

4 事故から数ヵ月後の対応

■ 故人の思い出を共有する

- 事故後、故人の思い出を家族で話すことは、親自身が辛くなったり涙が出てしまったりして、話題にすることを避けることもあるでしょう。ただ、子どもによっては、亡くなった家族の話ができないことは、これまで一緒に生きてきた家族の思い出までも奪われるような、淋しい気持ちがすることもあります。また、亡くなった家族の話題に一切触れない家族や周囲に、違和感や不快感を持つこともあります。
- 亡くなった家族の話話を話題にすることは、親にとっては辛いことでもあります。が、子どもにとっては、貴重な機会となります。ただし、同じ子どもでも、その時の状況や時間の経過によっては聞きたくないときもありますので、様子を見て話すようにしましょう。

子ども達の声

- ・ 大人たちは、故人の話はあからさまに避けるので悲しかったが、友人たちは思い出話に付き合ってくれてよかった。
20代女性（17歳のときに姉を亡くされた方）
- ・ 亡くなった父親のことについて、親戚が自分に思い出話をしてくれたことが嬉しかった。
20代女性（10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

■ 子どもの体調や精神面に気を配る

- ところや体調面にいろいろな反応が出ることや、行動面の変化があることは、交通事故で家族を亡くした子どもにとっては、決して特別なことではなく、誰にでも起こることです。具体的な反応や変化については、このパンフレットの第1章に記載していますが、「そのようなことは、子ども自身が弱いことが原因で起こるのではなく、皆が体験している当たり前のことである」と伝えるようにしましょう。
- また、感情にも体調にも波があり、回復のきざしが見えたからといって、そのまま回復に向かうばかりではないことを知っておくことも必要です。少し安定してきたからと安心し、期限を区切って「その頃（例えば高校入学）までには

慣らしていきましょうね」といった言葉がけに、プレッシャーを感じる子どももいます。

支援者の対応

子どもの体調や精神面について、時間が経過した後に出てくる反応や、時期によって波があるなど、回復は一様ではなく、子どもによって異なります。特に子どもの様子が安定してきたからといって、「もう大丈夫」と判断することなく、様子に気を配るようにしましょう。

同じ境遇の人と子どもが交流できる機会を持つ

- 子どもは家族を亡くしたことによって、表面的には明るく振る舞っていても、こころの中に辛さを閉じ込めていることも少なくありません。また、子どもが思春期にさしかかって、自我が芽生えてきたころに、「自分のこの気持ちは何だろう」「家族が亡くなって淋しい」「どうして自分だけ」など、事故直後には感じなかった思いが、わき出てくることがあります。しかし、そのような自分の心情を他人に話したとしても、理解してもらうことが難しいことから、自分の気持ちを表に出すことはあまりしません。
- 特に思春期になると、親や周囲に対して自分の気持ちを語らなくなりがちです。しかし、いざ大きな選択肢にぶつかったり、何かきっかけがあったりすると、それまで溜めていた思いを言動に表すことがあり、親や周囲は、初めて子どもの思いに気づき、驚かされることがあります。
- また、事故から数年経った頃に、子どもは家族が亡くなったことに対する複雑な気持ちを誰にも言えず、一人で思い悩んでいることもあります。
- そのような悩みについては、ピアカウンセリング（同じ経験をした仲間同士によるカウンセリング）が有効です。同じ経験をした仲間であれば、自分自身の辛い気持ちを理解し、共感してもらうことができます。日常の生活の中で、交通事故により家族を亡くしている友人に出会うことは、非常にまれなことであり、子どもは「なぜ自分だけ」「誰もわかってくれない」と孤独感をつのらせる傾向にあります。しかし、同じ経験をした仲間であれば、そのような子どもの気持ちを理解でき、「私もそうだった」と共感してもらえます。
- 「これ以上傷つきたくない」と、自分のこころを閉ざしてしまっている場合には、同じ境遇の子どもと話すことで「自分だけではなかった」と安心して、少しずつ自分の気持ちを開示できるようになります。また、子ども自身が他人の話を聞くことによって学ぶことや、経験者の話を聞くことにより、回復の見通しを立てたりする効果もあります。

