

### 3. ご家族や周囲の方ができること

大切な人が被害にあうと、家族や周囲の方もショックを受け、どのように対応すればよいのかわからなくなります。良かれと思ってかけた言葉が、ときには被害にあわれた方のところにさらなる傷つき（二次被害）を与えることもあります。

以下は身近な人ができることです。

#### 身近な人ができること

- 被害直後は一人にさせないように、誰かがそばに付き添っているようにしましょう。
- 話をしようとしているときは、静かに耳を傾けましょう。
- 安易な励ましはさらなる傷つきとなるおそれがあるため、避けるようにしましょう。
- 自分を責めているようなときは、「あなたが悪いわけではない」と伝えましょう。
- 生活面のサポートするなど、これまで通りの生活が送れるような手助けをしましょう。

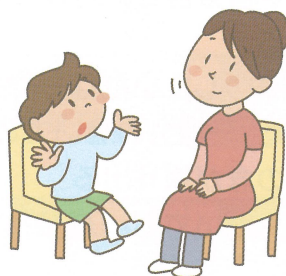
子どもが被害にあうと、まわりの大人も不安な気持ちが強くなり、それが子どもに影響を及ぼすことがあります。「どのように受け止めればよいのか」「どのように声をかければよいのか」など、対応に悩むこともあるでしょう。

次のような点に注意をして、接してあげてください。



## 子どもへの接し方

- 自分を責めているようなときは、「あなたは悪くないよ」と伝えてあげましょう。
- 子どもが話をしようとしているときは、丁寧に耳を傾けましょう。
- 無理に被害についての話をさせないようにしましょう。
- 小さい子どものように甘えるときは、突き放さず、できるだけそばにるようにしましょう。
- 可能な範囲の中で、いつも通りの生活が送れるようにしてあげましょう。
- 「あなたのことが大切」だと思ふ気持ちを言葉や態度で伝えましょう。



## 4. 大切な人を亡くされた方へ

愛する人が予期しない形で突然亡くなることは、残された家族にとってはつらい体験です。大切な人を亡くすと、悲しみや喪失感などの様々な感情があらわれますが、そのようなところの反応を「**悲嘆反応**」<sup>ひたん</sup>といいます。以下に書かれてあるものは、代表的なものです。

### (1) **悲嘆反応**

#### 起こりやすい感情

- 起こったことが現実でないように感じる
- 感情が麻痺<sup>まひ</sup>して「つらい」「悲しい」といった感情もわからない
- 亡くなった事実を受け入れられない
- 亡くなった人にもう会うことはできないという深い悲しみを感じる
- 同じことがまた起こるのではないかと不安に思う
- 亡くなった人に対して、会いたいと強く思う
- 「どこかで生きているのではないか」と希望を持ち続ける
- 周囲の無理解や自分自身に対してなど、様々な場面で怒りを感じる
- 「あのとき、〇〇していれば」「もっと〇〇してあげればよかった」「自分のせいでこうなった」など、罪悪感や自責の念が強く出る
- 他の家族や友人がいても、「自分はひとりだ」という孤独を感じる



## 起こりやすい行動の変化や身体症状

- 物事に集中できない、思考力や判断力が低下する
- 出かけることがおっくうになり、家にひきこもりがちになる
- 食欲がなくなる
- なかなか寝つけなかったり、寝ても何度も目が覚めたりする
- アルコールや薬の量が増える
- 頭痛や腹痛がある

## (2) <sup>ひたん</sup>悲嘆反応が変化していく過程

<sup>ひたん</sup>悲嘆反応は時間とともに変化していきます。段階に分けると以下のようになりますが、変化の過程は順に進むとは限らず、行きつ戻りつを繰り返すこともあります。また、人によって回復にかかる時間も異なります。

### こころの麻痺

感情の麻痺、死の事実を認めたくない、身体的反応（吐き気、動悸など）

### 探索と切望

憂うつ感や悲しみ、故人が戻って来ないと知りつつも探し求める

### 混乱と絶望

罪悪感や怒り、意欲低下、食欲不振、日常生活が大きく変わることへの混乱

### 回復の段階

少しずつ変化を受け入れる、生きがいや社会的役割を再発見する



### (3) 起こりやすい現象

大切な人が亡くなった命日や誕生日、結婚記念日などの思い出の日が近づくと、大切な人が亡くなった直後と同じように気持ちの落ち込みが続いたり、体調を崩したりするようなことがあります。このようなことは自然な反応ですが、安心できる人と過ごしたりするなどして、こころの準備をしておくのもよいかもしれません。



