



犯罪の被害にあわれた方に



1. はじめに

犯罪や、事故は人々の生命や安全を脅かし、身体だけでなく心にも傷を与えるものです。このような心の傷のことをトラウマ（心的外傷）といい、トラウマをおこすような出来事を外傷体験といいます。外傷体験は突然身に降りかかり、あなたの人生に大きな影響を与えます。また、あなた自身だけでなく、家族、周囲の人にも影響を与えるのです。外傷体験によって人は、非常に混乱し、自分の感覚や行動に恐怖感を覚え、まわりの世界に対する感じ方が変わってしまうようなこともおこります。

外傷体験のあとの反応は今までに体験したことがないもので、とてつもなく強大で圧倒されるようなことがしばしばあります。ですから自分が“おかしくなってしまった”、“自分ではどうにもコントロールできない”と感じることは珍しくありません。しかし、これはあなたがおかしいのではないのです。あなたの身に起きた出来事があまりにも異常な大きな体験だったからなのです。あなたの反応はこのような外傷体験に対する、人間のごく一般的な理解可能な反応なのです。

2. どのようなことが外傷体験になるのか

外傷体験はこのような出来事です。

- ① 自分の命に危険がおよんだり、身体の安全が脅かされるようなこと
- ② 他の人が傷付けられたり、脅かされているのを目撃すること、あるいは悲惨な場面を目撃すること
- ③ 自分にとって身近な人（家族、恋人など）が悲惨で残酷な目にあったり、あるいはそれによって亡くなったことを知ること
- ④ 仕事等でやむを得ず繰り返し①②③に該当する映像を見たり、話を聞くことに繰り返しさらされること（救命救急職員や被害者の話を聞く警察官など）

このような出来事にであったときに、強い恐怖とぞっとするような戦慄、自分にはどうすることもできないという無力感を感じます。そのことがトラウマ反応を引き起こすのです。





出来事の例：殺人、暴行、傷害、レイプなどの性暴力、家庭内暴力、児童虐待、戦争、テロ、^{ほりよ}捕虜や^{ゆうかい}誘拐、災害、事故

3. どのような反応が起こってくるのか

これからあげることは、トラウマ反応としてよく知られているものです。もちろんあなたがすべてを経験する訳ではありません。この中のたくさんのことを経験しているかもしれませんし、そのうちのごくわずかかもしれません。いずれにせよ、まず、あなたの体験していることが何なのかについて知ることは回復過程の第一歩なのです。

(1) 被害の直後から1ヶ月位までの急性期反応

この時期にはほとんどの被害者はショックによって混乱し、また事件への様々な対応におわれて自分の心に関心を払う余裕がありません。これからあげるようなことはしばしばあとから被害を振り返ってはじめて分かることがあります。

- ① 気持ちがひどく動揺し、混乱していると感じる
 - ・ 精神的に非常に不安定だと感じる
 - ・ 自分では抑えられないような怒りや悲しみを感じる
 - ・ 感情がしょっちゅう変わっておちつかない
- ② あまりにも^{しょうげき}衝撃的な出来事のため心や身体が^{まひ}麻痺してしまう
 - ・ 事件の時あるいはその前後の記憶がない
 - ・ 事件の時に身体が凍り付いたように動かない感じがした
 - ・ 事件が現実でない感じ、他人事のような感じがした
 - ・ 自分が身体から抜け出して、事件にあっていて自分を外側から見ていた
 - ・ 感情がわからない、苦しみや悲しみ、怒りなどが感じられない
- ③ 事件に関することが頭の中によみがえってくる
 - ・ 考えたくないのに頭に浮かぶ
 - ・ あたかも事件現場にもどったような状態を体験した
 - ・ 事件の夢をみる
 - ・ 事件を思い出させるような状況をできるだけ^さ避けるようにする





④ 神経が興奮しておちつかない

- 夜寝付けない、眠りが浅い、何度も目をさますなど睡眠の障害
- イライラしておちつかない
- 集中力がなくて、テレビがみれない、本が読めない、仕事ができない
- 漠然と不安でおちつかない
- いつも警戒してびくびくする、物音などに敏感
- ちょっとしたことでは飛び上がるようにおどろく

* この中のいくつかの症状があり、2 日以上続いている場合には急性ストレス障害と診断される場合があります。多くの症状が見られる場合には専門医の診断と治療を受けることが勧められます。

このような急性期の症状は1ヶ月～数ヶ月続くことがありますが、必ずしも病的なものではありません。しかし、この症状によってあなたの日常生活や社会生活が損なわれたり、疲労や苦痛がひどいときには1人で悩まずに専門機関に相談しましょう。

(2) 長期的な反応

被害によって長期的な反応をきたす場合も少なくありません。長期的という場合には数ヶ月、年単位で続くものをさします。長期的な反応の中には精神的な疾患（病気）であるものがあります。その代表がPTSD（心的外傷後ストレス障害；ポストトラウマティックストレス ディスオーダー）です。

