

3. 自助グループへの参加

(1) 自助グループに参加する目的

被害者等が自助グループに参加する目的としては、主に以下のようなことが考えられます。

- 同じような立場にある被害者等に出会い、孤立感が緩和されること
- 他の被害者等との交流の中から、今後の生活への希望を持てるようになること
- 自分自身が抱えている問題に向き合うことにより、苦痛を乗り越えてゆけること
- 自分の言葉で話をするにより、自分自身では気がついていなかった心情に気づくようになること
- 被害からの回復の過程はそれぞれ似ているが、その方法や時間は、一人ひとり異なることを知り、自分なりの方法による回復を実感できること
- 被害に遭い、破壊された人への信頼感や社会への安全感を取り戻し、健康的な考え方を再構築すること

(2) 自助グループの効果

1 自助グループの効果

アンケート調査結果※からは、被害者等が感じている「自助グループの良い面」として、以下のようなものがあげられています（参考資料P13参照）。

自助グループの良い面

- 被害体験を分かち合うことができる
- 他の参加者に気持ちを理解してもらえる
- 困ったことや支えになったことの意見交換ができる
- 喜怒哀楽といった感情をそのままに話ができる
- 友人や仲間ができる
- 事件に関する情報（裁判その他）が得られる

※平成20年度に内閣府が実施した「自助グループの活動実態把握調査」を指します。対象は自助グループ活動を行っている団体及びその職員・ボランティア、被害者団体、自助グループに参加している被害者等となっています。調査の目的は、自助グループの実態を把握し、その効用及び課題を明らかにすることです（詳細は参考資料参照）。

また、自助グループに参加した被害者等が感じている「気持ちや行動の肯定的な変化」について、アンケート調査からは、多い順に以下のようになっています。

気持ちや行動の肯定的な変化

- 孤独感や孤立感の軽減（83.0%）
- 気持ちのつらさや悲しみの軽減（81.7%）
- 外出や他人と交流する機会の増加（65.9%）
- 自分の考えや行動に対する自信の回復（63.4%）

このように、被害者等の感じる自助グループの良い面は、「他の被害者等との精神的な辛さの分かち合い」や「理解」、「支え合い」といったものがあげられています。また、肯定的な変化として「孤独感」や「つらさ・悲しみ」の軽減があります。日頃あまり出会うことの少ない、同じような立場にある者同士が、安心して感情を吐き出し、支え合うことができることが、自助グループには期待されています。

2 自助グループの効果についての参加者と支援者の声

実際に自助グループに参加した方や支援者からは、被害者等が自助グループに参加することの効果について、以下のような声が寄せられています。

安心して気持ちを吐露できること

自助グループにおいて、自分のことを話すことにより、自分でも気づかなかった感情に気づくことができます。そのことは、回復のために大切なことだと思います。

精神的な支え

自助グループの存在そのものが、被害者等に安心感を与えます。

素直に気持ちを打ち明けられる場

同じ思いをしている人たちの前では、素直に自分の気持ちを打ち明けることができ、気持ちを共有することができます。

心が癒される場

最初の参加のときには、ほかの方の話を聴くことが辛く思いましたが、自分の話を聴いてもらいたいと、回数を重ねるごとに、心が癒されました。遺族にとっては年が経つにつれ、悲しくつらい思いをしているのに、周りの人からは年が経つと悲しみが薄れるように思われています。自助グループではそのような悩みも理解してもらえるなど、私にとっては、自助グループは大切な居場所となっています。

孤立感や孤独感の軽減

自助グループで、多くの同じ体験をした被害者等と話し合うことができれば、孤立感や孤独感に悩む方が少なくなると思います。

被害者等に特有な感情の理解

被害者等は皆、自分でも整理のできない怒りの感情を持つ余り、自己嫌悪に陥ることが多いのですが、被害者等であれば当然の感情と分かるだけでも安心しました。

二次被害を乗り越える場

参加者の話を聞くことにより、周囲の人々や関係者から受ける二次被害は、被害者等が体験しやすいものであると知ることができ、被害者等とその苦痛を共有することにより、二次被害を乗り越えるきっかけとなりました。

■ 被害者等に特有の精神的症状の理解

怒りの気持ちや、悲しみから抜け出せない状況は、自分の弱さが原因のではなく、被害を受けた衝撃による症状であることが分かり、気持ちにゆとりが持てるようになりました。

■ 社会への信頼感の再構築

被害者等だけでなく、犯罪被害相談員や精神科医、警察官、弁護士などが参加するため、被害者支援に取り組んでいる様々な人と出会うことができます。その結果、社会に対する怒りが和らぎ、「それでもこの世は捨てたものではない」と思えるようになりました。

また、参加者同士の集いの中で、社会や周囲の人とかかわる気持ちが回復し、人間関係を再構築したり、信頼感を取り戻したりすることができました。

■ 回復への希望

被害から年月がかなり経過した被害者等に会い、回復している様子を見て、回復への希望が持てるようになりました。また、他の被害者等がどのようにして回復してきたのか、どのように工夫して生きているのかを知り、今後の生き方の参考になっています。

