

第1章

交通事故で家族を亡くした子どもの反応

1 気持ちの反応

交通事故で家族を亡くした子どもによくみられる気持ちの反応としては、主に以下のようなものがあります。なお、このような反応が、交通事故で家族を亡くした子どもにみられることは自然なことであり、決して異常なことではありません。

- ① 家族が亡くなったのは自分のせいと思う自責感
- ② 漠然とした不安
- ③ 遺された家族や自分も死ぬのではないかと不安
- ④ 自分がかんばらなくてはと意気込む気持ち
- ⑤ 自分だけ楽しんではいけないと抑える気持ち
- ⑥ 社会や様々なものに対する怒り
- ⑦ 遺された家族に対する怒り
- ⑧ 誰も信じられないという気持ち
- ⑨ そっとしておいてほしいと願う気持ち

1 家族が亡くなったのは自分のせいと思う自責感

- 「交通事故に遭った原因が子ども自身にはない」とわかっているにもかかわらず、無理に自分に非があるように思う子どもは少なくありません。例えば、「なぜあのとき止めなかったのか」「亡くなる前に喧嘩したから死んでしまったんだ」と、事故の責任が自分にあるかのように考えることがよくあります。程度の差はあるにせよ、ほとんどの子どもが自責感や罪悪感を持っているのではないのでしょうか。
- また、このような自責感から「自分が死ねばよかったのでは」という気持ちを持つこともよくあります。例えば、「なぜ自分ではなく兄だったのだろう」「どうして自分が生きているのか」「妹より自分が死んだほうがよかった」という思いです。



2 漠然とした不安

- 家族を亡くした子どもは、将来に対する漠然とした不安を抱えやすいものです。特に父親など家計を支えていた親を亡くした場合においては、これからどのように生活していけるのか心配になります。将来の進学について経済的な面での不安が大きくなり、「将来進学できるだろうか」という気持ちや「親に経済的な負担をかけてまで進学してもよいのだろうか」という悩みを持ちやすくなります。
- 家族の死に直面することにより、そのショックから漠然とした不安が強くなることもあります。家族を亡くしたことによる不安や、その辛さや悲しみをどう乗り越えればよいのかという不安も感じやすくなります。
- 真面目に生きていても、またいつ被害に遭うかもしれない、この社会は安全ではないと思い、いつも落ち着かず、不安を抱えがちになります。

3 遺された家族や自分も死ぬのではないかという不安

- 家族が亡くなったショックから、遺された家族や自分も死んでしまうのではないかという不安を持つことがあります。例えば、これまで見たことがないほど親が取り乱す様子を見て恐怖を感じたり、家族が亡くなったことで「生きることを楽しめない」「前向きになれない」という気持ちを持ちやすくなったりします。中には、苦しい気持ちや不安のあまり「自分も死んでしまいたい」と考えてしまうこともあります。
- 幼い子どもや学童では、自分が学校に行ってしまったら、その間に親が死んでしまうのではないかと不安で親の側を離れられず、学校に行きたがらないようなこともあります。
- 親の体調や帰宅時間を心配することもあります。例えば、あらかじめ告げておいた帰宅時間を過ぎたり、救急車の音が聞こえたりすると、不安でいてもたってもいられない状態になったりします。

4 自分がかんばらなくてはと意気込む気持ち

- 家族を亡くした子どもは、自分がかんばらなくてはと意気込む気持ちを持っています。親を亡くした場合であれば、「遺された親を支えなくては」と感じたり、兄を亡くした場合であれば、「亡くなった兄の分までかんばらなくては」と思ったりしやすいものです。

- また、周りに心配をかけまいと、無理をして「明るくがんばらなくては」という気持ちを持つこともあります。
- 子どもは周囲が思っている以上に、「がんばらなくてはいけない」というプレッシャーを感じているのです。

5 自分だけ楽しんではいけなると抑える気持ち

- 家族が亡くなったのに、自分だけ人生を楽しんではいけなと思う子どもは少なくありません。例えば、姉を亡くした場合には「亡くなった姉はもう楽しむこともできないのに、自分だけが楽しい思いをしてはいけな」と、楽しむ気持ちを抑えてしまうことがあります。
- よくある考え方としては、「笑ってはいけな」「遊んではいけな」「楽しいことをしてはいけな」「悲しまなければいけな」「明るくしてはいけな」などがあります。



