

第4章

自助グループ運営・連絡会議

I. 目的

交通事故被害者等に接する立場にある者の資質の向上を図るとともに、「被害者の回復のための自助グループ活動」の効果的な運営方法と精神的な回復や社会復帰等に必要な各種の情報提供等を行うことにより被害者支援の充実を図ること、また、民間支援センターと被害当事者団体との交流及び連携を図ることを目的とする。

II. 出席者

(敬称略)

- (1) 公益社団法人全国被害者支援ネットワークに所属している被害者支援センターの支援員、相談員、担当者、代表者等 17名
- (2) 専門家
 - ・武蔵野大学人間科学部人間科学科教授 中島 聡美
 - ・武庫川女子大学文学部心理・社会福祉学科准教授 大岡 由佳
- (3) 平成30年度交通事故被害者サポート事業検討会委員
 - ・公益社団法人全国被害者支援ネットワーク顧問 大久保 恵美子
 - ・公益社団法人被害者支援センターとちぎ事務局長、公益社団法人全国被害者支援ネットワーク理事 和氣 みち子
- (4) 事務局
 - ・警察庁
 - ・株式会社アステム
 - ・公益社団法人全国被害者支援ネットワーク
- (5) 聴 講
 - ・独立行政法人自動車事故対策機構

III. 開催日及び会場

開催日：平成30年11月1日(木) 13:00～17:00

平成30年11月2日(金) 9:30～15:30

会 場：機械振興会館 BF3-6 (BF3階) (東京都港区芝公園3-5-8)

Ⅳ. プログラム

(敬称略)

11月1日(木)

時 間	講師等	内 容
13:00～13:40	事務局等	開会挨拶・参加団体の紹介
13:40～14:40	武蔵野大学人間科学部人間科学科教授 中島 聡美	講演「複雑性悲嘆の診断および治療の近年動向」
14:40～14:55	全員	質疑応答
14:55～15:10	休憩	
15:10～16:10	公益社団法人被害者支援センターとちぎ事務局長 公益社団法人全国被害者支援ネットワーク理事 平成30年度交通事故被害者サポート事業 検討会委員 和氣 みち子	講演「自助グループの重要性・必要性」
16:10～16:25	全員	質疑応答
16:25～17:00	全員	意見交換

11月2日(金)

時 間	講師等	内 容
9:30～10:30	公益社団法人全国被害者支援ネットワーク顧問 平成30年度交通事故被害者サポート事業 検討会委員 大久保 恵美子	講演「ファシリテーターの育成について」
10:30～11:45	全員	意見交換
11:45～12:45	昼食休憩	
12:45～13:45	武庫川女子大学文学部心理・社会福祉学科 准教授 大岡 由佳	講演「多機関連携—被害者を中心とした自助グループ運営の視点から—」
13:45～14:45	全員	意見交換
14:45～14:55	休憩	
14:55～15:25	委員	まとめ
15:25～15:30	事務局等	閉会挨拶

V. 実施内容

1. 1日目

(1) 講演「複雑性悲嘆の診断および治療の近年動向」

武蔵野大学人間科学部人間科学科教授の中島聡美氏より、「複雑性悲嘆」の概念、要因、症状、そのケアと治療法などについて講演が行われた。

[講師] 武蔵野大学人間科学部人間科学科教授 中島 聡美 氏

[要旨]

事故や犯罪被害による遺族の心理的反応の特徴

事故や犯罪被害に遭った被害者には、喪失体験や心的外傷体験に加え、司法手続きなど被害後二次的発生するストレスなどにより、複合した心理的反応が存在します。大切な人をこのような暴力的な形で、突然奪われることのショックは大きく、中には精神的な障害として、PTSD、不安障害、身体的障害、うつ病などが現れる場合があります。悲嘆は、ほとんどの人に見られる反応であり、本来は、自然な反応として時間の経過とともに、徐々に和らぐことが多いものですが、このような死別の場合では、悲嘆はしばしば複雑化し、長期化する傾向が見られます。このような悲嘆は複雑性悲嘆 (complicated grief) と呼ばれます。

アメリカの調査によると、犯罪被害(殺人)遺族の有病率は、3年以内でPTSDが約3割、うつ病は約5割、複雑性悲嘆が約2割です。私たちが日本の自助グループに所属する犯罪被害者遺族を対象として行った調査では、死別から平均8年経った時点では、PTSDやうつ病は有病率が下がっている傾向が見られますが、複雑性悲嘆ではあまり下がらず、約2割が、長期化していると思われる。PTSDやうつ病、時間とともに減少する傾向があるのに比べ、複雑性悲嘆はなかなか減少しないという研究結果を踏まえると、「悲嘆のケア」が犯罪や事故の遺族において重要であるといえます。

悲嘆 (Grief) について

悲嘆は、大切な人やものを失うことによって引き起こされる苦しい心の状態です。「大切な」というのは、愛着を持っている人やものであり、深い心理的な絆のある方たちです。災害で家を失った場合でも悲嘆反応は起こりますが、やはり最たるものは人を失った場合です。家族だけでなく、特に思春期になると学校の友達の死でも強い悲嘆反応が起こってきます。一般的には、子どもや配偶者を失った場合が、悲嘆反応が深刻になりやすいといわれています。

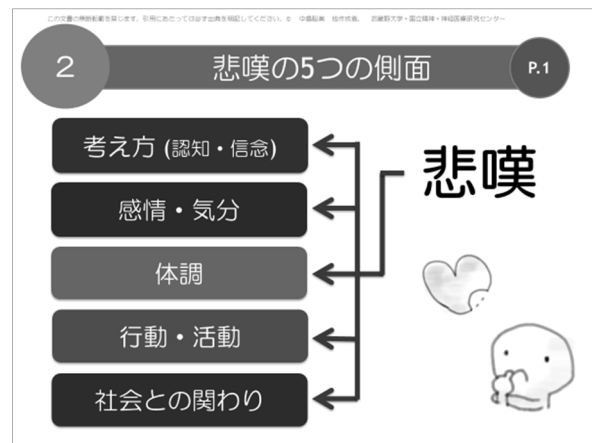
悲嘆反応というのは、個人差があります。人によって非常に長く続く方もいれば、比較的短期間で和らいでいく方もいます。悲嘆が長期化する要因の一つは、亡くなった方の存在が自分にとって非常に大きかったということを示しています。

交通事故のような突如な死別の場合は、心理的にとても強いショックを受けます。さらに事故の場合には、相手やあるいは故人が注意していたら起こらなかったかもしれないという考えがどうしても出てきてしまいます。どこかに防げたかもしれないという気持ちがあるわけです。特に、飲酒運転などリスクがあるのに引き起こされた事故に対しては、非常に強いショックや怒りが生じます。死を知った直後では、あまりにも非現実的で信じられないという気持ちが生じます。また、感情が麻痺してしまう場合もあります。つらい、悲しいという感情が自分でも分からず、涙が出なくなるようなことが起こります。そのため、しっかりしているとか、冷たい親だとか誤解を受けることもあるのです。しかし、それは、むしろショックが強過ぎて出来事が受け入れられないということを示しています。悲しいというよりは、苦しい感情が強いのです。見た目はしっかりしていても、普通ではない状態ですが、なかなか周囲に理解されないという問題があります。

悲嘆の5つの側面

悲嘆は、行動や対人関係などいろいろな側面に影響が出ます。感情の変化としては、寂しい、悲しいというのが多いのですが、中には怒りとして現れる場合があります。強い悲しみをコントロールしようとする時、非常に強い怒りが出てくることがあります。不安や、罪悪感もみられます。「どうして助けられなかったのか」と、自分を責めてしまうこともあり、これは生存者罪悪感と呼ばれます。たとえば、個人と離れて暮らしていたとしても、何か助ける手だてがあったはずだ、電話をすればよかった、あの朝虫の知らせがしたのに、と考えて、遺族は自分を責めてしまうのです。また、生きているうちに、もっと良くしてあげればよかったという罪悪感も生じますが、これは養育者罪悪感といわれます。

考え方の変化としては、自分は笑ってはいけない、楽しんではいけない、故人のことを絶えず考えていなくてはならないと強迫的に思ってしまう、少しでも楽しいと思ったら、一瞬でも考えなかったら、申し訳ないと自分を責めてしまいます。遺された家族のことで喜んでも、罪悪感が生じます。このように故人のことで頭がいっぱいになるというのが、悲嘆の一番の中核症状です。生きている時は他の家族と均等に考えていたのに、亡くなってしまうとその人のことだけしか考えられない、正確に言うと、他の人に対する関心がものすごく減るのです。そうすると、生活の中で喜んだり楽しんだりするようなポジティブな活動をしなくなってしまうことが多くの人に見られます。また、今までの信念や自分に対する自信が無くなることも起こります。故人を助けられなかったとか、自分の育て方が



悪かったなど、自分自身が足りなかったと思い自分を否定してしまうのです。そして、その人のいない人生に意味がないと感じてしまいます。ただ、ネガティブなことだけではなく、もっと深く人生の意味を考えたり、故人に感謝の気持ちを持ったり、人に対して優しくなるなどポジティブな変化ももちろんあります。

行動も大きく変化します。物事に関心が無くなったり、集中力が無くなったりします。亡くなった事実を頭では分かっていても心では受け止められないために、絶えずその人を探し求め、追い求めるようなことがあります。故人がよく行っていた場所に行くなど、故人に近づこうとする人もいれば、逆に、お墓は行かない、遺影は見ないなど避けてしまう人もいます。悲嘆には、この、近づこうとすることと避けるということ、相反する2つの行動が一緒に見られるというのが特徴です。

社会的には、外出することが少なくなり家に引きこもりがちになることが多いです。人や家族が集まる場所に行くことが自分一人であることをよけいに強く感じる、という理由から外出をしなくなり、結果的に社会と関わりが疎遠になってしまいます。

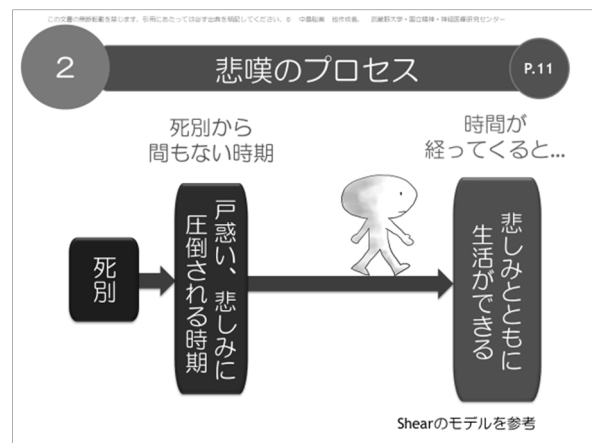
体調の変化もあります。免疫機能が低下して、風邪などをひきやすくなるという研究もあります。あちこちが痛かったり、なんだか力が入らないという人や、食欲が無くなる人もいれば、逆に過食になる人もいます。眠れる人もいるし、眠れない人もいます。人によってさまざまですが、体調の変化が起きる人は多くいます。

どのように悲嘆は経過するのか

悲嘆反応は、病気ではなく自然な反応です。非常につらい思いをしますが、病気ではないのです。悲嘆が正常の範囲なのか、病的なものなのかの違いは、「プロセス（経過）」にあるといわれています。

悲嘆のプロセスは、「喪の仕事」と呼ばれています。多くの場合、自然な対処行動によって、時間が経つと、悲しみはゼロにはならないけれど、悲しみとともに生活ができる状態、少し穏やかになってくる状態が出てきます。

悲嘆というのは、森の中に迷い込むようだという例もあります。最初は、先が見えなくて圧倒されるのですが、でも、入ってみると、森の中は少し光が射している場所もあるし、人と一緒に話したり休んだりしながら先の道に行くことができます。最終的に、悲嘆の森を抜けてみると、「寂しいけれども温かい気持ちもある」という感覚が生じます。悲しみが無いのではなく、悲しみの質が変わるともいわれます。懐かしさや温かさ、そういうポジティブな感情も一緒に出てくるようになるのです。



悲嘆の急性期は、思い出すと苦しくなるのでさまざまな記憶に蓋をしてしまいます。むしろ悲嘆が進んでいくと、その人の記憶全部にアクセスできるようになり、故人のことを全体的に考えられる状況になります。自分は楽しんではいけない、喜んではいけない、夢や希望を持ってはいけないということではなく、その人を大事にしつつ自分も大事にするという、前向きに生活ができる状態に移行します。

悲嘆に必要な2つのプロセス

悲嘆のプロセスで今重視されているのは「二重過程モデル」です。2つの方向性を日常生活の中でうまく行き来しながら生活することが、悲嘆を進める上で役に立つといわれています。

方向性の1つは「喪失志向」、悲しみに取り組むことです。その人がいなくなった事実に向き合うことで、思い出して悲しくなったり、心の絆が無くなったと感じたりするのですが、一方で、その人のことを改めて位置付け直すことができるようになります。

もう1つは「回復志向」、生活に取り組むことです。つらいことを少し脇に置いて、仕事をしたり、散歩に行ったり、あるいはその人のいない新しい生活の役割を引き受けたりといった、活動をするということです。

人は死別を経験すると、ほとんどの場合、通常の生活の中で、この2つの対処行動がうまくバランスを取って生活していく場合が多いのです。ところが、事故や犯罪被害による死別の場合には、つらすぎてあるいは、罪悪感が強すぎて、向き合えないということが起こり、悲嘆のプロセスがストップしてしまうのです。一緒に悲しみに向き

合ってくれる家族や友達、生活に向き合えるように引っ張ってくれる人が必要なのですが、そういうサポートが不足しても止まってしまいます。その結果悲嘆が進まず止まってしまうのです。

ここで注意が必要な悲嘆は、長期化していたり、精神障害が合併していたり、問題のある対処行動をしていたりする場合です。配偶者を亡くした男性だと、飲酒などの問題行動により、死別後数か月の死亡率が高くなるという調査結果もあります。子どもの場合は不登校のような行動として表れることがあります。実はその裏に、悲嘆の問題が隠れていることもあるのです。

