

特集

被害者支援におけるカウンセリングの役割

～飛鳥井 望・全国被害者支援ネットワーク理事に聞く

飛鳥井 望 (あすかい・のぞむ) 氏

精神科医、医学博士。1977年東京大学医学部卒業。東京都医学総合研究所副所長、被害者支援都民センター副理事長、日本トラウマティックストレス学会理事(初代会長)、2014年5月より全国被害者支援ネットワーク理事。著書(監修)に『PTSDとトラウマのすべてがわかる本』(講談社)、『心の傷』のケアと治療ガイド』(保健同人社)など多数。

犯罪に遭った被害者が「心の傷」に苦しんでいる時、支援者の多くは「まずカウンセリングを」と思うのではなからうか。被害者支援の現場では、カウンセリングはそれほど身近な存在になっている。とはいえ、被害者が受ける「心の傷」がどのようなもので、カウンセリングは被害者にどのように働き掛け、どんな効用をもたらすのかーといった知識をあまり持たないまま、カウンセリングに「お任せ」してしまっていないかどうか。そこで「犯罪被害者支援におけるカウンセリングの役割」について、「心の傷」やPTSD(心的外傷後ストレス障害)の臨床研究でわが国の第一人者である飛鳥井理事にうかがった。

一犯罪被害者の方々に対して、カウンセリングが施されるようになったのは、いつ頃からで、また、どんな理由からでしょうか？

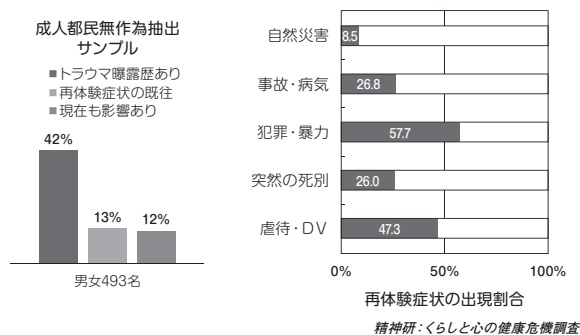
犯罪被害者への支援と言えば、以前は身体に受けたケガや経済的損害について社会の連帯・共助の精神で支援していこうということだった。ところが、被害者が苦しむのは、こうしたことだけでなく、むしろ精神的な痛みが大きいことがわかってきた。そこに至るまでのことには、ベトナム戦争の帰還兵やレイプ被害者らに精神的な後遺症が深刻な被害を与えていることが明らかになり、1980年にPTSD(心的外傷後ストレス障害)がアメリカの精神医学の公式診断として初めて登場した。日本では1995年の阪神淡路大震災や地下鉄サリン事件のころから、いわゆる「トラウマ」と呼ばれる心理的外傷の精神的な後遺症が社会的に大きく注目されるようになった。

一犯罪被害者が重視されるようになったのは、なぜですか？

実はトラウマによる深刻な影響が、自然災害や事故よりも、犯罪被害を受けた人たちにより高い割合で出ることが分かってきた。私たちが行った東京都民への調査で

も、犯罪や暴力、虐待やDVの被害者に高い割合で精神的後遺症を残すことが明らかになり(①図参照)、こうした方たちの回復へ、カウンセリングの必要性が認識されてきた。2004(平成16)年制定の犯罪被害者等基本法では、国や地方公共団体は犯罪被害者が心理的外傷の影響から回復できるよう、必要な施策を講じることを規定している(②参照)。犯罪被害者にとって心理的外傷がそれだけ重く、回復が重要であることを法で認めたと見える。

① トラウマ体験別の再体験症状の出現割合 (反復するフラッシュバックや悪夢)



② 犯罪被害者等基本法 第14条

(保健医療サービス及び福祉サービスの提供)

国及び地方公共団体は、犯罪被害者等が心理的外傷その他犯罪等により心身に受けた影響から回復できるようにするため、その心身の状況に応じた適切な保健医療サービス及び福祉サービスが提供されるよう必要な施策を講ずるものとする。

