

## 非常時のメンタルヘルスの対応（二）

David K. Reynolds, Ph.D.

—1995年7月27-28日 Advanced Training から—

### 被害者の段階

- 1、自分の話を何度もする。数ヵ月してからも傷痕として残るのでときどき話す。子供には学校でその機会を設ける。絵を描いたりする。砂場でダムを作って水で破壊するゲームを繰り返す(洪水の被害)。手に負えない事柄が自分の手のうちに入り、コントロール下に戻る。話やゲームは自分でコントロールできる。怖い夢もそう。
- 2、被害後、感情を無視して必要なことにしか注意を向けない。受け入れない人は後で悩む。後日、大したことではない日常の問題のときに大の男が泣き出したりする。  
いやな感情を無視するといい感情も無視する傾向にある。だから相手の尽くす心とか愛を認めない。そういう人の人生はだんだん小さくなる。
- 3、大人は力があると信じたい。様々なステイタスクレジットカード、名刺、クラブの会員、大企業の名前の社員一が、病気、災害の前では何の役にも立たない。だから自分の弱さを認めたくない人が多い。
- 4、被害によって過去が消える。写真、家などを失う。失恋したとき写真を焼いて過去を消す。
- 5、被害者は何かに誰かに怒っている。政治家、医者、自衛隊などに。夫が役に立たなかったとか。話を聞く側は、怒りを受け入れ、「たいへんな被害だったよ。夫に怒っていてもこの宿題しましょう。あなたの怒りは普通より激しいように見えるから被害のせいかもしれないが、ま、宿題をやってみましょう」と話しかける。  
会社で問題があると奥さんに当たる人の場合も似ている。
- 6、時間が立ってから意味を作ろうとする。被災後近所の人と助けあった。家族はよくやってくれたとか、他の国の人が励ましてくれた。乗り越えて強くなった。被災してからの意味を捜す勉強をCLでする。被災したことで得たことがあるか、プラス面があったかいっしょに捜す。  
人に尽くす、自分の弱さ、できないことがよく分かった。父が死んで、父からしてもらったことがよくわかった。亡くなってからして返すこと。お墓参り、未完成な計画の引き継ぎ、もらったものをだいにする。  
「怖かったけどあなたはこんな必要な行動できたんですよ」と事実を示す。「だからこれからすることどうしましょう」。

マイナスの意味を作る人もいる。人は当てにならない。悩むし辛い。「そうだったでしょうが別の人はどうでした」と聞く。レイプされた人がその頃のときの内観をする。医者は親切だったとか、回りの人はやさしくしてくれた。夫は理解してくれた。悪い体験以外のことを思い出す。十回ぐらい話すと本のようにストーリーが決まってくる。心の中に言葉で事実を作っている。  
言葉の事実が固まる前に質問する。「食事がひどかった。パン一枚だけで…」「だれが持ってきてくれ



たの」「知ってる人?」「その人はどこからどうやってきたか」を質問すると被害者の話は、意識が広がって変わってくる。こちらの質問によって話が変わってくる。どの面に集注し、どの面を無視しているか。

配偶者の悩み、職場の上司への不満を抱えている人は、ある意味で自分は被害者と感じている。話のこの部分はああ、そうだなと受けとめ、この部分はもう少し知りたい。とくにどのように助けられたか。していただいたことは何かを知りたい。聞く側から質問されると被害者は何か答えなくてはならない。自分が無視していた事柄を認めることになる。

「そんなご主人はたいへんと思います、結婚する前デートしたとき、ご主人はどんなことをしてくれましたか?どんなデートだったか?」この質問に答えることにより相手のいい点を認めなければならなくなる。不思議なことに誰も嫌いな人と結婚はしないが、後になって嫌いになる。もちろん相手は以前とは変わったかもしれないが、全部ではないが良い何かがあって結婚したことは事実。

日常の個人相談と非常時の被害者との相談の違いは、後者は繰り返し辛かったことなどの話が何度も何度も出る。

被害者から時に罪悪感が起こる。例えば、私の家はそれ程ではないが、隣の家は全焼でひどかった。飛行機事故で、どうして自分だけが助かって他の人は死んでしまったか。

私が悪いという気持ちが出る。気持ちを認め、繰り返し話を聞いて意味を捜す。亡くなった人のためにこれから一生懸命生きましようとか。だんだん具体的にできることをみつけるよう提案したりする。

#### 吉岡 CL インストラクター：事例

一日おきの人工透析が必要な患者が透析した翌日に行方不明になった。置手紙では経済的なことで迷惑をかけるのでと書いてある。家族は捜しに行ったが、二日後皆で待つしかない、看護師、医師、家族は待機してなすべきことを捜す。他の病院に行くかもしれないので病院先に連絡する。透析しているとき看護のスタッフとどんなことを話したか…生まれ故郷のこと。その方面も探す。

日曜日に皆で捜索しようとなったが、夜中にお金がなくなって孫の顔を最後に見たいと電話してきた。息子が公衆電話を捜したら見つかる。本人は錯乱状態で「死にたい」と泣き叫ぶ。

ベッドに横たえ、抱きかかえ続ける。透析中もそうしていたが、そのうち呼吸が落ち着いて血圧も下がる。明るより暗いほうが本人にはいいと電気を暗くして機械のランプだけの明かりにする。

一時間もすると三日間の疲れで、すーすーと眠る。

問題は翌朝。医師は看護のスタッフにこの問題を一任し、口をはさまなかった。私は患者の顔色が見える程度にして、恥ずかしさやら複雑な心境の患者の気持ちを汲んでタオルで顔をおおうなど次々と事実がなすべきことを示すことを体験した。まさに一瞬一瞬に事実が示すとおり臨機応変の対応に他のスタッフが驚嘆したとのこと。(おわり)

 [目次へ戻る](#)