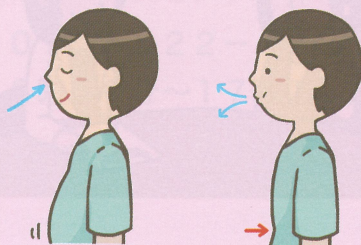
## 5. リラクゼーション法

人はストレスを感じると、心身共に緊張状態を作り出します。強い緊張状態が続くと、不眠などの様々な反応が起こり、日常生活において悪影響を及ぼすこともあります。意識して適度にリラックス状態を作り出してあげることが大切です。

### 呼吸法

不安を感じたときには、呼吸は浅く、速くなります。もし不安を感じているのであれば、呼吸を整えましょう。

- ① イスの背もたれにもたれ、ゆったりとした姿勢で座ります。
- ② お腹に両手をあてます。
- ③ リラックスした状態で口を閉じます。
- ④ 1～3で鼻からゆっくりと息を吸い込みます。お腹のあたりが膨らんでいることに注意を向けましょう。
- ⑤ 4で軽く息をとめます。
- ⑥ 5～10でゆっくりと息を吐き出します。
- ⑦ 自分のペースで繰り返します。息が吐き出されるときに不安な気持ちも一緒に出ていくことをイメージしましょう。
- ⑧ 楽な気持ちになったら終了です。



## 6. カウンセリングについて

ショックな出来事を体験し、この先どうすればよいのかわからず、ひとりで悩んでいませんか？「被害についての話を家族や友だちにはしたくない」「困っていることや不安な気持ちを誰かに聴いてほしい」「被害後のこころやからだの反応について教えてほしい」「気持ちの落ち込みが激しく、何もする気が起きない」など、まずはご本人のお気持ちを尊重しながら、丁寧にお話をお聴きします。

また、保護者やご家族の方に対しても、不安な気持ちを支え、被害にあわれたご本人へのサポートの仕方などについて、どのようにすればよいのかを一緒に考えます。

お話は犯罪被害者支援室のカウンセラーがお聴きします。警察に所属しているカウンセラーのため、被害についての話を最初からする必要はありません。もちろん秘密は守られますし、**費用は無料で回数に制限もありません**。また、安心して話ができるように警察署ではなく、外部の施設を借り上げて実施しています。気軽に相談に来ていただけるよう、実施場所等については事前にご要望をおたずねしていますので、お気軽にご相談ください。





## 7. 公費負担制度

警察のカウンセラーだけでなく、病院や私設カウンセリングルームなど、外部の精神科医や臨床心理士等からカウンセリングを受けることも可能です。

その際は、受診した際の**診療とカウンセリング費用を公費負担**することができます。外部の精神科医や臨床心理士等のカウンセリングを希望される場合は、ご相談ください。



### 相談窓口

カウンセリングを希望される場合は、警察署の担当者か下記の窓口へご相談ください。

**滋賀県警察本部 警察県民センター（犯罪被害者支援室）**

電話番号 077-522-1231（内線2945）

対応時間 8時30分～17時15分（土日祝を除く）



## 参考・引用文献

- 浅野敬子・中島聡美・金吉春 2014 「一人じゃないよーあなたのこれからのための支援情報ハンドブッカー」 (独) 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
- 飛鳥井望 2007 「PTSDとトラウマのすべてがわかる本」 講談社
- 金吉晴(編) 2011 「心的トラウマの理解とケア 第2版」 じほう
- 藤原忠雄 2006 「学校で使える5つのリラクゼーション技法」 ほんの森出版
- 中島聡美・浅野敬子 2018 「犯罪の被害にあわれた方に」 武蔵野大学心理臨床センター
- 熊本県・警察庁 「犯罪の被害にあった子ども・きょうだいのためのサポートブック」 熊本県くらしの安全推進課・警察庁

作成 滋 賀 県 警 察 本 部  
警務部警察県民センター犯罪被害者支援室



絵：いのちの言葉プロジェクト代表 鷺見 三重子さん



