

強盗被害のトラウマから回復するために

私たちは、長く破壊的な COVID-19 パンデミックの影響からゆっくりと少しずつ立ち上がろうとしています。安全、つながり、喜びなどの感情を再び感じられるようになった方々がいる一方で、最近の強盗被害で地域は混乱に追いやられています。最近発生した不法侵入によって、COVID-19 における弱さや恐れなどの感情が再び浮かび上がり、より顕著になってしまっておそれもあります。ご利用いただけるサポートサービスに関する詳細をご希望の場合は、Newton City Hall の Department of Social Service (社会サービス部) までお気軽にお問い合わせください (617-796-1420)。

- 強盗の被害に遭った方は、所有物を失ったことよりも精神的なダメージの影響のほうが大きいことを実感します。
- 強盗被害に遭った後は、侵害された感じや、やりきれない心、怒り、悲しみ、恐怖感などのさまざまな感情を感じる事が普通の反応です。
- 専門家によると、不法侵入に遭った後に立ち直るのに重要なことは、このような感情に身を任せることだと言います。
- 被害者は、それまでは自宅が最後の安全な場所だと思っていたところでセキュリティが脅かされ、侵害感を感じます。
- 被害者が危険にさらされているような感覚を覚え、眠れなくなることも希ではありません。
- 一部の方々にとっては眠れない状態が2週間ほど続く場合もあれば、強い警戒心が続き、事件発生後数か月の間簡単に眠りから覚めてしまう状態が続くこともあります。

- 強盗被害に遭った後は、何をするにしても感情は抑え込まないでください。「家にいなくて本当によかった、と言ってくる人もいるかもしれませんが、無事だったのは何よりですが、だからといって何も感じてはいけないわけではありません」とフレーマー氏は述べます。「侵入されたわけですから、嫌な思いをするのは当然です。」
- 悩んだり心配しているばかりではなく、ベストなアプローチは防止策を練ることです。「意識して情報を得て、自身を教育することで、コントロールやパワーを取り戻すことができます」と、フレーマー氏は説明します。
- 「パワーを取り戻すことにつながるので、どんな些細な注意もポジティブなものになります」と、スターク氏は言います。「ただし、やりすぎないようにすることと家に閉じこもらないようにすることが大切です。」

不法侵入について子どもたちに説明する

強盗被害に対する子どもたちの反応には敏感になる必要があります。「何があったかについて、まず子どもたちに質問させてあげることがベストです。同じ質問を何度もしたとしても、起こったことについてできるだけ多く話させてあげてください」と、スターク氏は述べます。「これは、事件を受け入れるための子どもたちなりのやり方なのです。」

子どもたちの多くは強盗被害後眠れなくなってしまうことがあります。「いたって普通の反応で、その内落ち着きます」と、スターク氏は述べます。「落ち着くまでは数日一緒に寝てあげる必要があるかもしれませんが、それでいいのです。」

「子どもたちはあなたから癒しを得ます。ご自身が立ち直っていくのに伴い、子どもたちも立ち直っていくのです。」と、スターク氏は説明します。「強盗被害に遭いどんなにつらいかを誰かに打ち明ける必要がある場合は、子どもではなく他の大人に相談するようにしましょう。」

助けを求めるタイミング

すでに混沌とした日常を送っていた場合や、犯人に家を荒らされてしまった場合は、対処するのが難しいこともあります。次の質問に対し「はい」と答えたものが2つ以上ある場合は、専門家に助けを求めることを検討するのも良いアイデアでしょう。

- 事件以来、慢性的な不眠症に悩まされていますか？
- 食欲がなくなったり、食事が困難だと感じますか？
- 日常生活を送るのに支障をきたしていますか？
- 焦燥感や不安を感じる人が多いですか？
- 悪夢を繰り返し見ることがありますか？
- 慰労を求めアルコールやドラッグに頼っていますか？
- 家を出るのが怖いと感じますか？

Davis, Julie B. “Burglary Can Leave Emotional Scars: Anger, Fear May Be More Damaging Than Material Loss.” *Los Angeles Times*, 2018年1月。