じがした。

フラワーガーデンは、このアクティビティだけで何日もセッション出来そうなほどビジュアル的にも内容的にもいいもので、すごく面白かった。子どもから大人まで深く感じ学べるものだと思う。人それぞれ大切にしているものが違うという、当たり前なのがはっきりし、それを犯してはならないし、犯されたくないとしみじみ実感した。

個人の受けたトラウマが個人の問題としてとどまるだけでなく、周りに影響する、ということも理解できた。

トラウマについての理解を深める

【ねらい】

1. 参加者それぞれが持っているトラウマの概念を広げる。
2. トラウマを診断し、手立てを考える際の視点を得る。なぜなら何によって、どのような経緯で、どのような範囲で人々がトラウマ状態になるのかにより、講じるべき適切な手立ては異なるから。

【内容】

性質（原因）、特徴、レベル（トラウマが及ぶ範囲、犠牲者の種類という4つの切り口でトラウマを分類した場合、それぞれの項目がどのようなものかを主にレクチャーと質疑応答で学んだ。

1. エネジャイザー

- ・ 「I'm here because you're here because I'm here because you're here」という歌詞を「螢の光」のメロディーにのせ、アクションをつけて全員で歌う。
- ・ 歌うことは癒し手法の一つである。カレン族のキャンプでは、いずれは故郷に帰る夢やビジョンを詩や物語に書いて歌った。

2. アルさんのレクチャー

- ・ 社会全体に及ぶ大規模なトラウマについて（資料34ページ参照）
- ・ 大規模なトラウマからの回復が困難なのは、個々人への影響に留まらず、人間関係の変化やコミュニティの伝統的な行事が続けられなくなることによるアイデンティティの喪失など、集合体としての人々が深くダメージを受けているからである。

例えば10年、15年まえにレイプの被害を受けた女性は、今は大丈夫そうに見えても何かの拍子に記憶が蘇り、過去に引き戻される。トラウマは人々が前進しようとしてもそれを許さない。回復のためには立ち止まって経験をきちっと見つめ直す必要がある。

3. 犠牲者がどのようなトラウマをもっているかを知ること、それに応じた手立てを選択できる。

・ トラウマの性質（原因） Nature of Trauma

- 1) 人が原因のトラウマ Human Made Trauma
- 2) 自然災害 Nature Caused Trauma
- 3) 病気や障害が原因となるトラウマ Caused Illness & disease

例：1) 戦争、テロ、差別、迫害、DV、いじめ、飛行機事故、家族が自殺、殺人の場にいるいじめは、痛みや不登校だけでなく、将来にわたって他者との信頼を築きにくくなるなど、社会性へ影響する。

- 2) 地震、津波、火山の噴火、台風、地滑（Human Madeとも考えられる）
- 3) HIV-AIDS、癌、依存症などにより、人的、経済的なものを失うことによるトラウマ
トラウマが原因となって、精神障害や知的障害になる場合

・ トラウマの特徴 Characteristic of Trauma

- 1) 世代間に引き継がれるトラウマ Intergenerational Trauma
- 2) 無意識にうちに内在化するトラウマ Unconscious Trauma

- 3) 複合的なトラウマ Multiple Trauma
- 4) 共有されたトラウマ Shared Trauma
- 5) 選択されたトラウマ Chosen Trauma
- 6) 抑圧されたトラウマ Suppressed Trauma

例 1) バルカン半島における対立

何百年も前にある家族がはじめた対立が世代を越えて引き継がれている。

今を生きる人たちはなぜ自分たちがいつも対立しているのかわからないまま対立している。

イラクでの罪のない人たちの無意味な死に直面して、子どもたちが米国に対して抱く憎しみは、彼らが成長して親になったとき、次の世代にうけつがれるだろう。

例 2) 音楽の歌詞に含まれた暴力性が、繰り返し聞くうちに自分の中に内在化する。

大人たちの差別的な発言が、子どもたちの中に内在化し、いつの間にか特定の人たちを差別するようになる。

例 3) バンダアチェの子ども

大津波、家を失ったこと、家族の誰かを失ったこと、どこにも行き場がないこと、父親が職がなく生活が苦しくなること、学校に行けなくなったことなどさまざまなことが重なっている。原因が複雑に絡まりどこからはじめてよいかかわからない。複数の癒しの方法をプロセスの中に取り入れる必要がある。

例 4) 父親の職がなくなる→家族の生活が苦しくなる→母親が出稼ぎに行く、子どもが学校をやめて兄弟の世話をする。一人に起こったことが、コミュニティの他の構成員に影響を与える。

例 5) ミロシエビッチ大統領が何百年前のアルバニア系住民が行ったことを取り上げ、セルビア系住民の憎しみをあおった。

例 6) 否定的な感情を自分の中にためてゆく。朝鮮民族の「恨」。

- ・ 「恨」を契機とした意見交換

参加者：「恨」という感情は朝鮮民族のアイデンティティにかかわるものだ。

アルさん：若い世代は知らない。「恨」は健康的か？韓国はなぜ豊かになったのか。「恨」という感情を声に出して言えるようになって、がんばって豊かになることをはじめたのではないか。

参加者：日本人は戦争を自然災害のようなもの、しかたがなかったものと受け止めた。「水に流す」という感覚でアメリカをすぐに受け入れた。政治家によってすりかえられたのだ。

参加者：人として、戒めとして伝えてゆかなければならないことがある。

人々のトラウマなしに単に事実を伝えるだけでほんとうに伝えられるのか。その意味で、トラウマの肯定的影響というのがあるのではないか。

参加者：日本は第二次世界大戦で被害・加害双方を体験し、被害者としてのトラウマ、加害者としてのトラウマを背負った。双方を伝えることで相殺することができる。

加害を伝えることを自虐史観としている人たちは、まさに加害のトラウマを背負ったままでいる。

アルさん：トラウマは現実の一部であり、それをないものにするのではない。トラウマのもっているネガティブなエネルギーをどのようにポジティブに代えてゆくかが課題である。

・ **トラウマのレベル Levels of Trauma (トラウマが及ぶ範囲)**

- 1) 個人の内在化／個人と個人の間 Intra/Inter-personal
- 2) グループ内の／グループとグループの間 Intra/Inter-group
- 3) コミュニティレベル Communal
- 4) 国レベル／国家間 National/International
- 5) 環境についてのもの Ecological

例：2) 家族、仲間、組織

5) 農耕地の汚染

・トラウマの犠牲者の種類分類 **Kinds of Trauma Victim**

- 1) 一次的 Primary
- 2) 二次的 Secondary
- 3) 三次的 Third degree/Tertiary

例：3) 犠牲者に関わるコミュニティワーカーや NGO ワーカー

気づかないうちに影響を受けている。吐き出す場がなく、燃え尽きてしまう。一定の情熱を保てるよう自分に対する手立てを持っていることが大切

メディアによって暴力的なシーンが繰り返し流されることで子どもたちが影響を受ける

【コメント】

セッションを通じて、参加者は、すでに持っていたトラウマの概念と新たに提示された分類とを摺りあわせながら理解しようとした。確認、質問、意見が活発に出て対話が生まれ、他の人の発言からそれぞれが学びを進めることができたセッションだった。しかしこのセッション終了時には、参加者の多くが「結局トラウマって何？」という渾沌とした状態にあったように思う。

次のセッション4がこれまでに自分のなかに生まれた問いを整理する時間であった。また2日目、3日目には自分たちで「トラウマ」を表現するアクティビティが用意されていた。3日間を通じて自分自身のトラウマの定義を形成してゆくプロセスにあるのだということがセッション4で理解できた。

第一日目のまとめ

【ねらい】

今日の振り返りと質疑応答

【内容】

1. 個人及びグループによる質問と質問に対する講師の回答と説明

教師や教育はヒーリングの一部であり、ソーシャル・ワーカー、生徒もヒーリングプロセスの一環であり NGO ワーカーも同様である。ここでは、医療行為を超えるトラウマヒーリングを再考したい。

トラウマとは、精神的な病気ではない。経済的、社会的、政治的等の側面を持つものである。

2. 質疑応答

Q: 第3次被害者の他に現場でのワーカーも被害者の話を聞きつづけるうちに無意識の内に疲れてしまうこともあるのではないだろうか。

A: そのとおりである。NGO ワーカーやコミュニティ・ワーカーに関しては配慮すべきことがある。毎日働いて、他人の問題を聞いているうちに自身も影響を受けて、それを吐き出さないうでいて Burn Out(燃え尽き症候群)を起こすのもトラウマのひとつである。Burn Out が起きると、仕事に対する熱意やエネルギーを失ってしまう。トラウマはエネルギーを消費してしまうので消耗する。フェーズ4では、どのように自分自身を守り(自己管理)、一定のポジティブなエネルギーを保って仕事を続けるか、話す予定である。

Q: 自分はいつも仕事をやってもやっても終了しない。次から次へと新しい課題を抱えた人々の相談をされていて仕事に押しつぶされそうになるが。

A: フィールドでは100人クライアントがいるとして、1人のNGOワーカーが1人1人全員の相談を受けていたら、そのNGOワーカーは押しつぶされて(死んで)しまうだろう。そうならないために、自分自身への手立ても考えなければならない。

或いは、アプローチを個別(個人)アプローチではなく、グループ(集団的)アプローチに変える方法もあります。これを Collective Trauma Healing という。例えば、まず家族単位すべてと活動したあと、翌週は2-3家族一緒に活動を行なう。また、女性だけ、若者だけ、男性だけ、という分類方法で異なるアプローチをとることもできる。あとでヒーリングの説明のときに詳しく触れる予定である。

3. 「今日経験したことの振り返り」

3人グループで30分(8グループができた)行い、その後、質問だけを模造紙に記載

4. 各グループによる質問発表

グループ1:

- 癒しはトラウマを忘れることなのか?トラウマとどのように向き合うか、ということではないのか
- カテゴリー分けは絶対的なものではないのではないのか?様々な側面からと会う間をとらえる手段なのか?

