第２章　　自助グループ運営・連絡会議

本章においては「平成24年度交通事故被害者サポート事業」のうち「自助グループ運営・連絡会議」について報告する。

Ⅰ．目的

交通安全対策や犯罪被害者等施策に係る講義、自助グループの必要性の再確認に係る講義、自助グループの取組に係る情報交換、遺族の心理的症状と治療に向けた取組に係る講義及びグループワークその他必要なプログラムを通じて、「被害者の回復のための自助グループ活動」を支援することを目的とする。

なお、自助グループには多様な種類があるが、本事業で扱う自助グループとは、「同じようなつらさを抱えた者同士が、お互いに支え合い、励まし合う中から、問題の解決や克服を図ることを目的に集うグループ」のことであり、全国の犯罪被害者支援センターが支援している自助グループを指すものとする。

また、本報告書で扱うファシリテーターについて、一般的にはファシリテーターとは、「議論を促す役割を備えた司会進行役」のことであるが、交通事故被害者等の自助グループにおけるファシリテーターは、一般的な会議のファシリテーターとは異なり、「参加者それぞれが経験したつらい思いを受け止めながら、できるだけ参加者が安心して話すことができるよう、一人ひとりに配慮しながら話題を調整していく立場にある人」のことを指す。

※自助グループやファシリテーターの詳細については、内閣府作成による「交通事故被害者等の自助グループ支援マニュアル（平成22年度版）」（下記ウェブサイトに掲載）をご参照いただきたい。http://www8.cao.go.jp/koutu/sien/h22manual/index_pdf.html

Ⅱ．参加者

参加者は、自助グループ活動を支援している被害者支援センターの支援員及び、被害当事者が運営する自助グループの代表者等である。当日の参加者の詳細については以下のとおりである。

・参加者：　48　名
・講　師：　11　名（内閣府2名含む）
・内閣府：　2　名
・事務局：　7　名
合　　計：　68　名

Ⅲ．開催日時及び会場

平成24年11月5日（月）から6日（火）の2日間にわたって、東京都立産業貿易センター（東京都港区）において開催した。

Ⅳ．プログラム

自助グループ運営・連絡会議は、以下の内容によって進められた。なお、プログラムの詳細は、図表 3-1 のとおりである。

１日目：11 月５日（月）

１．交通安全対策の現状と課題についての講義
２．犯罪被害者等施策の現状と課題についての講義
３．交通事故被害者遺族の悲嘆とケアについての講義
４．ファシリテーターの現状と課題についての講義及び意見交換

２日目：11 月６日（火）

５．被害者支援の歴史とその意義についての講義
６．自助グループに参加する意義と支援センターに希望すること及び質疑応答
７．模擬自助グループのロールプレイの実施・まとめ・総括
８．各支援センターからの現状報告、役割と今後の課題

図表 3-1　平成 24 年度　自助グループ運営・連絡会議プログラム

◆ １日目：11 月５日（月）

時間	内容	講師(敬称略)
13:00 ～	開会の挨拶	認定NPO法人全国被害者支援ネットワーク
13:00 ～ 13:30	交通安全対策の 現状と課題	内閣府政策統括官(共生社会政策担当)付 交通安全対策担当　参事官　　山﨑房長
13:30 ～ 14:00	犯罪被害者等施策の 現状と課題	内閣府犯罪被害者等施策推進室参事官 池田暁子
14:00 ～ 15:00	交通事故被害者遺族の 悲嘆とケア	独立行政法人 国立精神･神経医療研究センター 精神保健研究所　成人精神保健研究部 犯罪被害者等支援研究室長　　中島聡美
15:00 ～ 15:10	休　憩	
15:10 ～ 17:00	ファシリテーターの現状と 課題	･公益社団法人にいがた被害者支援センター 支援局長･犯罪被害相談員　中曽根えり子 ･公益社団法人みやぎ被害者支援センター 犯罪被害相談員･直接支援員　横橋良子

