

セクションG：講演

G-1 講演を行うとき

※ 公開の場で演説を行う時に役立つヒントをあげている。(略)

G-3 “Give Sorrow Words” 遺族の言葉

※ 1980年に第一回世界被害者会議で遺族が行った講演を採録してある。
(本文略)

セクションH：諸問題

H-1 怒りについて (抄訳)

怒りを表すことや感じることは不適切なことだ、と小さい頃から教えられている。怒りを表すことは、こうさくて、攻撃的で、不愉快なことである。怒りについての社会の態度が、遺族に大きな問題となる。

怒りは殺人がおきた後では当たり前前の反応であり、否定すべきではない。否定された怒りは別のより破壊的な方法で現れてくる可能性があり、癒しの過程を長引かせる。

怒りの感情や表現は非難を引き起こすので、遺族は自分の怒りに気がつかないことさえある。怒りを認識し、明確にし、ベンチレートし、表現することを助けることが癒しの過程には重要である。

表現されない怒り (抄訳)

変形された怒り

間接的怒り

鬱

建設的な方法で解放された怒りは、感情を和らげる。

破壊的な方法で解放された怒りは、感情を悪化する。自責や恥

危機介入

1. 怒りの感情に触れ認める
2. 怒りの原因を知る
3. 「なぜ」かを理解する
4. 怒りに現実的に対処する
5. 怒りの建設的な解放をてつだう

H-3 抑鬱に気づくこと

※ 殺人のような死別の後におこる鬱状態についての説明。鬱状態の重い参加者がいる場合にリーダーが留意しなければならないこと

H-7 自殺

事実：

自殺を試みる女性は男性の3倍である。

たいていの人は事前にサインを送る。

自殺傾向が遺伝的にあるということは証明されていない。

鬱は自殺に進むことがあるが、ひどい鬱状態の時に自殺する人はほとんどいない。

自殺する大多数の人は「気が狂っている」とか「重傷の神経症」ではない。

危険度の高い人：

未亡人

大学生

離婚した人

15-24 歳

重病／終末期の病人

高齢者（65 歳以上）

中年の男性

社会的孤立者

査定：

以前に自殺を試みたことがあるか

実行した方法

サポート

アルコールや薬物の使用・濫用の増加

無力感・絶望感

行動の大きな変化

「あれかこれか」という考え

今までの対処方法

役に立つヒント： (略)

H-9 バーンアウト

※ バーンアウトは長期のストレスによる心身の疲弊である。バーンアウトになる恐れのあるリーダーや援助者のために、それに備えるための知識や対処方法を挙げている。

原因 (略)

バーンアウトの状態 (略)

バーンアウトになりかけていると思われるサイン (略)

防止法 (略)

H-12 リーダーが燃え尽きを避けるためにはどうすればよいか (抄訳)

リーダーは喪の急激な段階を乗り越え、サポートグループを継続させることを主としている。他のメンバーへの配慮をして、自分自身のつらい思いには留意をしないこともある。

次のような考えが助けになるであろう。

リーダーはいつもすべてに責任があり、適切で、強いわけではない。

責任や仕事を分け合える共同のリーダーをもつとよい。

ミーティングで自分自身の体験や感情を話す。

メンバーからの助けを得ることも必要である。

スーパーリーダー、スーパー母親、スーパー父親が求められているわけではない。

プライベートな時間には好きなことをして、自分が求めていることをする—散歩、旅行、バブルバス、音楽、マッサージ、花を買う、本を読むなど。

他の人に行っているように、自分にも慈悲の思いを持ち、苦痛を労ること。

H-15 子どもを亡くした親へのカウンセリングを行う聖職者へのアドバイス

(抄訳)

※ 殺人で子どもを殺された親や、自殺で子どもを亡くした親、流産、死産、新生児で子どもを亡くした親の集まるサポートグループがシンシナティにある。この章はその聖職者団体から得たことをまとめたものである。

無力と無力のつながり

子どもを亡くした経験のない人が、子どもを亡くした親と話をする時には言葉に配慮をし、次のような言葉は避けること。

「あなたがどうなるか、わかります。」

「どうすればいいか、しています」

「どういうことか、想像できます」

経験のないものには、それがどういうことか決してわからないはずである。

子どもを亡くした親に対するとき、自分は何もできないという無力感をもつ。その無力感は、起こったことに対して何も変えることはできないということからくる。何も答えられないし、何の役にも立たないという思いから、言葉もなく、無力を感じ、コントロール感がなく、フラストレーションをもつ。失敗すること、間違ったことを言うことを恐れる。無力感によって、惨めで、力を奪われ、傷つきやすくなる。

以前より物事を考え感情をもつようになる。性的なこと、倫理面、宗教などについて考え直す。親たちと交流するなかで、より人間的になる。

子どもを亡くした親たちの話をたくさん聴くなかで、サポートグループの重要性がわかった。子どもを亡くした親たちが集まることができ、お互いに知り合えるからである。組織を作り、ファシリテートし、時にはこれまでに遺族から学んだ智恵を介入させる。

亡くなった原因が何であっても、子どもを亡くした親たちが集まることは重要である。しかし、原因による差異はある。それぞれのグループの集まりが必要である。

聖職者が子どもを亡くした親たちに接するには、その生徒にならなくてはならない。

神の存在と不在について (略)

サポートグループへの有効な関わり方（略）

「汝自身を大切に」

100%時間を提供したり、割いたりすることはできない。自分で自分ための時間を作る。苦痛や死や喪、傷つきから距離を置く時間を作る。

リフレッシュし、充電することが必要である。仕事に誇りをもつこと。自分に期待はするが、現実的でもあること。

H-26 悲哀と宗教（略）

セクションI：参考文献

※ 参考文献、グリーフに関する本、死についての子ども向けの本、および本部から直接入手できる本や資料が提示されている。

（書名略）

セクションJ：その他

J-1 ネットワーキング作り

※ ネットワークの構築の必要性と方法について。

支部のニュースレターの作成のために、モデルとなる原型を掲載してある。

（委細略）

J-8 Q&A

※ リーダーがよく感じる疑問をあげ、それについての答えを掲載。

（委細略）

J-15 サポートグループに関する質問

- ※ サポートグループを開始するとき、運営上の質問とその回答。
(委細略)

J-19 ワークシート

- ※ トレーニングをする時に使用するワークシートの用紙。次のようなものがある。

- ◇殺人被害者遺族とトラウマ ◇遺族がよく訴えること ◇鬱について
◇ サポートグループのファシリテーション ◇講演 ◇罪悪感について