6 社会や様々なものに対する怒り

- 加害者がいる場合には、悲しみのショック状態から落ち着きを取り戻す過程で、加害者を責める気持ちが強くなります。また、交通マナーを守っていたにもかかわらず事故に巻き込まれたり、加害者が飲酒運転や無免許運転であったりする場合などは、そのような運転を防げない社会に対して怒りがわいてきます。
- 他にも自分だけが子どものときに家族の死を体験するという理不尽さへの怒り、変わってしまった現実に対する怒り、神仏に対する怒りなどを感じることがあります。
- そのような中、「強い怒りを抱えている状態が辛い」という子どももいます。強い怒りや憎しみ、恨みを抱え続けることは、誰にとっても辛いことですが、交通事故により家族を奪われた上に、加害者や社会を責める気持ちを抱えて生きることについて、理不尽さを感じることがあります。

7 遺された家族に対する怒り

- 交通事故の直接的な原因が、家族の誰かに過失があるような場合には、その家族を責める気持ちが出てくる場合があります。
- また、遺された家族が自分のことを以前のように世話してくれなくなったり、関

心が乏しくなったことについて、辛さを感じる子どもは少なくありません。例えば、「母親が家事をしなくなった」「お弁当を作ってくれなくなった」「自分の面倒を見てくれなくなった」などがあげられます。

- しかし、家族が亡くなって泣き崩れている親を目の当たりにしたときに、「自分を見てほしい」と素直に言える子どもは少なく、このころの中では、「もっと自分を見てほしい」と思っていることでしょう。中には、親の注意を惹きたい気持ちの表れからか、反抗的になったり、問題行動を起こす場合もあります。

8 誰も信じられないという気持ち

- 加害者の態度に憎しみや怒りを感じたり、事故後の対応などで納得がいかないことがあったりした場合には、「他人が信じられない」という気持ちを持ちやすくなります。
- 交通事故の場合には、保険金の問題などが絡む場合が多く、それまで仲が良かった親類同士が保険金の問題等により、関係が悪くなってしまふことを見聞きすることもあります。身近な人であるほど、不信感は強くなってしまいます。
- 事故の原因が自分の家族にあるような噂を耳にしたり、事故についてこころない噂をしている人がいたりするなど、これまで持っていた社会や大人への信頼が失われてしまうこともあります。

