

セクションD：サポートグループファシリテーション

※ サポートグループの役割と運営についての解説と実際に行う際の留意点について

D-1 サポートグループ

遺族にもっともよく見られる感情は全くの孤立感である。サポートグループで同じような体験をした人たちに気持をさらけ出すことは大きな安らぎをもたらす。

希望

殺人被害者の遺族がグループで最初に大きな助けとなることの一つは希望を取り込み維持することである。希望は感情的に修正する体験において重要な要因である。希望はそれ自身、困難な時期に他の人からの助けを受け容れる元気を回復することができる。他の人の体験によって心を動かされ、影響を受ける。喪失やトラウマによる激しい苦痛が希望とは相容れないものではないということにファシリテータが気づくことは重要である。痛みはそれ自体現実であるし喪には必要なものであるが、希望は喪の過程を過ごしやすくするし、死を最善で受け容れられるようになる。最も重要なのは、感情によってうち負かされることはないということを経験によって確信する手助けができることである。他の遺族に心の内をさらけ出すと、最悪の時期に希望という大きな感覚を取り込めるようになる。

情報

遺族が適切な情報の提供によってコントロール感を取り戻す手伝いをするのはサポートグループの重要な面であり、軽視してはならない。この情報は喪のプロセスについてや喪失への対処についてである。きめ細やかに、喪のさまざまな段階を説明するようにしたい。喪の段階は個々の家族に関連してくることも重要である。

例えば、亡くなった兄弟が競争相手であった場合、とても敏感で複雑になる。気持を書き表したり、表明したり、説明したりすることは、安心感を提供する。

お互いに助け合う

手を差し伸べる経験やお互いに助け合う気持は癒しのプロセスで重要である。グループのメンバーは助けを得る方法を知るだけでなく、人の助けになることもできることを知る。孤立感や

孤独感は暖かさやサポートの中で一掃される。サポートグループは悲劇的な出来事の強烈さを薄めないが、感情の困難さの荒海に命綱を提供する。

サポートグループのヒント

サポートグループの状況は一般的なものとグループやリーダーの固有性で創られる。参加者が新しい状態に向かう小径を見つけられるようにする。怒り、罪悪感、極度の喪失感、混乱という全ての激しい感情を通して、遺族は健康さと「新たな日常」に立ち返る方法を見つける。

メンバー

サポートグループが提供する最も重要なものは、当然ながらメンバーそれ自身である。関係作りとコミュニケーションが非常に重要であり強調しすぎることはない。対処についてのグループの影響はどんな技術的な手順より勝っている。同じような感情と究極の喪失を経験したことが、グループに入ってくる遺族に適切な姿勢を示せる。

成熟

支部のリーダーや参加している人達は、他の遺族を助けるのに最善を尽くしたいと思っている。サポートグループが良い成果をだせるような設定をするための一般的な特性は、まず第一に成熟しているということである。サポートグループの中の成熟した人は、怒り、混乱、恐れ、喪についての感情を共感する。最も重要なのは、批判的でないことである。メンバーはやさしく批判的でない態度で、他のメンバーの状態について正確に暖かく理解を示すことができる。

理解すること

理解することが重要であることは強調しすぎることはない。理解するには一般的に二つの方法がある。

最初の方法は正確なフィードバックである。もし憤怒や深く内在した喪失感を表したら、それをフィードバックし価値付けをする。

もう一つの方法は自己開示である。自己開示は、サポートグループの他の仲間が同じ時期にどう過ごしたかということにつながる。また、皆、同じ状況にいるという気持や信頼の発展につながる。

常に重要なのは、メンバーが喪のどのステージにいるのか、どういうレベルにいるのか、どういう気持なのか敏感でいることと、メンバー自身のレベルに合わせなくてはならないということ。心を留めて置くことである。正確に理解や共感を示すこと、何事にも捉われない暖かさ、誠実で本物の関係、これら全てが癒しのプロセスを促進する。

情緒的サポート

サポートグループでは情緒的サポートも重要である。情緒的サポートは、共感、指導、元気付け、感情の受容、バリデーション、アドバイスなどに分類される。これらは、初期において急激な否定的感情の激しさを軽減する。従来の心理療法の形態と異なるのは、サポートを初期に行うことである。激しい否定的感情や恐れはグループが保護的な役割をとることで軽減される。サポートグループは安全な場所になる。メンバーが様々な形で激しい感情を表すことに敏感になることは大切である。家族関係を考慮することも重要である。

通常の喪の特徴というものはあるが、被害者とのそれぞれ特有の関連によって色づけされる。

サポートグループの様々な処置

身体的安定

トラウマティックな時期に遺族の身体的な安定について見ることは大切である。情緒的な激しい苦痛が身体的にも影響することがよくある。身体的な問題が疑われる時は、医師への紹介が必要である。

サポータティブな関係

グループメンバーと共に作り上げたい二番目のことは、サポータティブな関係である。サポータティブで暖かい関係の中で罪悪感や怒りが処理され、徐々に解決される方向に向かうことができる。

ショックと否認

事件直後の遺族は、よく知られているショックと否認の時期にある。最も助けになることは、慈しみ、安全とサポートを提供することである。否認の時期は限定される。重要なのは、早く喪

のプロセスを通過させようとしなないことである。別の言葉で言えば、否認していることを受け容れる。もちろん、極端なファンタジーを持っている時は、その人は亡くなったこと、その大きな喪失に対して生き残ることができるということを穏やかに伝えるべきである。

