

5 子どもが不快と感じる対応

- ① 親に疑問に思うことに答えてもらえないこと
- ② 家族の重要な決定の際に意見を聞いてもらえないこと
- ③ 笑ったり遊んだりすることを止められること
- ④ 悲しみや怒りの感情を否定されること
- ⑤ 周囲に「がんばれ」と言われること
- ⑥ 周囲から年齢以上の役割を求められること
- ⑦ 周囲から慰めや同情、アドバイスを受けること
- ⑧ 友人の家族の話聞くこと

1 親に疑問に思うことに答えてもらえないこと

- 事故のことについては、子どもには話せないこともあるかもしれませんが、可能な範囲で子どもにもわかるように説明し、子どもの疑問に答えることがよいでしょう。
- 特に子どもが幼い頃の事故であった場合には、子どもが成長する過程でいろいろと聞きたがることに対して、親があまり良い顔をしないこともあります。親としては、「事故のことは思い出すのが辛い」と思うかもしれませんが、子どもが望むのであれば、説明することが大切です。
- また、子どもの疑問は、事故後すぐに感じるものもありますが、事故からかなり時間が経過した後に疑問がわいてくることもあります。また、事故時に説明したことであっても、数年後には忘れている場合や、子どもが幼いからといってきちんと説明をしなかった場合など、事故の数年後に質問してくることもあります。
- 子どもが疑問に感じていることがあれば、何度でも説明し、疑問を解消できるように対応することが、子どもの回復につながります。

2 家族の重要な決定の際に意見を聞いてもらえないこと

- 葬儀、納骨、法事など故人について何か決めなければいけないことがあるときには、子どもに希望を聞き、可能な限り希望に沿う形にするとよいでしょう。選択肢があることを示し、自分で決められるようにすることが大切です。自分で決められなかった場合は、子どもにとっては「勝手に決められた」「選択することができなかった」という不満が残るようです。他方、子どもが自分で決められた場合には、「自分は大事にされている」「自分の意見は尊重されている」と安心感を得ることができるのです。

3 笑ったり遊んだりすることを止められること

- 子どもは事故前と同じように、笑ったり遊んだりすることによって、事故の辛さを少しずつ癒していきます。しかし、家族が亡くなったのに、子どもが楽しそうにしていることに対して、親や周囲の大人が「不謹慎」と言うことがあります。
- 家族を亡くした後に楽しく遊ぶことは、大人にとっては不謹慎であっても、子どもの回復にとって重要なことです。事故前と同じように、楽しく友達と過ごす時間を持つようにしてください。



4 悲しみや怒りの感情を否定されること

- 悲しみの方法は、人それぞれ異なります。涙を流して泣く子どももいれば、何事もなかったようにふるまう子どももいます。
- 事故後に感じる多様な怒りをこころに留めている子どももいれば、抑えることができず、怒りを爆発させる子どももいます。
- 悲しみ方や怒りの感情は、子どもによって異なります。無理やり気持ちを押し込めさせたり、あるべき姿を押し付けたりしてしまうと、子どもが素直に感情表現できなくなり、回復が遅くなってしまいます。

5 周囲に「がんばれ」と言われること

- 交通事故で家族を亡くした子どもが、周囲からよく言われる言葉として「がんばって」という言葉が多いようです。周囲は子どもを励ますつもりで気軽に口にしますが、周囲の思いとは逆に子どものところを傷つけてしまうことが多い言葉です。
- 子どもは家族を亡くして、精いっぱい頑張っている状態です。その上、周囲から「がんばれ」と言われると、「もうこれ以上がんばれない」「何をこれ以上がんばればいいのか」と思ってしまう。「がんばれ」という言葉がけは、子どもにとって負担となることが多いため、一般的には使わない方が望ましいと考えられます。

子ども達の声

- ・ 周囲の大人たちから「今度はあなたが両親を助ける番」「がんばれ」と言われました。私のつらい気持ちは聞いてもらえなかった。
20代女性（17歳のときに姉を亡くされた方）
- ・ 周囲から「がんばって」と言われたことが負担でした。家族を亡くした悲しみもわからないくせに、なぜ励ますことができるのか、無責任な発言に怒りを感じました。
20代女性（16歳のときに妹を亡くされた方）
- ・ 親の死を体験したことない人からの「がんばって」とか、「あなたの気持ちはよくわかるよ」と言う人の近くには、行きたくない。
20代女性（14歳のときに父親を亡くされた方）

