

E-9 殺人の遺族

※ 殺人被害者の遺族の心理、特に鬱について解説してある。(本文略)

E-13 暴力による死に対処する

※ 暴力的な死別で遺族となった人へ、その対処法を述べている。(本文略)

E-15 暴力による死に対する子どもの悲嘆への援助

※ 暴力的な死で兄弟を失った子ども達への配慮は時として忘れられがちである。この章では、兄弟に死別した子ども達の直面する問題や、そういう子ども達への対応方法について述べている。

1. はじめに (本文略)
2. 子どもが直面する三つの問題 (本文略)
3. 子どもに接する親、教師、カウンセラー、POMC リーダーへのヒント
(本文略)
4. グリーフサポートをする所を用意する (本文略)
5. まとめ (本文略)

E-25 きょうだい(兄弟姉妹)

きょうだい(兄弟姉妹)の死に対する兄弟や姉妹の反応は、死の状況や、被害者とのような関係を持っていたかということ、それから当然ながら彼らの年齢によって大きく異なる。

小さな子ども達には簡単な説明が必要となる。小さな子どもの多くは、兄弟姉妹がいなくなったことを理解するのが難しい。子ども達は、いなくなったことで兄弟姉妹に対して怒りを感じた

り、罪悪感を覚えることもある。親の気持ちにとっても敏感になり、家族に起きた変化のせいで動揺するだろう。可能であれば、子ども達は安心感を与えてもらう必要がある。親の悲しみについて話してもらい、物事は時間とともによくなっていくという希望を与えてもらうことが必要である。友達や親戚の大人はこの時期、遺された家族の中の小さな子どもに気を配り、その子を他の子ども達と共に外出させ、同時に、この難しい時期に子どもの面倒を見る必要性から時折親を解放することによって、大きな助けとなりうる。

この時期の親にとって最も大切なことは、自分自身のことを気かけ、残った子ども達の親としての自分に対する期待を低くすることである。親は生きていくという課題を、この苦悩の時期にできる限り優先させる必要がある、また、悲嘆にくれるための時間と場所を自分に与えるのを許すことが必要である。

悲しみを隠したり、明るい笑顔を作ったり自分を抑える仮面をつけたり、全てがうまくいっているふりをしないことが非常に大切である。子ども達は本当の気持ちに敏感で、簡単にはだまされないだろう。

思春期前の子どもや、10代の子、成長した子ども達は家の仕事を手伝うように頼まれる。子どもがする手伝いを受け入れることが大切である。それはいくつかの理由から有益である：

- 1) 親にとってはそれがいくらかの休息となり、「面倒を見てもらっている」と感じられる。
- 2) 残されたきょうだいが、自分は役に立ち、必要とされていると感じることができ、家族の距離を近づかせることになる。

きょうだいは殺された兄弟姉妹についての会話に参加することもあるだろう。殺された兄弟姉妹の思い出を語り、兄弟姉妹を慕う気持ちや、罪悪感や怒りを表現することができれば、その方がよい。

子ども達に被害者がいなくなったことを常に話すことを期待してはいけない。なぜなら、亡くなった兄弟姉妹のことを決して口にしないことが、彼らのことを考えていないということにはならないからである。

子ども達には、自分たちの方法で自由に悲しむことを許さなければならない。そして可能な時には、親は彼らのためだけに気を配る必要がある。

もし親が深刻な健康上の問題や、重い抑うつや行動上の急激な変化に気づいた時には、専門家の援助やコンサルテーションが必要になるだろう。

学校は、当然その子の状態について注意を払わなければならない、後に深刻な懸念がある場合には、親に対してフィードバックを行う場所となることが期待される。子どもが学校に戻る前にスクールカウンセラーは起こった悲劇を確実に知っていなければならない。親はもちろん、生きている子どもに自分の悲嘆という重荷を押しつけたり、殺された子と生き残った子を比較したりしてはいけない。