3. カテゴリー分けはトラウマにどのように取り組むか(アプローチ)で決まるのではないのか？

グループ 2:

1. トラウマそのもの、トラウマの原因を作っているもの、トラウマのダメージの違いは何か？
2. 午後のセッションは Massive Trauma で始まったが、その後のセッションとの関連性について教えて知りたい。
3. 世代間トラウマと共有されたトラウマの違いは何？

グループ 3:

1. このワークショップにおけるトラウマの定義は何か？
2. トラウマを分類した意図は？回復プロセスとどう関係しているのか？
3. カテゴリー1,2,5の違いは？
4. 選択されたトラウマとは何か？トラウマを持たない個人と持つ個人がいるが、個人が選ぶのか？国家が選ぶのか？個人の意図として、自分でトラウマ状態を選ぶのか？

グループ 4:

1. トラウマって何？ネガティブな出来事なのか？現象のことなのか？
2. 誰が、どの時点から、何を、トラウマ、と決めるのか？
3. トラウマヒーリングが必要なプロセスが起こるような事態では、コミュニティーが破壊されている場合が多いと思うが、そのようなときに、誰がどのようにプロセスを作るのか？

グループ 5:

1. トラウマの癒しプロジェクトの評価法はどうするのか？
2. 癒しの活動に最低基準はあるのか？(活動実施者と受益者のギャップがあるのでは？)
3. コミュニティから疎外された人のトラウマへの対処法は？(例：名誉殺人)

グループ 6:

1. トラウマを誰がどのようにカテゴライズするのか？
2. 明らかにトラウマを受けている人はよいとして、グレイゾーンと思われる人に「トラウマを受けている」と診断するより敢えて目をつぶるほうがよいのではないのか？

A:グループ 2 の 1、グループ 3 の 1、グループ 4 の 1 と 2 に関して(トラウマの定義とは？)

トラウマという言葉は日本語ではないので、定義を決めるのは私たち(日本人)自身である。概念を表現できる日本語を探してみましよう。今の時点で皆さんが混乱しているのはよいことである。ただ、被害者は、自分の経験を物語ることはできるが、私たちがそれを見聞きして「トラウマ」であるかどうか決めている。アメリカでは資格者(医療従事者)だけが決めることができるが、私のメッセージは、「誰でもがトラウマヒーリングのプロセスに関わることはできるはずで、地域住民のひとりひとりが変革の担い手なのである。トラウマヒーリングとは地域の再建なのだ！」

A: グループ 1 の 2 と 3、グループ 2 の 3、グループ 3 の 2,3,4、グループ 6 の 1 に関して(トラウマのカテゴリー分けの意味とその違いは何か？)

1. カテゴリー分けは、トラウマを分析し、理解するための手段として役立てられる。どのようなアプローチをとれば被害者に最善の働きかけができ、回復プロセスに至るかを知ることができる。なぜなら被害者は自分がどのようなトラウマを持っているかわからないからである。
2. 世代間トラウマと共有トラウマの違いについて一言で言えば、「世代間トラウマ」は「共有トラウマ」であるが、「共有トラウマ」は必ずしも「世代間トラウマ」ではない。共有トラウマという

大きな輪の中に世代間トラウマが含まれる。よってオーバーラップすることもある。

3. 「選択されたトラウマ」というのは、個人レベルで起こることもあれば、国家レベルで起こることもある。私たちは出来事を選べないが、出来事の影響によって自分の選択肢を選ぶ(トラウマから逃れる道がある)ことができる。例えば、自分でトラウマを受けることを選んでしまう人は、精神的にも感情的にも消耗する。トラウマを選ぶ理由は様々で、例えば、1)自分の抱えていることをうまく説明できない 2)自分自身のエネルギーを沸き立たせるためにトラウマをかかえる＝未知のものに対する恐れから、見せ掛けの安全を得るため 3)人々の注意をひくため、自分が悲劇のヒーローやヒロインとして振る舞いトラウマをかかえる、がある。

A:グループ6の2に関して(グレイゾーンの人をどう扱うか?)

人によっては、トラウマの兆候を現しているも自覚していないことがある。そのような場合、その人の人生に負の影響を与えていることが認められる場合は癒しの活動をするが、敢えてラベル付けはしない。本人が認めたとき、それはトラウマになる。トラウマヒーリングはその人自身がトラウマを持っていることを認めるところから始めるので、自覚のない人にヒーリングを行うのは難しい。

A:グループ1の1、グループ4の3、グループ5の1,2,3に関して(トラウマの癒し、癒しの方法、評価に関して)

癒しについては全て明日教える。ヒーリングは忘れることとは違う。ヒーリングプロセスを経た人はどんどん前向きに変わっていく。トラウマは人生のすべてに影響を及ぼす。このため、ヒーリングは「教育」も含む。

5. ストレスとトラウマの区別

ストレス：私たちの期待にそぐわない出来事が起きたときに起こります。例えば成果を成し遂げられなかった時、私たちはストレスを感じる。期待と現実異なる。もし、ストレスを感じる状態が1週間くらいだったら、「ストレス」と言えるが、ストレス状態が何週間も何ヵ月も続くならば、「トラウマ」と言える。

トラウマ：ストレス状態が2週間から何ヵ月も続く。仕事や自分の生活に支障がでるようになったら「トラウマ」と言える。ですから、いつから症状が始まったかを確認することが必要であり、また、引き金となる出来事を調べる必要がある。

【コメント】

1. 初日の質疑応答のセッションだったので、自分がわからない部分が他の人もわからないことに安心(?)し、講師の説明に納得できたりできなかったりした。
2. 「選択するトラウマ」において、北朝鮮のような国家的レベルの話は初めて聞き、また、わかりやすい説明をしてくださったので、目からうろこの思いがした。
3. 口頭で紹介した文献について、予め資料に題名、執筆者、出版社、ISBN等を準備してあればよかったと思う。次から次へと誰かがコピーするために借りて、結局口頭の記録もとれなかった。事務局で把握していたら添付し欲しかった。

トラウマの癒しについての理解を深める

【ねらい】

「トラウマのいやし」とは何かを理解する

【内容】

1. 「トラウマのいやし」は以下のような活動を通して行う；

- ・シンボルを描く：頭の無い人形（愛憎がなくなった事を表す）
1足だけのスリッパ
- ・ストーリーテリング（物語にして語る）
- ・対話による分かち合い（シェアリング）
- ・いやしの象徴オブジェをつくる：わたしにーみんなにどんな意味があるのかを話しながら行う。

2. 「トラウマ」のいやしを考えるためには、トラウマとは何かを再度考える。

トラウマ＝“Scar of suffering”＝傷跡

TA TU BA KAW BG ER KAW MOI LAW

Suffering

Scar

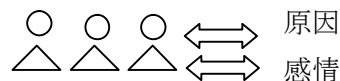
フラワーコラージュ（大切なものを花びらに書いたもの）が傷を受け、しわくちゃになったもの（トラウマ）を、できるだけもとの形にのばしていく作業が「いやし」。

「傷跡」とは過去の出来事、歴史の印であるが、それ以上のものではない。ただし、傷跡は出発点であり、一度起こると常にそこにあるもので、傷の無かった以前の状態には戻れない。傷は記憶であり、出発点である。

3. 「いやし」は歴史と密接に結びついている

TA MA BLA GEY

それぞれのコミュニティが、原因と感情をかかえている



4. 「トラウマのいやし」プロセスには時間がかかる

「いやし」のプロセスを急いではいけない。もっと時間のかかるものであることを知っておく事。何年も。「待つ」ことが必要とされる。まずは「調査（何があったのかを知る）」ことが必要。そして、トラウマを受けた人々のニーズを知る事である。

【感想】

「いやし＝ヒーリング」は辞書的には病気や傷が治ること、悩みが解消することである。日常の日本語のイメージでは個人の体力気力を回復するためのリラックスする空間や活動であることが強い。