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

6 周囲から年齢以上の役割を求められること

- 特に子どもが長男や長女である場合など、周囲は「あなたがしっかりなさい」「父親の代わりになってね」「お母さんを支えて」というような言葉がけをしがちですが、この言葉は子どもにとっては辛く、重圧を感じてしまうようです。
- 事故前には、年齢以上の役割を求められることはほとんどなかったにもかかわらず、事故後には急に周囲の態度が変わることとなり、「年齢以上にしっかりしなければいけない」という負担を感じます。
- このような言葉がけのために、子どもは「取り乱している親を支えなければ」と、親と子の役割が逆転し、子どもが親の面倒を見るような状況にもなりかねません。子どもが子どもらしくいられるように、このような言葉がけは、避けるほうがよいでしょう。

子ども達の声

- ・「前向きに」「亡くなったお父さんの分まで」ということを言われるのは不快だった。
20代女性（10歳のときに父親を亡くされた方）
- ・「長女なのでしっかりね」と言われたことがプレッシャーだった。
20代女性（15歳のときに父親を亡くされた方）
- ・親戚の人たちから「あんたがしっかりしなきゃだめだよ」と言われて、かなりプレッシャーだった。
20代女性（6歳のときに兄を亡くされた方）

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

7 周囲から慰めや同情、アドバイスを受けること

- 信頼していない大人からの慰めや同情は、あまり好ましくないようです。周囲の大人は、子どもを慰めるようなことや「あなたの気持ちはよくわかる」と子どもの思いをわかったかのように共感する態度を取ることがありますが、そのような言葉や態度に子どもは傷つくことがあります。回復へのアドバイスも、子どもの状況があまり把握できていない場合は、避けたほうがよいでしょう。
- 周囲から「大変だったわね」「わかるわよ」「事故のことは忘れて」などと言われるくらいならば、むしろ「事故のことには触れずに、前と同じように接してほしい」「そっとしておいてほしい」という気持ちを持っています。
- しばらく時間が経過した後に、周囲の人が子どもに「もう大丈夫ね」「そろそろ・・・」という言葉がけをすることがありますが、周囲の人にとっては過去のことも、子どもにとっては、家族がいない現実が今も続いていることを考慮して、無理強いしないように接する必要があります。心ない一言に、「理解してもらえない」と自分の殻にこもってしまうこともあります。
- ただし、「同じ言葉であっても、相手との関係性で不快に思ったり、励まされたりした」という意見も聞かれます。同じ言葉でも、相手によっては励まされるため、子どもに信頼されている人が言葉かけすることが大切です。

子ども達の声

- ・「よくわかる」は、やめてほしい。経験者にしか分からないことがある。
30代男性（9歳のときに兄を亡くされた方）
- ・父親が亡くなってとても悲しかったのに、「まだきょうだいが多から淋しくなくてよかったね」と言われることが多く、きょうだいが多くても淋しくて悲しいのと思いました。
20代女性（8歳のときに父親を亡くされた方）
- ・「かわいそうに」と言われることがとても嫌だった。「自分はかわいそうじゃない」と思いました。
30代女性（10歳のときに父親を亡くされた方）
- ・全然知らない大人から、毎日のように「かわいそう」「しっかりしなさい」と言われることが苦痛でしかたなかった。人の励ましの言葉が、こんなに重く、苦しめられるものとは思わなかった。
20代女性（17歳のときに母親を亡くされた方）

