惨事対処レポート一例

１　相談者：３０代前半　女性　会社員
２　相談受けの経緯：自ら来談（予約あり）
３　相談場所：市の無料相談室
４　相談回数：初回
５　面談時間：約５０分
６　相談の概要

来談４日前に起こったヨットの転覆事故により、同乗の友人（Aさん）が怪我を負った。CLは事故のショックにより惨事後特有の症状（回避・侵入・過覚醒）を示し、強い自責と無力感を感じている。

７　振り返り

（１）全　般

本カウンセリングでは、冒頭でCLから事故の概要が語られたため、惨事対処を想定した。５ステップを駆使し、CLの味方になることを意識しながら、苦しみの背景となっている事故の事実を丁寧に聴くことを念頭にすすめた。また、CLの発言や様子に惨事的症状が出ていないかにも注意を払った。途中、崖崩れを感じる反応があったが、これに気づいた後は「味方メッセージ」を意識的に多く表現することで修復をはかった。事実確認と症状確認にカウンセリング時間の大部分を割いたため、症状説明やできることさがしの部分がやや駆け足になってしまったが、惨事カウンセリングの基本をおさえた構造化面接が出来たと思う。

（２）事実・思考・感情の確認

事実をしっかり確認するために、時系列に沿って聴き、ヨットが転覆したときの乗船位置や、事故発生時に居合わせた他のメンバーの位置関係などは、CLとともに図で書き示しながら、丁寧に聴いていった。しかしながら、話の理解が曖昧なままコメントを発した部分でいくつか裏メッセージとなって伝わってしまったところがあった。崖崩れと気づいた場面では、味方メッセージを込めた要約などでフォローを行った。思考・感情については、十分に味方になれたと判断できた後、自然な流れで確認することが出来たと思う。

（３）症状確認

症状確認の際には、CLに「こういった時によくある症状を確認させてください」と予め断ることで、尋問と誤解されないよう配慮した。CLからは「（Aさんに）連絡を取るのが怖い」「仕事にいけない」「事故の瞬間の思い返し」「浅い睡眠」など回避・侵入・過覚醒の症状が語られた。また「自信喪失」や「強い自責」などの発言から疲労やうつ的反応もうかがえたので、念のため「死にたい気持ち」も確認した。

（４）症状説明と対処方法説明

CLの今の症状を「大きな出来事に遭遇したときに起こるあたりまえの反応」として説明。説明の際にはわかりやすさ、受け取りやすさを意識して比喩を活用した。現在の症状は、時間経過とともに落ち着いてくる旨の安心情報を提供し、しばらくの観察を促した。一方、自責や無力感は、同様のショックを経験したAさんも感じている可能性を示唆し、専門家としての情報提供を行なうことで、「惨事の苦しい部分」のケアに努めた。

（５）できること探し

CLは、Aさんとの今後の関係を強く気にしていたので、CLからの早期の謝罪を「今、できること」として提案した。また、ヨット破損について、市の担当者に謝罪をしたいとの相談があったので、COのルートから担当先を調べ、CLとともに謝罪へ同行することを約束したところ、安心した様子であった。

（６）その他

概ね構造に沿った面接が出来たと思う。ただし、面談開始後すぐにCLが事故の具体的な話に入ってしまったので、守秘義務説明やカウンセリングの進め方の説明が後回しになってしまった。CLの「話したい気持ち」を遮らないという意味では、これで良かったと思うが、話の腰を折らずにタイミングよく説明が出来るよう、日頃から手順を練習しておきたい。