- このように、同じ経験をした仲間とのピアカウンセリングは、子どもの回復にとっては貴重なものとなります。もし、そのような機会があれば、子どもに参加を打診してみてもいかがでしょうか。



子どもが気持ちを表現することを助ける

- 子どもの回復にとっては、子どもが自分の気持ちを表現できることも重要です。もし、子どもが自分の気持ちを表現できない場合には、親が自分の気持ちを伝えたり、話すことが助けになることを伝えたりすると、子どもが自分の思いを伝えやすくなることもあります。また、親が子どもの代弁をすることで、子どもが「こんなことを言っても大丈夫なのだ」と安心することができます。
- また、自分の気持ちを絵や文章にすることで、気持ちが楽になる場合もあります。例えば、自分の体験や思いを日記のように記録しておくことや、小説の登場人物におきかえて小説を書くことなど、自分の思いを文章にすることで、気持ちの整理がつくことがあります。
- なお、子どもの気持ちはデリケートなものです。絶対に、気持ちを無理強いして表現させてはいけません。

支援者の対応

子どもが何か表現したがっているような様子があれば、絵や文章を書いてみるように、勧めることもよいでしょう。ただし、無理強いして表現させないように留意しましょう。

様子を見て心配なところがあれば、専門機関に相談する

- 事故直後には感じなかった思いやストレスが、事故からしばらく経過した後に出てくることがあります。また、命日など節目のときに、不安定になる傾向にあり、ストレス反応が出て体調を崩してしまうこともあります。長期的に子どもの経過はよく見ておき、心配なところがあれば、専門機関（児童相談所、心療内科、児童精神科など）に相談するようにしましょう。

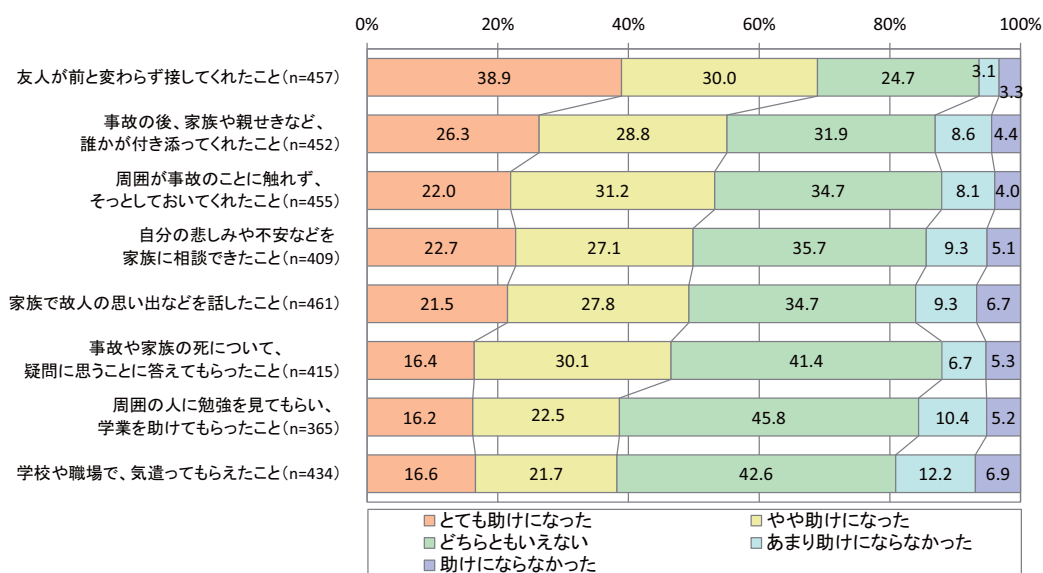
支援者の対応

事故からしばらく経過した後に、ストレス等が出てくることがありますので事故直後だけではなく、長期的に子どもを支援する必要があります。子どもの様子を見て心配なところがあれば、専門機関を紹介するようにしましょう。

アンケート結果グラフ

グラフは、「周囲や友人、家族の対応について、助けになったこと」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、比較的助けになる周囲からの援助と考えられます。

図4 周囲や友人、家族の対応について、助けになったこと
(※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