いずれにしても、あまりにも長すぎたり強すぎる場合、機能障害をきたしている場合には、注意が必要です。うつ状態でも、悲嘆が無い場合だと、周りも気付くのですが、悲嘆反応があってうつ病の場合だと、「あんなことがあったのだから、仕方ない」と本人も周り



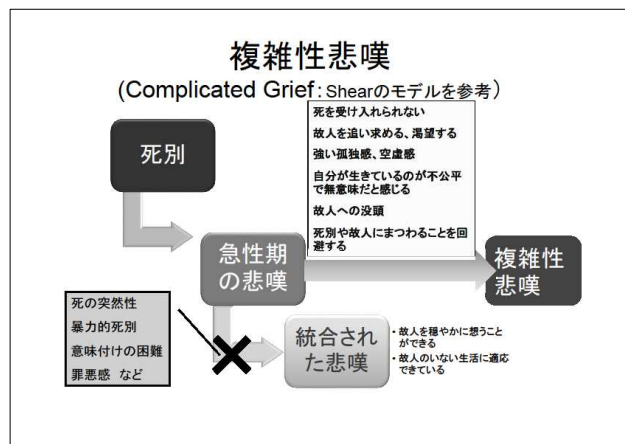
も思ってしまうのです。悲嘆のために、うつ病が見逃されることもあります。これはすごく問題です。ですので、悲嘆の程度が強かったり、機能障害が出ていれば、これはただの悲嘆ではないかも知れないと思ってもらうほうがよいと思います。

複雑性悲嘆（Complicated Grief）とは

複雑性悲嘆の複雑という英語” complicated”とは、単に複雑ということではなく「大変な、困難な」という意味があります。「通常ではない悲嘆」という意味です。通常ではない悲嘆の中でも、急性期の悲嘆が非常に長期に続いて強いまま軽減しない、そして機能障害が生じるというのが複雑性悲嘆です。

厚生労働省が用いている疾患の診断基準である ICD（WHO が作成した、疾病および関連保健問題の国際統計分類）では、第 10 版から約 30 年ぶりの改訂となった第 11 版（2018 年）で、病的な悲嘆、通常ではない悲嘆が初めて精神疾患として、採択されました。これにより、今後、重度で長引く悲嘆が精神疾患として、保険医療での治療の対象になる可能性が出てきたということです。

通常の悲嘆の場合は「統合された悲嘆」に移行するのですが、突然死とか暴力死である場合には複雑化し、悲嘆が強いまま長期化します。したがって、複雑性悲嘆に特別な症状があるわけではなく、急性期の悲嘆の症状が長く続いている、統合されない、「喪の仕事」が進まなくなつて長く続いているために複雑性悲嘆になる、という概念で理解をしていただければよいと思います。



「通常でない悲嘆」の概念の変遷

複雑性悲嘆の研究は 1995 年くらいから始まり、急速に進んできています。DSM（精神疾患の診断・統計マニュアル：アメリカ精神医学会版）では、「持続性複雑死別障害」（DSM-5 第 5 版（2013））としてやはり精神疾患として位置付けられています。この症状は、持続的に思い焦がれること、それによる苦しい悲しみがあること、故人のことやその死の状況で頭がいっぱいになるなどの症状が、成人で 12 か月、子どもで 6 か月続くこととされています。それに伴って、死を受け入れられない、感情の麻痺、故人を肯定的に思い出せない、怒りや罪悪感が強い、過剰に死や故人を思い出すことを避けるという症状も含まれます。これらは急性悲嘆に見られるものです。さらに、自殺念慮や他者を信頼できない、孤独になる、人生における自分の役割が分からない、興味や関心がわからないなどの症状もあります。これらの症状はただ続いているだけではなく、仕事に集中できない、人と交流できな

いなど、さまざまな機能障害を引き起こします。

ICD-11(2018)の提示している「遷延性悲嘆障害(仮訳)」の診断基準が、持続性複雑死別障害の症状と違うのは、症状の持続期間を6か月とするという点です。DSM-5は1年経ってから診断するべきだとしているので、そこが異なっています。

複雑性悲嘆の危険因子

日本では、病気などの死別でも100人に2人くらいは複雑性悲嘆を発症するという研究があります。また、災害や犯罪被害では2、3割が複雑性悲嘆になるという調査報告もあります。どういう場合に複雑性悲嘆になりやすいかというと、子どもの頃の養育者との愛着が不安定な人は複雑性悲嘆になりやすいといわれています。過去に喪失を繰り返し経験したり、トラウマを経験していると、悲嘆が複雑化します。また基本的に、女性のリスクが高いともいわれています。

その他の要因として、配偶者、子どもを養育する親、介護者といった、故人との関係性や愛着が深い場合、また、死の性質が暴力的、突然死、遷延した死である場合が挙げられます。

喪失前後の状況で、サポートが不足していたり、二次被害があったり、死の状況が十分に理解できていない場合がリスクになります。死因が不明であると、故人が苦しかったのではないかと勝手に考えてしまいます。むしろ、つらくても、はっきり分かっていた方が良いことがあります。

複雑性悲嘆の場合、もう一つ気を付けなくてはならないのは、うつ病など併存疾患が隠れている場合が多いということです。身体や精神への影響は大きく、健康不良や機能低下、QOL(生活の質)の低下も見られます。しかし、悲嘆で病院に来る人はほとんどいません。多くは、うつ病で受診します。なかなかまだ、悲嘆が深刻な場合で病院で診てもらおうようになっていないのが現状です。

複雑性悲嘆のケアにおける自助グループの効果

遺族の自助グループのメリットは、気兼ねなく気持ちを共有できることや、批判されな

複雑性悲嘆の危険因子 (Simon, 2013)

●喪失以前の要因

- 女性
- 過去のトラウマ体験(特に子供のころのトラウマ)
- 過去の喪失体験
- 不安定な愛着
- 気分障害および不安障害の既往
- 関係性の特徴(非常に強い結びつきなど)

●喪失関連要因

- 故人との関係と世話役割:配偶者、子どもを養育していた母親、慢性疾患患者の介護者
- 死そのものの性質:暴力的、突然死、遷延した死、自死

複雑性悲嘆の危険因子 (Simon, 2013)

●喪失前後の要因

- 社会的環境
- 死別後の資源の利用性
- 死の状況についての理解の不足(例:死についての情報の不足など)
- 自然な癒しのプロセスの阻害:死や喪に対するその文化における通常の儀式等ができないこと、アルコールや薬物の使用、低いソーシャルサポート

いこと、必要な情報が得られるということがあります。一方、デメリットとして、お互いが比較してしまうことで傷付きが深くなってしまふことがあります。また、専門家との連携があったほうが良いといわれています。

配偶者を亡くした女性の自助グループでは、参加した人のほうが精神健康が回復したという研究報告があります。しかし、複雑性悲嘆の人では、サポートグループの満足度が低いという結果もあります。このことは、自助グループは通常の悲嘆を抱えた遺族により有用ですが、複雑性悲嘆を抱えた遺族の回復には十分ではない可能性を意味しています。

複雑性悲嘆治療（CGT：Complicated Grief Treatment）（Shear et al., 2005）

CGTは複雑性悲嘆に焦点化した治療であり、コロンビア大学のShear先生が開発したものです。この治療では、「曝露」の要素が入っているのがポイントです。曝露というのは、死の状況に向き合うという部分です。複雑性悲嘆の治療は、この曝露の要素があるほうが回復が良いと研究で報告されています。CGTでは週1回16回のセッションを1回50分で行います。

最初に、悲嘆を理解することから始めます。悲嘆とは何なのか、なぜこうなるのか、悲嘆に留まっている理由、どんな治療をするのかということ学びます。

次に、「悲嘆モニタリング」を行います。毎日、モニタリング日誌をつけ、どのようなことが自分の悲嘆を大きくしているのかを観察する力を身につけます。悲嘆が、1日の中でいつ何をしている時に強くなるのか、あるいは弱くなるのか、毎日同じではなくて違うということを理解するようになります。一日中、悲嘆に浸っているのではなく強弱がある、ということに気付いてもらいます。

次に、「人生の目標」を立てます。あえて、自分の夢や希望に少しずつ取り組んでもらうのです。故人が亡くなる前は自分はこんなふうに生きていた、その感覚を取り戻してもらいます。このことはアイデンティティの回復に役立ちます。しかし、とても難しいプログラムなので、少しずつ、セラピストと一緒に考えながら計画を立てて行います。

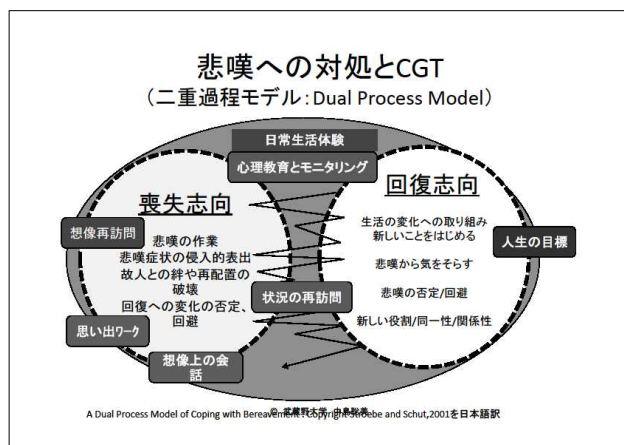
一番大変なのが、「想像上の再訪問」という要素です。これがいわゆる「曝露」に該当し

複雑性悲嘆治療

Complicated Grief Treatment, CGT (Shear et al., 2005)

- ▶ **治療技法の基盤**
 - ▶ 対人関係療法+認知行動療法(曝露療法)+サイコドラマ
- ▶ **治療目標・枠**
 - ▶ 自然な悲嘆のプロセスを再編成する
 - ▶ 週1回, 16回のセッション, 50-120分
- ▶ **モジュール**
 - ▶ 心理教育と悲嘆モニタリング
 - ▶ 人生の目標 (personal goal)
 - ▶ 想像上の再訪問 (imaginal revisiting)
 - ▶ 状況の再訪問 (situational revisiting)
 - ▶ 思い出フォーム (memories form)
 - ▶ 故人との想像上の会話 (imaginal conversation)





ます。複雑性悲嘆の人は、大切な人が亡くなったという事実を頭では分かっているけれども心では受け入れられないでいます。これを一致させないと、いつまでも故人を追い求めている状態が続きます。想像上の再訪問は亡くなったことを知った時のことを思い出し、繰り返し語ることをします。また、それを録音し、家で聞いてもらうことによって、亡くなった事実が心の中でも分かるようになります。同時に、バラバラになって亡くなった時の自分や周りの状況の記憶が統合されて、故人と最後の瞬間となった大切な記憶を、記憶の中にストーリーとして位置付けることができるようになります。これができるようになると、不思議なことに、むしろ苦痛な感情が減ってくるのです。

もう一つが、「状況の再訪問」です。これは、避けていることを実際に行ってもらいます。本当は会いたい友達に会えないでいる人には、まず連絡を取ってみたり、個人の写真を見ることができないという人は、写真を置くことなどから始めるように段階的に行います。遺族は、故人の思い出の場所を通れないなどと避けていることがたくさんあります。一人で行うのではなく、誰かの力を借りて行うことも大切です。この課題は、宿題として毎日少しずつ行います。

故人の思い出を振り返るプログラムもあります。これには、「思い出フォーム」を用います。セラピストと一緒に、大事な思い出について、写真を見ながら語り合います。この中には、故人のことについてあまり好きではないところの思い出も含まれます。そのことによって故人の全体を思い出すことができるのです。

最後に行うプログラムは、「故人との想像上の会話」です。これが、悲嘆の治療で独特なものです。亡くなった人と対話をするをします。具体的には、故人だったらどう考えるだろうということを故人のつもりになって考えてもらうのです。遺族は故人に伝えたいことや、聞きたいことがたくさんあるのです。例えば、助けられなくて申し訳ないという気持ちを「助けられなくてごめんね」と実際にその場で故人に語りかけてもらいます。その後、自分がその人になって、その人ならどう答えるかということをお話してもらいます。多くの場合、亡くなった人の言葉として、責めるような言葉ではなく、「あなたのせいではないよ」とやさしい言葉が自然に出てきます。楽しんではいけなと思う遺族に対しては、「自分の人生を生きてほしい」などの言葉がでてきます。このプログラムを通して罪悪感の軽減につながり、さらに故人は自分の心におり、対話できるということが分かります。

集団認知行動療法プログラム「ENERGY（悲しみとともに生きる）」

ENERGYは、少し症状が軽いレベルの複雑性悲嘆の人や、複雑性悲嘆に近いくらいに悲嘆が強い人を対象に行う集団療法です。この治療は、ステップ1とステップ2の2つで構成されています。

ステップ1は、全1回90分の講義です。

ステップ2は、1グループ6人くらいで2週間に1回、1回2～3時間、全5回のプロ

グラムを行います。まず、みんなで自分の悲嘆について話し合います。2回目に、自分に起こった変化、喪失感や自責感・罪悪感などの心の引っ掛かりを見直します。3回目に、心の引っ掛かりを見つめ直し、現実生活での困りごとや工夫を共有します。4回目に、みんなで故人の思い出を話したり写真を見たりして思い出を共有します。最後に、これからの生活の目標を立てたり、困難な時にどうやって過ごすかという計画を立てるようにします。このプログラムは私の研究チームで開発したのですが、現在効果を検証中です。今のところは良い結果を得ています。

最後に

「悲しむのを止めるということが悪いことではなくて、むしろ、その人ともっと近くにいることができる」というメッセージを、アメリカで結成された飲酒運転に反対する母の会が語っています。悲嘆で苦しむままではなく、回復することが悪いことではない、ということを知っていただけるとよいと思います。

(MADD (Mothers Against Drunk Driving 飲酒運転根絶を目指す母親の会) 「Your Grief: You're Not Going Crazy」(出典、翻訳者、遺族団体のことばの紹介) より)

参考ウェブサイト

- ・複雑性悲嘆のための心理療法 (CGT) 研究ウェブサイト「長引く悲嘆に悩んでいる方へ」
<http://www.j-cgt.jp/>
- ・複雑性悲嘆のための筆記療法 (ITCG プログラム) 研究ウェブサイト
<http://www.j-itcg.jp/>
- ・犯罪被害者のメンタルヘルス情報ページ (武蔵野大学心理臨床センター)
<http://victims-mental.umin.jp/>
- ・災害で大切な人をなくされた方を支援するためのウェブサイト JDGS Project
<http://jdgs.jp/>