心理学でも個人レベルで扱われることが中心である「いやし」を、コミュニティという社会的な経験に活かそうとする講師の意欲は、このセッションでも示唆に富むものであった。

「トラウマ＝傷跡」を「消し去るべき、あってはならないもの」という認識を排し、「そこにあるもの」として長く向き合い、理解を深めていくコミュニティの「出発点」とし、そのことに向き合う時間的・技術的実践を「いやし」とすることは、個人・集団のアイデンティティをどうとらえるかにもかかわる重要な点である。

多くの民族対立、多文化共生のなかで起こる対立、日本においても長く据え置かれる政治課題や差別感の背景には、この認識が共通基盤となりえていないことから来るのではないかと思った。

トラウマをもたらす背景

【ねらい】

1. トラウマをもたらす出来事(traumatic events)の影響の種類・分類を理解する
2. 暴力の悪循環を断ち切るモデルの考察

【内容】

1. トラウマをもたらす出来事の影響の種類・分類

トラウマをもたらすような出来事の影響は、以下の5つのカテゴリーに大別することができる(実際には重複するものもあり、厳密に区別されるものではない)。さらに、個人的な影響と、コミュニティなど集団への影響の二種類へ分類することが可能。トラウマをもたらすような出来事が明らかになりにくい場合でも、個人やコミュニティが以下に示したような兆候を見せ始めたら、これらの現象から隠された問題に気づくこともできる。

※注: 以下に示すような症状がすべてトラウマをもたらすような出来事に起因するとは限らない。

1) 身体的・物質的影響

【個人的】疲労感、行動力減退、不眠、けいれん等の発作、号泣、けが 等

【集合的】コミュニティ崩壊、生活手段の断絶 等

2) 心理的影響

怒り、絶望感、恐怖心、混乱、無力感、復讐心 等

3) 社会的影響(ex.対人関係)

身勝手さ、不信感、猜疑心 等

4) 精神的・信仰に係る影響

神への不信感、ネガティブな思考 等

5) 行動変容

攻撃性、アルコール中毒、恒常的なイライラ、ネガティブ思考、万事批判的な思考 等

トラウマの癒しを行うときは、上記5つのカテゴリーのような、個人に影響したあらゆる面をケアする必要がある。また、表面的な症状だけが問題というわけではないので注意が不可欠。ひとつの側面に偏らないように、自分が携わっている仕事を通して、どの面で貢献できるか、新しい分野で活動が可能か、その他の団体とパートナーシップを構築できるかどうか等、考慮する。

2. 暴力の悪循環を断ち切るモデルの考察

家庭内暴力、レイプ、虐待等の暴力(aggression)は、身体的・心理的なトラウマをもたらす可能性があり、衝撃や痛みだけでなく、暴力を否定する=何事もなかったかのように振舞う、といった反応もありうる。その結果、和解の道へ進むことができる被害者と、悪循環にはまり、正当防衛や復習の名の下に新たな加害者になってしまう被害者がいる。ハンドアウトの図は、悪循環とそれを断ち切るモデルを示している。

加害者本人に対して仕返しができないとき、被害者は自分より弱い他者に対して仕返しをしてしまうことや、矛先を自分自身に向けてしまうこともある。また、「目には目を、歯に歯を」というようなゆがんだ正義感を内在化させてしまうこともある。この悪循環を断ち切るのは、被害者自身の選択であり、被害者が選択肢に気がつくこと、周囲からのサポートや精神的なよりどころ

があり、痛みに基づき表現することがあげられる。

和解への道のりはハンドアウトの図にあるとおり。図に示されたそれぞれの段階にどれだけ時間がかかるかは個人差による。もし、自分、あるいは自分の関わる人の和解への道のりを考えるときは、このサイクルを考えてみて、今、どのステージにいるか、これからどうなっていきたいか、現状を把握し、道筋をつけることができる。このモデルは、スパイラルの形になっているが、直線的なモデル、ジグザグなモデルなど、和解へむけた道のりはさまざまあり得る。

【コメント】

災害や紛争など、コミュニティ全体にトラウマをもたらす可能性がある出来事が起きたときに、どの個人が大きく傷ついているかを示す兆候として、影響の種類・分類は非常に有益である。心のケアの専門家集団ではないNGOが罹災地に入ったとき、その兆候を手立てに、専門的なケアを提供できる多団体に支援を要請するなど、新たな対応を行うことができるだろう。一方で、一見平静を装っていても、心の奥では深く傷ついている個人がいる場合もあり、災害や紛争後に現地入りする団体は、プログラムの一部としてコミュニティ全体を対象にした心のケアをさまざまな角度から提供することが肝要だろうと感じた。

和解へのサイクルは、新たな加害者・被害者を生み出さないために、特に悪循環が断ち切れるか否かのクリティカル・ポイントにおける綿密な支援を提供できる仕組みが現地で整うかどうか重要であると認識することができた。トラウマの影響や症状には大きな個人差があることから、多様な機会やアプローチを用意することが望ましいだろう。また、それぞれの被害者がひとつの段階から次の段階へと進むときに要する時間にもやはり個人差があるということで、根気強い対応が必要であると理解できた。時間的・予算的制約の中で活動する団体にとって、どこまで個人差と向き合えるかは大きなチャレンジであり、そのためにも、現地コミュニティのキーパーソンの存在が不可欠であるのではないだろうか。常に現地カウンターパートがあるような、あるいは現地オフィスで定点観測ができるような団体は、平時よりの備えができれば望ましいと感じた。

【ねらい】

1. 有効なトラウマヒーリングプロセスである「経験の共有」を体験する。
2. トラウマヒーリングプログラムにおける注意点を学ぶ。

【内容】

1. 講師を含めた集合写真を撮る
2. 経験の共有

各自、トラウマのシンボルとなる物を持ち合い、それらが象徴する過去の出来事を共有し合う。携帯電話から傘、腕時計、ブリーフケースとトラウマを象徴する物は多岐に渡り、トラウマの多様性を物語っていた。津波被害にあったインドネシア、バンダアチェでは頭部のない人形や片方のみの靴などがトラウマを象徴するものとして上げられたようだ。

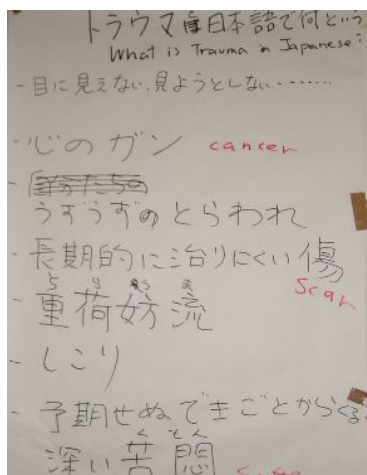
話し合い（共有）はトラウマヒーリングにおける大変有効な手段のうちのひとつと言える。個人ではなくコミュニティ・レベルでトラウマを負った場合、集団的トラウマヒーリングが必要である。



3. トラウマの定義付け

グループに分かれ、「トラウマ」の日本語訳を考える。英語であるトラウマ (Trauma) をそのまま使用するのではなく、日本文化を反映した独自の日本語を考える。これは、トラウマヒーリングプログラムが文化的背景を考慮したものでなくてはならないことを学ぶものである。

最も有効なトラウマヒーリングプログラムは被災者自身が決めていくものである。誰の主導（オーナーシップ）によりプログラムが作成・進行するか、トラウマヒーリングには欠かせない要素である。タイ山岳部の少数民族であるカレン族には、「ta tu ba kaw ba er kaw mei law」(scar of suffering = 苦難の傷跡)というオリジナルの定義が存在する。



4. フラワーコラージュの修繕

ボランティアにより破壊されたフラワーコラージュの修繕が図られるが、その際参加者の一人から「元に戻しても良いか、まずは被災者（この場合はフラワーコラージュの所有者）に聞くべきだ」という指摘が上がった。

元に戻されたフラワーコラージュは一見きれいになったが、折り目は残っている。無理に修繕することで更なる痛みをもたらすこともある。

トラウマを負ったコミュニティは、トラウマヒーリングプログラムを実施する側の思うとおりに動いてくれないことがある。用意したプロセスを踏んでくれないこともある。これは被災者にとってトラウマヒーリングプログラムを受ける心の準備ができていないからである。的確な時期はヒーリングプログラムを受ける側が決めることであり、実施する側はそれまで待つ必要がある。タイミングは非常に重要である。

以前、講師はアメリカ政府からイラクにおけるトラウマヒーリングの実施を依頼された。条件は非常に良かったが結局そのオファーは断った。的確な時期ではない、との判断からである。

