

4. 被害後の変化・「回復」とは

被害当事者の方たちは、被害後どのような心の変化を経験し、日々の生活を送っているのでしょうか。「回復」ということばをキーワードに尋ねました。事件前の状態を 100 として、現在は何点くらいかについても聞いています。回復度（数値）の高低が問題ではなく、ご本人が感じている回復具合の 1 つの目安として見ることができます。5 名のうち 100 が 1 名、7, 80 が 1 名、60 くらいが 3 名という回答でした。

「回復」を促したこと、「回復」につながる変化、死生観の変化などが語られました。また、「回復」について肯定的イメージが語られる一方で、遺族にとって「回復」はあり得ないとの指摘もありました。

【生活の安定と被害者支援のかかわりが「回復」を促した】

この方は、回復度について 100 と思う時期もあったが、事件のあった寒い時期がくると落ち込むことがあるといった複雑な胸の内を語っています。被害者支援の仕事にたずさわるとなり、自分の被害を客観視できるようになったことが「回復」を促したことがうかがえます。

「実は私、今年は結構 100 かなって思ってた時期があるんです。毎年、秋になって乾いた風が吹いてくると、「あ、この季節になった」っていうふうに体が反応していました。でも今年は 9 月ぐらいに冷たい風が来たときに、ちょっと風をさわやかに感じられることがありました。その後、10 月になってすごい、疲れもあって落ち込んで。「やっぱり私、この季節駄目かもしれない」って思って。「100 にはならないんだな」って。いろんな人に助けてもらって、… 7 割、8 割は、私は戻ってきてると思います。でも、100 じゃなかったんだなと思いました。」

「今でも被害の話を、もちろん数少ないですけど、聞いてもらえるような友人がいたりだとか、娘たちが成人してそれぞれ家庭を持ったことも大きかったと思います。あとはやっぱり逆に支援する側にならせていただいて、いろんな被害者の方の話を聞くことが、もしかしたらある意味での回復っていうか、私にとってはありがたいことだなと。」

「ここまで 20 年を経過して、子どもたちも育ち上がって、自分も仕事をずっと続けてこれて、そういう意味ではよくやってきたと自分をほめてあげたいと思ってますね。」(P2)

【社会への発信が「回復」の手助けになった】

回復度について「60 から、70 までいかない」と述べた方は、犯罪被害者遺族の会に入り社会への発信を続けていることが「回復」の手助けになったと、つぎのように語っています。

「今は 60 から、70 までいかないですね。というのは、あの事件の後、妻が亡くなったとか、飼ってた犬が亡くなったとか、全然家族が少なくなっていっちゃって。」「(下の)娘は自分のことをすごく心配してくれて、父親と同居するんだということをずっと旦那に言ってくれてたらしいんですね。(中略)…やっぱり家族が、当時 4 人だったのが今 5 人になったというかたちで、その点ではすごく、何て言ったらいいの、感謝してるっていうか、よかったなとは思ってるんですけどね。僕の回復のすごい手助けをしてくれたのが「〇〇の会」(犯罪被害者遺族の会)だと思うんですよ。やっぱり人の前で事件の経過だとか、自分の思いなんかを話すなんていうことは夢にも思ってなかったんですよ。ところが「〇〇の会」の、それこそ先輩の被害者たちがいろんな所へ行って、自分の体験や何かを話す。〇〇先生(会の代表幹事)からも、発信しなきゃ分かってもらえないんだからっていう話も何度もされたし、やっぱり言わ

なきゃ伝わらない。だから、言葉にして相手に伝えないと伝わらないからってというのはあって、そういう機会があればなるべく受けてやろうっていうふうに思って、それがずいぶん自分の回復につながってきたと思うんですね。」

「人の前で話すとなると、やっぱり事件に思いをはせなきゃ、その内容ができないわけですよね。だから事件当時のことをほんとに思い出したり何かして話すと、原稿を作るだけですごく疲れることは疲れるんですけども、話し終えたあと、思いが伝わったかなって、そういう疑心暗鬼がありながらも、自分なりにできたかなっていう、そういう達成感まではいかないけども、それに近いようなものがあるんじゃないかなっていう気はするんですけどね。」(P1)

【回復度は 60 ぐらい、緊張感や悲しみとは一生付き合っていく】

回復度について 60 ぐらいと答えた遺族の二人の方は、現在の状況をつぎのように語っています。

「60 ぐらい。…… まだマイナスっていうか、何か体がやっぱり元には戻ってないのが、そうですね。苦手な場所っていうのがいろいろできてきて、だいたい慣れてきてはいるんですけど、なかなか緊張感であったりとかっていうのが、自分の中で長年、力入れたりとかっていう癖がついて、そういうのが取れないのが、まだ続いている感じですかね。」(P3)

「ほぼ 100 とすると、今は 60 ぐらいかな。やっぱり事件の前の自分と比べたらもうそこには戻れないので、どっちにしても。やっぱり悲しいことは悲しいっていう、それはもう、何ていうのかな、一生付き合っていかなきゃいけないことだから。まあ、60 から上に上がることはもうないんじゃないかな、ぐらいです。」(P4)

【「回復」するうえで助けとなったこと】

この方は、母親が強盗致傷の被害にあう前の家庭状況が悪かったので、それに比べれば現在は 100 以上だと述べています。日常を取り戻すうえで助けになったことについて、つぎのように語っています。

✓ 日常を取り戻すうえで家事をやる意味はあった

「(家事サービスの提供などについて)確かにあればよかったのかもしれないですけど、家事は負担ではありましたが、日常を取り戻す的な意味で価値はあったので。そういう意味では別になくてもよかったというか、その負担があったことでメリットもあったので、絶対に必要だとは思わないですね。選択肢としてあるのは良いことだと思いますけど。」「日常を取り戻すって言ってしまいましたが、(家事をやることは)自己効力感を回復するみたいな、多分そういう。やっぱそうですね。日常を取り戻す的な感じで意味はあったので、もしもそういうサポートがあっても、僕は頼まなかった可能性が高いなとは思いますがね。」(P5)

