

4. 交通事故被害者によくみられる精神的反応¹⁾

(1) 急性期にみられやすい反応

① 麻痺、ショック、否認、解離

特に、事故の直後にこのような症状が見られる。被害者は、事故のときは平静だったとか、現実とは思えない、悪い夢を見ているようだ、信じられないというような発言をすることがある。

これはあまりにショックな出来事の際には物事を受け入れられなかったり、感覚や感情の麻痺が起こるためである。これは、耐え難い出来事に対する心の防衛反応の一つと考えられている。また、しばしば「解離」と呼ばれる精神症状が表れることがある。

解離とは、その人の意識や記憶、知覚、自分であるという同一性の感覚など、通常一つの人格として統合されている機能が破綻してしまい、一部が切り離されてしまうものである。例えば、事故についての記憶が失われたり（解離性健忘）、感情が麻痺した感じや現実ではない感じ、実際には事故はなかったように感じるなどの症状として表れる。

特に、事故直後の解離は「トラウマ期解離（peritraumatic dissociation）（Marmar. et al;1994）」と言われ、以下のような症状がみられる。

- ・ 事故時の時間間隔の変化（時間がゆっくりになったり、逆に早く感じられる）
- ・ 夢の中のような現実でない感覚
- ・ 現場の状況から浮き上がっているような感覚
- ・ 空白の時間がある
- ・ 自動操縦のように行動している
- ・ 自分の体から切り離された感覚、あるいはいつもと違うように体が感じられる（自分の体に変に大きく感じられる）
- ・ 事故の最中起こったことについて、普段なら気づいているようなことに気づいていない
- ・ 混乱していて自分や他の人に何が起こったのか理解できない
- ・ 身体にケガをしているにもかかわらず痛みを感じない



1) この部分は、「Hickling, E. J. & Blanchard, E. B. eds. 『Road Traffic Accidents & Psychological Trauma』 Elsevier Science Ltd, 1999」と、「厚生労働省 精神・神経疾患研究委託費外傷性ストレス関連障害の病態と治療ガイドラインに関する研究班 主任研究者 金吉晴 編集『心的トラウマの理解とケア』、じほう、2001」によっている。

このような症状は一過性であることが多いが、長期化する場合もある。解離が出現するのは、事故の程度がひどい場合が多い。また、急性期に解離がみられた人では、その後 PTSD を発症する率が高いといわれている。

こういう時の被害者は、ボーっとして見えたり、表情がなく、話しかけられてもきちんとした応答ができないこともある。他方、一見非常に落ち着いて見え、テキパキと対応する被害者や遺族もいる。これは、実際にはショックで感情が麻痺しているためなのだが、しばしば周囲からは“冷たい”あるいは“しっかりしているから大丈夫”と誤解され、ケアされなかったり、非難されて二次被害となることもある。

感覚の麻痺が起こると、痛覚を感じにくいことがあり、ケガをしていてもあまり痛みを訴えないことがある。空腹や寒さなどに対する感覚も鈍くなり、ほとんど食事をとらなかったり、寒いのに薄着のままだったりするので、周囲が気を付けてあげる必要がある。

② 恐怖感

事故を実感した際に出現する。恐怖とともに動悸、呼吸が速くなる。手足の冷感、冷や汗などの交感神経系の興奮状態もしばしば体験される。

③ 抑うつ

抑うつは、何かを失った場合によくみられる反応である。事故にあうことによって、体の一部や健康、車、順調な社会生活など、さまざまなものが失われ、それに対して抑うつ反応が起こることが考えられる。

④ 高揚

そう多く見られる反応ではないが、まれに重大な事故から助かった安堵感や生理学的な反応の一環として表れることがある。非常に高揚した状態で動き回ったり、多弁になったりする。ときに驚異的なまでの痛みの耐性を示すことがある。

⑤ 怒り

被害者が怒りを感じるのはよくあることである。自分がなぜ事故にあったのかという説明のつけようのない事態に対して、発生してくるものである。事故の相手に対して向けられることもあるが、しばしば救援者や家族などに向けられることがある。周囲の対応が悪いという形で向けられることが多い。周囲の人がその怒りを理不尽だと感じる場合には、被害者の孤立を招くことにもなる。

⑥ 無力感

被害者は突然、自分ではどうしようもない状況——生きるか死ぬか、ケガをするかどうか——におかれることによって、自分のコントロール感を失い無力感を感じる。特に、入院して医療専門家にすべてをゆだねないといけないような状況があるとそれが強められる。

⑦ 罪悪感、自責感

事故に対して、自分に過失責任がある場合や、同乗者も含めケガ人や死者が発生すると、自分に責任があると強く思い、自分を責めることが多い。これは特に自分にはっきりした責任がない場合でも自分に何か問題があったのではとか、あるいは事故を回避できたのではと思い、自責感を持つこともある。

これは実際の過失や責任とは釣り合わない、過剰な自責感である。子どもの場合には、しばしば「自分が悪い子だったから事故が起こった」などの形で自分を責めることがある。

⑧ 焦燥感

事故によって神経が興奮することや、身体の回復や保障などが思うようにいかないことによって、イライラ感がつることがある。家族や友人に当たってしまったたりするため、人間関係に悪い影響を与えてしまう。また、相談の際には、攻撃的な人格と思われてしまい、相談者との関係に悪影響が出ることも懸念される。