◆ ２日目：11月６日（火）

時間	内容	講師(敬称略)
9:00 ～ 9:45	被害者支援の歴史と その意義	認定ＮＰＯ法人全国被害者支援ﾈｯﾄﾜｰｸ 顧問　大久保 恵美子
9:45 ～ 11:00	自助グループに参加する意義と支援センターに希望すること及び質疑応答	認定ＮＰＯ法人全国被害者支援ﾈｯﾄﾜｰｸ 顧問　大久保 恵美子 公益社団法人被害者支援都民センター 自助グループ参加者　中土美砂･小畑智子･後藤ﾘｳ
11:00 ～ 11:10	休　憩	
11:10 ～ 12:30	模擬自助グループ (参加者が、被害者またはファシﾘﾃｰﾀｰ役となり、ロールプレイの実施)	公益社団法人被害者支援都民センター 事務局長　望月廣子 他
12:30 ～ 13:00	模擬自助グループまとめ･総括	ＮＰＯ法人大阪被害者支援ｱﾄﾞﾎﾞｶｼｰｾﾝﾀｰ 代表理事　堀河昌子
13:00 ～ 14:00	昼　食	
14:00 ～ 15:00	各支援センターからの現状報告、役割と今後の課題 ※各センターの自助グループの担当者及び、支援センターと連携を取っている自助グループの担当者のみ参加	ＮＰＯ法人大阪被害者支援ｱﾄﾞﾎﾞｶｼｰｾﾝﾀｰ 代表理事　堀河昌子

Ⅴ．自助グループ運営・連絡会議の内容

１．講義：交通安全対策の現状と課題

内閣府政策統括官（共生社会政策担当）付 交通安全対策担当 山﨑房長参事官より、「交通安全対策の現状と課題」についての講義が行われた。

２．講義：犯罪被害者等施策の現状と課題

内閣府犯罪被害者等施策推進室 池田暁子参事官より、「犯罪被害者等施策の現状と課題」についての講義が行われた。

３．講義：交通事故被害者遺族の悲嘆とケア

独立行政法人 国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所成人精神保健研究部犯罪被害者等支援研究室 中島聡美室長（平成 24 年度内閣府交通事故被害者サポート事業検討会委員）より、「交通事故被害者遺族の悲嘆とケア」についての講義が行われた。

４．ファシリテーターの現状と課題

「ファシリテーターの現状と課題」では、各支援センターからの出席者を 6 つの班に分け、テーマごとに班で話し合いを行った後、その結果について報告が行われた。また、中曽根講師と横橋講師より、出席者の事前アンケート結果を踏まえたまとめ及び、ファシリテーターとしての留意点とアドバイスについてまとめがあった。本報告書では、班ごとに報告された主な内容と、講師の発言内容の要旨を掲載する。

（1）話し合われたテーマ

ファシリテーターの現状と課題については、主に以下の内容で話し合われた。

① ファシリテーターの進め方に関する事項 ② 参加者が少ない・減少してしまうこと

① ファシリテーターの進め方に関する事項

・被害の種類が異なる参加者への対応

交通事故の被害者遺族が対象となっている自助グループの中に、交通事故ではない被害者の方々がいる場合、話題がかみ合わないときがある。異なる話題の中に共通点を見出して進めていくことについて、課題であると感じている。

・考えが異なる参加者への対応

考えが異なるご夫婦の場合、自助グループから帰宅した後に喧嘩になってしまう事例があった。その場合は、ご夫婦交代で自助グループに参加していただき、カウンセリングも一人ずつ受けていただくような配慮をしているが、考え方が異なる場合のファシリテーターの対処方法については、課題があると感じている。

亡くなった方が子どもであるケースや配偶者であるケースなど、被害者との関係性が異なる場合、参加者同士で亡くなった方に対する想いに差異があることから、一時期参加人数が減ってしまった経験がある。

・新しい参加者への対応や古くからの参加者との調整

ファシリテーターとして、新しい参加者にどのような配慮をすればよいのか。また、長年自助グループに参加している方と、新しく参加された方の調整が難しい。

・ファシリテーターや参加者が話す長さについて

ファシリテーターが話をしすぎてしまい、自助グループの主体が参加者になっていないケースがある。

人の話に割って入る参加者がいる場合には、ファシリテーターとして止めることも難しいため、どのような対応がよいのか課題となっている。

定例会の時間がオーバーしてしまうことに困る参加者もいるため、時間は厳守したほうがよいと感じている。終了後、まだ話したい参加者については、フリートーキングの時間と場所を提供することが重要であると思う。

