

# トラウマインフォームドケア(TIC)について

子どもたちの不調や問題行動には、不適切な養育やいじめといった逆境体験が影響していることがあります。トラウマの影響を受けているかもと考えながら、今その子に何が起きているのか理解する姿勢や視点のことを「トラウマインフォームドケア」といいます。子どもたちのサインに気づいて対応するために、まずは正しく理解しましょう。

## 【トラウマとは】

No.	書名	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	内容紹介
1	ガスライティングという支配 関係性におけるトラウマとその回復	アメリカ・ケリー／著 野坂祐子／訳	日本評論社	2024.7	4H/146.8/刊	1112329402	関係性における支配(ガスライティング)の影響に気づき、健全な境界線を引くための多数のワークを通して、回復に向けてサポートする本。
2	トラウマからの回復	生野 信弘／著	扶桑社	2024.6	4H/493.74/イ ク	0112701671	トラウマによる症状や治療、回復についてわかりやすく解説した入門書。
3	がんばることをやめられない コントロールできない感情と「トラウマ」の関係	鈴木 裕介／著	KADOKAWA	2023.10	4H/146.8/双	0112624359	平易な言葉で、トラウマとその影響を解説。著者は高知大学を卒業し、県内医療機関での勤務経験あり。
4	環状島へようこそ トラウマのポリフォニー	宮地 尚子／編	日本評論社	2021.4	4H/493.74/カ ン	1111190029	トラウマをめぐるモデル「環状島」の可能性を7人の支援者・表現者との対話から探る。
5	トラウマのことがわかる本	白川 美也子／監修	講談社	2019.6	4H/493.74/ト ラ	0112020160	トラウマの症状や影響について解説。代表的な心理療法や、日々のケアなどを紹介。

## 【トラウマインフォームドケア】(2ページ目に続く)

No.	書名	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	内容紹介
6	あの子はなぜ荒れるのか 発達障害・アタッチメントとトラウマインフォームドケア	楠 凡之／共著	高文研	2024.7	371.42/双	0112710620	13の教育実践の事例紹介と、臨床教育学者による解説。
7	子どものトラウマを理解し、癒やす	伊東 ゆたか／編著	岩崎学術出版社	2023.9	4H/146.82/イ ト	1112438138	TICとその実践ツールである「ARCの枠組み」について、具体例とともに述べる。

【トラウマインフォームドケア】(1ページ目からの続き)

No.	書名	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	内容紹介
8	学校におけるトラウマ・インフォームド・ケア	ト部 明／著	遠見書房	2023.8	371.43/カ	0112610579	スクールカウンセラー・教職員向けのTIC導入ガイド。
9	「助けて」が言えない 子ども編	松本 俊彦／編	日本評論社	2023.7	4H/146/カ	0112602193	自傷行為や薬物依存といった「物」への依存から脱却し、安心して「人」に依存できるようになることへの道筋を、臨床現場の実践から探る。
10	トラウマインフォームドサポートブック	大岡 由佳／編著	中央法規出版	2023.4	4H/493.7/材	1112000417	トラウマの基礎知識のほか、様々な被害者支援のノウハウを事例で紹介。
11	非行少年に対するトラウマインフォームドケア	ジュダ・オウドション／著 野坂 祐子／監訳	明石書店	2023.1	327.95/カ	1112168677	この1冊で TIC、修復的司法、そして少年非行について基本から学ぶことができる。
12	保健室から始めるトラウマインフォームドケア 子どもの性の課題と支援	野坂 祐子, 菊池美奈子／著	東山書房	2022.1	374.9/カ	1111770168	学校現場で悩みながら対応している養護教諭の声から生まれた本。たくさんの事例を通じて、TICを学ぶことができる。
13	トラウマインフォームドケア実践ガイド	川野 雅資／編著	精神看護出版	2022.1	4H/492.927/カ	1111515886	精神科看護におけるTICの実践ガイド。
14	実践トラウマインフォームドケア さまざまな領域での展開	亀岡 智美／編	日本評論社	2022.1	4H/493.7/シ	1111715494	医療・福祉・教育・保健など、様々な現場でのTIC実践を紹介。
15	子どものトラウマがよくわかる本	白川 美也子／監修	講談社	2020.9	4H/493.937/コ	0112183840	TICの視点について、イラスト図解でわかりやすく解説。
16	子ども虐待とトラウマケア 再トラウマ化を防ぐトラウマインフォームドケア	亀岡 智美／著	金剛出版	2020.6	4H/493.937/カ	1109872059	児童虐待が急増する昨今、長年精神科臨床に関わってきた著者による支援の指針となる本。
17	トラウマインフォームドケア 問題行動を捉えなおす援助の視点	野坂 祐子／著	日本評論社	2019.12	4H/146.8/カ	1109687697	TICについてまとめられた最初の一冊。

