

コミュニティ・レジリエンシー・モデル（略称コレモ）概要

(2020 年 10 月現在)

コミュニティ・レジリエンシー・モデルとは

生物学に基づいた知識とスキルで心と体のバランスを整えるレジリエンス・トレーニングです。

「自制がきかない」「体がついてこない」という、心と体のバランスが崩れる状態は自律神経の乱れのあらわれです。コミュニティ・レジリエンシー・モデルでは、①自律神経の乱れの生理学的な仕組みを「レジリエンスの基礎知識」で学び、②すでに存在しながら見過ごしている安心感や心地良さに気づくことで自律神経を整える具体的な方法を「レジリエンスを育む6つのスキル」で学ぶことで、ストレス下でも理性的な判断で行動できるしなやかな心を育みます。

セルフケアと対人支援方法

コミュニティ・レジリエンシー・モデルは誰でもが学べ、まずは自分自身の心と体のバランス、つまり自律神経を整えるセルフケアとして使い、そして自分の心と体のバランスがとれた状態から他の方への支援に使うことができます。

対処と予防

コミュニティ・レジリエンシー・モデルはストレスによる神経の乱れを整える対処法であると同時に、ストレスに対する抗力を養う予防的な作用をもつ方法です。

トラウマ・インフォームド・ケア

またコミュニティ・レジリエンシー・モデルはトラウマ・インフォームド・ケア（TIC）の考え方に準しており、トラウマを受けた方々のセルフケアと支援と同時に、支援者のセルフケアにも適した、具体的な TIC の手法です。

効果

- 心と体の状態に気づけるようになる
- ストレスやトラウマを経験した際の自律神経の乱れを整える
- すでにある安心に気づき増幅する力を育む
- 日常のストレス対応力向上
- うつ、敵対心、不安、身体症状減少

➤ リラックス感、満足感、主観的な健康、親しさ増加

(後述の研究結果も参照)

特徴

- わかりやすい、覚えやすい、伝えやすい
 - ストレス反応にまつわる生理学をわかりやすい言葉で説明
 - 読み書きできなくても学べる
 - 嫌な出来事について話さなくて構わない
- いつでも、どこでも、使える
 - 特別な道具やマニュアル携帯不要
 - 時間や場所にかかわらず使える
- 広い応用対象
 - 子どもからお年寄りまで使える
 - 文化や価値観の違う人も使える
 - 支援が必要かの線引き不要
 - 支援にまつわる不公平感、罪悪感、恥、敷居の高さを軽減
- 広い支援応用形式
 - 自分に使うセルフケアとしての使用
 - 対人支援スキルとしての使用
 - 一対一の支援
 - 集団支援
 - 臨床及び日常会話での部分的応用
 - 定期的な講座による学習
 - オンライン動画とライブによる学習
 - 対面1～2日間の集中講座
- コストパフォーマンスの高い支援
 - 心理職に限らず学べ、教えられる
 - 公認講師（一代目）と二代目講師による効果同等
 - 心理専門家の少ない地域でも大勢にレジリエンス・スキルを提供できる。
 - 持続可能型支援

→長期的に見て低コストな支援が可能

正式名と略称

正式名称はコミュニティ・レジリエンシー・モデル。英語では CRM、日本語ではカタカナの頭文字をとり「コレモ」と略しています。（2019 年 09 月以前の和略称はコミュニティ・トレモ、またはコトレモ）以下、略称を用います。

始まり

コレモは2006年にアメリカのトラウマ・リソース研究所（TRI）のエレイン・ミラーカラス史らにより共同開発されました。前身は、身体志向トラウマ療法であるトラウマ・レジリエンシー・モデル（TRM）。大規模な自然災害被災者の支援をきっかけに、TRMの一部をセルフケアに使える形に、そして心理療法や治療行為ではなく、非専門家でも学び、教えられ、使えるという現在の形へと変化しました。

現在と採用例

今日コレモは、被災者支援の枠を超え、心理、社会福祉、教育分野はもとより、警察、消防、医療機関など高いストレスにさらされ、かつ緊急事態に落ち着いた行動が必要とされる分野に取り入れられています。また、心理専門家の少ない地域や経済困難を抱えている地域でも継続的な知識の拡散が可能な形に作られているため内戦や情勢不安の続く国を含む20か国を超える国々で広められています。