ブックガイド


「大切な人を失ったあとに 子どもの悲嘆とケア 子どもを支える親と大人のためのガイドブック」 著: David J. Schonfeld, MD and Marcia Quackenbush, MS, MFT, CHES 日本語版作成: PCIT Japan、国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所成人精神保健研究部 (2011)

3
最後に
P.15

悲しみを止めるということは、亡くなった人のことを忘れることではありません。

悲しむことが少なくなればなるほど、一層亡くなった人が近くにいるように思えるのです。

というのは、ともに笑い、楽しかった日々、そして記念日を思い出すでしょうから。



「あなたは深い悲しみで気が狂ったりしない」
原題: Your Grief: You're Not Going Crazy より一部抜粋
著: (MADD)Mothers Against Drunk Driving
訳: 被害者自助グループ「小さな家」

◆質疑応答 センターとして対処の仕方について

[事例1]

・ひと時も離れたことがないくらいとても仲の良い夫婦だったが、30年連れ添った妻を交通事故で亡くし、1か月経つ夫の事例。何もやる気力が無い、退職を2年後に控えているが、妻と立てていた目標も叶わない、孤独でお酒の量も増えてしまった。

[中島氏]

・その男性の状態はとても自然な症状である。男性の場合、一番問題なのは、生活機能が悪くなる、健康リスクが上がるということである。気持ちを聞いてあげることがまず大事だが、さらに踏み込むとしたら、生活機能を上げることを一緒に考えることである。例えば、男の料理教室や買物に行くなど、具体的に話し合えば、やるべきことをできるようになるだろう。それと、人と接する機会を設けることである。子どもとの関係、地域のコミュニティ、会社の間人関係など、少し見直して深めていくことを、ゆっくり寄り添って一緒に考えてあげることがよい。生活スキルを上げるというのは、本人も受け入れやすいので、そこから入っていくとよいと思う。

[事例2]

・生後7か月のお子さんを抱っこしたまま事故に遭い、その子を亡くしてしまった母親の事例。母親は、自分が抱いていて亡くしてしまったことで、自分の手を傷付けている。

[中島氏]

・罪悪感が非常に強い状態なので、専門的なカウンセリングを受けてもらい、支援員が寄り添う中で、現実検討をする必要がある。子どもが亡くなったのは抱いていたせいではないことを分かってもらわなくてはならない。支援員は、その方のつらい気持ちを受け止めると同時に、でも私たちはあなたの大事な手を傷付けないでほしいと思っているということを伝え、寄り添うことが大事である。そう言ってくれる人がいると分かってもらうことが大事である。しかし、これは人間関係がともしっかりしていないと成り立たないので、まず、専門的なカウンセリングにつなぐのがよいと思う。

(2) 講演「自助グループの重要性・必要性」

公益社団法人被害者支援センターとちぎ事務局長、公益社団法人全国被害者支援ネットワーク理事であり、平成30年度交通事故被害者サポート事業検討会委員でもある和氣みち子氏より、犯罪被害当事者である自身の経験を踏まえた上で、自助グループの立ち上げ経緯と活動状況およびその重要性と必要性について講演が行われた。

[講師] 公益社団法人被害者支援センターとちぎ事務局長、
公益社団法人全国被害者支援ネットワーク理事 和氣 みち子 氏
(平成30年度交通事故被害者サポート事業検討会委員)

[要旨]

事故の概要

平成12年7月31日、長女ゆか(当時19歳)は、車で帰宅途中に、飲酒居眠り運転の悪質な職業ドライバーによって命を奪われました。

私は、警察から事故の連絡を受けた時からパニック状態で、自分で車を運転して娘が搬送された病院に向かうも、今どこを走っているのかも分からない状態でした。気がつくと、娘の事故で全面封鎖されていた国道まで来ていました。私は、そこを通らなければ病院に行けないという思い込みから、警察にお願いをして通してもらったため、事故現場を通ることになってしまいました。それが、最初のショックとなりました。

警察から連絡があった時は怪我をしたのだと思っていたのですが、その事故現場を見て、とんでもない事故だったことが分かりました。10トントラックが鉄の固まりになっていて、大きな頑丈な石塀を壊して民家に突っ込んで止まっていました。その横に、娘の車が原型をとどめないほどめちゃくちゃに潰され置き去りにされていました。その光景を見たとき、体が震え出し、早く娘に会わなくてはならないと、震える体を抑えながら病院に向かいました。1時間半も待たされ、やっと医者からいろいろ説明を受けたのですが、内容は全く覚えていません。たった一言、「娘さん、亡くなりましたよ」という言葉だけが、強烈に今でも残っています。

とにかく娘に会わせてほしいと集中治療室に入ると、そこには、冷たいベッドの上で傷だらけで横たわる娘の姿がありました。顔は片方陥没し、体に触れると既に冷たくなりかけていました。身動き一つしません。それを見たとき、頭の中は真っ白になり、何をどうしてよいのか分からず、目の前の光景が信じられませんでした。18年経った現在も、その傷だらけで横たわる娘の姿を、忘れることはできません。

犯罪被害者はやめることはできない

犯罪被害者に一度なってしまうと、被害者をやめることはできないのです。被害者をやめることができたなら、どんなに幸せだろうと思います。その経験を消すことはできません。

娘が戻ってくれば消えるかもしれませんが、戻ることはありません。被害者をやめることができないということは、消せない現実の中で、大変な葛藤をしながら生きていかななくてはならないということです。毎日仏壇に手を合わせたり、毎年命日が来たり、いろいろなことが思い出される中で、それと葛藤しながら生き続けているのが、家族を亡くした犯罪被害者なのです。

事故の日から、私たち家族は、皆それぞれに同じ痛みは持っているのですが、娘について一緒に話をすることができなくなります。私は、笑うこともできなくなりました。食事ものどを通らない、夜も眠れなくなりました。職場に復帰しても、娘の傷だらけで横たわる姿が脳裏に浮かんで来て、体が固まって動かなくなっていました。最近になって、それがPTSDの症状であったことを知りました。

被害者支援センターが無い中で

当時、栃木県にはまだ被害者支援センターは無かったので、私はセンターの支援を受けることはできませんでした。自分の力でなんとか生きていかなければならないという思いだけで、精一杯でした。特に、長男の世話ができなくなりました。当時17歳の思春期真っ只中で、いろいろ悩みを抱えていたと思いますが、聞いてあげることもできませんでした。自分が生きていくだけで精一杯、そんな状態がずっと続きました。

その後もっと大変だったのは、二次被害です。当時は、「犯罪被害者」という言葉自体もほとんど知られていませんでした。全国被害者支援ネットワークはありましたし、被害者支援センターも全国にいくつかはあったと思いますが、当時の栃木県は、被害者支援をやるという状況にはありませんでした。

栃木県に支援センターができたのは、平成17年、私が被害者となってから約5年後でした。その5年間の時期は、被害者の急性期に当たります。何もできない、何をしていたのか記憶にないという状態です。刑事裁判が始まる頃に、ようやく我に返り、自分が何をしなければいいのか気付けるようになりました。私は、栃木県内の弁護士会に予約を取って相談に行っていました。交通事故の相談は無料で受けれるのは当時20分間でした。それでは事故の概要を話ただけで終わってしまい、全く相談までたどり着きませんでした。再び予約を取って、会社を休んで、弁護士会に相談に行っても、今度は弁護士が別の人に代わっているため、また一から事故の概要を話さなくてはなりません。そのようなことを4回も繰り返したのですが、結局、自分たちは刑事裁判に向けて何をすればよいのか分からず、本当に、森の中に迷い込んだような感じでした。そのため、支援者には、刑事裁判まではどういう方向に進んだらよいのか、今後どういう流れになるのかということをし、しっかりと被害者に教えていただきたいと思います。被害者になると、記憶力、判断力、決断力というものが全てが低下してしまいますので、そこは支援者の力で、前に進めるようにサポートをお願いしたいと思います。

娘の一周忌に、家族で事故現場に行きました。事故のあった同じ時間、同じ場所に立ち、娘がどういう状況になったのかを想像してあげる、思い出してあげるのです。これは、現在まで18年間ずっと続けています。この交通量の多い国道で、悪質な職業ドライバーが運転するトラックが突っ込んできたらどうなるか想像した時、これは、悪質な運転手がいなくなるよう私たちが声を上げなくてはならないのだと気付きました。その声を上げることが娘に対しての供養にもなり、娘の代弁をしてあげることが、娘にとってはうれしいのではないかと考えるようになりました。これがきっかけで、現在、「悪質な事故を起こさないでほしい。加害者がいなければ、被害者は生まれません」ということを訴えるため、講演活動をしたり、刑務所での矯正教育など再犯防止の取組に携わらせていただいています。

自助グループの必要性

被害者支援センターとちぎには、「あかし」「はなみずき」という2つの自助グループがあります。最初にできた「あかし」は、支援センターが設立する前に発足していました。きっかけは、私が被害者となり、法改正の活動や「生命のメッセージ展」を通じて知り合った被害者との交流です。被害者の話を聞くことで、自分がどの方向に進んだらよいのか、どのような活動をしたらよいのか、明確に分かり、大きなパワーをもらいました。

その中で、大久保恵美子さん（現公益社団法人全国被害者支援ネットワーク顧問）にも知り合うことができました。大久保さんの「今、被害者の声は非常に大切です。声を上げることは大切です。ただ、上げるだけはいけない、上げ続けなければいけない」という話を聴いて、それでまたハッと気付かされました。これはずっと伝え続けていかなければならないと、自分を奮い立たせて、今に至っているところです。

周りに、いろいろ話を聞いてくれたり、アドバイスをしてくれたり、一緒に考えてくれたりという大切な方々がいたからこそ、少しずつ、一步一步前に進むことができたのだと思います。それを担うのが、自助グループの役割の一環だと思います。「刑事裁判が終われば支援は終わり」ではありません。むしろその後、より深くセンターと関わることが被害者には必要です。裁判中は、被害者の気持ちも裁判の方に向いていきますが、裁判が終わると周りがみんな引いていき、自分が一人になってしまい、とても孤立感を感じます。そのようなことにならないよう、サポートしてくれる人も被害者も周りにたくさんいる、一人じゃないんだということを、ぜひ自助グループの中で伝えていただきたいと思います。

被害者支援センターとちぎの設立に当たり、私は会社を辞めて支援センターに仕事をスライドしました。支援センターは、今から13年前、支援者3名で始まったのですが、最初は何をすればよいのか全く分かりませんでした。ネットワークで研修を積んだり、いろいろな所で講義を聴いたりしました。その中で、悲嘆など被害者に表れる症状について知り、「自分のこの症状は間違いじゃなかった。こうなることが普通なんだ」ということが分かりました。このようなことを、ぜひ支援の中でもアドバイスしていただきたいと思います。

場合によっては、カウンセリングの先生につなぐこともできると思います。

また、行政関係の手続に困っていれば、付き添いをする 것도大事です。行政関係の手続きは非常に大変です。市役所に行ってもどこが窓口なのか分からない、たらい回しにあう、その都度つらい話を何度もしなければいけない、これは非常に大変な重労働です。これを、関係機関の方や支援者に、一緒に付き添って手助けしてもらえれば、苦勞はとても軽減されると思います。

被害者支援センターとちぎの取組

支援センター設立以前から、栃木県内の交通死亡事故被害者との交流は始まっています。被害者に声を掛けてパネルを作ったのは、平成14年でした。皆で、故人の写真を持ち寄り、涙を流しながら、1メートル四方くらいの大きなパネルを作りました。これは、生命を吹き込んだパネルです。事件事故を二度と起こさないようにしてもらいたい、自分たちのような被害者を生まないでほしいという思いが詰まっています。パネルが多くの人目に留まり、被害者を生まない社会作りに役に立つことを願って一生懸命作ったものです。各所から要望があり、栃木県警はじめいろいろな場所で、このパネル展示を行ってきました。

現在、殺人事件の被害者も含む7名のパネルに加え、7年前の鹿沼市のクレーン事故の被害者家族にもパネルを作ってもらっています。このパネルが活躍することで、家族も、「息子たちが頑張っているんだ」「自分たちも真っ直ぐ前を向いて生きていこう」という気持ちになります。被害者にとっても、このパネル作りは被害回復の一つになるのだと思います。

一般の方々には、いくら「被害者支援にご協力ください」と言っても、なかなか想像がつかないと思います。そこで、目から入る情報として、等身大のオブジェやパネルの巡回パネル展を、県からの委託で年25か所で開催しています。それでも、まだまだ被害者支援は理解されていないと、日々感じています。

自助グループ「あかし」は、原則、毎月第1土曜日に開催しています。年間の行事として日にちを設定し、自助グループに入っている被害者には、毎年年初めに手紙でお知らせしています。参加者はほぼ同じメンバーですが、たまに来られる方もいて、そういう方も大歓迎ですし、仕事の都合で参加はできないけれど他でお手伝いをしたいという方もいます。また、メンバーの中には、警察庁で行っている「命の大切さを学ぶ教室」など各省庁から講演依頼を受けて活発に活動されている被害者もいますし、自助グループに参加して吐き出すことだけで救われているんだという方もいます。

自助グループとしては、講演活動の報告を聴いたり、犯罪被害者等基本計画の動向などの報告もしています。そのような情報は、被害者にはなかなか届きませんので、ぜひ自助グループで情報を提供してほしいと思います。以前、自立支援医療費の新しい制度について

て県から発表された時、被害者には全然届いていなかったということがありました。たまたまセンターでその情報を知り、PTSDで5年以上も病院にかかっている殺人事件の被害者家族にその情報提供ができたことで、医療費を3割負担が1割負担にすることができました。ぜひ、このような情報提供や、場合によっては関係機関の手続きのお手伝いなどの支援をしてほしいと思います。被害者支援は、被害にあった間もない時期だけに必要なことではありません。被害に遭って何年も経ってからPTSDが発症することもあります。そこを支援センターで支援し、ずっとつながっていただきたいと思います。すぐに情報提供ができる、手伝いができるような体制を、日頃からとっておかなくてはならないと思います。