② 参加者が少ない・減少してしまうこと

・世間話になってしまうこと

参加者が少ない定例会の場合、世間話で終わってしまい、問題なのではないかという意見もあるが、世間話であっても、その時間は嫌なことを忘れてほっとする時間を持っていただけたということで、良いのではないかと思う。

・ファシリテーターの継続について

ファシリテーターが交代した場合に、参加者が減ってしまうことが多いことから、ファシリテーターは交代しない方がよいのではないか。

自助グループの参加者が少ないため、毎回同じ人がファシリテーターの役割を担っており、負担が大きいと感じている。

（2）講師によるまとめ

① アンケート調査結果のまとめ

・ほとんどの支援センターで自助グループが立ち上がっているのにかかわらず、ファシリテーターの研修を受けたことがある方は 4 名と少なかった。

・支援者、ご遺族、臨床心理士がファシリテーターの役割を担っている支援センターもあった。

・全体的に「ファシリテーターは難しい」と受け止められているようであるが、その中で、「難しいが、研修を受けてファシリテーターをやってみたい」といった前向きな意見もみられた。

・ファシリテーターとして務めた後に、「難しい」「負担に感じた」「あの対処方法で良かったのだろうか」と、自己嫌悪に陥り、悩む方もいるようである。

② ファシリテーターの進め方について

・ファシリテーターは名脇役であり、補助的な役割

一般的に、ファシリテーターは議論を進める司会進行役と受け止められがちであるが、ただの司会進行だけではなく、その場を取りまとめる名脇役のようのものである。参加者のつらい気持ちを受け止めながら、ひとりひとりの参加者が安心して話ができるような配慮をし、話題を調整し被害に向き合えるように会を進行していくことに留意していかなければならない。

ファシリテーターは、あくまでも補助的な役割であり、支援者としていろいろな情報を持っているがために、被害者に話をするのだが、自助グループの参加者たちに話していただくことが重要であり、支援者が主導で話をすることではない。支援センターによって形は様々あると思うが、できれば参加者の方々で結論を出していただくといったことが良いのではないかと思う。

ファシリテーターは話題を提供しないことが基本である。ファシリテーターとしてするべきことは、まず参加者に被害体験の話をしていただいたときに、今日の参加者たちがどういうことを気にしているのかに注意を払い、比較的多くの参加者が気にしていることを、その日の定例会の話題にすることである。

・タイプが異なる参加者は、類似している部分や共通項を見つける

参加者の話に違いはあったとしても、家族のことや損害賠償のことなど、類似している部分は必ずあると思うため、話を聞きながらそこに話題を持っていき、比較的長く参加している方に話をふっていけばよいのではないか。

交通事故と別の被害が一緒になっているグループに関しては、交通事故の場合は自賠責や損害賠償などはっきりとした解決法があるが、犯罪被害に遭われた被害者の方

は、犯罪被害給付制度があっても十分な損害賠償が得られないといった事例がある中で、比較や意見のぶつかり合いがあると思う。ファシリテーターとしては、被害で亡くなった点では皆同じという共通項を見つけていくことが重要である。

・新しい参加者には個別の対応

新しい参加者については、まず面接をして、自助グループで話をすることができるかどうかを判断することが重要である。

初めて自助グループに参加する際は、他の参加者の話を聞くだけでつらいということがあるため、ファシリテーターの脇に座ってもらい、最後に話をしていただく、もしくは無理に話をしていただかなくてもよいといった配慮をすることが重要である。

また、定例会が終わった後、個別に話をする配慮も重要である。

・年数の経過した方のアドバイスを上手く活用

新しい参加者と年数の経過した参加者の調整が難しいと思うが、年数の経過した方が新しい参加者に、つらい気持ちをきちんと受け止めてアドバイスをしてくださる時があり、支援センター以上の役割を担ってくださる時がある。新しい参加者と年数の経過した参加者が一緒にいることも良いことであるため、ファシリテーターが上手く調整していくことが必要である。

③ 参加者が少ない・減少してしまうことについて

・継続することの重要性と工夫

参加者が少ないことは永遠のテーマであるが、自助グループを始めたのであれば、継続して欲しい。いつかまた来ようと思っている遺族もいるため、支援センターがご遺族に連絡した日時に、必ず自助グループの定例会があるという形が理想的である。参加者が少ない場合でも、少人数だからこそ、ゆっくりと話を聞く形をとることができるという良さもある。