【コメント】

トラウマヒーリングを施す側として、ネガティブな結果を生むことは絶対にあってはならない。トラウマを負った側を絶えず考慮し、最も有効なプログラムを実施すべきである。

トラウマの癒しの事例から学ぶ

【ねらい】

事例から学ぶ一二つの難民キャンプでのワークショップ

1. トラウマヒーリングのワークショップを開くにあたって
2. トラウマとその影響
3. 行われた活動について、そのほか

【内容】

アルさんカレン族の二つの難民キャンプ、Mae Rama Luang Camp と Mae Kong Kha Camp で行ったトラウマ・ヒーリング ワークショップの発表前の貴重な研究を題材にトラウマがどのように状況で生まれ、どのように現れ影響を与えるか、そして、それらトラウマ・ヒーリングを行うときの諸注意、ワークショップのなかの活動について、そしてその後の課題にふれた。

SVA、カレン族との出会いからカレン族のスポークスマンと委任されるまでの話しがなされた。またカレン族の女性ネットワークができたことによって活動が継続されることなどが話された。

Mae Rama Luang Camp と Mae Kong Kha Camp の概要の説明があったの後にまとめる。(順不同)

話を聴きながら、カレン族の子どもたちがワークショップで描いた絵、十数枚を回し見て、メッセージを感じ取った。

1. トラウマ ヒーリング ワークショップを開くにあたって

トラウマ・ヒーリングを行うには、まず人間関係をつくることが大切。

- ・キャンプに着いてからの1週間は人間関係作りに時間を使う。

その地域のリーダーやさまざまな情報を集める。その情報は、関係組織からの一人から集めるのではなく複数で、その地域の人々から得ることが大切。例：コミュニティ・リーダー、ただし、長を担っている人だけがリーダーとは限らない。

ワークショップについて、また、どんなことをするワークショップかについて理解を得ることが大切。

カレン族の場合： 2003-4年、既にSVAのスタッフやKWN(カレン女性ネットワーク)の女性たちによって、ワークショップやファシリテーターについての情報がいきわたっており、何をやるかが理解されていた。

継続できるシステムを作ることが必要。

2. トラウマとその影響など

- ・参加者が何をするか活動の選択ができることが大切。
- ・個人的なトラウマでもコミュニティのトラウマを分析する必要がある。
- ・傷を治すことはその過去の経験を受け止めたとき可能になる。個人的なこと、そのコミュニティについてなどの話をしてもらうことは、聴くこととともに重要である。
- ・個人でも社会でもその人の人生と同様に歴史も切り離せない。基本的な歴史などの知識は要。
- ・3人から4人くらいの小さなグループで行う。
- ・一人の話を聴くこと、相互に聴き合うことは、相互のヒーリングにつながる。
- ・1回2時間くらいの活動でカレン族の場合は行った。
- ・ヒーリング ワークショップは始めたらヒーリングが完了するまで継続されることが必要で、

単発的でその後のフォローが出来ないなら慎重にする必要がある。

- ・必ず発問したいこと「あなたは何によって癒されるか」。
- ・そのほかに、マスメディアに対するヒーリングの必要性、心理社会学の活用の重要性など、個人・地域などヒーリングにはその国、その広角地域の政治・経済の情勢も大きくかかわることにふれた(ミャンマーの例)。

3. 行われた活動について

時間：2時間

グループワーク：3人から4人の小さなグループ

1. ストーリーテリング： 母語で現すトラウマ - カレン族の場合

Suffering(痛みを与える) Scar(傷)

Ta Ta Ba Kaw Ba Erkaw Mei Law

- ・ 傷を治すことはその過去の経験を受け止めたとき可能になる。
- ・ トラウマを母語で現すことは、トラウマとは何かを考え、理解する。
- ・ グループで話し合うことによって各自のトラウマが総合的に表現される。これらがヒーリングにつながる。

2. ドローイング(絵を描く)：・ シンボルを描く(ジェスチャーも可能)

描かれたある絵からのメッセージを受け取る

- ・ 軍隊が追ってくる
- ・ 軍隊から逃げる
- ・ 津波などの災害の絵

個人的なトラウマでもコミュニティのトラウマを分析する必要がある。

絵に表現される内容によって特別にケアの必要な人々がいるが、その場合、その人々には別の課題を出してみることも必要。但し、ほかの人々と同じ作業の場に行うことがいい。

- ・ 感情が湧き出してくる人もいることに留意
- ・ する。

発問例：

- ・ 夢は何ですか。
- ・ 貴女にとって幸せな社会とは何ですか。
- ・ あなたが癒される場合はなにですか

癒されると答えた例 (IRA 資料)：

- ・ 親に会う、子どもたちに会うなど(戦争・紛争では家族の概念が壊される)。
- ・ 元に戻る、家に戻る (元に戻れないことが分かることはより傷を深くする場合もある)。

3. そのほか：

精神的、神経的な病の側面が見受けられる場合には、その地域の専門的な医療関係者などと連絡をとり共に活動することが望まれる。

【コメント】

今回、トラウマが個人的な出来事だけでなく社会的な出来事に大きくかかわっており、それに深くかかわるマスメディアにもトラウマがあることを知り、またヒーリングする・されるということにもある種の主体性が必要であることや相互に話し合う、聴き合うという作業の大切さを知った。「癒される」ものの多様性も限りなくあるのだろうということも知り、それらの理解をするということがワークショップを行うことの重要な要素であることも知り、有意義であったと同時に難しさ・厳しさを痛感した。

アクティビティの体験

【ねらい】

1. 3日目全体としてアクティビティを通して行動計画案を作る
2. ボディスクラップチャー（体による彫刻）アクティビティを通して、実際に現場でどのようにアクティビティを活用するかを理解する

【内容】

1. ボディスクラップチャー

方法：二人組みに分かれて、一人が彫刻家、もう一人が粘土という設定で、「トラウマ」をテーマに「彫像」を2～3分程度で創作する。その際、言葉を使ってコミュニケーションをとることはできない。

- 1) 出来上がった「彫像」を前に彫刻家が順番にその創作意図や背景等を説明していく。
- 2) 同じ二人組みが設定を逆にして、1)、2)を行う。



- 3) 1から3のプロセスを、「ヒーリング」をテーマに行う。



2. 参加者およびファシリテーターのコメント

- ・ 現地で実際どのように使うか→どのようなセッティングでも使えるが、事前にトラウマやトラウマヒーリングについて知っている必要がある。信頼関係が醸成された上で実施するワークショップであり、一日目に実施するのは難しいこともある。また、このアクティビティだけを一ヶ月間実施するのも有効である。
- ・ 参加者の振り返りが重要→振り返りを共有し、それを参加者にファイルしていってもらうことも重要である。
- ・ 具体的な実施例→実際のトラウマ（津波など）をテーマとして、①津波が起こる前②津波で

経験したこと③現在、のそれぞれのステージをあらわす。ステージごとの写真を撮っておくことも有効である。

- ・ このアクティビティを通して、今何を必要としているのか、どのようなことに価値を置いているのか、どういった未来を描きたいのかということをお聞きすることができる。
- ・ ヒーリングのイメージやその方法というのは多様であり、他者がどのように見るかが重要なのではなく、その過程においていかに個々がエンパワーメントされていくかということや同時にコミュニティでこのプロセスを共有することが大切である。
- ・ ワークショップを実施する際には、ローカルの NGO やリーダーと協力し、プロセスを共有し、またファシリテーターについても適任者を紹介してもらうことが重要である。

【コメント】

トラウマと聞くと個々の心の中で起きている問題と捉えがちであるが、その原因やまた癒し方においては社会や他者との関係が非常に重要である。そのつながりや関係性を再構築していくことでトラウマがケアされていくというトラウマヒーリングにおいては多様な方法があるが、このアクティビティは他者や社会とつながっていくということを可視化するアクティビティであるように感じた。

アクティビティの体験から学ぶ

【ねらい】

トラウマの癒しのアクティビティの一例として、絵を描くことの効用を理解し、癒しのアクティビティの3つの目的とその具体的な実施方法、効果的な司会進行方法について理解する。

【内容】

1. 絵—トラウマの癒しのアクティビティの一例として—

絵を描くことの効用：

- ・感情を発散させられる。文字を書けない子にも表現の機会を。イメージを視覚化してもらう。絵を題材にしてコミュニケーションを取る。ドナーへの有効な PR。
- ・絵を描くことは手段に過ぎない。子どもだけでなく大人にも有効。初めは躊躇するが、「最後に絵を描いたのはいつですか？小さい頃はどんな絵を描いていましたか？」と誘導し、「何故描くことをやめたのですか？何が起きたのですか？」と聞き出すことで精神療法にもなる。
- ・トラウマをもたらす出来事は人々の考える能力を奪うため、参加者が自分で考えられるような質問をすること。絵を描かせるだけでなく、参加者同士思いを共有し、体験を話す時間を作ること。

2. 癒しのアクティビティの3つの目的

- ・どのような活動をする場合でも、その目的を定め、事前準備が必要。(例：描いてもらった絵を他者に見せる場合には、参加者からの許可が必要。)
- ・以下のどれに働きかけるか、どの目的の達成するか、によって言葉使いを変える(例：その出来事を思い出してください。)