それから、自助グループの中での話は、つらいことだけでなくともよいと思います。日常生活の中で、大声で笑うことがなかなかできない被害者はたくさんいますので、会の中では大きな声で笑えるという話題も必要だろうと思います。また、ある被害者は、とても編み物が上手なのだけれど、ご主人を亡くしたことで編み物をやめようとしていたのですが、今では、その技術を活かしてアクリルたわしやコップ洗いを作ってもらっています。

当センターでは手作りの会を2か月に1回開催しており、ブローチなどを作っています。募金活動や寄付を頂いた際、それをセンターのPRカードと一緒に差し上げて、広報活動に活用しています。「はなみずき」の参加者でコーヒーショップを経営している方のお店でそれを展示し、1つ100円くらいで募金いただくことも検討中です。このように、自助グループ参加者間でどんどんつながっていくのは、非常にうれしいと思っています。

また、3月には交流会を開催して、自助グループに参加している被害者と当センターの支援活動補助員とが意見交換をし、被害者の生の声を聴くということもしています。

それから、自助グループに参加ができない方から、毎年「証」という手記を集めて発行しています。これは、都民センターの自助グループの手法をモデルにさせていただいています。おかげさまで毎年手記は集まってきます。手記は、かなり集中しないと書けないとでもつらいものではあるのですが、書くことが吐き出しにもなり、被害回復の一助になります。書くことで、とても息子のためになっているという思いになった、多くの方に読んでもらうことで、被害者が生まれぬ社会作りに役に立てばとても有り難い、とおっしゃる被害者もいます。ぜひ、皆さんにも、取り組んでほしいと思います。

自助グループを運営するにあたって、ぜひ事業の一環として、予算組みをしていただきたいと思います。予算があると、開催しなければならないと思うものです。事業計画の中に、「自助グループ活動」という項目で計画を立て、少しでも予算を取ってください。それから、支援センターの規定の中にも、「自助グループ」という位置付けを作っていただいて、きちんとした運営ができるようにしていただくこともお願いしたいと思います。

事業の一環としての位置付けと継続的な運営を

自助グループ運営は、決して、全てがうまくいくわけではないと思います。参加者の中

には、突然、感情的になって会の途中で泣きだしてしまったり、怒りだしてしまうこともあると思います。でも、「それが被害者なんだ」「あっても仕方がない状態なんだ」と受け止めてほしいと思います。自助グループに関わる方々には、いろいろな苦勞がたくさんあると思いますが、めげることなく、根気よく、長く支援を継続することが大切だと思いますので、ぜひ、ご協力をお願いしたいと思います。

自助グループがないセンターは、まずは事業の一環として自助グループを立ち上げていただきたいと思います。多くのグループで共通してあるのが、なかなか人が集まらないという問題ですが、1人でも2人でも被害者が来られるということは、もうそれで事業として成り立っていると思います。また、1度来なかったからもう開催しないというのでは、被害者は、行きたい時に行けなくなってしまいます。まずはその運営を閉ざすことなく、継続的な運営をしていただきたいと思います。支援の一環として、さらに充実した自助グループ運営ができるようにしていただきたいと思います。

(3) 意見交換

講演を受け、参加支援センターが抱える課題や活動についての質問および意見等の交換がなされた。

被害者支援センターとちぎの取組について

[意見]

- ・手記を依頼する際、遺族にどの程度のお願いが適当なのか。普段あまり集いに参加されない方だと頼みにくい面もある。連絡、交流等でどんな工夫ができるか。
- ・自助グループが2つある理由を教えてください。
- ・手記の最後のページに賛助会費の申込用紙が付いている工夫に感心した。

[和氣氏]

- ・手記を書いてもらうには、まず、センターと被害者との人間関係や信頼関係がきちんと築けていなければ成り立たない。日々の支援の中からそのような関係が無いと、声掛けもできないだろう。被害者には、手記の用途や目的の説明をきちんとし、理解してもらった上で参加いただくことが大事。決して、無理強いしないでいただきたい。
- ・栃木県は、地理的に県南、県北、県央とあり県域が広く、また、栃木県で被害に遭った県外の方もいる。自助グループ「あかし」に参加するためにセンターまで来るのが難しい方のために、「はなみずき」という自助グループがあり、参加者の予定に合わせ、各市町のコミュニティセンター等を借りて開催している。
- ・やはり支援をするためには経費が必要である。この手記を読んだ方に、引き続き支援が必要だという思いになっていただきたいという思いで、手記に申込用紙を付けている。

[大久保氏]

- ・都民センターにも2つの自助グループがある。被害に遭って早期段階の方と20年近く経っている方がいて、年数の経っている方の中には、現在、支援センターの仕事の一環として講演活動に協力してくださっている方もいる。その方たちに生じる問題に対応する必要もあり、別々の自助グループを作っている。

自助グループの役割

[和氣氏]

- ・私の場合、自身がファシリテーターをやっているせいか、夫は自助グループの輪に一生懸命、馴染もうと努力しているというのはよく分かるが、吐き出すことがまだできていない。夫婦で同じグループに出席するというのは、一長一短ある。

・被害者は一人ひとり違うので、皆が同じ活動をするのではなく、その被害者の得意な分野を発見して勧めることが大事である。社会に復帰するための準備の場が自助グループなので、やりたいことを伸ばす、再びできるようになるきっかけを提供する、それが生きがいにもつながるのではないかな。

[大久保氏]

・納骨できない、故人の部屋を片付けられないという相談はよくある。そういう時、自助グループで年数が経っている被害者の経験談を聴くと、早期段階の被害者も気持ちを整理できる場合がある。支援者が答えを出すことは無理である。自助グループでは、被害者同士が支え合い、励まし合い、お互いの話の中から生活の知恵を得ることもできるため、とても大きな意義がある。

自助グループを立ち上げるに当たり

[意見]

・全国で講演活動もしている犯罪被害相談員と相談したり、遺族の声も聴きながら、どのようにして踏み出すかをセンターで検討しながら、少しずつ取り組みたい。

・「裁判の付添いが終われば、支援は終わり」という流れで今まで関わってきた。自助グループは本当に必要なのだということで上司にも相談し、今年度中に1回でも開催したい。

・10年前までは自助グループはあったのだが、外部で講演できる人とできない人の間で、できない人が自分の価値を見出せないという状況になってしまい距離を置くような状況が発生してしまった。今後、考えていかななくてはならないと思った。

・自助グループを作らなくてはと焦りもあるが、実際に運営した際の被害者の反応を想像すると怖さもある。裁判と同時に支援が終了し、疎遠になっている方も多し。センター主導として行うに当たり、初めの一步は何をしたらよいのか、いつやったらよいのか、何曜日がよいのかなどと考え込んでしまう。

・支援をしている時からしっかり信頼関係を作っておかなければ、いくら自助グループのお誘いをして、来ていただけないだろうということが分かった。自分たちのスキルを上げていく必要があると思った。

[和氣氏]

・近隣のセンターを見学するとか、都民センターに相談するとか、少しずつ進めていけたらよいのではないかな。

・悩むよりも、まずは作ってはどうか。まずは、センターで集まる機会を作り、皆さんに声掛けをする。その後に、勉強会にするか交流会にするか組み立てていったほうが入りやすいのではないかな。

[大久保氏]

- ・当初この事業では各支援センターに出向いて、自助グループを立ち上げたという経緯がある。都民センターの遺族と一緒に各支援センターへ出向き、自助グループでつらい心情や家族のこと、事件のことを話した。都民センターの遺族が苦しいながらも話をする姿を見て、出向いた先の支援センターの遺族も「自分も話してみよう」という気持ちになる。自助グループ開催に協力してくれる遺族がいるのであれば、協力者としてお願いをしてみるのもよいと思う。ただし、その時は支援センターとして、自助グループをどのような形で運営をしていくのか目標をしっかりと持っていないと、被害者に振り回されて新しい被害者に迷惑を及ぼすということもある。まずは、支援センターとしての姿勢をしっかりと話し合いをして自助グループを位置付け、規定にも入れ、予算化することが重要である。
- ・支援センターとして自助グループは支援の一環であり、被害者の回復に必要なことであると自信を持って進めることが大事である。ただし、始める前に、罪種が異なる被害者でも受け入れることができるよう、予算面、会場などさまざまな環境整備が重要である。

2. 2日目

(1) 講演「ファシリテーターの育成について」

公益社団法人全国被害者支援ネットワーク顧問であり、平成30年度交通事故被害者サポート事業検討会委員でもある大久保恵美子氏より、支援センターとして自助グループを運営する意義や必要性、ファシリテーターの役割について講演が行われた。

[講師] 公益社団法人全国被害者支援ネットワーク顧問 大久保 恵美子 氏
(平成30年度交通事故被害者サポート事業検討会委員)

[要旨]

自助グループ運営は支援センター活動の一環

支援センターでは、被害者の要望や気持ちを受け止め、検察庁、警察、病院、裁判所等への付添いを行う直接支援活動をしています。自助グループも、そのような支援センター活動の一環です。

平成28年4月に、第3次犯罪被害者等基本計画が策定されました。この計画では、犯罪被害者等への中長期にわたる支援の必要性が謳われています。被害からの回復に役立つ中長期支援の一つとして、自助グループも必要であり重要です。

また、被害者が被害から回復して、被害に遭う前の平穏な生活を取り戻すには、支援センターの支援だけでは限界があります。支援センターとして、関係機関と連携して、さまざまな制度等を提供しなければ、被害者の回復に真に役立つ支援の提供というのは難しいと思います。支援センターの役割も時代とともに変化してきているということを理解して、最新で最適な支援を提供することができなければ、支援センターとしての役割は果たせません。

犯罪被害者等同士の交流の場の必要性

なぜ、自助グループが被害者の回復に必要なのかということですが、被害者同士が交流できる場というのは、身の回りにあるものではありません。被害体験を話すということ自体が、精神的に苦しく簡単には話せないことだからです。

交通事故被害者の場合は、事故だったから仕方がないなどと言われがちで、「事故」と免罪符的な言葉自体に被害者は傷付きます。さらに、周りの人から「自分も運転をするからいつ加害者になるか分からない」などと言われたり、被害者の話は聞きたくないという雰囲気を感じることもあります。そのため被害について話したいと思っても、話す場もなく、聞いてくれる人もいない、という現状があります。そのため、被害に遭っても何事もなかったかのように普通に暮らして、本心は言わないでごまかして過ごすほうが被害者自身も傷付かないという社会状況の下に被害者は置かれています。

また、被害者同士であっても、自助グループに参加することに対する偏見もあります。

「傷のなめ合いだから、嫌だ」と、根拠もなく考える人もいます。そうではなくて、どのような感情でも出してよい場であり、泣いてもよく、気持ちを分かち合える場所があると分かるだけでも安心できます。最初は参加をすることに抵抗を感じる方でも、一度来てみると「よかった」と安心する方が多くいます。このように、自助グループは、被害体験を分かち合える、他の参加者から気持ちも聞いて同感できる、安心できる、困ったことや聞きたいことがあれば、率直に聞いて意見交換ができる、喜怒哀楽をそのまま出しても責められることのない安全な場所なのです。

また、事件に関する情報、刑事司法のこと、自治体にはどのような被害者支援制度があるのか、今、国として、被害者のために、どのような支援策が進められているのかなどの情報を得ることができます。国も社会も、被害回復に役立つ施策を考え、一生懸命、仕事として頑張ってくれている人の存在を知ることができることは、「世の中は悪い人ばかりではない、自分も頑張って生きていこう」と思え、回復につながります。

孤独感や孤立感も軽減されます。1人だけじゃないと思えた時から、自分の回復が始まったという被害者もいます。気持ちのつらさや悲しみも軽減されます。他の被害者も頑張って周囲と交流したり、買物に行ったりしていると分かるだけでも、自分もあのように回復できるかもしれないという希望を持てる場にもなります。

「被害者なのに、よく元気な顔でいられるわね」「私だったら、生きていられない」という言葉は、被害者のほぼ100%が周囲からかけられる言葉で、二次被害になります。しかし、他の人も同じような二次被害を受けているということが分かれば、自分だけではないと分かり、自分の考えや行動に自信を持つことができ、再び社会に目を向けることができるようになります。

「自分の被害体験を話すことで、自分でも気付かなかった自分の感情に気付くことができました。それは、記憶から消えていたことを、もう一度、時系列に思い出すことで、今までの自分の生き方も思い出せて、これからの人生につなげることができたので、回復のためにととても大切なことだと分かった」と言っている方もいます。自助グループがあるということそのものが、被害者に安心感を与えて、精神的な支えになるのです。「最初に参加した時は、他の人の話を聴くことがつらかったけど、自分の話も聴いてもらいたいと思い、回数を重ねるごとに心は癒やされていった。遺族にとっては、年が経っても、悲しくて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てしまったように思われている。そうではなくて、いつも、その被害のことばかり、亡くなった家族のことばかり考えていることを、自助グループの人は分かってくれているので、とても大切な居場所になっている」などの声もあります。

「怒りの気持ちとか悲しみから抜け出せない状況というのは、自分が弱いからではなく、衝撃を受けたことによる症状であるということを知って、気持ちにゆとりができた」「被害から年数が経っている人に会うことができ、その回復をしている様子を見ると、自分も

回復できるという希望を持つことができた」「回復のためには、どのような方法を、日常生活や仕事、あるいは学校で取っているのかということも教えてもらうことができたので、その中から自分にも役立つことを取り入れて、回復に向かってしっかりと歩んでいきたい」という声もあります。

納骨ができない、遺品をどのように取り扱えばよいのかが分からない、部屋も片付けられないということも、5年、10年、20年と経った先輩の被害者の経験談を聴く中から、自分で判断し、落ち着ける場所に納めることができた、あるいは遺品を整理をしても構わない、という思いも持てて安心したという方もいます。

時間が経った被害者の中にも、自尊心を失って、自責の念も強く、自殺企図なども抱えている人もいます。しかし、自助グループには新しい被害者もいるため、自分の被害体験を語ることが新しい被害者の役に立つ、と実感できます。一方、新しい被害者が回復している被害者を見ることは、将来の自分の回復モデルを見ることであり、希望を持てる場所にもなります。