支援センターから案内が来ても、体調や気分的なもので来られない方もいる。いつか必ず来てくれるであろうと案内を出し続け、案内文などには手書きで一言書くといった配慮をすることで、また参加していただけるようになったという事例もある。

・足が遠のくことはよいことでもある

参加者はいつも同じ状態であるとは限らない。古くからいらっしゃっている方は、足が遠のきがちである。被害体験のことで頭がいっぱいで、支援センターに頻繁にやってくることも問題ではあるが、足が遠のくということは、別のことに目が向くようになったということでもあり、ある意味回復したと受け止めることもできる。

５．講義：被害者支援の歴史とその意義

認定特定非営利活動法人 全国被害者支援ネットワーク 大久保恵美子顧問（平成 24 年度内閣府交通事故被害者サポート事業検討会委員）より、「被害者支援の歴史とその意義」についての講義が行われた。

６．自助グループに参加する意義と支援センターに希望すること

自助グループの定例会に継続的に参加しているご遺族の中土美砂さん、小畑智子さん、後藤リウさんにご出席いただき、「自助グループ参加のきっかけとなった被害体験」「自助グループに参加する意義」「自助グループに積極的に関わろうと思えた理由」についてお話しいただき、その後、参加者を交えた質疑応答と専門家からのまとめを行った。

（1）体験談：中土さん

① 自助グループに参加するきっかけとなった被害体験

・当時 4 歳だった次男を交通事故で失いました。長男と三男は事故の光景を目撃したため、どこか相談できる場所はないか探していたところ、警察からもらった冊子の中に「被害者支援都民センター」の紹介がありました。

・最初は少年センターに連絡をしましたが、適切に対応してもらえなかったという印象です。その後、数箇所目に連絡を取った機関が、都民センターでした。

・事故の後、1 カ月以内に都民センターに連絡することができたため、都民センターの方々に裁判の傍聴にも付き添っていただくことができました。当時の私は、事故の捜査や裁判、また加害者が執行猶予付の判決となったことに、疑念や憤りを感じていたこともあり、面接相談を受けました。また、当時夫は、「会社を辞めたい」「死にたい」と言っていましたが、面接相談を受けた結果、現在は、事故前と同じように勤めることができています。都民センターには、大変感謝しています。

② 自助グループに参加する意義

・次男が亡くなった後、娘が生まれて、その 2 年後くらいに自助グループに参加することができました。それまでは、「誰にも気持ちを分かってもらえない」という気持ちから、孤立感を深めていましたが、自助グループに通い、安心して話ができるようになり、しばらく継続的に通いました。自助グループでは、他の参加者の方々の話を聞いたり、自分の体験を話したりすることで、自分のことを少し客観的に見つめ、状況を整理することができました。そのようなことから、自助グループへの参加は、意義のあることであったと思っています。

③ 自助グループに積極的に関わろうと思えた理由

・私は「残された子どもたちをなんとかしなければ」という思いから、都民センターに連絡いたしました。当初は、雰囲気が警察に似ていたため、警戒しながら相談に行っておりましたが、相談を重ねていくうちに、信頼できる場所だということがわかってきました。

・自助グループに参加した直後は、他の参加者の話を聞くだけで体が震え、涙が止まらないという状態でした。自分のことも上手く話せない状況の中で、疲労感ばかりが重なり、参加することが難しくなっていました。しかし、回数を重ねていくうちに、いろいろな視点や、いろいろな被害のとらえ方があることに気づきました。また、自助グループが、自分にとって「有効な場所である」ということが実感できるようになり、継続的に参加できるようになりました。

（2）体験談：小畑さん

① 自助グループに参加するきっかけとなった被害体験

・私は、当時 20 歳だった長男を、飲酒運転の車により奪われました。加害者は物損事故を起こし逃げる最中であり、信号を無視し、息子をひいて逃げてしまいました。20 メートル近く跳ね飛ばされて頭を強く打った息子は、即死状態でした。自分に何が起きたのかわからないまま命を奪われてしまった息子は、無念だったろうと思います。

・病院の医師から「一瞬のことで、息子さんは痛みも感じなかったのではないかと思う」と告げられた私は、「痛くなくて良かった」とまるで他人事のように思い、現実を受け入れることができない状態でした。告別式の後、知り合いから「あなたはしっかりと対応していた」と言われ、「私は大切な息子を亡くしたのに、なぜ冷静に振る舞うことができたのか。息子への愛情が薄かったのではないか」と、自責の念を持ち、苦しむようになりました。

