

## ご遺族の方に表れる反応 — 悲嘆反応 —

犯罪被害者の遺族の方には、事件のあと、しばらくの間、眠れなかったり、事件のことばかり頭に浮かんで苦しくなったりするなどの心理的な反応が表れます。これらの反応の多くは、犯罪被害という突然の大変な出来事に引き続いて起こってくるころの「正常な反応」です。

また、遺族の方に特有なものとして「悲嘆反応」があります。どんな場合でも、家族や親しい友人など愛する人が亡くなることは大変つらい体験です。特に、犯罪のように突然、予期しない暴力的な形で親しい人が亡くなると、悲嘆反応が長く続く場合があります。

### ◆ 悲嘆反応とは

親しい人を亡くすと、悲しみや思慕などさまざまな気持ちが表れます。このような喪失に対するころの反応を「悲嘆反応」といいます。悲嘆反応は、時間が経つにつれて変化していきます。

#### ● 急性期(数週間から数か月) ●

- 亡くなったという事実を受け入れられない
- 感情が麻痺して、つらいとか悲しいという感情がわいてこない、涙も出ない



- 苦しい気持ちが続く

このような時は、周りから見ると、落ち着いて見えるため、周囲から「気丈な人だ」、「しっかりしているから大丈夫」、「冷たい」など誤解を受けてしまう場合があります。

この時期が過ぎると、しだいに死を現実のものとして感じるようになるため、激しい悲しみが表れてきます。

#### ● 慢性期(数か月後) ●

数か月经つと、少しずつ死の事実を認めるようになり、生活が再建されてきます。しかし、この過程で、喪失に対する悲哀や抑うつ、怒り、不眠や身体的不調などさまざまな反応が表れることがあります。

参考: (独)国立精神・神経医療研究センター  
「犯罪被害者のメンタルヘルス情報ページ」  
<http://www.ncnp.go.jp/nimh/seijin/www/index.html>

イラスト: 新明一星(国立精神・神経医療研究センター)

### ◆ 遺族の方が感じることの多い気持ちや考え

#### 悲しみ

悲しみは、大切な人を失った場合には当然起こってくる感情ですが、人によってその表現は異なります。

#### 怒り

怒りは、加害者だけでなく、出来事に対する理不尽さ、このような犯罪に対処できなかった社会制度などに対して感じる場合があります。また、行き場のない怒りが、家族など周囲の人に向けてしまうこともあります。

#### 罪悪感と自責感

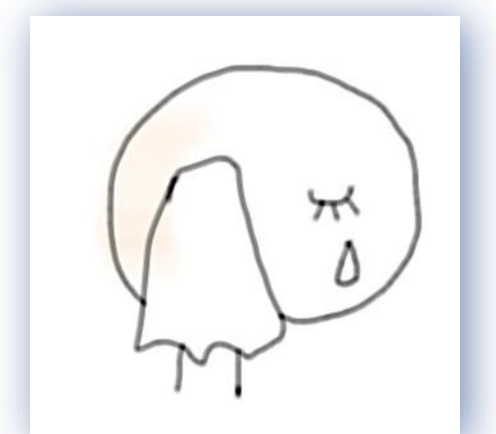
「あの時電話をしていれば助かったのに」とか、「外出を止めればよかった」など、自分が助けられなかったことに対してや、故人に「生前もっとよくしてあげればよかった」など自分を責めることが起こります。実際には無理であったとしても、そうできなかった自分を責めずにいらないのです。「自分を責める必要はない」「そういっても無理なことだった」などと、周囲の人が慰めてくれても、なかなか受け入れがたいことがあります。

#### 不安感

亡くなった人が生活やころの支えであった場合、その人なしでこれからどうしたらいいかわからないという不安が生じます。また、死を実感したことで、自分自身や他の家族の死の不安が出現することもあります。

#### 孤独感

他の家族や友人がいてもひとりぼっちだという感情が現れます。特に、配偶者を亡くした遺族に強いです。



ここにあげたことは、大切な人を失った場合に多くの人に見られる反応です。しかし、このような感情を経験すると、自分が精神的におかしくなってしまったのではないかと感じてしまうこともありますが、そうではありません。これらの反応は時間の経過とともに少しずつ強さが和らいでいくことが多いのですが、苦しい時には一人で抱え込んだり、無理をせず、信頼できる人や専門機関に相談しましょう。

# 犯罪被害の後、つらい気持ちやかなしみが続いていますか

## ◆ 一回復のために◆

今は、この悲しみやつらさから回復できるとは思えなかったり、あるいは回復することを自分に許せないような気持ちもあるかもしれません。それでも次のことを心にとめておいてください。