一方、マイナス面がないわけではありません。参加するだけで精一杯の時、重ねて他の人の被害体験を聞かされることで、落ち込み、苦しくなることもあります。それぞれの悲しみの克服方法や回復の時間は異なるため、その差異を強く感じた場合、孤独感や孤立感がさらに増したという方もいます。自信を持って発言をするメンバーが多かった場合、自分はそのようにはなれないと思い傷つく人もいます。自助グループ参加時は、十分に話をするのができたとしても、家に帰ると1人だったり、自助グループへの参加は家族に内緒にしている方もいます。そのため、自助グループにいた時の時間と、家へ帰った時の孤独な時間との落差が大きすぎ、落ち込む場合もあります。

また、立ち直りつつある人に対して、怒りを感じる人もいます。自分はそんなに早く元気になるれない、いつまでもその悲しみの中において、故人とのつながりを持っていたいという気持ち強い方、回復したら申し訳ないという気持ち強い方もいます。いろいろな方がいて、いろいろな感じ方があります。

自助グループ運営は支援者が支援活動を実践する時、役立つことを知っておくことが重要

1つ目は、身近で被害者の本当の声を聴くことができるのでニーズを適切に把握できます。被害者に継続的に関わる中で、時機に応じた支援のノウハウをしっかりと得ることができます。

2つ目は、電話相談とか、面接相談、付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を持って、被害者にその他の支援も提供できます。

3つ目は、被害者の生の声を聴き、その要望も適切に受け止めることができるため、日々の支援活動に活かすことができます。また、被害者が日々頑張っている姿を見せてもらうことで、支援者としてのモチベーションも高まるのではないのでしょうか。支援セン

ターの役割は大きいということも、この自助グループを通して実感することだと思います。

4つ目は、自助グループ時だけではなく直接支援や面接をしている時に、被害者から、司法制度の不備やその他の問題について、「支援員さんはどう思う」と訊ねられた時に、自分の考えを明確に返せない時はありませんか。訊ねられた時、場合によっては個人としての自分の考えも伝えなければ、被害者の信頼を得ることは難しいと思います。被害者から何か問われた時は、自分の生きる信条として、なぜ支援センターに関わっているのか、被害者と接していて何を問題だと感じているのかなど、社会の問題も含め、自分の言葉で、被害者の問いに返せることをしっかりと自分の中に持ちながら、被害者に接していただきたいと思います。

5つ目は、遺族でなければ分からないという被害者の発言が、被害者でない支援員に、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られる被害者支援において活かされるため、実践の場での自信につながります。

6つ目は、自助グループに参加するために被害者が支援センターに出入りするすることで、支援センターの活動に対する理解が深まります。被害者からの信頼感を得ることは、外部の関係機関からの信頼も得ることにつながり、自助グループの存在は支援活動において大きな役割を果たすこととなります。

自助グループの開催に関すること

自助グループへの参加者の決め方は、直接支援の終了後や面接後、あるいは電話相談後、自助グループに参加することが回復に役立つと判断した場合、あるいは同じような被害者と話をしたいという希望があった時には、事前の面接をしてから、自助グループに参加するという方法がよいのではないのでしょうか。

ただ、中には、自分自身の被害回復が目的ではなく、勉強のために自助グループに入りたいという方もいますので、注意が必要です。被害者自身が自助グループを開催する時には、対人支援のノウハウを学んでからでなければ、被害者が被害者を傷付けるということがあります。被害者である自分が同じ被害者からはそのようなことは言われたくない、第三者ではなく同じ被害者から言われたのは許せない、と思う被害者もいます。そのため、自分の都合だけで参加を希望する方には、事前の面接を繰り返して、趣旨を理解した上でなら参加もよいと思います。

開催日時や場所は、センターで相談して決めればよいと思います。被害者の要望だけを聞いて決めるというのも違うと思います。日にちを決めれば、被害者の方たちは、頑張ってその日に合わせて出席します。被害者の言うがままに日にちを変えてという必要はありません。時には、例外の自助グループの日を作って、お茶会をしたりどこかに行ったり、そういう試みは良いと思います。

自助グループの進め方とファシリテーターの役割

※DVD「自助グループ活動の進め方」より

何よりも、事前準備をしっかりと行うことが大切です。まず、年間計画を作成します。当初は月1回程度の定例会から始めます。外部の専門家を招く際は、早めに依頼しておくことも必要です。年間計画ができたなら、開催場所を決定し、会場を確保します。講師などを招く場合は、依頼文書の送付や謝金などの事務手続きを行います。次に、開催に当たって必要な資料として、自助グループにおける約束事などを記載した用紙、当日に配布する情報提供に関する資料やその他の連絡事項に関するものなどを準備します。

全ての事前準備を整えたところで、参加予定者へ開催案内を発送します。また、担当者のほかに、記録者および補助の職員を決めておきます。

開催当日には、まず、会場の環境を整えます。室内の明るさや温度、机の配置にも気を配り、参加者を迎え入れる準備をします。参加者や講師、支援センター職員の名札、出席表、筆記用具などを準備します。机の上には花や植物を飾り、柔らかい雰囲気になるように配慮することも大切です。また、お茶とお菓子、お菓子を持ち帰る時の小袋、時計、ティッシュペーパー、ゴミ箱なども用意します。そのほか、途中で気分が悪くなった方のために、休める部屋を確保しておく必要があります。

こうした事前準備、開催前準備に際しては、チェックポイント一覧表を用意し、チェックしながら行くと、スムーズに準備が整います。

開催当日は、参加者には自由に席に着いてもらい、自助グループの運営を行うファシリテーターは最後に空いた席に着きます。会はファシリテーターの自己紹介から始めます。ファシリテーターは、柔らかい雰囲気、ゆっくりと明瞭に、声は適度な大きさと話しましょう。ファシリテーターは、最初に自助グループの目的や約束事を紹介し、次いで、参加者の自己紹介に移ります。この時、参加者一人ひとりに視線を配り、軽く頷き、聴いていることを伝えることが大切です。

自助グループの参加人数は10人くらいが適当です。1回の開催時間は2時間程度ですから、あまり多いと一人ひとりの発言する時間が短くなってしまいます。参加者の人数に合わせて、ファシリテーターがうまく時間配分をするようにします。そして、発言者以外の参加者の反応についても、例えば、無表情か、頷いているかなどを注意深く観察します。また、初めての参加者がいる場合は、その方が安心して話せるように配慮します。

被害者遺族がグループに新しく加入する場合、メンバーの了解は必要ありませんが、面接を行って、参加できる状態かどうかを判断する必要があります。そして、従来からのメンバーが、新たなメンバーを不安なく迎え入れることができるように配慮が必要です。また、毎回、自己紹介をすることに抵抗のある遺族もいますが、自己紹介で事故の概要や参加の動機などを繰り返し話すことは、被害体験に向き合い、自分を整理する助けにもなりますので、毎回行うのを基本にします。

話題はファシリテーターが提供するのではなく、毎回の自己紹介の中で出てくる話題や、メンバーから出された話題を取り上げて進めていきます。そして、自由に話せる雰囲気作りをして、参加者同士の話し合いが活発になるように配慮することが大切です。参加者の誰かが時間を独占したり、あるいは不適切な発言をしたりした時には、ファシリテーターが介入することもあります。

参加者同士の話が十分に行われることが望ましいのですが、話したがない参加者に、無理に発言を求める必要はありません。参加者の回復の程度は、一人ひとり違うことを認識し、適切に対応することが大切です。また、スタッフは、話し合いの概略や、参加者の様子を常に把握して記録しておきます。スタッフはグループ全体の動きを見る視点と、参加者一人ひとりを見る視点の両方が必要です。

また、参加者から何らかの要望が出た場合は、その場で即答せずに、後でセンターとして検討し、次回に回答するようにします。参加者一人ひとりに、そして、一つひとつの課題にきめ細かに対応することにより、参加者と支援センターとの信頼関係が築かれていくのです。

終了時間は必ず守ります。ファシリテーターは、会の終了にあたって、参加者の感想を聞きます。最後に、ファシリテーターが参加へのお礼を述べ、次回の予定を伝えます。終了後、参加者が雑談をしている時は、1時間以内であれば、自由に過ごしてもらいます。初回参加者など、フォローアップが必要な方への対応も、この時間に行います。

会の終了後は、スタッフで振り返りを行い、次回に活かすようにします。そして、実施結果報告書を作成します。

ファシリテーターが傾聴する時の留意事項

- ①発言している参加者にしっかり聴いていることが伝わるようにする
- ②参加者の発言に対する他の参加者の反応を注意深く観察する
- ③基本的な姿勢や適切なメモのとり方
- ④参加者全員が平等な時間配分の発言ができているか、を確認しながら必要により発言を促すことも大切

ファシリテーターが共通点を見出す意義

- ①共通点を参加者全員で意識化する。
 - 参加者の発言内容を正確に把握する。
 - 「共通点」とはいえ、家族環境・社会環境等が異なるため、発言も意味も「全く同じ」ということはあり得ない。「同じ」「近い」「よく似ている」という言葉を適切に使いながら参加者に「つながり」を意識させることが大切。そのためには、参加者の発言内容や意図するところを正確に把握する事が求められる。

- ③他の参加者の表情や態度にも留意する。
 - 言葉上の「共通点」だけではなく、それを聞いていた参加者が涙ぐんだり笑顔を見せたりうなずいたり、という表情や態度を見せた時「○○さんも同じような思いを持っているのですね」という働きかけもできる。
 - 言葉だけではなく、参加者の表情や態度にも注意深く意識を向けておくことで次の働きかけが広がる。

自助グループとは

ファシリテーターはあくまでも黒子に徹して、参加をしている皆さん同士、被害者同士が、十分に感情を出して話し合えるような場にする配慮が必要です。

自助グループで、つらくても自分の被害体験を語るということ自体が、悲嘆への対処方法にもなるわけですね。でも、それも、1人ではつらすぎて向き合えない。だけど、一緒に向き合ってくれる人がそこにいれば、立ち止まったままではなくて、次の段階に足を進めることができるのです。ですから、自助グループというのは安心できる場で、互いに支え合い、励まし合い、学び合い、社会復帰する場の訓練の場所というように捉えていただけるとよいのではないかと思います。

(2) 意見交換

講演を受け、参加支援センターが抱える課題や活動についての質問および意見等の交換がなされた。

自助グループ運営について

[意見]

- ・自助グループとは、支援とは何なのか、まだ分からない状態である。自身は被害者にとってどのような存在でいられるのかを模索している。これからもっと勉強していきたい。
- ・参加者から、「同じメンバーなら毎回自己紹介しなくてよいのでは」と言われる。どのように対応すればよいか。

[大久保氏]

- ・被害者には、「この支援員は自分のことを考えてくれている」ということが、言葉だけではなく、その姿勢で、十分に伝わる。しっかりと、被害者支援に向き合う姿勢そのものが大切である。
- ・支援センターの自助グループは、回復のための支援の一つなので、きちんとセンターとしての運営方針を決めて、基本に沿って開催することが大切である。被害者は、安心・安全な場で自分の被害体験を語ることが回復につながる。自己紹介の内容は、時間の経過あるいはその日の気分によって、毎回違ってくる。自己紹介での名前は、あくまでも本題に入る前の序章である。また、支援センターとしては、毎回、個別の記録を取ることも大切である。

[大岡氏]

- ・いつものメンバーであるために名前を聞くことに違和感を持つという場合は、「気分調べ（元気な時を10として、今の気分はどれくらいか?）」といった今の状態の変化についてお名前を言っていただく際に伝えてもらうという工夫もある。

NASVA（（独）自動車事故対策機構）との連携について

[NASVA]

- ・本機構の交通遺児の友の会では、子どもだけで集まって遊んだりキャンプに行ったりしている。保護者の会もあり、保護者だけで話ができる場を設けるなどの関わり方をしている。その中で、やはり同じ境遇の者同士で話をするにより、落ち着いていかれるのだと感じている。
- ・各都道府県の支所単位で、事故に遭って1年半以上経つ介護料受給対象者を中心とした交流会を開催している。その中で、職員はどのような支援ができるのか模索している。心

を許してくれていることを感じ、これまでの支援は間違いではなかったのだろう、心を込めれば伝わるのだろうと思えたこともあるが、もっと経験を積み重ねる必要を再認識した。

[大久保氏]

・被害者支援については、「大変な被害に遭った自分を理解してくれる人が2、3人いれば、被害から回復して、その後何とか生きていくことができる」といわれる。人の支え、温かい支援、それは支援の根源で一番大事なものである。

・支援センターのファシリテーターは、しっかりと教育を受けて自助グループを運営していくことが必要である。

・ファシリテーターをしっかりと教育している支援センターへ足を運んで、被害者の直接の声を聴くとともに、ファシリテーターとしての在り方を勉強してほしい。そういう連携もとても大切なのではないかな。

[和氣氏]

・NASVA と連携を取り、被害者自身で参加できる場を選べるのが望ましいと思う。また、介護料など経済面は、NASVA のほうが支援センターよりも手厚い支援ができると思うので、そういう面でも連携を取って、被害者支援を進めていけるのが望ましい。

ファシリテーターの役割とは

[意見]

・年数が経った参加者は、精神的にも生活面でもゆとりが出てきて、子どもの成長など家庭でのうれしい話題で笑顔が出たりすることがある。すると、年数の浅い参加者がつらい思いをして、躓かれて参加できなくなることもある。自分の回復を思える方もいれば、そうではない方もいる。

・ファシリテーターをお願いした参加者が、自己紹介の段階で既に泣いてしまい、他の参加者は話ができなくなってしまったことがある。後で分かったのだが、離婚したばかりだったらしく、精神的に不安定だったのが理由だと思うのだが、本人は理由を否定している。その後、私自身が不安で怖くて、その方をお願いすることはできなくなった。なかなか、ファシリテーターを育てることができていない。

[大久保氏]

・自助グループを始める時に、自助グループの目的を紙に書いて参加者にきちんと提示するとともに、自己紹介をする中で、今、この人はこういう状況であるという雰囲気分かれば、同じ被害者であっても、果たしてここでこの話題を出してよいかどうかは、参加する被害者一人ひとりが判断しなければならないことである。ここは、つらさや苦悩を乗り

