

カウンセリングリーフレット

—被害にあわれた方やご家族の方へ—

滋賀県警察

はじめに

このリーフレットは、犯罪や事故の被害にあわれた方や
そのご家族に向けて書かれたものです。

犯罪や事故に巻き込まれることは、予測することができ
ない衝撃的な出来事です。そのような出来事に遭遇すると、
誰もが混乱し、強い不安や恐怖を覚え、まわりの世界に対
するものの見方や感じ方が変わってしまうこともめずら
しくありません。犯罪や事故は私たちの生命や安全をおび
やかすだけでなく、こころにも大きな傷を与えます。

このリーフレットには、被害後の様々な影響や、被害に
あわれた方のご家族や周囲の方ができることなどについ
て書かれています。また、ひとりで抱え込まずに気軽に相
談してほしいとの思いから、カウンセリングの利用方法に
ついて説明しています。

少しでもこのリーフレットがお役に立てればと思いま
す。

もくじ

1 被害の影響	1
(1) 被害直後から1か月くらいまでの急性期反応	1
(2) 解離 ^{かいり} 症状	2
(3) 心的外傷後ストレス障害 (PTSD)	3
(4) うつ病	5
2 子どもが被害にあったとき	6
3 ご家族や周囲の方ができること	7
4 大切な人を亡くされた方へ	9
(1) 悲嘆 ^{ひたん} 反応	9
(2) 悲嘆 ^{ひたん} 反応が変化していく過程	10
(3) 起こりやすい現象	11
5 リラクゼーション法	12
6 カウンセリングについて	13
7 公費負担制度	14

1. 被害の影響

衝撃的な出来事に遭遇すると、それをどのように受け止めればよいのかわからず、頭の中が混乱し、こころやからだに様々な反応や変化が生じます。このような反応や変化のことを「**トラウマ反応**」といいます。

トラウマ反応が起こると「自分はおかしくなってしまった」と感じることもあるかもしれませんが、体験した出来事があまりにも衝撃的なものであったために起こる、人間のごく一般的な反応になります。

次にあげるものは、体験直後から1か月くらいまでに起こる急性期のトラウマ反応です。

(1) 被害直後から1か月くらいまでの急性期反応

こころの反応や変化

- 起こった出来事を現実のものとして受け止められない、信じられない気持ちになる
- 自分が弱く、無力だという感覚になる
- 自分では抑えられないような怒りや悲しを感じる
- 感情が頻繁に変わって落ち着かない
- 感情が麻痺したかのように何も感じない
- 起こった出来事の前後の記憶がない
- 考えたくないのに被害のことが頭に浮かぶ
- 被害にまたあっているような感覚になる
- 自分を責めてしまう
- 何もする気になれない

- もの忘れがひどくなったように感じる
- 注意力や集中力に欠ける

からだの反応や変化

- 寝つきが悪い、途中で何度も目が覚める
- こわい夢をみる
- 頭痛やめまいがする
- 下痢や便秘になる
- 食欲がない、または食べ過ぎてしまう
- 心臓がドキドキする、過呼吸になる

これらの反応や変化は、**非常にショックな出来事に遭遇したときに生じる自然な反応**です。上記の急性期反応は数か月続くこともあります、必ずしも病的なものではありません。

(2) ^{かいり}解離症状

体験した出来事があまりにもつらいものであると、それを受け止めきれないため、心の防衛システムが働いて、心が凍りついたような状態になってしまうことがあります。そのような状態を「^{かいり}解離」といいます。

気持ちが混乱しているにもかかわらず、表面的には落ち着いた状態に見えるため、周囲はその異変に気づきにくく、見過ごされてしまう傾向にあります。よくみられる症状としては、悲しみを感^{まひ}じないなど感情が麻痺したかのようなになる、気がついたらぼーっとしていて時間が経っている、自分を外から眺めているような感覚になる、物忘れがひどくなる、警察の事情聴取

などに淡々と応じるなどです。

解離^{かいり}は多くの場合、一過性の症状として現れますが、一過性で終わらずに慢性化する場合があります。長期間、解離^{かいり}症状がみられる場合は、「心的外傷後ストレス障害（PTSD）」を発症する可能性もあるため、同様の症状がみられる場合は精神科医やカウンセラーに相談をしましょう。