一では、犯罪被害者には必ずカウンセリングが要るのですか？

犯罪被害者は多くの場合、周りに同じような体験をし

た人がいないため、精神的に孤立しやすい。また、それまでその人が持っていた世界に対する見方や、他人や自分に対する見方、例えば、世の中はまあ安全だろうとか、人は信用できるとか、自分はいろんな事があっても乗り越えていけるだろう、といったその人の世界観、価値観が壊されてしまうことで、精神的影響が深刻になる。このように大きな被害に遭うと、誰にも何らかの精神的なストレス反応が起き、どこかで「寄り添ってほしい」「気持ちを聞いてくれる人がほしい」といったニーズが出てくる。犯罪被害者のほとんどは、どこかの段階でカウンセリングが必要になるといえるだろう。

深刻なストレス反応 —PTSDの苦しみ

—ストレス反応といっても、いろんな症状があるのでは？

犯罪被害のような衝撃的な出来事に遭うと、つらかった体験が繰り返し蘇って不安や恐怖を抱いたり、自分に自信が持てなくなったりする。これらが心理的外傷に伴うストレス反応だ。多くの人は時間とともに徐々に鎮まってくが、そうはならず、いつまでも深刻な反応が続く人もいる。例えば、いきなり包丁で刺された被害者の場合、何度も何度もその時の場面がフラッシュバックしたり、夢に出てうなされたりする。あるいは、もう思い出したくもないので話したくない、テレビで暴力場面や同じようなニュースを見たくない、テレビをつけない。外出もしないで自宅に閉じこもりがちになる。いつもイライラして物事に集中できない。包丁は不快感が出てくるので使えない。そういった一連の反応が出てくる。これがPTSDで、苦しい時間が長く続くため学校や仕事に戻れない、戻っても集中できないといった状態になりかねない。

—カウンセリングによって、どんな効果が見込めるのですか？

まず、カウンセリングによってストレス反応によるさ

まざまな症状を鎮め、緩和する。そして自分を取り戻していただく。被害者の方は「自分でも情けない」「自分はダメになった」などと自信をなくしたり、落ち込んだりしがちだが、カウンセリングでは「自分で立ち直って、いろんなことに立ち向かっていこう」「自分の力で出来るんだ」といった気持ち、これを「自己効能感」というが、その自己効能感を取り戻していただく。

—被害者の「心の傷」の軽重や自己効能感の程度などで、カウンセリングの中身や方法も変わるのですか？

自分自身で気持ちを取り直したり、家族や周りの人のサポートを得て回復していったりする人の場合は、すぐに精神的な治療が必要というわけではなく、寄り添って話を聞き、気持ちを分かち合ったり、相談に乗ったりするようなカウンセリングで十分役に立てる。この段階のカウンセリングをサイコロジカル・ファースト・エイド（心理的応急処置）といい、これは治療ではなく、気持ちが回復するよう支えるカウンセリングだ。ところが、応急処置だけでは回復できず、PTSDで深刻な精神的後遺症が続く人もいる。かけがえのない人を亡くしたご遺族などの場合は、さらに悲嘆（グリーフ）が加わり、精神的なダメージがより深くなる場合もある。このような人たちには、カウンセリング+専門的ケアや治療が必要になる。

直接的支援とカウンセリングが 車の両輪に

—ひどいPTSDでも、専門的なケアや治療で自己効能感を取り戻すことができるのですか？

深刻なPTSDは、トラウマの記憶が脳にこびりついた状態になっているからだ。治療・ケアはそのこびりついた記憶をほぐすことによって、生活機能の改善・回復につなぐ。これには有効性が証明されている専門的な心理治療プログラムとして「PE療法」（③参照）があり、いま被害者支援都民センターと東京都の協働事業として、都民センターで実施している。1人の被害者に対し、

③ PE療法

PTSDの治療として最も有効とされるのが認知（考え方）と行動に焦点を当てて働き掛ける認知行動療法だが、その中心となるのが曝露療法として知られるPE療法だ。トレーニングを受けた治療者のもとでPTSDの原因となっているトラウマ体験の記憶と向きあい、言葉にすることで慣らしていく。それによって、トラウマ体験はもう終わったことで今は危険でないという感覚を受け入れ、さらに恐怖や不安が弱くなっていくのが実感できるという。被害者支援都民センターでは精神的ケアの一環として導入しており、「東京都犯罪被害者等基本計画」にもPE療法の積極活用が都の取り組みとして盛り込まれている。

秋期全国研修会で講師を務められた飛鳥井さん(2014年10月)