越える場であり、日常生活上の困難や刑事司法上のことも話し合うなどの場という目的を、ファシリテーターから最初にきちんと伝えるとよい。自助グループ終了後の1時間ほどは、同じような境遇の人と自由に話をする時間もある一方、反対に、話を聴いて苦しくなる被害者もいる。スタッフが気付いて声を掛け、個別の面談を行ってから帰っていただければ、回復に役立つと思う。その都度、工夫する必要がある。

- ・ファシリテーターが初めから泣いてしまうのは、まだ、ファシリテーターとしての技量が備わっていないということで、経験と勉強を重ねてもらう時間が必要である。犯罪被害に遭うということは、非常に大きな取り返しのつかない喪失体験である。喪失体験は、自分にとってとても大切なものを失うということである。離婚の場合も、自分の人生にとっては大きな喪失体験になるので、精神的に無理だったのではないか。

- ・支援センターの仕事はとてもストレスフルな仕事である。支援員をかなり長く続けている人であっても、そのストレスから時々逃げたくなるものである。支援員の精神保健をよくすることは、日々、センターとして考えておかなければならない問題である。センターは、各スタッフの精神保健状態も考えて、仕事の割り振りをしなければならないし、もし自身がファシリテーターをやると決まっても、体調不良や家族が病気になったなどという時は、遠慮なく代わってもらえるような支援センターの体制を普段から作っておくことが大切である。

- ・欧米のマニュアルには、被害体験者が被害者支援やファシリテーターをやる時、避けるべき3つのことがある。1つは、被害者の話を聴いて泣いてしまうこと。2つ目は、被害者の話をじっくりと聴かないで、自分の被害について話してしまうこと。3つ目は、被害者の話を聴くことで自身が動揺してしまうこと。そのような人は、被害者支援に関わるにはまだまだ早いということである。

[和氣氏]

- ・支援をする人は、やはり心身ともに健康でなければ、被害者の相談は受けられない。そこは、自己コントロールも必要だが、自己申告するとか、周囲が察してあげることが必要である。

自助グループ加入について

[意見]

- ・面接の後、自助グループに移行していただきたいのに、本人がなかなか移行できない。きっかけを提供しても、急に「今日は予定があるので帰ります」など、なかなか入ってもらえない。無理強いしてはいけないので、それ以上踏み込めない。

- ・被害から10年経つ方に1年半ほど前に初めて対面した時、第一声が「何であなたたちに自分のことを話さなくてはいけないの」というものだった。ショックであり、とりあえず

向き合うことを一生懸命にやってきた。今ではいろいろ話してくれるようになったが、被害者の気持ちは私たちには想像の域を越えていると思うので、やはり同じ体験を持つメンバーの加入が必要だとつくづく感じている。

- ・新しい方に加入の声掛けをする場合、交通事故だけでなく別の事件の方にも声掛けをしてもよいのか。また、活発に話のできる自助グループにするには、どのような導きをすればよいのか。

- ・直接支援や最初の面接の後に自助グループの説明をして誘っている。最初は、担当した相談員または支援員と一緒に自助グループに入って、雰囲気を見てもらう。その時は、自己紹介も何もしないという形を取っている。

[大久保氏]

- ・被害者は一人ひとり違うし、同じ人であっても朝昼晩で違う。昨日と今日でも違う。それを総合的に判断する必要がある。面接が終わった後も、必ずスーパーバイズを受けて、支援センターとしての事例検討を行い、次の支援計画を立てて個別に対処してもらいたい。

- ・一般的には、年数が経つほど自助グループに入りたいという気持ちが出てくる。都民センターの調査で、ニーズが出てくるのは2、3年後くらいで10年経った人の100%が入りたいと答えていた。アメリカでは、事件から1週間後の被害者遺族が警察の捜査員に連れられて自助グループに入ることもあり、適切な時機に応じた支援を整えることも、これからの課題である。

- ・自助グループの中で、何か果たしてもらえる役割を提案して参加していただくと、自分なりの役割を果たせるかもしれないという気持ちを持つことができ、すんなりと自助グループに踏み出すことができるのではないかと。

- ・自助グループは、数回出て効果が分かるものではない。同じことを繰り返し、何年も何年も出て、ようやく、本当に自分の回復に役立っていたのだということを実感できる。

- ・怒りが強い人が自助グループに参加する傾向があるといわれている。強い悲しみや怒りを持っている人は、同じ仲間を受け入れられることで、少しずつ回復していくことができるのだろうと思う。正当な怒りは、自尊心を回復するために必要なことといわれている。

- ・ある被害者は、「自分たち被害者遺族は、負のエネルギーをいっぱい持っている。しかし、それは適切な支援を受けることでプラスのエネルギーに変えることができるため、支援センターの人は、適切な時機に応じた支援をしてほしい」と言っている。

- ・自助グループは、共通点を見つめながら進めなければいけない。罪種が違っていても、大切な家族を奪われた遺族という視点で考えれば、全く問題はない。従って、ファシリテーターとして、常に共通点を見つめて精神的な被害回復を図る場所であるということ、繰り返し伝えていくことが大切になる。ファシリテーターのストレスも大きく、進め方を

間違えると怒りを買うのではないかなどの不安や悩みがあっても、適切に毅然として進めれば、参加者も理解してくれる。

・都民センターでは、殺人被害者も交通被害者もあえて一緒にしている。それは、自助グループは、社会復帰するための練習の場でもあるからである。

[大岡氏]

・それぞれ自助グループに入るのによりよい時機があるということ、再度確認する必要がある。トラウマの回復には、「人との再結合」が必要といわれるが、それは、ある程度回復した後にくる課題なので、個別面談からグループに入ることを躊躇なさるということは、恐らく、まだグループに入る準備ができていないことを本人が感覚的に分かっているのかもしれない。本人が分かっていることはとても大切なことであり、支援員もそこを尊重して、グループに入れる時機を待つということが一番大切ではないだろうか。

・少し躊躇もあるが入ってみたい気もあるという方に対して、一緒に面談をしている方が、隣に座って一緒に入るということをすると、意外と導入としてはやりやすいかもしれない。

[和氣氏]

・ある程度支援をさせていただいた中で、「少し落ち着いてきたかな」という時点で、そのように見受けられる方について、お話を少しずつさせていただき、参加意向があった場合に、最初は体験という形で入っていただくこともある。

・男性の場合だと、「弱みを奥さんに見せたくない」ということが出るのか、奥さんだけが参加されている場合もあるのではないかと。私の夫は、ようやく最近になって出席できるようになったが、やはり弱みを見せたくない様子が見受けられる。誘う場合は、あまり早い時機で誘うことはしない。裁判が終わる頃など、時機を見計らって、被害者の意向を重視、尊重してあげることが大切である。

ファシリテーターとしてとるべき対応

[意見]

- ・参加者が別の参加者に対して、責める発言が出た場合どうしたらよいか。
- ・毎回涙ながらに話していた被害の話や生活を全くされず、日常生活のことだけを話して終わった日があった。そのような時、そのまま自助グループを終了してよいのか。
- ・「自助グループに参加させてほしい」と電話相談があり、面談の日程も決まっていたが、前日になって断りの連絡があった。今後、こちらから連絡してよいのか、今はそのタイミングではないと思って待ち続ければよいか。

[大久保氏]

- ・ 自助グループの最初の約束事の中に、誰かが発言していることを止めたり、責めたり、笑ったりしてはいけない、とあるので、それに対してファシリテーターはタイミングを見て、勇気を持って、言葉をよく考えて止めなければいけない。
- ・ 毎日泣きながら話をしていた方が、ある日、日常生活の話をしたというのは、今日は泣かないで普段の話をしようと思つて来たのかもしれないし、今日は泣いたらかえって自分もつらい気持ちになるような気がするから泣かないでおこうとか、それなりに考えて日常生活の話をしたと思う。
- ・ 出たいと希望があったのに来られなかった、というのは、被害者によく見られる当然の特徴である。ある精神科医は、「被害者の予約を入れても3回くらいは断られる。4回目に、よく出てきてくれた、という気持ちで、被害者をいつも待っている」と言っている。場合によっては、時々センターから電話をするのも方法の一つである。それに対して、事例検討して、スーパーバイズを受けて、被害者ごとに、1週間後、2週間後、1か月後に連絡するというような支援計画を立てていくことが大切である。

[大岡氏]

・ 「自分のことをなぜ話さなくてはならないの」という強い言葉を言われ、とてもショックを受けた時、相談員は「この怒りは自分に向けられたものではない」と思うことで、そこに動じないことが大切である。被害者の怒りが見え隠れする強い言葉、これは自己防衛でもある。支援者は「自分に向かってではない、これは見えない相手、加害者に向かってなんだ」と思うことで、新たに一緒に考えていくことができるのではないか。せつかく場の良い雰囲気がマイナスの発言で壊れてしまうと、発言した被害者にもマイナスの感情を抱いてしまうことがある(陰性感情)。グループの輪をかき乱すような発言をした方に対して、躊躇してしまう、構えてしまうような感情が起こるかもしれないということも、相談員は踏まえた上で、上手に対処していくことも大切である。

（３）講演「多機関連携—被害者を中心とした自助グループ運営の視点から—」

武庫川女子大学文学部心理・社会福祉学科准教授の大岡由佳氏より、他機関連携調査結果から見えてくる自助グループの在り方や、自助グループの活性化に向けて支援員が持つべき視点や役割、また多機関連携の必要性和ポイントについて講演が行われた。

[講師] 武庫川女子大学文学部心理・社会福祉学科准教授 大岡 由佳 氏

[要旨]

他機関連携調査結果から見えてくる自助グループの在り方

（文部科学省研究助成費（基盤研究(C) 課題番号 16K04185）事業共同研究の調査結果より）

本調査の目的は、犯罪被害者等支援を行っている部署の、被害者（特に交通被害）に対する支援連携の実態と課題を明らかにすることです。全国の支援機関を対象に行い 335 件の回答を得たうち、「連携がうまくいった事例」有りの 249 件についてご紹介します。

民間被害者支援団体の場合、対応が多い事例は、性暴力被害です。次いで、殺人、傷害致死、次いで交通事故です。連携がうまくいった事例は、一番多いのは性暴力被害、次に殺人、傷害、DV で、交通事故が取り上げられたケースは 3 件しかないという結果が出ています。また、交通事故対応で連携がうまくいった関係機関として挙げられたのは医療機関で、5 割以上を占めています。

その連携状況は、民間被害者支援団体が早期援助団体であることも影響していると思いますが、警察との連携は非常に進んでいます。司法手続きの間は、法テラス、弁護士、検察と連携が進んでいます。しかし、本来、司法手続きが終了する頃に連携が必要となってくるものがある福祉サービス事業所や保健所、自助グループや当事者団体などとは、残念ながら、ほとんど連携が取れていないという結果になっています。

では、連携がうまくいった事例で関わり始めた時期はというと、民間被害者支援団体は、警察からの情報提供が 4、5 日くらいかかることもあり、1 週間くらい経ってからケースが入り始め、6 か月くらいまでをピークに増えて、その後一気に減ってしまいます。つまり、民間被害者支援団体は新規のケースは早期のものが入ってきますが、司法手続きが終了するくらいの 1 年以降のケースはなかなか入ってこない、ということです。しかし、被害者にとっては、ある程度時間を経た後の方が、自助グループは必要になるのです。民間被害者支援団体の場合、交通事故で連携がうまく取れて良い支援ができたというケースが、半年から 1 年以上に多いということは、やはり早期支援だけではなく、その後の中長期支援も必要だということです。

好事例の場合の紹介元は、警察、検察庁が多数を占めています。裏を返すと、それ以外の団体からの紹介で支援が始まることは少ないということになります。

民間被害者支援団体の好事例の支援の形は、「長期にわたる被害者のニーズに応じた支援」が最も多いという結果が出ています。例えば、市町村の場合、犯罪被害者等相談支援窓口

に配属されている職員は犯罪被害者支援に対する知識を十分に持っていないことが多く、その場合の支援は、どこかにつなぐことがメインになります。一方、被害者支援センターのように、日々研修が行われ、そこでいろいろな学びを深めている支援員は、長期にわたる被害者のニーズに合わせた支援ができます。全国被害者支援ネットワークでも、自助グループのファシリテーターやコーディネーターの育成に取り組んでいます。センターとしての特性を伸ばしていくことが、民間被害者支援団体に求められている役割にもなっています。しかし、好事例における民間被害者支援団体の支援の形を犯罪類別に見ると、性犯罪、性暴力、殺人、傷害事件では中長期型の支援はできているのですが、交通事故の場合には、中長期支援は現状としてあまりできていないと想定できる結果が出ています。支援が行き届いていない被害者は、どうやら交通事故被害者なのではないかなということも見えてくるわけです。

自助グループの活性化に向けて

民間被害者支援団体というのは、ニーズに寄り添い、中長期的な支援を行おうとしている、行うことを社会的にも求められていると思います。ただ全ての犯罪類型の被害者に支援が提供できているかという点、直接支援、特に性被害や殺人・傷害事案の対応に追われており、交通事故のケースまで直接支援に至れていないという状況もあるのではないのでしょうか。しかし、交通事故の被害者にも、支援は必要なのです。支援をしてほしい時期は、直後だけではなく、医療費や訴訟の問題など、中長期的な視野を持ちながら支援しなくてはなりません。しかし、中長期の支援が行き届いていないのではないかと思います。本来、中長期的な支援をしようと思った時に、必ず保健医療福祉が必要になります。でも、そのような関係機関との連携ができているかという点、できていません。また、中長期的に時間が経っていく中で、被害者たちがつながりたいと思う当事者団体との連携もできていないということが、調査結果から見えてきます。

ここで言えることは、やはり、もしも私たちが本当にこの自助グループを活性化していきたい、私たちの支援センター活動の目玉にしていきたいと思うとするのであれば、この中長期的な支援が必要な被害者との接点を作ることは欠かせない課題です。これは、地道な直接支援をどれだけ次の支援につなげていけるかということです。もう一つは、もっと関係機関との連携を促進することです。