PTSD（心的外傷後ストレス障害）

PTSDは以下の4種類の症状が1ヶ月以上続くことが特徴です。

(1) 事件に関連した記憶の侵入的想起

- 事件の不安な記憶が思い出したくないのに頭に浮かんでくる
- 事件に関係している苦痛な夢を繰り返し見る
- 事件が再び起こっているように感じたりふるまったりする

（事件の時の音や声が聞こえたり、情景が見えたり、臭いがしたりすることがあります。現実から離れて事件にもどったように生々しく再現されている場合にフ





- ラッシュバックといえます)
- 事件に関係するようなものや状況に出会ったときに強い不安や恐怖、苦痛を感じたり、^{どつき}動悸や呼吸困難、震えなどの身体の反応がでる
- (2) 事件に関係しているいろいろなことを避けるようになる(回避)
- 事件に関することをできるだけ思い出さないようにしたり、考えたり感情がわいてくるのを避けようとする
 - 事件を思い出させるようなもの(人、場所、会話、行動、物、状況)を^さ避ける
- (3) 事件に関連して考え方や気分が否定的な方向に変化をする
- 事件に関することが思い出せない
 - 自分や他人、世界に対して「わたしが悪い」「わたしには何か深刻な以上がある」「誰も信用できない」「世界は危険だ」と否定的に考え続けてしまう
 - 事件が起きたことについて過剰に自分や他人のせいだと考える
 - 恐怖、戦慄、怒り、罪悪感、または恥のようなネガティブな感情を強く感じる
 - 仕事や学校、友人関係など今まで大切だった活動に参加する意欲がなくなる
 - 他の人から疎遠になっていて、孤立した感じがする
 - 幸せや愛情などの肯定的な感情が感じにくくなる
- (4) 神経が敏感になった状態が続く(覚醒度と反応性の著しい変化)
- コントロールできないようなイライラや激しい怒りの爆発
 - 自分を傷つけたり、傷つける可能性のある行動(自傷行為や無謀な運転など)
 - いつもびくびくして周囲を警戒するようになる
 - ちょっとしたことでも飛び上がるように驚いてしまう(驚愕^{きょうがく}反応)
 - 集中力がなくて根気が続かない(本が読めない、テレビが見られない)
 - 眠りににつけない、途中で目が覚める、眠りが浅い

うつ病やその他の精神疾患

そのほかの疾患としてうつ病もよくみられます。





- 気持ちが沈んでゆううつになる
- 涙もろくなり、すぐ悲しくなる
- 意欲がなくなり、好きだったことにも興味がわかない
- 食欲がない、やせてくる（過食になることもある）
- よく眠れない（朝早く目が覚める、夜中に起きてしまうなど）、寝すぎてしまう
- じっとしてられず、落ち着きなく体を動かしたり、歩きまわり続けたりすることがある
- 疲れやすく気力がわかない
- ささいなことでも自分を責めてしまう
- 頭が働かなくて、集中できない
- 自殺を考えたり、実行しようとしたりする

こういった症状が2週間以上続く場合にはうつ病を疑ってください。

他にも、特定のもの（刃物など）に対する限局性恐怖症や、不安や過呼吸が突然発作的におこるパニック障害、不安な気持ちが消えない全般不安症などの精神疾患があらわれることがあります。

体の不調

精神疾患以外にも以下のような体の不調がみられることがあります。

- ① 頭痛やめまい、頭が重いなど
- ② 吐き気、嘔吐、胃がむかむかする、食欲がない、下痢をする、便秘になる
- ③ 身体がだるい、疲れやすい、微熱がでる
- ④ お腹や身体のおの他の部分の痛み
- ⑤ 生理がない、月経周期の異常、月経痛

ものの見方がかわる（認知の変化）

（これらの考え方の変化はPTSD症状の一部でもあります）

また事件を経験したことで、自分や他人、世の中に対する考え方がかわってしまうこともしばしばあります。





自分に対する考え方が変わる

- ① 事件について自分を責めてしまうあるいは、自分が悪いと感じる
- ② 事件が起こったことに自分が責任があったように感じる
- ③ 自分が弱い存在のように感じる
- ④ 自分の判断に自信がなくなってしまう
- ① 自分は他の人と違った存在のように感じる
- ② 自分が恥ずかしいあるいは汚いと感じてしまう
- ③ 自分の存在価値がないように感じる

他人や社会に対する考え方が変わる

- ① 世の中はとても危険だと思う
- ② 人は親切そうでも信じられないと感じる
- ③ 周囲の人は自分を理解してくれないと感じる
- ④ 社会や周囲との繋がりが切れてしまった感じ、孤立した感じがする
- ⑤ 他の人が楽しそうに過ごしていることに腹立たしさや怒りを感じる
- ⑥ 人は自分を利用しようとしている感じがする
- ⑦ 信頼できる人がいるが、その人がいなくなったらどうしようという不安を感じる

強い怒りの感情がわく

- ① 加害者に対して、強い怒りを感じ、報復ほうふくしたいと思う
- ② 自分を守ってくれなかったあるいは助けてくれない社会に対して怒りを感じる
- ③ 自分の周囲の人が理解してくれないことに怒りを感じる
- ④ 警察官、検察官、医師など関わる人の無理解に怒りを感じる
- ⑤ 自分ではコントロールできない怒りの感情に圧倒される