✓ 自分の気持ちの吐き出しと子どもの存在

この方は、「回復」の助けになったことについて、気持ちの吐き出しと話を聞いてくれる人の存在、そして子どものために頑張らなくてと思ったことを挙げています。気持ちを吐き出すことができる環境がいかに大切か示唆されています。

「(少なくとも日常生活を取り戻すように)・・なれたっていうか、やっぱりこう。当時は誰に見せるわけでもないんですけども、ブログを書いていて。もうとにかくもう自分の毒をそこに吐き出してたんですね。とか。あとはやっぱりこう、

もう今みたいに LINE とかない時代なので、もうこの支援してくださる方とか遺族の方とのメールのやりとり。もう夜中の 3 時に「全然眠れない、もう涙が止まらない、誰か助けて」みたいなことを、そういう遺族同士でメールの送り合いしたりとか、電話したりとか。電話で話したりとか。やっぱりそういう、聞いてもらえたっていうこと。自分の話を聞いてくれる人がいたっていうことが一番かな。ブログは結構長く続けてましたけど、やっぱりこう自分の気持ちをアウトプットしていくっていうか、そういうところがないともうどんどん自分を責めてってしまうので。あとはやっぱり…子どもが 2 人いたので。この子たちのために頑張らなきゃっていうところもやっぱり大きいですね。何だかんだいっても。」(P4)

【被害にあった経験が自分の進路に結びついた面もある】

高校生のときに、母親が強盗致傷の被害にあった方は、自分の将来に及ぼした影響についてつぎのように語っています。

「そもそも大学院で犯罪心理学を元々やっていて、それから法学に移って、今、ロースクールにいるんですけども。そういう感じで、将来の方向性は、その起点は 17 歳の犯罪（被害）にあるだろうなと思います。その間は、… 感覚として当時一番記憶に残ってるのは、僕らの家族よりも周りの人のほうが結構ヒートアップしてるところがあって。つまり、それこそ父親の会社の人であったりとか、あるいは 1 親等以上の例えばおじさんとか、おばさんとか、おじいちゃんとか、そういう人のほうがヒートアップしていて、「犯人、憎いだろう」とか何か言ってくるわけなんですよね。僕は別にそこまで思ってたかったので、何でこういう差が生じるのかなと思ったのが結構、心理に興味を持った起点になっていて。そこから専攻というか研究の方向も決まっていたので、そういう意味ではかなり影響は大きかったかもしれないですね。」(P5)

【死生観ががらりと変わった】

被害にあって気づいたこととして、「今ここ」しか保証されていない、生きている一瞬一瞬を大事にしたいという気持ちが語られました。

「結局、年を取って、年取ればいつの日かは別れの時が来るっていう。それは当たり前に分かっているんですけど。突然いなくなる、人って突然いなくなることもあるんだと思って。何の理由もなく突然目の前からいなくなるっていうことがもう、何ていうのかな、もう考えもしなかったようなことだし。「あ、こんな死がやってくるっていうこともあるんだな」と思って。それからだから、何ていうんだろう、息子たちも私より先に死んじゃうんじゃないかとか、そういうこともあるんだよねとか。… 私もだって、あしたの朝ちゃんと起きてる、生きてるなんていう保証はどこにもないわけで。やっぱりこの今、その当時、臨床心理の先生が「今ここ」っていうことをすごくおっしゃったんですけど、… 今ここがようやく分かるようになったっていうか。今この瞬間しか保証されてない、自分が生きてるっていうことは。もう 1 秒先も保証されてないんですよ、今ここしか保証されてないっていうような…（中略）、何ていうんだろう。まああまり期待しなくなったとか、物事に対して。ただやっぱり、何だろう、花を育てたいと思うようになったり、何かこう、動物と暮らしてて、ネコ飼ってるんですけど、こう楽しいと思えたりとか。その一瞬一瞬ですよ、やっぱり…」(P4)

【「回復」のイメージ】

「回復」のイメージについて 3 人の遺族の方はつぎのように語っています。

「そうですね。自分でちゃんと仕事して、生活をして、何だろう。物事を楽しめたりできるようになる状況かな。」(P3)

「回復っていうと、事件によって打ちひしがれている、そういう状態から、顔がどんどん上がってきて、上まで向かないまでもまっすぐ前を向けるようになると、そういう感じかなってというのはイメージとしては感じました。」(P1)

「遺族同士で話していると、もう、何ていうのかな、回復っていうかやっぱり「それはないよね」っていう感じですよ。回復っていうことは一生ないと思うし、そういうのと自分のつらい部分と一生どう折り合いをつけていくかっていう。やっぱりこう、完全に回復するっていうことはないんだけど、やっぱりちょっとこの日常生活をちゃんと送れるようになるとか、新しいことに目を向けられるようになるとか、過去ばかり目が行ったところを、視線が少し前を向き始めることができるようになるっていうことが回復なら、それが回復なのかなとは思います。」(P4)

【「回復」はあり得ない】

事件直後の人はどん底にいますので、「回復」ということばは使えないという指摘もありました。

「たぶん、もういろいろ(当事者団体)のメンバーとか…、事件からもう10年以上とか20年とか経ってる方たちからしてみたら、回復なんて言葉だけだよね、わっはっはみたいに笑い飛ばせるんですけど。でも、事件にあったばかりの人からしてみると、まだ直後の人からするとどん底なので。こう、どん底にいる人に対して「回復」という言葉を使うっていうのは、いかがかなと…。」(P4)