- 1) 精神・頭脳への働きかけ：思い出す (remember)、考える (think)、熟考する (reflect)、確認する (identify)
 - 2) 心・感情・気持ちへの働きかけ：感じる (feel)、挑戦する (challenge)、感激させる (inspire)、感謝する (appreciate)
 - 3) 行動面への働きかけ：前進する (move forward)、反応する (react)、応える (respond)、何かをする (do something)、表明する (demonstrate)、見せる (show)
- *1.と2.の両方に関わる言葉：心に描く (envision)、想像する (imagine)

3. 具体例を元に—実際にどのように活動を行なうか

- ・バンダアチェ及びジョグ・ジャカルタでの4回のワークショップ例

対象者：NGO 職員、子ども、教師等

- 1) 今までの現地での活動を評価する。
週2回子どもに絵を描いてもらい、その絵を保存していくのみ。時折絵について考える時間もあつたが、どの子どもが特に支援を必要としているかと言う判断は行なわず、皆同じアクティビティを続けていた。
- 2) 先ず、絵を描いている子ども達に対し、ワークショップでその絵を使って良いかを確認
- 3) 絵についての子ども達一人一人の考えを聞くこと、子ども達がお互いの絵についての話を聞き合うこと、の大切さを、ワークショップにて担当 NGO 職員に説明

質問方法 (参加者が自由に答えられるように、自由形式の質問をする)：

何故その色を使ったのか？

何故その部分はそのような描き方（殴り書き、点など）なのか？

→描き方を知らないのではなく、何かの理由があるはず。

何故このようなイメージが心に浮かんだのか？

何故これを描いたのか？

→その子どもにとっては、重要な意味があるはず。その意味を探ることが大切。

これらの人々は誰か？何故絵のこの部分に彼らを描いたのか？

最後の質問：この絵についてのお話を全て聞かせてください。

（注）一人一人の子どもに、絵の詳細について時間をかけて話してもらうため、一ヶ月かかることも。

4. 実際に子どもが描いた絵の中から、どの絵が特に気になるか、投票する。

・絵に表されている気持ちを読み取る。

（例）黒で覆われている絵、全てを飲み込み閉じ込められている感じ。何か分からない物への恐れ。生きているものが何も描かれていない。何を描いているのか良く分からない。色使いが激しい。花を描いているのに、とても暗い感じ、悲しみが伝わってくる。

・得票数が多いからと言って、その子のトラウマが特にひどい、と言う訳ではない。得票数が多い絵を描いた子どもと個別に良く話し、確認することが大切。

→その子どもが、トラウマをもたらした出来事について話せる場合には、同様の子どもを集めて、特別なプログラムを行なう。

→その子どもが、そのような出来事について全く離せない場合には、次に描く絵に注意する。同じ絵を何回も描き続けた場合には、その子どもがトラウマに悩まされている兆候。

（注）絵を描いても全く問題の無かった子どもが、他の活動でトラウマに苦しむサインを見せることもあるので、注意が必要。



5. 特に重いトラウマに悩まされている子ども達への特別なプログラムの実施。

子ども全員の中の一員であり続ける必要があるので、他の子ども達と完全に分離するのは不可。通常のアクティビティに加えて、追加のプログラムを行なう。（例：より多くの時間を割いて、一人一人から話を聞き出し、思いを分かち合っていく。遠足等により、日常生活やトラウマの原因となった場所から抜け出せる所へ連れて行く。）

6. 子ども達が描く全ての絵について、記録に残していく。

7. 活動の最後に、今まで描いた全ての絵を集め、それらに関する文章を書いてもらう。

8. ドナー、同じコミュニティの大人たち、地元住民、地元政府等を招待して、展覧会を実施。

トラウマの癒しのアクティビティが途中で中断されると、子ども達は又最初からやり直さないといけないので、余計に苦しむことになる。

→財政難等で活動を中断させるよりは、地元政府やNGO等にプログラム継続を託した方が良い。

→長期的活動のためには、周りのコミュニティとのつながりを強化していく必要有（例：地元の

心理学者、ソーシャル・ワーカー、地元指導者、医者等を招待し、絵を見てもらう)。

*それぞれの職場の仕事内容に応じて、柔軟にプログラムを変更して実施する。

*司会進行役の重要性：必ずしも一人で司会する必要は無く、その地域の中の司会者を呼んでくることも有用。

【コメント】

一見単純そうに見える「絵を描く」というアクティビティを例にとって、その効用と目的から具体的な実施方法まで学ぶことが出来て、大変参考になった。アチェの子ども達が描いた絵を実際に見ながら、どの絵を描いた子がトラウマを抱えている可能性があるか考えた際には、子どもそれぞれの表現の仕方が全く違うということが分かった。子ども達一人一人が抱えるトラウマの大きさや深さはそれぞれ全く異なるものだが、絵を描くことや人間彫刻、ダンスや劇など、何らかの形で自分の外部に向けて表現し、それを周りの人と分かち合う機会を作ることで、それを乗り越えていける可能性があることが分かった。

評価について

【ねらい】

「心のケア」の評価の仕方を学ぶ・考える。

→目的をきちんと押さえ、それらが達成されたかを見る・検証すること

【内容】

1. アイスブレイキング：

歌（「幸せなら手をたたこう」のメロディーで）

♪I'm alive, alert, awake, enthusiastic ×2

I'm alive, alert, awake I'm awake, alert, alive

I'm alive, alert awake enthusiastic

2. 評価の仕方

1) 総括的評価 Summative（結果重視）について

プログラムの最初に立てた目標に立ち戻ること。

- ・ スタッフが、目標を反映する質問を対象者に投げかける
- ・ 後、スタッフがチェックする（例：絵画の中で大事な人が認識できている）
- ・ その際プログラムの過程にある子ども（対象者）の話や状態を常時記録していることが必要
- ・ 評価は、当初の目的がどの程度達成されたかで判断。足りない箇所について対策を再考し実施する

2) 形成的評価 Formative（過程・方法・手段重視）について

- ・ 1回目の絵画のセッションを持つ →共有、交流、振り返り
- ・ 2回目の絵画のセッションを持つ →共有、交流、振り返り
絵画以外の心のケアの活動をしたらそれに対しても反映させる

内在的なもの—環境・現実 精査・評価—外部的なもの

↓

組織のビジョン声明 Organizational Vision Statement

例：津波被災者への心理社会セラピーをする

現実に基づいた（このプログラムに特化した）声明を確認する。

昨日までに本ワークショップで学んだような側面を考慮し、将来起きて欲しい事をイメージしながら作成する。

↓

任務声明 Mission Statement

例：被災者の生活再建に直接関わること

↓

目的声明 Goal Statement

例：2～5年で達成したいこと

↓

行動計画プログラム Program Plan of Action

例：6ヶ月で具体的に達成したいこと

行動計画プログラム立案例

問題	具体的目	活動	関係者	対象者	時間枠	予算
・突発的災害 ・混乱する子ども	考える 反映する	絵画	自団体職員 地元ファシリテーター	被災住民 子ども	2日おき 3ヶ月	xxxxx

- ・ この評価は量より質に重きをおいている
 - ・ 例えば週2のプログラムなら月1の評価を、月1のプログラムなら半年に1回は評価を
 - ・ 例えば高学年の子どもを対象にしたプログラムである程度の成果が出た場合。次に低学年対象のプログラムをその高学年の子ども達にサポートさせる事で高学年の子どもたちがよりエンパワーされる。その際、プログラムの初期・途中・終了時に専門家による介入やチェックが不可欠である。
 - ・ 様々な対象（子ども、女性、若者、リーダー等）に対し別々に、ワークショップを月1で開いていた場合、半年後異なるグループメンバーを集めてみる。相互交流のあるこのような活動を2年間継続する。3年目には参加者自らがプログラムを計画するようになり、5年後には参加者達が国外の研修者を受け入れるようになることもある。
 - ・ 住民、地域のリーダー、政治的リーダー等関係者と関係を築く事が第一である。彼/彼女達に時間がなかったら自分が出かけて行って共に働き話をする事から始める。
 - ・ 自分が‘外部者’という存在であり、それだけでパワーを持っていることを忘れない。そのパワーをどうしたら最も有効に活用できるかも考える。
- 3) 自分自身を守るために
- ・ 人々の心の癒しに関わっている現場スタッフや自分自身がトラウマに飲まれない事も大切である
 - ・ 自分なりのリフレッシュ方法、自分を守る方法を見つけるとよい

【コメント】

- ・ 人々の自尊心 self-esteem の回復、関係性 relationship の回復が非常に重要である。
- ・ ‘心のケア’を評価するのは非常に難しいと思うが、ある程度の指標は作成可能である。しかし、プロジェクト実施側の自己満足では意味が無い。人々が既に持っている、その地域のリーダー・方法・癒し方等を最大限に活かすことが大切だ (community based trauma healing = appreciate what they have) という言葉が印象に残った。