【子どもたちと一緒に読みたい絵本】 \*心理教育に役立ちます

No.	書名	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	内容紹介
18	こころにケガをしたら トラウマってなんだろう？	プルスアルハ／著 犬塚 峰子／原案・解説	ゆまに書房	2023.11	493.9/㊦	1202408876	子どもと一緒にトラウマについて学び、回復に向けて一緒に取り組む絵本。
19	きつねくんのひみつ ゆうきをだしてはなそう	カロリーヌ・リンク／著 亀岡智美／監訳	誠信書房	2023.3	367.6/㊦	0210922214	子どものトラウマ治療のための絵本シリーズ。性被害にあったことを相談するのは勇気がいる。子どもの背中をそっと押してくれる絵本。
20	子どものためのマインドフルネス2 おはようからおやすみまで、毎日のルーティンで楽しくできる！	キラ・ウィリー／著 大前 泰彦／訳	創元社	2021.1	4H/146.82/㊦イ	0112419852	一日の流れにぴったりの30のマインドフルネス・エクササイズを紹介。忙しい毎日の中でも、いつでも、どこでも、手軽に取り組むことができる。
21	心理教育教材キックスタート、トラウマを理解する活用ガイド 問題行動のある知的発達障害児者を支援する	本多隆司, 伊庭千恵／著	明石書店	2021.1	4W/369.28/ホソ	1111509277	知的障害や発達障害がある子どもたちにもわかりやすく心理教育を行うためのワークを紹介。
22	ルーファスのあんしんできるばしょ	ジル・シーニー／作 レイチェル・フーラー／絵 鶴飼 奈津子／監訳 中澤 鮎美／訳	誠信書房	2019.6	146.8/㊦	0210844914	親と離れて暮らす子どものための絵本シリーズ。複雑な養育環境にある子どもの混乱や不安への対処に役立つ絵本。効果的な読み聞かせに役立つ「本書の使い方」付き。
23	子どものためのマインドフルネス1 心が落ち着き、集中力がグングン高まる！	キラ・ウィリー／著 大前 泰彦／訳	創元社	2018.9	4H/146.82/㊦イ	0111920140	雲や木になったり、ネコの背伸びをしたり…簡単で楽しいエクササイズで、こころと体を上手にコントロールする方法を身につけよう！
24	こわい目にあったアライグマくん	マーガレット・M・ホームズ／著 飛鳥井望, 亀岡智美監訳	誠信書房	2015.9	493.9/私	0210762144	子どものトラウマ治療のための絵本シリーズ。家庭内暴力や事故等、ショッキングな場面を見て、その影響に苦しんでいる子どものための絵本。
25	ねえ、話してみて!	ジェシー／作・絵 飛鳥井望, 亀岡智美監訳	誠信書房	2015.9	367.6/㊦	0210762160	子どものトラウマ治療のための絵本シリーズ。性的虐待を受けた女の子が、同じ思いをしている子どもたちに向けて描いた絵本。

【自分のこころをケアする】\*セルフケアに役立ちます

No.	書名	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	内容紹介
26	これって本当に「繊細さん」?と思ったら読む本 HSPとトラウマの違いを精神科医と語る	武田 友紀/著	日東書院本社	2023.8	4H/493.79/タケ	0112606610	HSP専門カウンセラー・武田友紀氏と、マスメディアでおなじみの精神科医・名越康文氏がHSPの本質とトラウマケアについて語り合う。
27	複雑性PTSDの理解と回復 子ども時代のトラウマを癒やすコンパッションとセルフケア	アリエル・シュワルツ/著 野坂 祐子/訳	金剛出版	2022.4	4H/493.74/シ1	1111567424	複雑性PTSDの症状やメカニズムをわかりやすく説明。自分に思いやりを向けることに焦点をあてて、身体とこころを癒していくセルフケアのスキルを紹介。
28	コーピングのやさしい教科書	伊藤絵美/著	金剛出版	2021.6	4H/146.8/イト	0112349277	自分に合ったストレス対処法が探せる本。5つのレッスンを通して、ストレスのセルフケア法である「コーピング」の技術を学ぶ。
29	あなたの苦しみを誰も知らないトラウマと依存症からのリカバリーガイド	クラウディア・ブラック/著 水澤 都加佐/監訳 会津 亘/訳	金剛出版	2021.3	4H/146.8/ワ	1111166847	機能不全家族が背景にあるトラウマと依存症の問題について解説し、回復への手がかりを示すガイド。
30	不安・イライラがスッと消え去る「安心のタネ」の育て方	浅井 咲子/著	大和出版	2021.2	4H/146.8/アサ	0112286780	感情と自律神経との関係についての解説や、気軽にできるワークを紹介。
31	セルフケアの道工具箱	伊藤絵美/著	晶文社	2020.7	4H/146.8/イト	0112164595	回復とは、自分で自分を助けられるようになること。そのためのセルフケアのワーク100を紹介。

○オーテピア高知図書館で所蔵している本をご紹介します。

○請求記号に4H、4Wとついている資料は3階健康・安心・防災スペースに、Sとついている資料は2階新書コーナーにあります。

○資料No.が「02」や「12」で始まる資料は2階こどもコーナーにあります。

○貸出しや返却はお近くの市町村立図書館でもできます。お近くの市町村立図書館にお問い合わせください。

○本や雑誌などに関する相談がございましたら、お気軽にお問い合わせください。(お問い合わせの際は資料No.をお伝えいただくとスムーズです。)

○リストは出版年順に並んでいます。



**オーテピア高知図書館**  
高知県立図書館 / 高知市民図書館本館  
Kochi Prefectural Library and Kochi Municipal Library

〒780-0842 高知市追手筋2-1-1  
TEL:088-823-4946 FAX:088-823-9352  
<http://otepia.kochi.jp/library/>