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

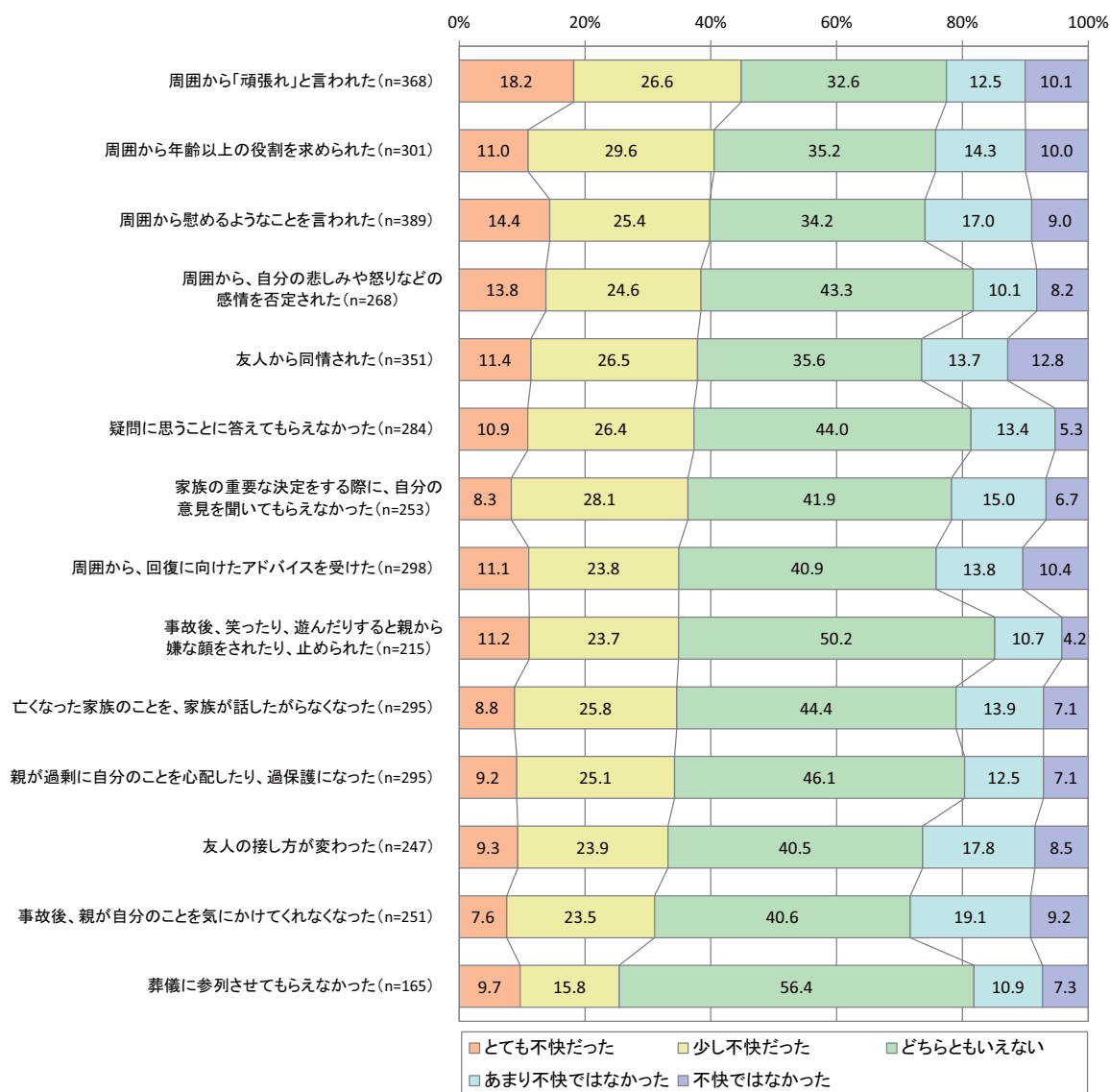
8 友人の家族の話を聞くこと

- 周囲が意図的にしていることではありませんが、「友人の家族の話を聞くと辛くなる」という意見は多く聞かれています。例えば、父親を亡くした場合は、「友人が何気なく話す父親の話が辛い」という意見が、姉を亡くした場合には、「友人の姉の話を聞くと落ち込む」といったものです。友人の家族の話の中でも、特に亡くなった家族と自分との関係と同じ関係にある人の話を聞くと、辛くなるのです。相手は無意識に話していることではありますが、当事者にとっては、会話の中で突然亡くなった家族を思い出すことになり、辛くなってしまいます。
- 家族が亡くなったことを知らない人に、何気なく家族のことを訊かれ、「亡くなった」と言うと「ごめんなさい」と言われたり、気まずい雰囲気になったり、急に話題が変わったりするといったことも、よくあるようです。そのような場合に、「ちゃんと話をきいてほしかった」という意見もありますが、「踏み込んできてほしくない」という意見もあり、相手との関係性によって、話を聞いてほしい場合と聞かれない場合があるようです。

アンケート結果グラフ

グラフは、「周囲や友人、家族からの不快な対応」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、比較的不快に受け取られやすい行動と考えられます。

図5 周囲や友人、家族からの不快な対応
(※そのような経験があった人のみ集計)



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

専門的なケアが必要なとき

以下のような状態が続くようであったり、だんだんひどくなるような場合、また、これらの症状のために学校に行けないようなことがある場合には、ためらわず専門家にご相談ください。

- ・突然不安になったり、興奮する
- ・現実にはないようなことを言い出す
- ・必要以上におびえたり、敏感すぎる
- ・落ち着きがなくなったり、集中力がなくなる
- ・表情の動きが少なく、ぼうっとしている
- ・引きこもってまわりの人との関わりがなくなる
- ・眠らない
- ・繰り返し怖い夢を見る
- ・著しい赤ちゃんがえりがある
- ・ささいなことでもあれこれと心配しすぎる
- ・頭痛、腹痛、吐き気、めまい、頻尿、夜尿など体の症状が続く場合や、体の一部が動かなくなったり、時には意識がなくなり倒れるなどの症状がある
- ・さまざまな症状が1ヵ月以上続いている

相談先は、児童相談所、都道府県・政令指定都市の精神保健福祉センター、児童精神科などがよいと思われます。

※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より許可を得て一部内容を改めて転載しています。(http://www.ncnp.go.jp/nimh/seijin/www) さらに詳しくお知りになりたい方は、左記ウェブサイトをご覧ください。