■ 回復へのきっかけ

仲間の話の中から、自分なりの回復のきっかけをつかむことができます。

■ 他者の役に立つことの実感

自分の体験談が、他の被害者等に役立つことを実感することにより、「こんな私でも他の人の役に立てる」という思いを持てることが、自尊心を取り戻し、回復に役立ちました。

3 支援者にとっての自助グループがもたらす効果

実際に自助グループを支援している方から自助グループがもたらす効果について、以下のような声が寄せられています。

- 一生癒えることのないトラウマを負い、必死で生きている被害者等の心情を知ることや、事件の経過年数や置かれている環境などで異なる被害者等のニーズを身近で知ることができ、他の被害者等への支援を行う上で役立っています。
- 被害者等との継続的な関わりの中から、支援のノウハウを得ることができます。そのため、電話相談や面接相談、付き添い支援などを実施する上で、支援者としての能力を高め、自信も得ることができました。
- 被害者等の生の声を聞き、要望も適切に受け止めることができるため、日々の支援活動に生かすことができます。そのため、支援者としてのモチベーションを高めることに役立っています。
- 被害者等と協力して広報啓発活動が行えるため、社会や関係機関の理解や信頼を得られるという効果が大きく、被害者支援の有機的連携の輪の拡大にもつながっています。
- 被害者等の体験を聞くことは、支援者も人としての根元的な問題や人生観を問われる場となります。また、被害者等は犯罪被害を個人の問題だけでなく、社会の問題としても捉え、安全な社会づくりの役に立ちたいと考えています。そのため、支援者も同様に広い視野を持ち、社会制度や社会問題に関する自分自身の意見を持つことが求められることから、支援者自身が自らの生き方を振り返る場として、どのような研修にも代え難い、貴重な経験ができる場となっています。
- 「遺族でなければ分からない」という被害者等の発言が、罪悪感や無力感として胸に刺さることがあっても、継続的に参加することで、被害者等との信頼感を築くことができるようになります。このような経験は、事件直後の自宅訪問など緊張が強いられる被害者等への支援において活かされるため、自信につながっています。
- 支援団体が自助グループを支援する場合には、支援団体に被害者等が出入りすることとなり、他のさまざまな犯罪被害者等からの信頼を得ることができています。
- 支援団体が自助グループを支援することで、被害者等の協力を得て被害者支援を行うことができるため、より効果的な支援の実践につながり、その結果、支援団体に対する信頼感が増します。

(3) 自助グループに参加することのデメリット

内閣府が平成20年度に行ったアンケート調査では、自助グループを支援している「職員・ボランティア」を対象に、「自助グループへの参加者から自助グループに参加したことで悪かったとよく聞くこと」について質問しています。調査結果からは、以下のような回答が寄せられています（参考資料P16参照）。

自助グループに参加したことで悪かったと聞くこと

- 気持ちのつらさや悲しみの悪化（26.7%）
- 孤独感や孤立感の悪化（9.3%）
- 他人に対する信頼感の悪化（5.3%）

支援者が感じている自助グループに参加することのデメリットについては、あまり回答数は多くありませんでした。しかし、その中でも、「気持ちのつらさや悲しみが悪化したこと」とする回答が多く、これは、人の話を聞くことでつらい体験が呼び起されたり、立場の違う被害者等や、また人によって悲しみの感じ方が違うということなどが、原因として考えられます。

このような問題に対処するためには、支援者が自助グループの終了後、個別に対応する時間を設け、話を聞きながら気持ちを受け止め、いろいろな意見があることや他人と比較できない問題であることについて、参加者に説明し、理解してもらうことが必要となります。

また、自助グループに参加することにより、参加者の気持ちがあまりにも落ち込むような場合、自助グループの参加ではなく、個人のカウンセリングや治療機関を紹介するといった支援も必要となります。

(4) まとめ

調査結果からは、自助グループの機能や配慮すべき点として、以下のような事項が、明らかにされました。なお、内閣府において実施した調査は、対象者数も少なく、対照群（自助グループに参加していない被害者等）の設定もないことから、調査の結果をもって自助グループの有効性を一般化することはできないことに留意する必要があります。

1 対人関係や社会活動に対する変化

交通事故被害者等は、自助グループに参加することで、主に対人関係や社会活動の変化が見られていました。例えば、「他の参加者に気持ちを理解してもらえる」、「困ったことや支えになったことの見聞交換ができる」、「友人や仲間ができる」、「外出や他人と交流する機会が増える」といった変化が見られ、参加者にとって良い影響を与えていることが伺われました。

2 自助グループの効果とデメリット

自助グループの効果としては、「被害体験を分かち合うことができる」、「喜怒哀楽といった感情をそのままに話ができる」など、体験を話すことによる効果があげられていましたが、他方、体験を話したり聞いたりすることにより、「気持ちのつらさや悲しみが悪化した」といった課題もありました。

3 参加のデメリットを減らすための方策

参加のデメリットを減らすためには、支援者やファシリテーター（自助グループの進行役）が、「参加によって苦痛を生じた参加者のフォローを行う」など、個々の参加者の様子に気を配ったり、あらかじめ話す中で生じてくる問題について、予測し、対処ができるように、心理教育等を行うといった対応が望まれます。

4 自助グループの役割等の確認

短期的に自助グループに参加しただけでは、回復しない面もあります。例えば、社会に対する安心感や信頼、楽しみ喜びを感じるなどについては、比較的時間をかけて回復するものと考えられます。したがって、自助グループの限界や実施の方法、また、時間をかけて回復することなどについて、それぞれのグループにおいて、確認しておくことが望ましいでしょう。