今後の民間被害者支援団体の自助グループというものは、もっと透明性を図って、オープンにしてもいいのではないかと考えております。今、ネットワークが把握している各支援センターの自助グループの開示度は半分です。クローズドではありますが自助グループを持っている団体が半分あるのです。その情報自体を、せめて、犯罪被害者支援をしている諸団体は、「自分たちの民間支援団体には自助グループがあって参加することができます」ということを、開示していく必要があります。諸関係機関と情報交換をしながら、参加し

ていただける方に参加していただくのがよいと思います。

当事者グループの中には、当事者が他の当事者の話を、「うちの会の趣旨に合わないから断った」と参加希望者を断るケースもみられます。例えば、その外された方たちにとっては、民間被害者支援団体における自助グループが一番安全な空間といえるのではないのでしょうか。安全な空間で、節度を持って、研修を受けた者たちが枠組を作った中でサポートができるグループだからこそ、幅広く被害者を受け入れることのできる可能性が出てくるのです。ほかにも、同行支援のために支援に入らせていただいていた被害者など、裁判が終われば支援の関わりが一旦終結する人もいますので、そのような支援を希望される方に、自助グループにお誘いするのも一つの手法です。社会にはいろいろな被害者がいて、この民間の安全な空間で話をしたいという被害者は多数いるはずです。そういう人たちを救い上げなくてはなりません。

ただ、被害者支援センターの方が、直接支援が終盤に差し掛かった頃に、自助グループの情報を提供されるのは適切とはいえません。そういった支援情報というものは、やはり見える形で予め出しておかないと、被害者が時機に応じて希望する支援の提供を求めていくための見通しが立たないのです。見通しを持てることはとても大切なことで、この被害者支援団体にはこういう自助グループがあるということを、できるだけ早く伝えることが、実は、とても重要なことだと思います。

自助グループ運営に向けて支援員の視点・役割

日本精神保健福祉士協会の業務指針には、どんなふうに支援をしていくのかという方向性が指し示されています。

自助グループ活性化に向けて支援員が持つとよい視点・役割の1つ目は、被害者の抱えた思いやニーズに耳を傾ける、傾聴することです。

2つ目は、被害者のニーズを把握し、課題等に対する認識の共有化をスタッフ間で図ることです。

3つ目、問題解決に向けた関係機関の連携の促進および社会資源の導入・育成・新たな

考察（仮説）

民間被害者支援団体では、ニーズに寄り添い中長期型の支援を行っているが自他ともに考えている（だろう）。

<実際>

・民間被害者支援団体では、警察や検察など司法手続に乗った被害者対応（性被害、殺人・傷害事案）に追われがちである。
・交通犯罪の被害者の支援は件数自体が少ない。
・中長期的支援に必要な福祉や当事者団体等との連携が構築されていない。

<自助グループの活性化に向けて>

中長期支援が必要になっている当事者との接点を作ること。
＝関係機関（特に自助Gや当事者団体）との連携促進の必要性

21

自助Gの活性化に向けて支援員がもつとよい視点

- ① 被害により「生活のしづらさ」を抱えた人々の想いやニーズに耳を傾ける
- ② 被害者の課題・ニーズを把握し、課題等に対する認識の共有化を図る
- ③ 問題解決に向けた関係機関の連携の促進および社会資源の導入・育成、新たな社会資源の開発を図る
- ④ 自助グループ活性化を目的とした各種連携会議等の企画・運営・参加を行う
- ⑤ 他の自助G・当事者団体の活動・行事への協力・参加を通して連携や交流を促進する
- ⑥ 自助Gに関する普及・啓発活動を行う

24

公益社団法人日本精神保健福祉士協会「精神保健福祉士業務指針」作成委員会
「精神保健福祉士業務指針及び業務分科2版」「地域活動/地域づくり」を改題

社会資源の開発を図る、要は、自助グループに関わる人を増やしましょうということです。

4つ目、自助グループ活性化を目的とした各種連携会議等の企画・運営・参加をしましょうということ。

5つ目、他の自助グループや当事者団体の活動・行事への参加・協力を通して連携や交流を促進しましょう。最近、当事者団体との会合あるいは研修会などに参加されましたでしょうか？

最後に、自助グループに関する普及・啓発活動を行うことです。

自助グループの活性化に向けて支援員が持つとよい視点に必要な技術

関係形成技法は、直接支援においても重要です。「傾聴」「受容」「共感」「観察」「制限」をキーワードにして関わります。

「バイステックの7原則」を基本的な作法として行います。「個別化の原則」「自己決定の原則」「受容の原則」「非審判的態度の原則」「秘密保持の原則」「統制された情緒関与の原則」「意図的な感情表現の原則」です。

関係形成技法を支える 13 の技法等も参考にしてください。

さまざまな役割や技術を自由に使えるようにならないければ、本当の意味での支援は充実しないといわれています。

自助グループの活性化に必要であることに特化すると、まず1つ目に挙げられるのが、「調整（コーディネート）」という機能です。よく使われる言葉ですが、なかなかうまくいかないこともあります。例えば、「自分たちの会には合わないので断った」場合、その当事者団体と支援者が関わっておけば、その被害者に「センターの自助グループに、事前面接に来られますか」とこちら側につながりという調整ができる可能性があるわけです。

自助Gの活性化に向けて支援員が持つとよい視点に必要な技術

<視点>	<役割・技術>
① 被害により「生活のしづらさ」を抱えた人々の想いやニーズに耳を傾ける	←関係形成技法
② 被害者の課題・ニーズを把握し、課題等に対する認識の共有化を図る	←アセスメント
③ 問題解決に向けた関係機関の連携の促進および社会資源の導入・育成、新たな社会資源の開発を図る	←調整（コーディネート） 協識／交渉（ネゴシエーション） 組織化（オーガニゼーション）
④ 自助グループ活性化を目的とした各種連携会議等の企画・運営・参加を行う	連携／協働（ネットワーク／コラボレーション）
⑤ 他の自助G・当事者団体の活動・行事への協力・参加を通して連携や交流を促進する	←企画・開発 ←媒体／交流促進
⑥ 自助Gに関する普及・啓発活動を行う	←予防、啓発（インサイト）

参考：バイステックの7原則

- ①個別化の原則 →一人として同じ被害者はいない
- ②自己決定の原則 →自らの行動を決定するのは被害者自身
- ③受容の原則 →決して頭から否定しない
- ④非審判的態度の原則 →被害者の行動や思考に対して善悪を判じない
- ⑤秘密保持の原則 →プライバシーは絶対にもらさない
- ⑥統制された情緒関与の原則 →担当者が被害者の感情に飲み込まれない
- ⑦意図的な感情表現の原則 →被害者の感情表現の自由を認めること

関係形成技法を支える13の技法

- | | |
|--|---------------------------------|
| □ 明確化（⇒あいまいな発言をはっきりさせる） | □ 解釈（⇒行動や心情の全体像や隠れたパターンや主題を顕在化） |
| □ 感情反映（⇒発言のなかの感情に焦点を当ててフィードバック） | □ 情報提供（⇒話し手に有益な情報を提供） |
| □ 言い換え（⇒語られた感情以外の事柄を意識する） | □ リフレーミング（⇒発言内容に新しい意味や枠組みを与える） |
| □ 要約（⇒複雑な発言を本質的な部分を押さえ、簡潔にまとめてフィードバック） | □ 語調反射（⇒発言の語調に焦点をあててフィードバック） |
| □ 探索（⇒特定の発言について質問） | □ 自己開示（⇒話し手の経験や心情を打ち明ける） |
| □ 矛盾提示（⇒言葉や態度の矛盾をそのまま指摘） | □ 反復（⇒話し手の発言を繰り返す） |
| | □ 沈黙（⇒不言により影響を与える） |

大谷彰（2004）「カウんセリングテクニク入門」二風社

また、「啓発（イニシエイト）」としては、例えば、未解決事件の解決を訴えるビラ配りなど、未解決事件があることを社会に周知する、また、社会が関心を向けてくれることで、被害者の方が、「よし、頑張ろう」と思えるきっかけになるかもしれないわけです。

「協議／交渉（ネゴシエーション）」は、特に必要なところになってくると思います。クローズに自助グループ運営をしている団体にとっては、オープンにすることに対して非常に躊躇があると思います。「まだグループで話ができる状態じゃない人が入ってきて、今の安全な空間を壊してしまったらどうしよう」など、不安もあると思います。だからこそ、情報を開示する場合は、関係機関とその条件を協議しておくことが非常に重要になります。

さらに、「組織化（オーガニゼーション）」する役割が重要です。例えば、参加人数が10人以下であれば、犯罪種別で分けずに一緒にする方がグループの集団凝集性は高まる場合があります。あるいは、20人、30人と大人数であれば、課題別で分けていくことも必要です。全体とは別に、犯罪種別あるいは故人との関係で分けた少人数のサブグループを作り、同じ仲間だけの場を提供するという考えられます。具体的な例としては、遺族の会が全体グループで、家族を亡くした子どもだけの会をサブグループとして結成する、つまり、組織化するということです。

そして、自助グループの活性化に欠かせないのが、「連携／協議（ネットワーキング／コラボレーション）」です。ここは、犯罪被害者支援を長年しているプロの支援員が働きかけないと動きません。中長期支援に必要なってくる福祉関係の団体、当事者の団体等ともしっかり対話をする必要があります。行政関係や福祉関係の機関・団体は、窓口対応などが中心でアウトリーチの支援ができない場合が多いです。当事者団体になると、自分たちだけでまとまりがちで新しい人が入りにくい状況もあるというのが実情です。ですので、被害者支援センター側から出向いて行くことはよいと思います。特に今、SNS 上だけでグループができ非常に集団凝集性が高い一方で、ちょっとした SNS 上の言葉のあやで、中傷なども出て、仲間はずれにされてしまう被害者も多くいます。そういうところに、「中立性は保たれた団体で、安全な空間で、あなたの気持ちを話せるところがありますよ」とアピールしていくことが必要です。今は被害者であっても、いつかはセンターの自助グループの力となって一緒に取り組んでくれる仲間になる可能性もあるのです。

様々な役割・技術

- ① 仲介（ブローキング）
- ② 支援/支持（サポート/カウンセリング）
- ③ 調停（メディエイト）
- ④ 教育（エデュケーション）
- ⑤ 評価（エバリュエーション）
- ⑥ 調整（コーディネート）
- ⑦ 権利擁護/代弁（アドボカシー）
- ⑧ 促進（ファシリテート）
- ⑨ 啓発（イニシエイト）
- ⑩ 協議/交渉（ネゴシエーション）
- ⑪ 組織化（オーガニゼーション）
- ⑫ コンサルテーション
- ⑬ 連携/協議（ネットワーキング/コラボレーション）
- ⑭ つながり/連結（リンケージ）
- ⑮ 変革（イノベーション）

出典：公益社団法人日本精神保健福祉士協会「精神保健福祉士業務指針」作成委員会編『精神保健福祉士業務指針及び業務分類 2版』

より良い自助グループ、より活性化した自助グループになるためにできること

センターで開催する講演や研修に、検察、警察、臨床心理士、社会福祉士など講師を呼んでいるセンターが多いのではないのでしょうか。日々、犯罪被害者支援自体が成長しています。そういう中で、新たな情報が出てきます。自助グループの中から希望があれば、そのような専門家等を自助グループにも招いて社会資源について話してもらうような企画をするのもよいかと思います。そうすることで、最近顔を出さなかった会員が新たに来るきっかけになることもあります。

つまり、自助グループをマンネリ化させないためには、変化をつけていかなくてはならないということです。「何か変える」というのが鉄則なのです。

当事者の会の場合、「年1回の会合だけだと自分の思いを十分に話せない」「会の会員と意見が合わなくなり何となく行けなくなった」という方もいます。そのため、1つの会だけに属するのではなく、複数に属し、それぞれの役割が異なる団体で、その中で話せることを話したいと思っている人も多くいます。ということは、支援センターでの自助グループの広げ方を考えれば、自助グループはもっと活性化していくと思いますし、もっと必要とされると思います。つまり、中長期的な支援をするに当たり、自助グループなくしてはできないということです。ここをどのように推し進めていくかが、私たちに求められている課題ではないのかと思います。

他機関連携にあたって

連携というのは、7つの段階があると考えられています。

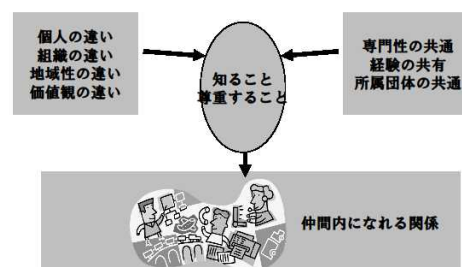
まず、抱えている課題で解決できそうにないものがあれば、ぜひ、関係機関および関係者と、課題の確認をしてください。次に、その課題を共有しうる他人の確認です。これは、専門家であることも多分にあります。自助グループは安全な空間でなくてはならないので、新しい人を入れる時などは、専門家あるいはファシリテーターなど長年被害者支援に携わって来た人にスーパーバイズをしてもらうなど、自分たちだけでどうにかしようとしなさい、ということが鉄則です。そして、協力を取り付けて、抱えている課題

連携の過程

★7段階の過程を経ると考えられている。

- ①単独解決できない課題の確認
- ②課題を共有しうる他人の確認
- ③協力の打診
- ④目的の確認と目的の一致
- ⑤役割と責任の確認
- ⑥情報の共有
- ⑦連続的な協力関係の展開

連携にあたって認識しておくべきこと



多様な相手（関係機関等）を知ることから自助Gの活性化が始まります。

を一緒に考えていきます。これが1回で終わるのでなく連続的な協力関係を作れるようにしていくことが大事です。自分たちの運営の透明性が保たれているか、適切な方向を向いているかということを経営者や当事者に年に1回でいいので見てもらう機会を設けてください。

こういう多様な関係性を築いていき、連携していくこと、つまり、仲間になる関係をもっと広め、増やしていく必要があると考えています。

(4) 意見交換

講演を受け、参加支援センターが抱える課題や活動についての質問および意見等の交換がなされた。

他機関等との連携について

[意見]

・最初の1、2回、自助グループに参加した方で、今は自身と同じように子どもを亡くした遺族の会に参加している。センターとして、そのグループに出席してみようかと思っている。