- 回復には時間がかかることがあります。また、人によっても違います。あせらないようにしましょう。
- 不安になったり眠れなくなったり、どうしてよいか分からないような気持ちになることもあります。大変な出来事の後では当然の気持ちであり、自分が弱いわけではないことを理解しましょう。
- 散歩やゆっくりお風呂に入るなど、自分がリラックスできることや楽しめることを大切にしましょう。
- 同じ体験をしていても人によって表現には、違いがあることを理解しましょう。
- 体の調子やつらいときに無理をしないようにしましょう。
- 苦しみをお酒やたばこでまぎらわそうとしないようにしましょう。
- 睡眠や食事など生活のリズムに気をつけましょう。
- 日常生活を大切に、自分の生活を少しずつ取り戻しましょう。
- 苦しいときは、一人で我慢しないで、周囲の人や次にお示しする相談窓口等に相談してみましょう。



時間とともに、以前自分が好きだったことをまた始めたり、あるいは新しいことを始めてもよいでしょう。友人や趣味の仲間との交流を再開するのもよいことです。

参考：(独)国立精神・神経医療研究センター  
「犯罪被害者のメンタルヘルス情報ページ」  
<http://www.ncnp.go.jp/nimh/seijin/www/index.html>  
「交通事故の被害者とそのご遺族・ご家族のみなさんへ」  
<http://www8.cao.go.jp/koutu/sien/>

また、PTSD(外傷後ストレス障害)やうつ病などのこころの病気になることや悲嘆が強く長く続いてしまう場合もあります。次のような状態が見られた場合には、こころの専門機関(精神科・心療内科など)に相談して下さい。もし、専門機関に相談しにくい人は、家族や友人など周囲の人に必ず相談して下さい。決して一人でがまんしないでください。

- 事故の記憶がしきりと思い出されてつらい毎日が続いている
- 毎日ゆううつな気持ちが続いている、何事にも興味や関心が持てない、意欲がなく疲れやすい
- 罪悪感や強い怒りをコントロールすることができない
- 苦しい気持ちをお酒やたばこでまぎらわすが続いている
- 生きていたくない、死にたい、自分を傷つけたいなどの気持ちがある
- 気持ちのつらさのために家事や、学校生活、仕事などに支障が生じている など



## 呼吸によるリラクゼーション

強い感情を受け止めるために、落ち着く方法を紹介します。



図出典：国立精神・神経医療研究センター認知行動療法センター 堀越勝、新明一星：「感情教育CBTプログラム：こころのアラームのメンテナンス」より

# ご遺族にしてあげられること

自分の大切な家族や友達、恋人が被害にあうと、周りの人も動揺し、こころが非常に傷つきます。そのような中で、周囲の人は、ご遺族を支えたり、傷つけないためにどのようにしたらよいかわからなくて困ってしまうことも少なくありません。ここでは、ご遺族が必要としている手助けと、傷つけないために気をつけるべきことの2つをあげました。

## ◆ 事件後間もない時

- 安心できる人がそばにつきそう
- ご遺族が安心できる状況をつくる(人目につかない静かな場所や休める場所を用意するなど)
- 身の回りのことに配慮する(着替えを用意する、泊まる場所などを探す)
- 水や食事を用意する(カフェインのあるものは飲ませない)
- ご遺族の気持ちに耳を傾ける(無理に事件のことを話させたりしない)
- ご遺族の気持ちや反応は当然のことであることを伝える
- ご遺族が十分に対処していることを話し、罪悪感をもたせないようにする
- ご遺族に必要な情報を収集しておく(担当の警察官の名前などメモをとっておく)

## ◆ 事件後しばらくしてから

- ご遺族の気持ちを理解しようとする
- いろいろな相談の相手になる
- ご遺族の気持ちや話に耳を傾ける(同じ話であっても繰り返して聞いてあげることが必要です)
- 家事や育児、介護などの生活の手伝いをする(特に、小さい子供さんなどを遊ばせてくれるなどが役に立ちます)
- ご遺族の必要としている情報を集める手伝いをする
- 警察や病院、裁判所などに付き添う
- 仕事や学校の問題に対処する手助けをする(授業のノートをとってあげるなど)
- お酒を飲みすぎないようにアドバイスする



## ◆ ご遺族を傷つけないために…

それでは、実際にどのように接したら、不用意に被害者を傷つけないで済むでしょうか。もちろん、これには絶対的なマニュアルがあるわけではありません。人によって受け止め方も違います。しかし、ある程度共通していると考えられる対応について、ここでは取り上げました。

- ご遺族の罪悪感を増長しない(× 「もしあなたが ~していたら…」)
- 状況を他の人と比較しない(× 「〇〇さんは××なんだから、」)
- 強くなれと言わない(「× 「あなたがしっかりしないと、」)
- 感情を出すことを否定せず認める (× 「いつまでも 泣いてばかりじゃ、だめよ」)
- 遺族の苦悩から逃げない (× 「私はわからないから、話は聞けない」)
- 自分の道德観念、宗教観を押し付けない
- できないことを約束して相手をがっかりさせない、無理せずできることをきちんと伝える



参考:(独)国立精神・神経医療研究センター  
「犯罪被害者のメンタルヘルス情報ページ」  
<http://www.ncnp.go.jp/nimh/seijin/www/index.html>