怒りと憤怒

次のステージは憤怒と怒りである。憤怒を感じ、表現するのを受け容れることがサポートには必要であり、批判しないことが助けになる。激しい憤怒が不安やパニックの反応を起こすのは異常なことではない。感情を価値付けし、自己開示して自分の辿ってきたことについての情報を提供することが助けになる。そうした正しい共感、感情に対処することの助けになる。喪のステージでは、その後、あるいは同時に鬱になる。

鬱

鬱は、喪失体験や、時として罪悪感、自責感に関係してくる。その感情は理にかなったものであり、表出は癒しの核心部分であるということを知らせる。

男性と悲嘆

男性は、感情特に涙を見せると非難されることが多い。自分の感情に左右されず、夕暮れに立ち去る「ジョン・ウェイン」のように、動じることのないよう訓練される。悲しみを経験したこうした人達を助けるのは難しい。悲しみが強くなり、傷つきやすくなっている感情に圧倒されてしまう。この社会はまだ男性が感情を表したり、繊細になることを許さない。したがって、サポートグループが男性のこうした傷つきやすさを認識し、それを認め、サポートし、そういう感情は変ではないと知らせることが助けになる。感情を内に押し込め続けていると、より深い精神的身体的問題が起きてくる。父親、叔父、兄弟のための暖かい信頼とサポートティブなネットワークを構築する必要がある。

きょうだい

親を殺害されたり、年上の兄弟を殺害されたきょうだいは、家族のリーダーシップをとらなくてはならないと考えることがよくある。その役割をとるために、自分の感情を閉じこめてしまう。

そうした時には、個人的にサポートし、感情を認識して表出することが助けになる。

思い出

時として死の記憶が蘇ることがある。遺族が、直面しているストレスや絶望をうまく切り抜けたり、ポジティブな人間関係を築きやすくするために、肯定的な記憶を回復するための基礎作りを始めることが大切である。

倫理ガイドライン

サポートグループでは、最高の倫理ガイドラインをもって機能することがもっとも重要である。個々のメンバーは極度に傷つきやすい。利用されないことがないようにする。グループのなかでは友情と仲間つきあいの気持が強く深くなる。率直で共感的で表面的でなく対応されることで、こうした感情はグループ内の個々のメンバーの成長に役に立つ。

最終的には、遺族は殺人を認容するようになり、人生の別の生き方を知り、「新しい通常の生き方」を始める。遺族が自分の人生を生きることについて罪責感を持たないようにサポートが大きな助けとなるのは、この認容の段階である。遺族が希望や幸福を求めてはいけないと思うのは、希なことではない。愛情をもってサポートすることで、遺族は希望と積極的に人生を再建することができる。

D-10 悲嘆について

このセクションは殺人被害者の遺族の喪についての資料である。新しい遺族について書かれている。回復したと思っている人も、新しい遺族の感情や経験を再認識するためにもその人達を助けるためにも適切な情報である。

喪と喪の作業についてまとめる時は、次のことを忘れてはならない。

- 喪のかたちは人それぞれである。
- 殺人による死別体験は自然死とは大きく異なる。
- 非現実的な期待をしないで、それぞれの人の感情や喪の体験を尊重することが重要である。
- 様々な専門家が喪の段階や過程を示しているが、特定の時間の枠内ですべての人がすべての段階を経験するとは思わない。遺族が喪の過程の中で一つの所にとどまってしまったり、戻った

り、跳び越えることもある。

— 喪を拡大することは、被害者との関係が母親とか息子といった理論上の関係より、これまでの関わりの持ち方やこれまでのコーピング方法が影響する。Feinberg によると：

別離の際の対処の成功・失敗が、次におこることに対応する力に影響を与える。しかし、過去の痛みを明らかにし、将来がコントロールされるなら、別離の危機は適応する機会となる。

殺人の後の完全な喪や癒しの体験は、遺族を「新しい普通の」人とし、将来の変化に対処する力となる。

D-12 喪失

殺人による死に伴い、遺族は様々な喪失を体験する。それは複雑であり、ある意味では個々の喪の体験とは区別される。喪失には次のことが含まれるが、それだけでははない：

- ・ 身近な人の喪失
- ・ 役割の喪失—人生において果たしていた重要な役割の終結。例えば：一人息子を失った母親は、母親ではなくなる。
- ・ 今まで知っていた世界の喪失：世界は突然恐ろしい場所になる。
- ・ 家族や自分を護れるという自信の喪失
- ・ 家族や自分を護ってくれる警察や権力への信頼の喪失
- ・ 警察、刑事司法制度、メディア、医療の専門家が冷淡であったり、不適切であった場合、遺族は専門家や社会全体への信用を失う。
- ・ 長年に渡る関係の喪失：加害者が身内の者だったり親しかった場合、遺族は信頼感を失い、愛したり、好意をもっていたり、面倒を見ていた人との関係を失う。
- ・ 健康を失う。

たいていの遺族は命日や誕生日や特別の休日などに鬱状態になる。この鬱の時期には心身共に悪く、睡眠障害や他のストレス症状などがおこる。自殺や病気の進行やアルコールや薬物中毒を引き起こす急激な鬱を体験する遺族もいる。

- ・ 経済的安定の喪失 — 様々な理由で経済的に苦しむことも多い。

理由：

- 亡くなるまでの医療費
- 損害（強盗、放火など）
- 裁判に関わる費用