【内容】**1. 質問タイム (20分)**

全てのセッションを終えて、Q&Aの時間を持った。

Q：戦争など長期に渡る原因によるトラウマと、地震など突然起こるショックによるトラウマの違いはどのようなものか。

A：自然災害とは違い、人的災害においては非難できる相手がいる。また、戦争のように長く悪い状態が続く場合、その状態が常になり、トラウマの対処方法を独自に築く人もいる。

Q：トラウマヒーリングのプログラムの持続可能性は？

A：コミュニティのリーダーやメンバーを巻き込んでいくのが1つの方法である。

Q：「トラウマ・ヒーリング・サイクル」のどの段階で介入するのが良いか。

A：基本的に、対象地域（人）に求められて介入するのが良いが、それが難しい場合、「復讐」や「怒り」の段階での介入が良い。

2. 今回のワークショップを自分（所属する団体）の活動にどのように生かせるか。具体的な活動やアクティビティを考える。(20分)

各自発表

- ・バングラデシュのダウリーの問題に取り組む活動に今回学んだことを取り入れたい。
- ・日本の地域で孤立している外国の子どもたちの自尊心を育む活動に取り入れたい。
- ・帰還民支援活動において、物資支援だけではなく、「心のケア」の視点から活動を考えたい。
- ・フィリピン・ミンダナオの少数民族を対象とした活動に今回学んだことを実践したい。
- ・これまでの自身の活動を今回のワークショップを通して整理することができた。
- ・カンボジアでの心理的エンパワーメントの重要性を感じているので、その中で生かしたい。
- ・防災教育の中で生かしたい。
- ・インドネシア・ジョグジャカルタ地震の被害に合った子どもたちの支援活動に取り入れたい。
- ・日本の難民の生活支援にトラウマヒーリングを取り入れたい。
- ・緊急時の教育におけるトラウマケアについて今後も学びを続けたい。
- ・日本の学校でも、いじめ問題を始めとしてトラウマケアの重要性を感じる。
- ・ベトナムでの支援活動の一部にトラウマケアを取り入れたい。
- ・日本の教育の現場では先生への圧力も強くなっているため、今回学んだことを先生と分かち合うことで何か手がかりを見つけないか。
- ・被災に合った子どもたちのデイトリップを行っているが、その中にトラウマケアの要素を取り入れたい。
- ・モンゴルのストリートチルドレンを対象としたプログラムに今回学んだことを取り入れたい。

【コメント】

それぞれの現場で、今回学んだことをいかに活用するかについて共有することができ参考になった。実際どのように活用したか等、今後参加者間で共有できると良いと思う。

添付資料: 講師の配布資料

コミュニティ・ベースの心のケアワークショップ

東京、日本 2006年12月8日から10日

講師: Al B. Fuertes

Institute for Conflict Analysis and Resolution

George Mason University, Arlington, VA 22201

Email address: fuertes1967@yahoo.com, afuertes@gmu.edu

Telephone No. (703) 267-2527

ワークショップの内容

このワークショップの目的は、トラウマの特徴、ダイナミクス、癒し、回復について幅広い知識と深い理解を参加者が得ることです。主に自然・人的災害によるトラウマを扱いますが、家庭内暴力や学校や社会での暴力によるトラウマも扱います。また、トラウマのダイナミクスや、個別的・集団的癒しや回復の過程に着目することにより、生存者に対する中・長期的なトラウマの影響についても学びます。

ワークショップは3つの要素で構成されます。第一に、トラウマとは何かについて学びます。参加者はトラウマをもたらすさまざまな出来事について話し合います。これには、犠牲者と生存者にトラウマをもたらした出来事についての認識と理解、感情の過程、行動の変化についてが含まれます。また、トラウマがもたらす、人間関係やコミュニティに対する影響についても学びます。

第二に、先に述べた項目に加え、トラウマからの癒しと回復に向けて、コミュニティ内部および外部者（支援者）の対応のメカニズムについて学びます。また、トラウマからの癒しと回復の特徴およびダイナミクスについて理解するために、ストーリーテリングやコミュニティおよび外部組織による癒しのためのアプローチや方法について紹介します。

第三に、参加者はワークショップの最後に、行動計画づくりを行います。ワークショップで学んだトラウマの癒しについての新しいアイデア、知識、手法を今後、いかにして自分たちの組織と活動にとり入れるかについて、小グループでの計画立案を行います。計画づくりは、参加者のこれまでの経験や知見を基礎に行われます。

このワークショップは、コミュニティ・ベースのトラウマの癒しは、トラウマに陥っているコミュニティを再建・復興させるための重要な要素であるとの仮定で進められます。また、この包括的な原則は、第一・第二、さらに第三次のトラウマの犠牲者であれ、当事者が被害についていかにとらえていようとも、彼/彼女ら自身の経験を明確にする能力があるということを示しています。そして、トラウマに陥っているコミュニティは、外部からの支援を得ながら、個人や社会の回復のための独自の対処メカニズムを持っているのです。

ワークショップのフレームワーク

Phase1 チームビルディング

- ー 歓迎の挨拶と紹介
- ー ワorkshopへの期待の共有
- ー 「コミュニティ・ベース」とは何を意味するか？
- ー コミュニティのガイドラインを設定ー共有と話し合い
- ー ワorkshopの枠組みについて

Phase2 ト라우マ全般について

- ー 始まりのアクティビティ
- ー フラワー・コラージュと経験の共有について
- ー ト라우マについての理解
 - ト라우マの原因となる出来事（個人、家族、コミュニティ、国）ーグループでの話し合い
 - ト라우マの特徴・ダイナミックス
 - ト라우マのレベルについて
 - ト라우マの分類と原因
- ー ト라우マ犠牲者の種類
- ー 犠牲者化の特徴とダイナミックスについての理解
- ー 犠牲者化と暴力のサイクル（経験の共有）
- ー ト라우マの短期的・長期的影響：フラストレーション、攻撃性、絶望、喪失感
- ー 最後のアクティビティ

Phase3 癒しと回復の全般について

- ー 始まりのアクティビティ
- ー フラワー・コラージュの再考と経験の共有
- ー 危機的な出来事によるストレスの聞き出し（debriefing）
- ー 癒しと回復のダイナミックス
 - 癒しとはなにを意味するか。
 - 癒しにはなにが必要か
- ー 立ち直り（個人的と社会的）
 - 自分自身を助けるために、人々は何をするか
- ー 犠牲者化と暴力のサイクルを断ち切る。（経験の共有）
- ー 癒しに向けた勇気をたたえる
- ー 癒しとセルフ・ケア(ディスカッションと経験の共有)
- ー 身体の彫刻
- ー 最後のアクティビティ

Phase4 ト라우マの癒しと回復を私達の仕事にとり入れる

ー始まりのアクティビティ

ー技能形成のためのエクササイズ

- 癒しのリスニング
- ストーリーテリングのフレームワークとプロセス
- 個人カウンセリングとグループカウンセリング
- セラピー：アート、音楽、詩、ダンス、劇
- 健康的な環境の創造：良好な関係、社会・経済・文化的側面

ー戦略的な計画立案

- コミュニティの再生における文化組織、宗教組織、NGO、政府の役割
- ディスカッション
- プレゼンテーション

ー最終のアクティビティ

ワークショップでは、以下の方法を使います。

ー個人またはグループでのふりかえり

ー個人またはグループでのディスカッション、共有とプレゼンテーション

ーストーリーテリング

ービデオでのプレゼンテーション

ー個人内部、人間関係に関連したアクティビティ

ーロール・プレイとシナリオづくりのエクササイズ

ービジュアル・アート（絵画、彫刻）

ーコミュニティ・ベースでの儀礼(rituals)

ーグループでの計画

用語の定義

1. 大規模なトラウマ

- 自然災害、技術的大惨事、社会的・政治的・文化的・性的・民族的・宗教的迫害のような極度なトラウマ（心的外傷）を受けた社会、エスニック・グループ、社会的カテゴリー、階級にあてはまり、生涯にわたり問題を残す。
- 大規模なトラウマは、犠牲者の内面に根付くだけではなく、世代を越えて家族内にも伝わる。将来の世代にも、心理的なダメージをもたらし続けることがある。
- 大規模なトラウマは、集合的なトラウマの記憶をもたらすので、歴史的記憶、心理療法、世代間の変化が大きな役割を果たす。

(Krystal 1968 in Robben and Suarez-Orozco. 2002. *Cultures Under Siege: Collective Violence and Trauma*. Cambridge, UK: Cambridge university Press., p. 24)

2. 癒せない暴力

- 人びとを別々に切りさくナイフのようなもの。暴力は人間性を消し去る。暴力は、グループ全体の人々に対する恐怖や不信感を作り出す。暴力が孤立をもたらすひとつの理由は、個人的暴力が私達に恥を感じさせるからである。私たちは、暴力の被害者であることを恥ずかしいと感じる。殴打は恥や屈辱を感じさせ、しばしば被害者は、自分やグループがいつのまにか殴打されるに値していると感じるようになる。
- 暴力の目撃も特に、暴力を阻止することに対し無力な場合に、しばしば恥を感じさせる。加えて、暴力はたいてい家族内の秘密である。他者に近づくということは、それが見つかるといえるかもしれないということを意味する。そこで私達がより多くの暴力を目撃したり、経験したりすればするほど、より恥を感じるのだから、暴力を見たり、経験したことを隠したいという感情を抱きがちである。恥とは、そのような落ち着かない感情で、避けたいと感じるものである。その結果、悲惨な孤独、沈黙のパターンや無視、臆病、その他の隠れた態度となる。そして被害者が癒されるために話さないといけぬ出来事は、深く深く埋もれていってしまう。

(Kathy Sitarski, *The Wheel of Violence*).