（3） 心的外傷後ストレス障害（PTSD）

トラウマ反応は時間の経過と共に少しずつ収束していきませんが、数か月や年単位といった長期的な反応をきたす場合もあります。その中には精神的な疾患（病気）であるものもあり、代表的なものが「心的外傷後ストレス障害（PTSD）」です。

次の4つの症状が1か月以上続く場合、PTSDの可能性が考えられます。

急性期反応は非常にショックな出来事に遭遇したときに生じる自然な反応ですが、数か月以上続いている場合、短期間でもこれらの反応によって日常生活や社会生活が損なわれている場合、PTSDの4つの症状がみられる場合などは、精神科医やカウンセラーに相談をしましょう。

再体験

- 出来事に関係している苦痛な夢をみる。
- 出来事に関係した記憶が、思い出したくもないのに勝手に頭の中に浮かんでくる。
- 出来事に関係するような状況に出会ったとき、強い不安や恐怖、苦痛を感じたり、心臓がドキドキするなどの身体的反応が出る。

回避

- 出来事に関することをできるだけ思い出さないようにしたり、考えたりしないようにする。
- 出来事を思いださせるようなもの（人、場所、会話、行動、物、状況）を避ける。

PTSD

気分や考えの変化

- 出来事が起こったことについて、過剰に自分や他者のせいだと考える。
- 他者を信じられない、この世の中は安心して暮らせないと思う。
- 幸せなどの肯定的な感情が感じられない。
- 恐怖、怒り、罪悪感、恥のような否定的な感情を強く感じる。
- 仕事や学校に行くなど、今までできていたことへの意欲がなくなる。

かかくせい 過覚醒

- 寝付きにくい、途中で目が覚める、眠りが浅い。
- コントロールできないような激しい怒りやイライラがある。
- いつもびくびくして周囲を警戒する。
- 周囲の音に過敏になる。
- ちょっとしたことでも飛び上がるように驚く。
- 自分を傷つけたり、傷つける可能性のある行動をとる。

(4) うつ病

PTSD以外ではうつ病もよくみられます。眠れない、食欲がない、一日中気分が落ち込んでいる、何をしても楽しめないといったことが続いている場合は、うつ病の可能性があるので、精神科医やカウンセラーに相談をしましょう。

おもな症状

- 楽しみや喜びを感じない
- これまで好んで取り組んでいた趣味など、好きだったことに対して興味がわからない
- 眠れない、あるいは普段よりも寝過ぎてしまう
- 食欲がなくなり体重が減った、あるいは普段よりも食べ過ぎてしまい体重が増えた
- 気持ちがしずんで憂うつになる
- 何もしていないのに疲労感がある
- 何も考えることができず、物事に対して集中できなかつたり、決断できなかつたりする
- 自殺を考えたり、実際に試みようとしたりする
- ささいなことで自分を責めてしまう

2. 子どもが被害にあったとき

子どもも大人と同じように、こころやからだに様々な反応や変化が生じます。しかし、子どもは大人と違って自分の気持ちをうまく言葉で表現することができません。しばらくはお子さんの様子を注意して観察するようにしてください。

以下に書かれてあるものは、子どもによくみられる反応や変化になります。

子どもにみられる反応や変化



- 親のそばから離れられなくなる
- ひとりでできていたことができなくなる
- 被害を連想させるものをみるとパニックになる
- 落ち着きがなくなる
- 集中して勉強に取り組むことができなくなる
- 学校に行くことを嫌がる
- 眠れなかったり怖い夢をみたりする
- 赤ちゃん返りのように甘えが強くなる
- 反抗したり乱暴になったりする
- 自身を傷つけるような行動がみられる

以上のような反応や変化は代表的なものになります。子どもによって、見られる反応や変化は異なります。また、自宅と学校での様子が違うこともあります。担任の先生に学校でのお子さんの様子をたずねるなどし、普段の様子と比べてどうなのかを確認をしましょう。