⑨ 知覚・認知の変化

時間や出来事の内容、記憶などが誤って認識されることがある。特に突然の悲惨な事故の場合にみられる。時間の感覚が変わってしまうため、事故をゆっくりと感じたり、とても長い時間が経過していたと感じるなどである。また、トンネルビジョンといわれる、出来事のある部分だけを詳しく覚えていて、その他のことを覚えていないというような現象も発生する。

直後は事故のことを覚えていたのに、救急搬送後には覚えていなかったり、そのときには話を聞いて了解していたようなのに、あとで「聞いていない」というなど記憶が不明確なことがある。このように事故の直後の記憶や体験には、しばしば認知の歪みが生ずるといわれている。

⑩ 睡眠の障害

自律神経の過覚醒状態から生じるもので、寝つきにくかったり、途中で目が覚めてしまったり、深い睡眠がとれないという症状である。また、悪夢や事故のフラッシュバックによっても睡眠が障害されることもある。フラッシュバックが怖くて、寝ることを恐れる被害者もいる。

⑪ フラッシュバック

これは通常の記憶とは異なるもので、事故のときの情景やそれに関する強く印象づけられた光景がありありと思い出され、あたかも事故のときに戻ったような感じがするものである。

その情景が目に見えたり、そのときの音や臭いがするなどの幻覚を体験する場合もある。そのときの恐怖やさまざまな身体反応もよみがえり、被害者にとっては事故を再体験するようなものであるため、極めて苦痛な症状である。これは何のきっかけもなく生ずることもあるが、特に事故を思い出させるような状況に出会ったときに起こりやすい。

⑫ 過覚醒

事故のあと、自律神経（主に交感神経）が過剰に興奮している状態が続くことが多い。ときには数週間から数ヵ月続く場合もある。睡眠障害のほか、イライラ感や集中力のなさが出現する。

また、ちょっとした音に過剰に驚いたりすることもある。特に交通事故の被害者では、急ブレーキの音、クラクション、衝突音、対向車などに対して過剰に反応する人が多い。

⑬ 回避行動

被害者は事故を思い出させるものを避けたり、話たがらなくなる。事故直後は割に話をするが、時間が経つにつれて話さなくなる。事故のニュースを見たくないの、新聞を読まない、テレビのニュースを見ないということも多い。

また、事故現場を通ることや車に乗ること、運転などをしなくなるため社会生活に支障をきたすこともある。損害賠償などの手続きも事故を思い出すのが嫌で取り掛かれなくなり、保険会社からの連絡を待つだけだったり、書類をなかなか書けないなどのために、きちんとした賠償を受けられないような問題が生ずる場合もある。

⑭ アルコールや薬物の依存

アルコールを飲むと不眠が改善されたり、思い出した時の苦痛が柔らぐため、飲酒量が増える場合がある。しかし、アルコールによる症状の改善は一時的なものに過ぎず、アルコール依存症という新たな問題を抱えることになってしまう。

また、医療機関で睡眠薬や抗不安薬を安易に処方されることによって、これらの薬物の依存が起こる場合もある。



(2) 慢性期にみられる反応

前述した反応が慢性化することのほかに、症状や問題が長期化することによって、以下のような反応が表面化してくる。

① 世界、自分、他人についての見方（認知）の変化

バルマン（1989）は、「われわれは物事が悪くなるのではという考えに縛られずに生きていけるように、数多くの世界観を共有している」と言っている。例えば、「世界は（自分にとって）優しい（ひどいことはめったに起こらない）」、「世界には意味がある（大体のことは予測ができ、無差別に起こるものではない）」、「人は公正な寛大さを持っている（人は公正であり、ひどいことはしない）」などの世界観を持っているので、安心して毎日を生きていけるわけだが、交通事故のようなトラウマにあうとこれが一変してしまう。

もはや世界は安全な場所ではなく、いつ危険がふりかかるか分からない、車やドライバーは信用してはいけない、われわれは脆弱で危険を負っていると感じるようになる。被害者は安心して外出したり、車に乗ったり、自信を持ったり、人を信用することが困難になるだろう。

そのことによって、今までのような自由で、自信に満ちた社会生活がおくれなくなり、仕事や対人関係に多大な支障を生ずることになる。



② 身体的後遺症や身体的障害に対する不安

身体的障害を負った人では、その回復が大きな問題となる。回復しないのではないかと、後遺症が残ることなどに強い不安を感じている。また、回復が思うようにいかなかったりすることで苛立ちや怒りが生じ、医療関係者の対応や治療についての不満という形で表れることもある。

さらに、はっきりとした診断はつかないものの頭痛やめまい、疲労感、胃腸障害、身体の痛みなどのさまざまな身体愁訴に悩まされることもある。このような状態があると自分の状態を理解してくれたり、治療を行ってくれる医療機関を探し回る、いわゆる“ドクター・ショッピング”を行うこともある。

自分の苦痛を訴えても周囲から理解されず、気のせいだとか、その人の人格に問題があるような扱われ方をされてしまうこともあり、不信感をつのらせることになる。あくまでも客観的診断のみで判断するのではなく、本人には苦痛であるという理解が必要であろう。また、後遺症が残っているといつまでも事故を思い出すきっかけとなり、精神的な回復に影響を与える。