3. 暴力とトラウマ

- 広範囲の暴力は、心理・社会・政治・経済・文化的要素がからまりあつた、複雑かつゆき過ぎた社会・文化的背景のもとで起きる。(自然災害も、ある人々にとって暴力的な経験となりうる。)
- 集団的暴力は、1つのレベルの分析によって減らすことはできない。なぜなら、集団的暴力は身体と心、社会・文化の秩序を対象としているからである。

- ト라우マは、被害者個人の内部の心理状態のみの理解に限られてはならない。なぜなら、社会的・文化的要因が大きく関係しているからである。
- ト라우マの経験は、個人だけではなく社会集団や文化構造にもダメージを与える。(Robben and Suarez-Orozco, p.1)

4. 危機的な出来事

- 危機的な出来事とは、異常に激しいストレスを引き起こす出来事のことである。重大な出来事によって被害者の対応能力は制限され、調整能力は弱まり、労働能力が低下する。これもまた、トラウマの症状と考えられる。
- 危機的な出来事は、通常の間人が経験する範囲を超えた出来事で、人々が普通に持っているストレスに対処する能力をはるかに越える可能性を持っている。また、そのような出来事に巻き込まれたり、目撃したりした人に、心理的ダメージを与える。(Interlock Employee Assistance Program, Australia, June 12, 2002).

5. 危機的な出来事によるストレスの聞き出し (debriefing)

- 心理学的に聞き取りをする訓練を受けた人材(カウンセラー、セラピストやソーシャル・ワーカー等を含む)によるグループ・アクティビティのことで、直接的に巻き込まれた被害者や、生存者、重大な出来事を目撃した人々すべてを対象とする。聞き取りを効果的に行うためには、重大な出来事の発生から 72 時間以内に実施されるほうがよい。(Interlock Employee Assistance...)

危機的な出来事によるストレスの聞き取りを行う目的

- a. その人の人生にその出来事が与える影響を振り返る際に、専門的な導きを与える。
- b. 感情を開放させる。
- c. 安心と支援を与える。
- d. ト라우マに対する反応について教える。
- e. 症状(反応)の対処についてアドバイスをおこなう。
- f. 心理的(感情的)問題の発生の可能性を最小限に抑える。
- g. 人々が通常レベルの機能に戻るよう支援する。
- h. 更なるカウンセリング(とセラピー/もしくは、セラピーのみ)を必要とする個人やグループを特定する。

聞き取りにおける5つの段階

- Phase1. 導入期
- Phase2. 事実期
- Phase3. 感情期
- Phase4. 教育期
- Phase5. 終結期

トラウマの癒しのためのコミュニティ・ベースのアプローチ

(外部者の立場から)

- ✓ あなたがこれから入ろうとする状況についてのあなた自身の先入観や固定観念について分析する。
- ✓ あなたの持つ知識、価値観、方法、アプローチには文化的制限があることを認識する。
- ✓ 現地の人々の生存者や回復についての知識を尊重する。
- ✓ 現地のコミュニティから長老、部族の評議会、治療する人等を主要な情報提供者として聞き、学ぶ。
- ✓ 現地の信仰や、習慣について話し合いや共有を行う。
- ✓ 現地の治療する人やコミュニティをベースとした癒しのアプローチ（儀式や社会的お祝い等）をプログラムの中心におく。
- ✓ 紛争が長期であったり、マクロ的な植民地主義、貧困、人種差別に根付くものであったりする場合には、現在の問題を歴史的な文脈におき、心理的な問題を政治経済的問題と関連づけて考える。
- ✓ 専門家あるいは団体の代表として自分の持つ権力について意識する。
- ✓ 自分の個人的な特徴（性別、人種、宗教、社会階級、国籍等）の影響について分析する。
- ✓ 現地のコミュニティや文化の多様性やダイナミクスについて理解する（決してひとつではない）。
- ✓ プログラム運営において“誰が得をし”、“誰が排除されているか”を絶えず問う。
- ✓ 可能な限り、異なるサブ・グループと関係を築き、動く。
- ✓ どこでも可能な場合には、地元の資源の活用を支援する。
- ✓ 自分自身が紛争地域に入るとき、その行為自体が政治的活動であることを忘れない。
- ✓ 現地を訪れる前に、その地域の文化や歴史について学ぶ。
- ✓ NGO や政府機関、また多様な分野の人びととネットワークを築き、協力する

(From Practical Suggestions, Wessels 1999:279-280)

心理・社会的癒しの過程の主要な要素

- 信頼の回復
- 自尊心の回復
- トラウマをもたらした経験や現在のストレスについての感情を表現する機会
- 愛情や社会的ネットワークの回復
- 未来への希望や信念の再生

(From Jareg, 1995 cited in CowitConsult/DiS, 1999:22)

考えられる介入の方法

- 集中的な精神療法（メンタルヘルスの専門家が、物語形式やストーリーテリング方式で個人、家族、グループセラピーでトラウマの経験を診察する。）
- カウンセリング（現在の問題やジレンマについてソーシャル・ワーカーとともに個人、家族、グループ単位での診察）
- 相互扶助の構築（自助グループやアドボカシーグループの促進）
- ネットワークの強化（職業、レクリエーションや教育活動を組織する）
- コミュニティ開発（コミュニティ・ベースのプロジェクトの計画と実行に参加者を含める）
(Levels of Psycho-social Intervention, CowiConsult, 1999:21-22.)
- 国際的／人道的介入（家計収入増加、生活の質の向上、アドボカシー）
- 社会施設の設立と再建（教育施設や宗教儀式や社会的祝賀を開催できる場所）

文化に根ざしたプログラムの特徴

1. 文化に基づいたアセスメントのテクニック
 - コミュニティ・ベースのアプローチ（現地のメカニズムを使う）
2. プログラムのデザインと実施
 - 既存の支援ネットワークと対応戦略を促進する（伝統的癒しの方法を有効と認めて促進することにより、援助機関への依存や犠牲者を生み出すサイクルを防ぐ）
3. 持続性
 - 現地の能力を認め、受け入れ、促進する（能力のある医療専門家や、コミュニティ・ワーカーはすでに現地に存在しているかもしれないという認識を持つ。彼らがすでに知っていることを教えたりしない。）
4. 弱い立場のグループに対応する（こども兵士、“健康な個人とは違う”、性差に基づく暴力を経験したかもしれない女性）
 - 社会化についてのコミュニティの基準を理解する。（社会的弱者の癒しのためにコミュニティがもっている文化的に固有の方法、彼/彼女たちを統合するためのコミュニティの能力を明らかにする）
5. コミュニティのサポート、紛争予防と評価
 - 医学的な診断よりもコミュニティへの統合や社会的サポートに注目する。文化的に敏感で透明性の高い評価と調査の専門家をプログラムの立案の調査に巻き込み、文化をベースにした、計測可能な指標を作る。

American Red Cross 1999:5-8.