生きている子どものことを心配しすぎたり、過保護にならないようにすることは難しかもしれない。人間の存在のはかなさを以前より意識したり、危険となるような状況を予測することは当然だが、適度な限度にとどめておくべきである。通常の用心深さを超えたり、不安については、できるだけ子どもの前では出さないようにすべきである。生き残ったきょうだいが、より普通の生活を送ることができるように。

POMCの支部は、最終的にはきょうだいのための自助グループをファシリテートできるようになるべきである。若者達が、自分の傷つきや悲しみ、怒りを、同じような経験をした仲間に対して表現しやすくするように。

中には、既に深く傷ついている親の前では自分の痛みを表現したくない子どももいる。従って、きょうだいのための自助グループ、つまり親から離れた集まりが非常に有効である。きょうだいは、成し遂げたいと思っている社会的変化なら何でも、その中で活動することで自分の悲しみを表現したいと考えるかもしれない。彼らは学校で話し、他の若者にドラッグやアルコールの危険性などについて知らせたいと思うこともある。

時折、POMCのサポートグループから生涯にわたる友情が生まれ、それは彼らがずっと大切にしていけるような兄弟関係の感覚をもたらすことがある。

E-29 兄弟を亡くした人へ

家族について：

人は誰でもその人のやりかたで、その人の時間の中で深く悲しむのだということを覚えておいてください。あなたは家族の人とは違う反応をするかもしれませんが、それでいいのです。もしご両親に優しく接してあげられるようなら、そうして下さい。もしご両親が話をしたい時に耳を傾けてあげられるようなら、そうして下さい。しかし、あなたはひどく心を痛めてもいるはずで

す。家族の人に優しく接することができなくても、驚かないで下さい。自分にあまり多くのことを期待しすぎないようにしましょう。

このような時でも身体の接触を求めたいと思ったり、愛情を表したいと思ったり、もしできるなら抱き締めたり、触れたいと思ったりすることを恐れないで下さい。そうすることであなたはもっと気分がよくなるかもしれません。

あなたは自分が「もう一度子供に戻りたい」という気持ちに近いものを感じることもあるかもしれません。かつて自分が感じていた、家族全員のまとまりを取り戻そうとするかのように、ほとんどの時間を家族と一緒にいたいと思うかもしれません。他の人が前より大切でなくなるように感じるかもしれません。

あなた自身について：

激しい怒りや腹立ち、罪悪感や後悔をとっても強く感じたとしても、驚かないで下さい。殺害され、それによって家族全員が痛みを感じている被害者に対しても怒りを感じるかもしれません。また、兄弟姉妹を慕う気持ちがあまりに激しいと、それに耐えられないと思うかもしれません。それでもあなたは何とかしてそれに耐えることができるでしょう。

自分が経験していることを誰も理解してくれないために、深い孤独感を感じるかもしれません。他の家族を更なる苦痛から守りたいという思いから、家族とは自分の気持ちを分かち合うことができないと感じているかもしれません。もしできれば、あなたが話すことができ、耳を傾けてくれるような人を、家族以外に探してみてください。もし必要だと感じたなら、専門家のカウンセリングを求めることをためらってはいけません。

受け入れることには時間がかかりますが、それはグリーフ・ワークの重要な一部です。あなたの生活は昔の通りにはならないかもしれませんが、「新しい、いつもの状態」が生まれます。

他の人にあなたが経験していることを理解してもらおうと期待しないようにしましょう。なぜなら、それは不可能だからです。他の人は、殺人や悲嘆については、たまたま何の知識ももてないような立場にいるのです。他の人達は、あなたを傷つけたり気が狂うような思いをさせるような「ばかなこと」を言うか、全く何も言わないということが予想できます。

あなたはひとりではないということを知ることが大切です。あなたの痛みや怒り、無力感を理

解してくれる、あなたと同じような人がいます。POMCに連絡をとって下さい。援助を受けな
いで一人で頑張ろうとしなくていいのです。癒してくれる手が差し伸べられるのを待つのではな
く、自分から探すことを始めてみて下さい。

E-31 殺人被害者遺族

※ これはNOVA（全米被害者援助機構）で発行している被害者援助のためのテキストに掲載さ
れているものを採録したものである。（本文略）