コレモ採用例

- カリフォルニア州フレズノ州公立学校区、全 100 校、全生徒約 7 万 4 千人を担当するスクール社会福祉士全員への講習。
- Aspiranet: カリフォルニア州児童保護施設運営、年間 2 万 5 千人の児童と家族への支援を提供する社員約 900 人の民間企業。臨床家と他職員全員への講習。
- 社会的に周縁化された退役軍人、性的マイノリティ、貧困者を対象とした社会福祉活動
- 南カリフォルニア・カウンセリングセンター、エボラ熱危機に際したシエラリオネ内地域支援、南アフリカ動物保護区域職員、大量殺人事件被災者支援としてラスベガス、フロリダなど多数。

SEE ラーニング

コレモはアメリカのエモリー大学とダライラマ財団の共同制作による「SEE ラーニング」に取り入れられています。SEE ラーニングとは社会性（**S**ocial）、感情管理（**E**motional）、倫理（**E**thical）学習プログラムであり、教育従事者がまず学び、幼稚園年長から高校 3 年生までの児童に対して教えます。全七章からなる SEE ラーニングのうち、第二章「レジリエンスを育む」はコレモが基本となっています。SEE ラーニングは 2019 年 4 月よりオンライン研修が始まり、2020 年 9 月時点で世界 195 か国の約 75% にあたる 145 か国の人々、1 万 3 千人の教育者に学ばれました。

SEE ラーニングは「EQ—心の知能指数」著者ダニエル・ゴールマンにも支持されています。（ゴールマンによる動画 <https://www.facebook.com/watch/?v=353518718637206>）

持続可能な開発目標（SDGs）

コレモの共同考案者、ミラー・カラス著作 Building Resilience to Trauma: The Trauma and Community Resiliency Models（未訳）は国連が定めた「持続可能な開発目標（SDGs）」のオンライン教育資料の一つとしてが選ばれ、国連カウンセラー対象としたコレモ講習会も行われました。

研究報告

研究報告 1）“The Community Resiliency Model® to promote nurse well-bein”著者 Lida Grabbe, Melinda K Higgins, Marianne Baird, Patricia Ann Craven, and Sarah San Fratello. Nursing Outlook. May-Jun 2020;68(3):324-336.

要約：3 時間のコレモ講習会の効果をランダム化比較（RCT）により調査。調査対象は 1 9 7 名の看護師。中から大の効果量で、心の健康とレジリエンスの向上、そして 2 次的トラウマストレス、燃え尽き、身体症状を減少がみられた。1 年後の追跡調査でも 8 0 %の心の健康向上がみられた。リンク <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31894015/>

研究結果 2）“Community Resiliency Model Evaluation, California Mental Health Services Act”著者 Elaine Miller-Karas & Stephanie Citron (2013)

要約：貧困層、性的少数者、退役軍人を中心とするカリフォルニア州精神衛生局サービス利用者（N =109）にて統計学的有意差がみられた。

減少：うつ、敵対心、不安、身体症状

増大：リラックス感、満足感、主観的な健康、親しさ

3～6 カ月後追跡調査（N=57）の 9 割以上が以下の効果を報告

ストレス管理に役立つ

自制をきかせる役に立つ

辛い時を乗り越えるのに役立つ

コレモのスキルをほぼ毎日使っている

リンク <https://www.traumaresourceinstitute.com/research>

研究結果 3) “Trauma Resiliency Model (TRM) Analysis: Trauma Resiliency Model (TRM) Survey Results; conducted by the County of San Bernardino Department of Behavioral Health” 著者 Mariann Ruffalo, MBA (2012)

要約：コレモ講習を受けたカリフォルニア州サン・バーナディーノ郡の精神保健課職員 132 名の 91% がコレモは役に立つと報告。

リンク <https://www.traumaresourceinstitute.com/research>

理論背景

コレモは生理学、脳神経学、ポリヴェーガル理論、フォーカシング、身体志向セラピー、解決志向セラピー、感覚統合療法、ラマーズコーチとしての経験の影響を強く受けています。（Miller-Karas, 2019）