社会心理的支援には、4段階の予防と支援サービスが求められる：

個人、家族、現地コミュニティと、社会全体あるいはすべての人びと

(International Rescue Committee (1999, p.4))

レベル1：個人レベル

- －精神療法
- －カウンセリング、セラピー
- －個人のニーズを満たす（注：IRCは、医学的なものに限定している。）
- －その他

レベル2：家族レベル

- －家族の再統合
- －暴力の予防
- －片親の家族への支援
- －社会心理的介入
- －家族のニーズを満たす（注：IRCでは医学的なものを含む。）
- －その他

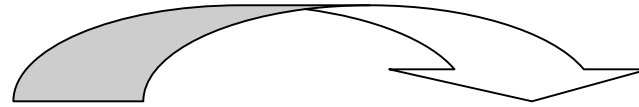
レベル3：現地コミュニティレベル

- －連帯と社会の融合を増やす
- －癒しと教育を促進する
- －犯罪防止
- －（社会・経済的プログラム）
- －その他

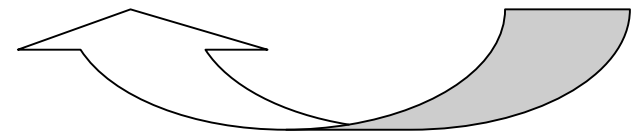
レベル4：社会レベル

- －基本的欲求を満たす
- －安全を確保する
- －寛容と人権を確立する
- －マス・メディアを改革する
- －社会参加を促す
- －肯定的な社会的アイデンティティを促進する
- －その他

トラウマの癒しにおけるストーリーテリング・ワークショップのプロセスとダイナミクス¹ - Al B. Fuertes 2004



<p>Phase 1 <u>Guide question</u> トラウマをもたらした出来事や惨事が起こる前は、どのような生活でしたか？</p> <p><u>Process</u> 個人とグループ ストーリーテリング</p> <p><u>Specific approaches</u> 1. 言葉/口頭 2. シンボルや象徴となるものを使う 3. 詩 4. 絵</p>	<p>Transition A <u>Guide question</u> 差し迫った惨事やトラウマをもたらした出来事をの早期警報はありましたか？</p> <p><u>Process</u> グループディスカッション</p>	<p>Phase 2 <u>Guide question</u> 惨事やトラウマをもたらした出来事のあいだ、生活はどのような様子でしたか？</p> <p><u>Process</u> 個人とグループ ストーリーテリング</p> <p><u>Specific approaches</u> 1. 言葉/口頭 2. シンボルや象徴となるものを使う 3. 詩 4. 絵</p>	<p>Transition B <u>Guide question</u> 惨事やトラウマをもたらした出来事のあと、あなたはどこにいましたか？（避難所にたどり着く前）</p> <p><u>Process</u> グループディスカッション</p>	<p>Phase 3 <u>Guide statement</u> 避難所の中では、どのような生活でしたか？ または 現在の生活はどのような様子ですか？</p> <p><u>Process</u> 個人とグループ ストーリーテリング</p> <p><u>Specific approaches</u> 1. 言葉/口頭 2. シンボルや象徴となるものを使う 3. 詩 4. 絵</p>	<p>Transition C <u>Guide question</u> あなた自身を助けるために、どのようなことをしていますか？ それはなぜですか？</p> <p>あなたのコミュニティでは、戦争の影響に対処するためにどのようなことをしていますか？それはなぜですか？</p> <p>生活の中で、将来に向けてどのような価値や信条を取り入れていますか？</p> <p><u>Process</u> グループディスカッション</p>	<p>Phase 4 <u>Guide question</u> あなたは、将来どのような生活を願っていますか？</p> <p><u>Process</u> 個人とグループ ストーリーテリング</p> <p><u>Specific approaches</u> 1. 言葉/口頭 2. シンボルや象徴となるものを使う 3. 詩 4. 絵</p>
---	---	--	---	---	---	---



¹ このワークショップでは、直線的な時間の流れを想定していない。ストーリーテリングの範囲内で逆方向を指している二つの矢印（上と下にある）は、人々が物語に持つ意味や解釈を扱う際の、より循環的、もしくは、らせん状のアプローチを示している。これはさらに、参加者が彼・彼女らの経験の様々な部分をあてはめようとする場合に、コミュニティとして、彼らの生活がいろいろな時期をいったりきたりするであろうという例である。4段階が示しているように、彼・彼女らの経験を様々な時期にわけて注目することにより、参加者は現実を認識することができ、惨事とトラウマを引き起こした出来事と対処法についてのつながりを確立することができる。私は、このフレームワークを、現在行っているタイとビルマ国境沿いのカレン難民に対する研究に使った。

ワークショップの効果についての質問紙調査の結果

教育協力 NGO ネットワーク (JNNE)
事務局長 三宅隆史

今回のワークショップの効果について、ワークショップを通じて参加者の能力（知識や技能）に変容が見られると想定される 10 項目を選定し、調査を実施した。ワークショップの事前（開会の前）と事後（閉会の後）において、項目毎に 5 件法（4 点満点）で参加者の自己評定による回答を求めた。次に、事前調査と事後調査の平均値を比較して、ワークショップの効果进行分析した。

5 件法とは、「きわめてあてはまる」から「あてはまらない」までを 5 段階にわけて、該当する段階に○をつけるものである。今回の場合は、「きわめてあてはまる」を 4 点、「かなりあてはまる」を 3 点、「わりとあてはまる」を 2 点、「少しあてはまる」を 1 点、「あてはまらない」を 0 点として得点化した。また、事前・事後の差が有意であるかどうかを対応のある t 検定を用いて検定した。

t 検定とは、事前と事後の平均値の差が、誤差の範囲の変化であるか、それ以上の変化であるかを確かめる統計手法である。その差が誤差の範囲を超える大きい効果と認められた場合には t 値と有意水準（**は1%水準、*は5%水準で有意）を表に記し、誤差の範囲であり変化が見られなかった場合は「n. s.」（有意ではないの意味）と記した。「1%水準で有意である」とは、本当は「有意でない」のに「有意である」として間違える確率が1%未満（100回に1回未満）であることを表す。

分析に入る前に参加者の特徴を紹介しておく。有効回答数は22であった。開発協力、人道援助分野での従事経験年数の平均値は、4.5年、中間値は2.5年であったので比較的経験の浅い人が参加していた。回答者のうち59%にあたる13名がNGO職員で、残りは大学教員・研究者、開発コンサルタント、教員など国内の教育関係者であった。災害後の心のケアについてのワークショップ・研修を以前受けたことがある人はわずか18%にあたる4名だった。

では、ワークショップを通して参加者にどのような変化が見られたかを考察する。最も変容が大きかった項目は 8.「コミュニティ・ベースのトラウマの癒しのための手法を知っている」であり、1.9 点の増加があった。次に変容が大きかった項目は、2.「トラウマが与える人間とコミュニティに対する影響とは何かを知っている」であり、1.7 点増加した。3 番前に変容が大きかった項目は、7.「トラウマの癒しにおける支援団体の役割とは何かを知っている」であった。4 番目に変容が大きかった項目は、2.「トラウマが与える人間とコミュニティに対する影響とは何かを知っている」であった。これらの変化から、ワークショップに参加する前までは、災害復興における心のケアの支援を行うための知識や技能がなかったが、ワークショップによって参加者がこれをよく理解し、習得したと考えられる。

4.「この研修の成果を自分の団体に伝えたい」は、統計的に有意な変化が見られなかった。その理由はワークショップ実施前に平均点が 3.2 と高かったため、ワークショップ後の変化が小さかったものと推測される。

上記の項目 4 以外はすべて統計的に有意な変化がみられた。

結論としてこの調査結果分析によって、「トラウマの特徴、ダイナミックス、癒し、回復についての知識と心のケアの支援活動のために必要な知識と技能を習得する」というワークショップの所期の目的は概ね達成されたものと言える。

参加者の能力（知識や技能）の変容についての質問紙調査結果（4点満点）

	事前調査			事後調査			平均値 の変化 分	t 値
	人数	平均値	標準偏 差	人数	平均値	標準偏 差		
1.トラウマとは何か知っている。	22	1.70	1.04	21	3.00	0.77	1.32	5.2**
2.トラウマが与える人間とコミュニティに対する影響とは何かを知っている。	22	1.50	1.10	21	3.00	0.86	1.59	6.41**
3.トラウマの癒し、心のケアの活動に携わりたい。	22	2.90	1.02	22	3.50	0.67	0.59	3.05**
4.この研修の成果を自分の団体に伝えたい。	21	3.20	0.89	22	3.50	0.80	0.26	n.s.
5.何が人びとにトラウマをもたらすかを知っている。	22	1.50	0.96	22	3.00	0.98	1.45	6.85**
6.トラウマの癒しにおけるコミュニティの役割とは何かを知っている。	22	1.00	1.09	22	2.70	0.99	1.73	5000000**
7.トラウマの癒しにおける支援団体の役割とは何かを知っている。	22	1.00	1.02	22	2.60	1.00	1.64	5000000**
8.コミュニティ・ベースのトラウマの癒しのための手法を知っている。	21	0.60	0.93	22	2.50	0.96	1.93	5000000**
9.ワークショップの進行役として自信がある。	22	1.30	1.16	22	2.00	1.11	0.73	3.65**
10.災害復興支援における心のケアの活動を立案できる。	21	0.60	0.75	22	2.00	1.05	1.47	6.85**

**：1%未満（両側）で統計的に有意、n.s.：統計的に有意ではない

2006年度 NGO 活動環境整備支援事業
災害復興に関する NGO 研究会報告書

『コミュニティ・ベースの心のケアワークショップ』

2007年3月発行

発行：外務省国際協力局民間援助連携室

〒100-8919 東京都千代田区霞ヶ関 2-2-1

http://www.mofa.go.jp/mofaj/gaiko/oda/index/kaikaku/oda_ngo.html

実施：教育協力 NGO ネットワーク (JNNE)

[事務局] (社) シャンティ国際ボランティア会(SVA)

三宅隆史、伊藤解子、海藤純子 (インターン)

〒160-0015 東京都新宿区大京町 31 慈母会館

<http://jnne.org/>