・警察は事故の 1 つとして息子の事故を取り扱い、アドバイスをもらうこともありませんでした。加害者に対する判決も納得できるものではありませんでしたが、当ときは諦めるしかありませんでした。夫は息子の事故がつらすぎるようで、私がその話をしようとすると、いつも逃げるような様子で、そのような生活の中、私は泣くこともなく、加害者に対して憎しみを感じることも少なく、ただ自分を責め続けるような状態でした。

・ある時テレビで被害者支援をテーマにした番組があり、その中で「被害者支援都民センター」が紹介されていました。その日はちょうど息子の 2 回目の命日で、私はなにか運命的なものを感じて、無我夢中で電話をかけたのです。電話に出ていただいた大久保さんと話をする中で、今まで感情が麻痺していたような私は、初めて泣くことができました。

② 自助グループに参加する意義

・自助グループへの参加を勧められた当初は、参加することがつらく、なかなか足が向かないこともありましたが、自助グループの定例会で自分の気持ちを話すことで、参加者同士で心を共有することの大切さが理解できるようになりました。

・私は、夫が息子のことに向き合わないことを不満に思っていましたが、自助グループに参加することで「同じ被害者であっても、苦しみの乗り越え方には違いがあるのだ」とわかるようになり、少しずつ夫を理解し、許す気持ちが出てくるようになりました。自助グループに参加していなければ、家庭が崩壊していてもおかしくはなかったと思います。

③ 自助グループに積極的に関わろうと思えた理由

・私の近所には、息子のことを小さい時からよく知っている人たちがたくさんいて、私自身も近所の人に会うことがつらかったのですが、彼らも私にどのような言葉をかけてよいかわからず、つらそうにしている雰囲気がありました。私は次第に人に会いたくないと感じるようになりましたが、反面、自分の気持ちを話せる、同じような立場の人たちに会ってみたいと思うようになりました。

・都民センターでは、私の話を受け止めてもらい、自分自身を責めていた気持ちが楽になっていきました。その後、自助グループを勧められましたが、すぐには行けませんでした。「お茶を飲みながら息子の事故の話をするなんて、次元が違うのではないか」と感じていましたが、同じ立場の人と話してみたいとの思いが強くなり、出席してみました。

・最初は自分の体験を話すことが苦しく、また、人の話を聞くこともつらく悲しくて、参加することを躊躇してしまう時期もありました。でも、話をして帰るときになると、自分の気持ちが軽くなっていることに気付き、皆さんと気持ちを共有することのありがたさを、実感できるようになりました。

・自助グループでは、なぜ毎回自己紹介するのかわかりませんでしたが、参加して数年経った後、毎回自己紹介することで自分の現実を受け入れ、自分の状況を冷静に見ることができている自分に気がつきました。

（3）体験談：後藤さん

① 自助グループに参加するきっかけとなった被害体験

・当時 39 歳だった私の長男は、残業を終えて会社を出たところで、何者かに刺殺されました。連絡を受けて取り急ぎ病院に行くと、息子は手術を受けている最中でした。しばらくして息子の病室に案内され、私が見たのは血のにじんだ包帯で巻かれた息子の姿でした。横にいた医師から、息子が亡くなったことを告げられました。握りしめた息子の

手はまだ温かく、私は頭の中が真っ白になり、まるで映画を見ているような、現実を理解できない状況でした。

・事件の 3 日前、息子家族と夕食を一緒に囲み、楽しい時間を過ごしたのが最後となってしまいました。この日の食事が、会話が、息子との最後の日になってしまうとは知る由もなく、私たち親は自分の命が終わるまで、このような日々が続くものだと思っていました。

・人生半ばであった息子は、やりたいことも沢山あったろうに、子どもの成長を見ることもなく、こんな形で人生を終わらされてしまったのです。どんなに無念だったことでしょう。愛し、慈しみ、大事に育ててきたわが子を、誰ともわからない者に殺されてしまった現実に打ちのめされ、未解決という重荷を背負ったまま月日だけが流れています。私はあの衝撃の日で、時間が止まったまま前へ進むことができません。幸せな日々は事件により一変し、心身ともに耐え難い日々を送ってきました。