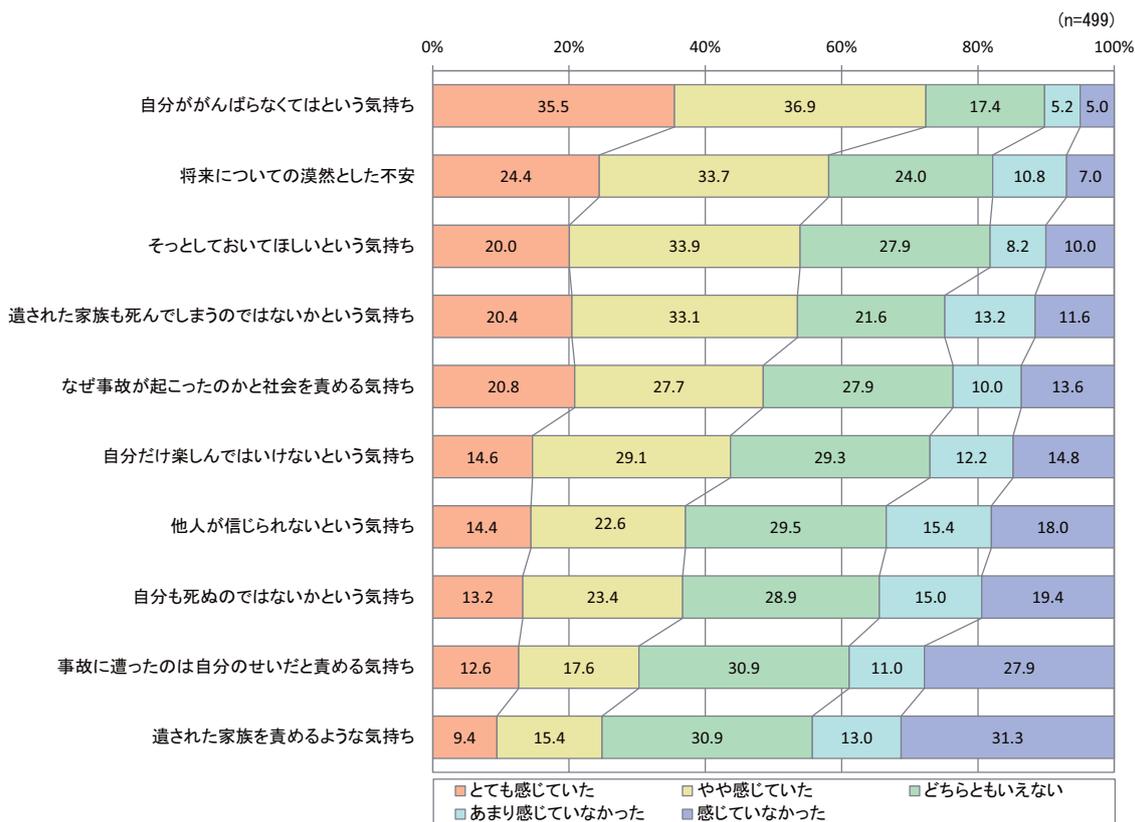
9 そっとしておいてほしいと願う気持ち

- 交通事故で家族を亡くしたということについては、本人が黙っていたとしても、学校や近所に伝わっていることがあります。事故が新聞に報道されることなどから、子どもの知らないところで家族の死が噂されている場合もあり、家族が亡くなった辛さに加えて、周囲で家族のことが噂に上っているといった状況に、子どもは深く傷ついてしまいます。
- また、親に甘えたいけれども親も取り乱しており、辛い中で精一杯がんばっているため、これ以上負担をかけたくないと感情を封じてしまうこともあります。辛く悲しい気持ちを誰にも吐き出すことができなくなり、「どうせ誰もわかってくれない」と、こころを閉ざしてしまうこともあります。
- そのような中であって周囲の不用意な言動に傷つき、「もう放っておいてほしい」「そっとしておいてほしい」と周囲と距離を取りたいと思うこともあります。「周囲の人にはそっとしておいてほしかった」という意見は多くあげられています。

アンケート結果グラフ

グラフは、「事故後に感じた気持ちの反応」についての回答結果です。事故当時の年齢や事故の状況等がそれぞれの子どもで異なりますので、全ての子どもに当てはまるものではありませんが、アンケートにおける回答数が多いものについては、比較的起こりやすい反応と考えられます。

図1 事故後に感じた気持ちの反応



平成 23 年度内閣府交通事故被害者サポート事業報告書 WEB 調査結果より

悲嘆反応について

親しい人を亡くすと、悲しみや思慕などさまざまな気持ちが表れます。このような死に対するこころの反応を「悲嘆反応」といいます。悲嘆反応は、時間が経つにつれて変化していきます。

1. 急性期（数週間から数ヵ月）

- ・亡くなったという事実を受け入れられない
- ・感情が麻痺して、つらいとか悲しいという感情がわいてこない、涙も出ない
- ・苦しい気持ちが続く

このような時は、周りから見ると、非常に落ち着いて見えるため、周囲から「しっかりしているから大丈夫」「冷たい」などと誤解を受けてしまう場合があります。この時期を過ぎると、しだいに死を現実のものとして感じるようになるため、激しい悲しみが表れてきます。

2. 慢性期（数ヵ月後）

数ヵ月経つと、少しずつ死の事実を認めるようになり、遺族自身の生活が再建されてきます。しかし、この過程で、喪失に対する悲哀や抑うつ、怒り、不眠や身体的不調などさまざまな反応が表れてきます。

以下に遺族の方によくみられる気持ちをあげました。

悲しみ	悲しみは、当たり前にならざる感情ですが、人によってその表現は異なります。
怒り	怒りは、出来事そのものに対する理不尽さ、自分を取り残されてしまった怒り、このような犯罪に対処できなかった社会制度などに向けられます。また、行き場のない怒りは、他の家族や友人に向けられることもあります。
罪悪感と自責感	故人に対して、生前「もっとこうしてあげればよかった」とか、「あの時電話をしていれば助かったのに」とか、「外出を止めればよかった」など、自分が助けられなかったことに対して罪悪感や自責感が生まれます。ほとんどの場合、実際にそのようにすることはできなかったでしょうが、しなかった自分を責めずにいられます。「自分を責める必要はない」「そういっても無理なことだった」などと、周囲の人が慰めてくれても、なかなか受け入れがたいものです。
不安感	亡くなった人が生活やこころの支えであった場合、その人なしでこれからどうしたらいいかわからないという不安が出現することもあります。また、死を実感したことで、自分自身や他の家族の死の不安が出現することもあります。
孤独感	他の家族や友人がいてもひとりぼっちだという感情が現れ、特に、配偶者を亡くした遺族には強いです。
疲労感	喪失のストレスからくる疲労です。

ここにあげたことは、大切な人を失った場合には通常にみられる反応です。このような感情を初めて経験すると、自分が精神的におかしくなってしまったのではないかと感じてしまうこともありますが、そうではありません。時間の経過とともに、落ち着いてくることが多いのです。

※このページは国立精神・神経センター精神保健研究所 犯罪被害者のメンタルヘルス情報ページ (<http://www.ncnp.go.jp/nimh/seijin/www>) より許可を得て一部内容を改めて転載しています。さらに詳しくお知りになりたい方は、上記ウェブサイトをご覧ください。