また、性的な被害を受けた人ではもちろんですが、そうでない人でもパートナーとの性的な関係に支障が生じることがあります。

(1) 性の問題

- ① パートナーとの親密感が失われる





- ② 性的な接触をしたいという欲求がなくなる、拒否感を感じる
- ③ 性的な快感が感じられない

これらの症状は決して異常なものではありませんが、被害者を苦しめ、日常生活を破綻^{はたん}させます。こういった症状は、家族や友人あるいは被害者を支援する人に話を聞いてもらったり、相談にのってもらっただけでも心の負担が軽くなることも多いのです。しかし、症状が重いとき、長く続いているときには精神科の専門的な治療が必要になります。

特に、次のような問題を抱えている人はまずその対応を医師と相談しましょう。

- ① うつ病
- ② PTSD
- ③ アルコールや薬物への依存
- ④ パニック発作
- ⑤ 自殺念慮（死にたいという気持ち）、自傷行為（手首を切るなど自分を傷つける行為）

4. 回復のステップ

回復は一足飛びではありません。以下のような段階を追って進みます。

- (1) 環境、身体、精神の安全が確保されること
- (2) 自分の身に起こった出来事をふりかえり、過去のものとして位置づけることができること
- (3) 自分への信頼感を取り戻すこと
- (4) 他人への信頼感を取り戻し、つながりを再確認すること
- (5) 社会的とのつながりを感じ、人生の希望や意欲をとりもどすこと

5. トラウマの治療

治療の根本は“事件を過去ものとして認識できるようにすること”です。トラウマ反応の多くは、事件のショックで断片化した記憶がずっと残ってきっかけによって刺激され、現在の生活を脅かすためなのです。過去のものにするためには事件に直面し、自分の感じたことを取り戻し、記憶や認知の再構築を行うことです。そのためには次のよう





な手順で行われます。

- (1) 事件の概略やあなたの今の問題、症状を明らかにし、問題を整理します。
 - * この段階では自殺の危険やアルコールの依存など緊急の対応が必要なものや、投薬などが必要なものを先に治療します。また、生活がある程度安定していることが必要なので、ソーシャルワーカーに相談する事もあります。
- (2) 症状の程度や種類をはっきりさせます。その時にあなたの回復に影響を与えていることを知るために、あなたの生活や過去の出来事、家族、仕事のことなどもお聞きします。
 - * ここでは心理テストなどが用いられることもあります。特に PTSD の確認には キャプス CAPS (PTSD臨床面談尺度) と呼ばれる面接を行うことがあります。これには 90 分くらいかかります。
- (3) まず、取り組む問題についてあなたと話し合います。どのような目標で治療をすすめるかを決定するのです。
- (4) 取り組む症状を中心にモニターを行います。1～2週間の間、どのような症状が起こっているか記録をとります。特にどのようなきっかけで症状が出るのかを確認します。
- (5) リラクゼーションを学びます。身体の反応が出現したときに自分が安心できる、コントロールができることが大切です。
 - * 呼吸法などがよく使われます。
- (6) 外傷的な記憶や、事件によって変わってしまった認知に対する治療を行います。いくつかの方法がありますので、それについて説明し、あなたに向けたものを選んでいきます。
- (7) 段階毎に話し合って勧めます。回復したものについて日常生活で大丈夫かの確





認をしていきます。

- * ト라우マの治療で大切なのは、被害者の方自身がそこに参加し、積極的に向き合うことです。治療者はそれを手助けする存在です。治療についての疑問はそこで話し合います。治療は共にすすめていく共同作業です。
- * 治療の最中には事件を思い出すことが多くなり、一時は症状が悪化するように感じられるかもしれません。あまりひどいときには薬を用いたり、少し休んだりして行います。またこのことを家族や周囲の人が知っておくことも必要です。

6 自分で回復のためにできること

トラウマからの回復に役立つ自分でできることや生活の注意点をあげました。

- ① 睡眠や食事を規則正しくとることをこころがける
- ② 仕事や学校などで無理をしすぎない、疲れたら休みをとる
- ③ 運動やエクササイズを行う
- ④ 自分の心が楽しめたりリラックスできることは積極的に行う
- ⑤ つらい気持ちや心配を1人で抱えないで、信頼できる人や医師、カウンセラー、被害者支援団体の人などに相談してみる
- ⑥ 裁判や補償^{ほしゅう}の問題がある人は1人で対応することが大変な場合があるので、被害者支援団体や警察署、検察庁の被害者支援員に相談してみる
- ⑦ 回復が思うようでないこともしばしばあるが、人それぞれなので、あせらない



<参考資料>

クラウディア・ハーバート著，勝田吉彰翻訳：心に傷をうけた人の心のケアーPTSD（心的外傷後ストレス症候群）を起こさないために，保健同人社（1999）

浅野敬子，中島聡美，金吉晴．一人じゃないよ あなたのこれからのための支援情報ハンドブック（2014）

作成：中島聡美，浅野敬子，武蔵野大学心理臨床センター（2018）

このパンフレットの無断転載・無断転用を禁じます