・事件から 1 カ月後、捜査状況が知りたくて警察に赴き、そこで「被害者支援都民センター」を紹介されましたが、すぐには連絡ができませんでした。息子がただ不憫で泣き暮らしていた状態でしたが、「このままでは息子は浮かばれない、なんとかしなくては」という思いで、都民センターに電話をしました。大久保さんが電話に出てくださり、そこでご縁をいただきました。

② 自助グループに参加する意義

・都民センターではカウンセリングを受け、「未解決」というどこにもぶつけられない心の叫びを吐き出すことができました。私の話を、いつも心を持って受け止めてもらったことで、大きな安心感と心の安らぎを覚えました。

・カウンセリングを受ける中で、自助グループへの参加するようになりました。参加してみると、自助グループというものは、事件や事故で亡くなった人の魂としっかりと向き合う場所であり、泣いたり、怒ったり、誰にも話せないことを、心を許して話せる場所なのだと感じました。

・この悲しみや苦しみは、自分ひとりが持っているものではなく、悲しみや苦しみを体験し知っているからこそ、分かり合える仲間がいると思うようになりました。自助グループに参加し、他の人の話を聞くことにより、自分の目線でしか見えてこなかったいろいろなことについて、その時々に気づくことができました。自分を見つめなおし、明日への活力をいただく場所となっている気がします。

・どんなに注意していても、いつどこで事件や事故に遭うかわからない世の中で、どこで被害に遭っても、皆等しく心ある支援が受けられることを切に望んでいます。被害者は、自分の心に寄り添ってもらい、心を持って対応してもらうことで、救われます。

③ 自助グループに積極的に関わろうと思えた理由

・事件がまだ解決されないまま、「このままでは息子が浮かばれない。私もどう生きていってよいのかわからない」といった心理状況の中で、「助けてほしい」という思いから都民センターの戸を叩きました。カウンセリングを受けながら、自助グループへの誘いもいただきましたが、「悲しみの中にいる人たちが何を話すのだろう、行ってどうなるのか」と思いました。しかし、同時に「行ってみないとわからないのではないか」とも思い、参加しました。

・最初は、他の参加者の方々の話を聞くのがつらかったのですが、少しずついろいろな事を考えられるようになってきました。息子の事件が未解決という中で、前向きにとらえていくためには、皆さんの話を聞くことが大事であると感じられるようになりました。

・自助グループに通い、皆さんの力をいただくことができたからこそ、今踏ん張っていられていると思います。私にとって、自助グループは、かけがえのない場所となっています。

（4）まとめ：大久保講師

・今日この場で語っていただいた被害者の方々は、自助グループのあり方をしっかりと認識し、参加することが自分自身の回復に役立つということに気づいていただいた。自助グループを進めていくためには、参加者の方々自身が参加することへの意義に気づくこと、またファシリテーターがグループの力を 1 つにまとめることが重要である。支援センターには、適切な支援を提供することが被害者の方々の被害回復につながるということを、しっかりと受け止めてほしい。

・被害者の方々は、被害の衝撃が大きすぎるために、今までできていたことができなくなり、自分への自信を失いがちである。しかし、被害者の方々は無力ではない。「自分でもできることがある」と実感できる体験を積み重ねることが、被害からの回復への大きな力となる。自助グループと支援センターの役割は、被害者の方々が元々持っていた力を、少しずつ発揮できるようになる場所を提供することである。

・都民センターが被害者の方と協力して始めた「生命（いのち）のメッセージ展」は、今その被害者の方が中心となって運営している。そのような形で、被害者の方の回復のきっかけとなるような配慮をすることが、まさに被害者の方々の回復につながり、またその行動は社会を良くすることにもつながるものである。支援センターや自助グループとの出会いは、その最初の第一歩であってほしい。

（５）質疑応答

質問１：「ファシリテーターとして、自助グループをどのような方向に持っていくのかといったことが重要」というお話がありましたが、大久保講師としては、自助グループをどのような方向に持っていこうとお考えだったのでしょうか。

① 自助グループの目的

・自助グループの目的は、法改正、精神的な支え合いなど、さまざまあり、その目的によって活動内容も異なっています。自助グループを立ち上げた方の考えによって、そのグループの方向性が決められていくのだと思います。しかし、どのようなタイプの自助グループであっても、目指すものは「被害者支援」「被害回復」であるべきだと思います。