・交通事故を最初に扱う警察には、被害者をセンターにつないでもらいたい。

[大久保氏]

・他のグループを見学する際には、支援センターにも遺族の会にも事前に連絡をして了解を得ておく必要がある。慎重に手順を踏んで、どういう立場で行くのか自分の中で明確にしてから行くこと、そして、センターの責任者の了解の上で行くほうが、後で問題にならないと思う。

・警察からの情報提供が少ないことは、各支援センターでも問題になっている。センターは、各都道府県警の中にある被害者支援室と連携を取って、警察が安心してセンターに被害者をつなぐことができるようなセンターでなければならない。

・警察は、事故事件時に「被害者の手引き」を渡した後でも、1か月後、2か月後に、「支援センターに連絡しましたか？こちらからも支援センターに連絡入れていますよ」と被害者に再度連絡をしてもらえれば、被害者はセンターに連絡してみようと思えるのではないかと思う。継続的に連絡することが大切である。

・市町村の社会福祉サービス制度も地域によりかなり違う。事前に調べて、支援センターの資料として作成することも支援の一つの形である。

・各都道府県警には被害者支援連絡協議会が設置されており、その会議には、支援センターも出席している。支援センターとしての考えや意見も伝えることができる場なので、活用していただきたい。

[大岡氏]

・支援センターの自助グループのように機関により運営されるものを「サポートグループ」、機関から独立した当事者により運営されるものを「セルフヘルプグループ」といい、それぞれ役割が違う。

サポートグループは、グループの主導権が支援者側にあるものである。体験の分かち合い、情報提供、時には各グループの特色が出るプログラムが組み込まれる。安全な空間の

中で何を発言してもよい、そこできちんと受け止めてもらえる、自分が一歩踏み出す手掛かりになる場所である。民間被害者支援団体の自助グループは、企画も進行も基本的なことは決まっており、スタッフが行っていると思う。センターの自助グループは、このサポートグループの類が多いと考えられる。セルフヘルプグループが当事者が主体で行うグループとなるが、自由な発言、旅行など体験を共有する、一緒にいるという感覚を得ることが重要視されるのに対して、参加者の抱えている問題を仲間のサポートや専門家の助言を受けながら解決あるいは受容を目指すというのがサポートグループの特徴である。そこで目的とされることは、経験や情報の分かち合い、孤立の防止、社会的所属の提供、そして怒りも出すことができるような安全な場所であること。回復過程で、社会に出ていく前の段階のサポートグループだという意識を持つとよい。

また、サポートグループでは、時には、怒りの発言をセーブしたり、促したり、皆が平等に話ができるようにコーディネートする必要がある、それがファシリテーターの役割である。

- ・交通事故の遺族は、死亡届けなどたくさんの手続きのため、必ず、何度も市町村に行かなくてはならない。今、地方自治体では、ワンストップサービスを進めるため、犯罪被害者等総合的対応窓口もできている。その窓口で、センターのリーフレットを渡してもらうとか、民間被害者支援団体もその窓口まで出向いて支援できる旨を被害者に伝えてもらうこともできるのではないか。行政をはじめ関係機関との連携を深めることが必要である。

- ・市町村の総合的対応窓口に対し、センターが持っている専門的な技術、情報を提供していくことは必要である。また、市町村窓口からは年金や医療の仕組みなどを教えてもらうとよいかもしれない。ここに連携が生まれ、お互いに、責任を持って取り組むことにつながる。

[和氣氏]

- ・私は、支援センターに関わる前から当事者団体に関わっている。同時に、今は当センターで自助グループの運営に関わっている。センターの自助グループは、これから社会に馴染んで生きていくための訓練の場という意味合いが強い。そのため、その時々に必要な自助グループに属して、それぞれの思いで関わってよいと思う。センターの自助グループは、これから生きていくための全体的な支援というところが非常に参考になり、被害者として情報提供やアドバイスなどパワーも知識ももらえるという長所がある。そのような長所を活かして進めてもらえるとうい。

- ・被害者支援や支援センターに対する理解は、各市町でかなり温度差がある。自分の県は、どのようになっているか見直して、同じ支援態勢ができるように、犯罪被害者支援の底上げをセンターからも働きかけていかななくてはならない。

- ・当センターでは、地元新聞社の新人研修を毎年行っている。被害者側からもマスコミに対して、支援や広報、啓発などに協力してもらえよう、各センターでお願いしていくことも、関係機関としての連携ではないか。

広報について

[意見]

- ・問合せがあると、必ず「どうやってこの支援センターを知ったのか」を聞くようにしている。以前は、インターネット、友人からというものがほとんどだったが、最近は、警察からもらった冊子、市町村の社会福祉士や児童相談所で聞いたという方も多し。それは、支援センターが関係会議に出席し、広報を一生懸命やったという結果が出ていることなのだ実感した。いろいろなところを開示していくことが非常に大事だと感じた。

- ・市町村によっては温度差があり、支援活動に難しさがあることも分かった。でも、中には、医師会や県、児童相談所、教育委員会などが連携して、中学生に対する「命の大切さを学ぶ教室」を続けているような市もあるので、今度、支援員と一緒に参加してセンターの広報をしていきたい。

[大久保氏]

- ・事件事故が報道で分かった際は、その被害者宅にセンターのパンフレットを入れるということも支援の一環である。支援センターに対してメディアの取材があれば、ぜひ、受けて、センターの活動内容を広く広報していただきたい。

[大岡氏]

- ・ある都内の区では、被害者支援の相談窓口が知られておらず、全く問合せが来ないという状況であった。そこで、事件事故が起こると支援情報を掲載した紙を警察から手渡してもらうということをした。そうすると、いつの間にか年間 600 件くらいの相談が来るような状況になったという事例がある。

- ・ある地方自治体では、連携の見える化事業というものを始めた。これは、架空事例を使ってさまざまな関係機関で協議をし、自分たちが考えることで連携を促進させていこうという事業である。結果、相談も増え、担当窓口はフル稼働で動いている。

- ・民間ではマンパワーの問題もあり、どこまで手広くするか悩ましいところだが、自分のできる範囲で何か変えていくということが重要だということを改めて感じる。

[和氣氏]

- ・各センターも全国被害者支援ネットワークも、まだまだ広報不足である。もっと広報活動に力を入れるよう頑張らなくてはならない。

自助グループ運営に当たって

[意見]

- ・改めて自助グループの必要性を実感し、自助グループの役割もたくさんを学ぶことができた。当センターでは、各市町村で巡回パネル展をしているが、市町村によって温度差がある。それも踏まえ、今回教わったことをセンターに持ち帰って、これから充実したセンターにできるよう頑張っていきたい。
- ・自助グループ設立に向けて、スタッフと話し合いながら進めていけるよう頑張りたい。
- ・「犯人を殺したい」と言い続けている参加者がおり、気持ちは分かるが強い言葉だと感じていた。でもそれは、「安心した場だから出せるんだ」「その方にとってこの自助グループの時間が必要なんだ」「回復につながっているんだ」と思うことができた。
- ・最初に、自助グループ運営の目的、目標をどのように設定してスタートすればよいのかわからなかったが、センターでいろいろ話し合っ、できれば他のセンターを見学し情報ももらうなどしながら、少しずつできることから進めていこうと思う。
- ・根気よく向き合っていけば、被害者も「毎月やってください」と楽しみになるような自助グループを作れるのではないかと思う。
- ・当県では、裁判が終わった頃に、県警本部の支援室の方が被害者に支援センターのことを紹介してくれ、参加されることがほとんどである。最近は、会員も増えず出席者も減ってきている。参加者から、「支援センターのほうから、『ここに支援できる者がいます』と声を上げてほしい」と言われた。実際、なかなか自分たちから「支援させてください」「困っていることありませんか」とは行きにくいところがあり、そこが問題である。
- ・当グループは、設立当時から、支援員とメンバーとの信頼関係がとてもしっかりしている。古くからいるメンバーが積極的に新しいメンバーを受け入れて、分からないことや困ったことに対しても、すぐに返答が返ってくる。

[大久保氏]

- ・「殺したい」という常識的には言えない言葉を言えたということは、それだけ安心して参加できる自助グループであり、センターや支援員を信頼しているということである。
- ・本心を出せた時、被害者は楽になれる。「そんなこと言わないように」などと言われると、何も分かってもらえないと思い、口を閉ざしてしまうので、「そういう気持ちなのですね」と受け止めることが大切である。無理に言葉に出さなくても、頷くだけでもよい。態度で伝わるものもたくさんある。
- ・被害体験を話す経験を積み重ねることによって、自尊心を取り戻し、回復にもつながっていく。そういう意味では、自助グループは被害者支援を社会に周知するための講師を育てる場にもなり得る。安全で安心な社会作りに役立つ支援である点も加味して考えてほしい。

[大岡氏]

・「殺したい」という強い言葉が出た時、ファシリテーターとして、リフレーミング（修正、枠組を変える）をすることが重要である。「殺したいくらいつらいのですね、それくらいの心境なのですね」とリフレーミングをすると、次に進みやすくなる。

・沈黙をうまく活用するというのも技術の一つである。発言の後の沈黙を皆で共有するだけで、スッと落ちていく場合がある。沈黙を怖がる方もいるかもしれないが、沈黙をうまく活用することを意識してはどうか。

その他

[意見]

・支援が終わり、家に帰った時に、ふと少し不安になることがある。いろいろな事件のことなどが頭をよぎる。「このように思っていたら支援はできない」と思いながら続けている状況である。

・遺族からお礼を言われたり、「この集いに来ることが人生の目標です」というようなモチベーションが上がるうれしい言葉をもらうこともある。直接支援が専門のスタッフは、対応が初期の頃ということもあって、そのような言葉を聞く機会がないように思う。私たちがいただいた言葉を、今度は直接支援に関わっているスタッフに戻し伝えていくことが、センターとしての活性化にもつながると思った。

[大久保氏]

・今まで、何気なく聞き逃したり、見逃したりしていたことが、支援に関わることによって、深くものを考えたり、被害というものを身近に感じたりして、不安を感じることは被害者支援に関係している人たちにはよくあることである。

支援が終わった後は、仲間と話をして、気持ちを軽くする時間を持つことが大切である。帰宅後は、被害者支援と関係のない自分の楽しみや趣味を見つけたり、被害者支援とは関係ない友達と交流したりする、というように自分の中で分けていくことが重要である。

[大岡氏]

・二次受傷（代理受傷）のリスクは、皆が抱えている。二次受傷を起こさないために役立つことは、1番は休暇、2番が研修およびスーパービジョンの機会、3つ目が読書という調査結果がある。

最後に

[大久保氏]

・支援センター支援員の活動はどうあればよいのか、中長期にわたる支援の必要性、支援者同士の声掛け、関係機関との連携等々、これらの大切さをしっかりと学んでいただけたのではないかと思う。

・被害者にとって、支援員自身が心身ともに元気であることが、被害者支援の基本である。支援員が疲れていると、被害者は気を遣って我慢をし、相談することができなくなる。二次受傷に留意する必要があるストレスが多い仕事であるが、それでも、私たちの子どもや孫やその次の世代に安全で安心な社会を残していくためにも、被害者支援を社会に醸成することはとても大事なことである。これからも、頑張って取り組んでほしい。

VI. まとめと今後の方向性

1. まとめ

(1) 開催について

昨年に引き続き開催期間を2日とし、東京都において開催した。専門家による4つの講義及び意見交換を実施し、充実した内容となるよう努めた。

専門家の講義では、複雑性悲観とその治療動向、自助グループの重要性、他機関との連携の必要性及びファシリテーターの育成の課題等について認識を深めることができた。

(2) 参加者について

東日本の被害者支援センターの方が参加した。

(3) 参加者アンケート結果について

参加者からは、

- ・自助グループの役割について多くを学ぶことができました。
- ・実際、直接支援や自助グループなどをしていても、被害状況や被害者の気持ちはそれぞれ違います。事故当時の気持ち、経過していき今の気持ちをお話ししていただくことは、これから支援していく中でとても参考になりました。
- ・今支援している当事者が複雑性悲嘆であるのかもしれないと思いました。当事者のつらさをあらためて学ばせていただきました。途切れのない支援を心掛けたいと思います。
- ・「犯罪被害者になると被害者をやめることはできない。葛藤しながら生き続けるしかない」この言葉は重たかったです。なぜ自助グループが必要なのか。背中を押されました。つながっていなければ何もできない、信頼関係の構築の重要性を再確認できました。
- ・ご遺族の立場から自助グループについての講演をいただき、改めて自助グループの存在価値を認識しました。「1人でも参加者がいる時は自助グループを開催することが大切。いつでも連絡が取れる場であることが必要」という言葉は、大切に持ち帰ります。自助グループ参加者の方々と人間関係を大切にしながら今後も活動していきたいと思いました。
- ・改めて自助グループの運営や目的などの確認ができ、とても有意義な講演でした。直接支援も含めて心を込めた対応をしていくことの重要性と支援センターで活動する一人ひとりのメンタルヘルスの大切さを再認識しました。
- ・各センターの事例を聞くことができ、とてもよかった。職能団体や市町村等行政との連携の必要性を学びました。
- ・他センターも同じように自助グループ活動を実施し、悩みを抱えながらも日々前進していると感じ、大きな励みになりました。
- ・各支援センターの方々を身近に感じ、悩み等を安心して話をすることができました。このような機会を有難うございました。

- ・ 自助グループの存在意義と中長期支援の重要性を学ぶことができ、被害者支援には多くの視点が必要と実感しました。
 - ・ 被害者としっかり信頼関係を作っておくことの重要性を認識しました。
 - ・ センターの職員一人ひとりが力量を高めていく必要性を感じました。
- 等の感想があった。

2. 今後の方向性

(1) 開催について

昨年度より、隔年で西日本、東日本で開催することを試行実施しており、開催期間も2日にして時間を十分に確保した。今後も開催時間を確保するとともに、開催内容を充実させるよう検討していく。

(2) 参加者について

本会議を通じて自助グループ活動の重要性を理解いただき、自助グループの立ち上げや自助グループ活動の継続と活性化が図れるよう支援センターを中心とした関係機関・団体への参加について検討していく。