週1回1時間半ずつ、おおむね10~12回、大体3カ月のプログラムで、性暴力や傷害事件の被害者、犯罪・交通事故のご遺族にも実施し、効果を挙げている。このプログラムはまだ先駆的な取り組みで、全国的には広まっていない。一般の医療機関では、薬を使いつつ、通常のカウンセリングを行っている。

—PE療法を被害者支援都民センターで行うことには、どんなメリットがありますか？

都民センターには精神科医のほかPE療法を行うスタッフとして臨床心理士3名がいて、直接的支援を行うセンターの支援員と常に情報交換や検討を行っている。同じ場でやるので、被害者がいま検察の聴取を受けているとか、裁判が始まっているとか、どんな支援を受けているのか、よく分かり、その状況に応じてプログラムを柔軟に導入し、被害者に余計な負担をかけずに済んだりする。支援員にとっても、精神的回復がどの程度なのか、といった情報がいつも得られるので、それに適した寄り添い方を工夫でき、ひいてはそれがカウンセリングにも良い効果をもたらす。このようにカウンセリングと直接的支援が車の両輪になることで相乗効果が発揮できる。このような専門的プログラムと支援活動が緊密に連携する形がだんだんと全国に広まっていくことを期待している。

どんなにひどくても「手遅れ」ではない

—一方では、カウンセリングに抵抗のある被害者もおられるのでは？

被害者の中には、カウンセリングや精神科、心療内科などの受診を拒む人がいる。被害の内容をまた一から説明しなければならないことを苦痛に感じて、受診をためらってしまう。あるいは受診したり、相談したりするのは「弱い人間」のすることで、自分はそんなダメな人間ではない、自分で立ち直れる、とか、精神的におかしくなったと思われたくないなどの理由で、そういう方には、そのような気持ちに十分共感を示しながら、無理強いせず、情報は提供する。例えば被害を受けると、フラッシュバックや気持ちの動揺など、いろんな反応が出るが、「それは異常な事態に対する正常な普通の反応」、と説明する。あなたがおかしくなったからとか、元々性格的に弱かったからそうなっているわけではなく、降りかかってきたことがとても異常だったのだから、その異常な出来事に対して正常な反応が出ているのですよ、とお伝えする。そして、どんなに症状がこじれていても、必ず出口があること、10年、20年経っていても、決して「手遅れ」ではなく、回復できることを説明し、「相談したく

なったら、いつでもお待ちしています」と伝えていきます。

—先ほど、カウンセリングの目指すところは自己効能感の回復とのお話をうかがったのですが、被害者にとって精神的な回復とは、具体的にはどのような状態を指すのでしょうか？

被害者の回復というのは、人としての尊厳の回復、権利の回復、生活の回復に加えて、精神的な回復を含めたトータル的な回復を指す。ここで大切なことは、トラウマの場合、回復は元に戻るということではない、ということです。被害者の方が亡くなった人を返してほしい、被害に遭う前の自分に戻してほしい、戻りたいと願っても、それはできない。カウンセリングの目的は、元の状態に戻っていただくことではなく、大変な目に遭ったが、そこからまた再スタートしていただく、新しい自分を育てていただく。それが回復であり、そのような回復へ、どのようなお手伝いをするのか、ということです。

連携してシームレスな総合的支援を

—直接的支援にあたる支援員に対して、カウンセリングの立場からどんなアドバイスをされますか？

支援員の人には、こうならないでほしい点が二つあります。一つは「抱え込み」。被害者の支援に熱心なあまり、何とか自分で支えてあげよう、と抱え込んでしまい、専門的なカウンセリングの必要があるのに、なかなか気づかない。そのために被害者にはストレス反応がいつまでも続いてしまう、といったケース。もう一つが「丸投げ」で、あなたの問題は精神的な事だからカウンセラーにお任せする、といった具合に引いていく。どちらも被害者にとって好ましくない。カウンセリングを受けていても直接的支援も必要で、それが車の両輪になってこそ、心の回復の大きな力になる。つまり、カウンセリングで解決できることは、被害者が抱えている多くの問題の一部に過ぎない。被害者のトータルな回復には、捜査官や支援員、法テラスや弁護士など、いろんな人のネットワークによるシームレスな総合的支援が必要で、カウンセリングもそのネットワークの一部。それぞれが自分の役割を知り、自分たちでは出来ないところを情報交換し、連携して、互いに役割分担しながら被害者の方の回復を図っていくことがきわめて重要である。