

1. 自助グループの定義と意義

(1) 自助グループとは

自助グループとは、同じようなつらさを抱えた者同士が、お互いに支え合い、励まし合う中から、問題の解決や克服を図ることを目的に集うグループのことをいいます。

(2) 自助グループの意義

1 被害者等の心情

交通事故被害者等は被害後、関係者や周囲の人たちから励ましの言葉を掛けられますが、被害を受けた衝撃は大きく、被害に遭った事実さえも受け止められない中でその声に応えることは非常に難しいことです。

さらには、周囲の励ましに応えることができない自分を責め、励ましの言葉がかえって苦痛に感じられるようにもなります。その結果、同じような被害を受けた者でなければ、自分の悲しみや苦しみは理解してもらえないと思い、本当の気持ちを周囲の人には言えなくなってきました。

また、被害を受けてから年数が経ち、少しは自分の気持ちや加害者に対する怒りの気持ちを話せるようになったとしても、話を聞いた相手が困惑し、どう答えればよいのか戸惑っていることを直感的に察するため、結局は誰にも話せず、沈黙しがちになります。

2 被害者等が体験しやすい感情の特徴

交通事故被害者等は、被害後にさまざまな感情が現れます。被害者等が体験することが多い感情の特徴には、以下のようなものがあります。

① 急性期（事故から1ヵ月～数ヵ月）

交通事故の直後では、特に事故に遭ったショックがあまりに大きく、事故が起こったことを受け入れられない、現実と思えないといった状態や、感覚や感情の麻痺状態がおこります。また、どのようにしていいかわからないという混乱した不安定な状態になります。時間がたつにつれて、このようなショックを受けた状態からは少しずつ回復していきますが、一方で、不安や恐怖で眠れなかったり、食事もとれないような状態が続くこともあります。また、大切な家族を失った方では、強い悲しみや気持ちの落ち込みを感じます。

②慢性期（事故から数ヵ月後）

交通事故から時間が経過すると、徐々に精神的な落ち着きを取り戻します。しかし、大切な人を失った悲しみが強くなったり、気持ちの落ち込みが続くこともあります。事故がおこったことで自分を責めたり、人を信じるのが難しいなどの気持ちの変化もおこります。引きこもりがちになってしまうなど生活の変化も生じます。また、事故以前のような生活が送れないことに対する不安や苛立ち、怒りといった感情が生じ、周囲に対する不満という形で現れることもあります。また、抑うつやPTSDの症状があらわれることもあります。

このようなさまざまな心理的反応は、交通事故のような出来事を体験した人には多くみられるものです。しかし、被害者や家族の中には、「自分はおかしくなってしまった」、「元の自分には戻れない」、「悲しみやうつ状態がこのまま一生続くのは耐えられない」などと考えて、苦しむことも多くなります。

このような気持ちを、事故を経験していない人に話したり、十分に理解してもらうことは難しく、被害者や家族は自分の気持ちを表に出さなくなってしまうことが多いのです。そのため、お互いが理解できる自助グループはとても重要な場所になります。

3 被害を受けた者同士による交流

交通事故被害者等は、その被害の大きさからも、特有の心理反応を示し、その状況について、周囲の人には話しにくい、また、周囲からも理解されにくいという状況に置かれてしまいます。そのようなときに、お互いに理解しあえる仲間がいることと、安心して集い話せる場所があることは、孤立感や疎外感を軽減し、自尊心を取り戻すために非常に有効となります。自助グループは、そのような場として機能することが期待されています。

自助グループ参加者の特徴として、事故から間もない頃は、「不安や不眠」、「家事や仕事能力が落ちたと思う」、「人と会うのがわずらわしい」、「気持ちがうつの」、「遺族となった実感が持てない」、「故人のことが頭から離れない」、「自分が弱い存在であるように感じる」、「加害者に激しい怒りを感じる」などを訴える者がほとんどですが、参加してから1年後では、「近所の人や友人との疎遠な感じ」、「社会から疎外されている感じ」とする感情は軽減され、「家事や仕事への意欲や興味が湧く」、「喜びや楽しみを感じたり、笑うことができる」といった意見も見られるなど、一般的に精神健康状態が回復する傾向にあります。

また、被害者等だけが参加するのではなく、支援者が参加するタイプの自助グループもありますが、そのような支援者に対して被害者等が信頼感を得られるようになれば、さらに、生きる希望を持てるようになるのではないのでしょうか。

以上のことから、自助グループの存在意義は大きいといえます。