② 自助グループの意義

・都民センターで自助グループを立ち上げた際、被害者の方が安心して集い、自分の気持ちを十分に、また人目を気にすることなく話せるグループにしたいと考えました。自分自身の気持ちをまとめ、被害者に起こる精神症状を知ることができ、それは自分個人の症状ではなく、被害に遭えばみんなが体験する共通のもの、自分がおかしくなったわけではない、自分はこれでよいのだと思えるような自助グループです。

・被害者は、「気持ちを誰にもわかってもらえない」「誰も助けてくれない」という中で、自助グループに参加することによって、「支援センターは被害者のことを考えている」「国全体でも考えている」ということがわかります。そのことだけでも、見捨てられていないと思え、力を得ることができます。

③ 自助グループを通してできる、被害者支援センターの役割

・被害者支援センターは、自助グループを通して、被害者の方の話を受け止め、精神的な回復を手助けすることはもちろん、被害者の方に必要な情報を伝え、被害者の方の声を活かして、他の支援センターや、被害者支援を共にしてくれる人とつながることができます。それは被害者の方の回復に役立つと考えていますので、被害者支援センターの自助グループは、そういう形であってほしいと思います。

・自助グループが立派に行われるだけでは、十分ではありません。被害者支援センターのその他の支援活動、例えば電話相談、面接相談、直接支援など、どれもが被害者にとって「連絡して良かった、ありがたかった」と実感できるものでなければ、いくら自助グループだけがあったとしても十分ではありません。自助グループと被害者支援センターが、それぞれの活動を充実させ、協力することで、初めて被害者支援の両輪となりえるのです。支援センターとしては、センターの支援活動の充実と自助グループの充実、この２つが非常に重要なことであると、今までの体験の中で実感しています。

質問 2：自助グループで他の参加者の話を聞いてつらくなり、不参加の時期があったというお話でしたが、その後改めてまた参加しようと思ったきっかけは、どのようなことだったのでしょうか。

① 都民センターからのはがき

・私は、気持ちの中では「行きたい」と思っていたのですが、直前になると外に出られなくなってしまい、気持ちの変化が激しい状態でした。そういう中で、都民センターから、自助グループへの参加案内のはがきが毎月送られてきていましたが、それがあることで、私はつながっていました。行ってみると、帰るときには気持ちの共有がありがたく、「自分だけではない、みんな頑張っている」と実感できました。支援センターと途絶えることなくつながっていたからこそ、そう実感できるのだと今は思います。私にとっては、都民センターからのはがきが大きな意味を持っていたように感じます。（小畑さん）

・私もはがきをいただき、そのときは「行かなければ」と思うのですが、心身ともに落ち込み、いろいろ体の症状も出てくるなど、体が動かないといったことがありました。しかし、都民センターからはがきをいただく中で、ちょっとしたことで強い気持ちが芽生えたときは、「自助グループに行って情報をもらおう、元気をもらわないと潰れてしまう」といった気持ちになり、参加できています。（後藤さん）

② 自助グループの仲間の支え

・自助グループのメンバーが「民事裁判について聞きたい」ということで、臨時の自助グループが開催され、民事裁判を経験した私も参加することになりました。それが１つのきっかけとなり、自助グループに行くことができました。テーマがあったことで、行きやすかったのだと思います。また、継続して行くことができる、安心して話せるのは、ファシリテーターの方の存在が大きかったと思います。話しだせない時なども、他の参加者のみなさんのお話の中からヒントを与えてくれるので、そのことを話せばよいのだと安心して話すことができました。月１回の開催に向けて、心の焦点を合わせるのですが、急に息子のことで頭がいっぱいになったり、同じような事件が起きたりしたときに、怒りや涙が止まらなくなり、外に出られなくなる場合がありました。感情の波がある中で、自助グループに行くと、他のメンバーが迎えてくれました。（中土さん）

・しばらく休んだ後に行くと、「来てくれて良かったわ」といった言葉が温かく、「私はこの仲間の人たちとつながっていたのだ」と、大きな支えになっています。自助グループに行けない時が一番大変な時だということを、心にとどめていただけると有難いです。（後藤さん）