

生存罪責感情

Survivor Guilt

P Valent

Melbourne, Victoria, Australia

© 2007 Elsevier Inc. All rights reserved.

This article is a revision of the previous edition article by P Valent, volume 3, pp 555-557, © 2000, Elsevier Inc.

前田 正治 [訳]

久留米大学医学部精神神経科学教室

生存罪責感情の概念の歴史
生存罪責感情の倫理的特徴
生存罪責感情の感覚と目的
生存罪責感情の徴候と幅
生存罪責感情の治療

用語解説

生存者 (サバイバー)	トラウマ (心的外傷) から生き延びた人。
罪責感	誰かに対して申し訳ない, あるいは悪いことをしてしまったという (良心の一面としての) 内的感情判断。
トラウマ (心的外傷)	生命がおおいに脅かされたというような体験。そして生物学的・心理的・社会的な傷や傷跡が生じる。

生存罪責感情の概念の歴史

生存罪責感情が、臨床単位としてはじめて注目されたのは1960年代のホロコースト研究論文からである。精神科医である Krystal や Niederland は、ホロコースト生存者の中にある、生き残ってしまったという強烈で消え去ることのない特別な感情に興味を覚えた。生存罪責感情は他のトラウマ状況、例えば広島原爆、戦闘、災害、死別などの状況でも急速に認識されるようになった。9・11のテロ事件後にも注目され、人災、天災の相違にかかわらず、生存罪責感情は生じ得る。

生存罪責感情の中でも特有な形がみられることもある。それは救助者や救援者が、自分たちが助けるべき人々を救えなかったとして、自分たちを責める際に生じる。さらにもっと複雑な様態として、臨床家が患者の苦悩に直面した時に、臨床家自身の生き方に対して罪責感を生じるといった場合がある。

生存罪責感情の倫理的特徴

生存罪責感情の最も際立った特徴は、自分を責めるという倫理的判断である。他人が死亡し、そして生存者が十分なケアを受けられなかったときにそのような感情は生じやすい。生存罪責感情に苦しむ人は、自らの代わりに死亡した人の方が生きるべきだったと語ることが多い。このような感情は、死亡した人によって自分が救助されたとき、より一層強くなると考えられる。

生存罪責感情のよく見られる形は、他人を助けることができなかったということである。自分が助かるかわりに他の人を助けることができたし、そうすべきだったのに、結局自分の都合で他の人に苦痛や死がもたらされてしまったという生存者の気持である。そして、生存者が、配偶者や親、救援者として死んだ人を守るべき立場にありながら、先に自分の方が生き残ってしまった時には、このような感情が強まってしまう。

しかしながら罪責感の際立ったもう一つの特徴は、生存者の自責感が際立って強い半面、どのような客観的状況判断さえも無視してしまうことである。例えばホロコーストの生存者は、銃口やその他の強制力によって愛すべき人と離れ離れになってしまったときでさえ、彼らが殺されたときに守ってあげられなかったと自分を責めることが多い。隠れてどうにか生き延びた子どもたちさえ、親を助けることができなかったことで自分を責めるのである。ホロコーストから学ぶことは、加害者が自分を正当化するのに対し、被害者は生存罪責感情に陥りやすいというパラドックスである。

このような自らの正当化を許さない生存罪責感情は、あらゆるトラウマ状況で出現する。医療スタッフは、助けることが困難な患者を助けることができなかったことで自分を責めるかもしれない。子どもは、親との離別や死に対して、理屈に合わない罪責感情を持つかもしれないのである。

生存罪責感情の感覚と目的

トラウマ状況が発生したばかりの時期の観察から、生存罪責感情とは不快で本能的な社会的手がかり (social cue) と考えることができる。それは (他人からの怒りや批難によって強まる恐れはあるものの)、人を助けることによってのみ和らぐ。例えば、災害時に家が壊れなかった人は、家を失った人々をかくまうことによって強い罪責感から解放されることが多い。その結果生存罪責感情があるために、多くの人が可能な限りコミュニティの

人々の中に（あるいは彼らの遺伝子の中に）とどまることになる。

長く続く生存罪責感情によって、適応的かつ修復的な行動が次のトラウマ状況でとれるようになるかもしれないが、一方で、そのような罪責感情のためにもっと困った結果になるかもしれない。つまりそのような罪責感情によって、生存者もまた過去への想い、すなわち「ああしていればよかったのではないか」という想いを断ち切ることができないかもしれない。さらに Danieli は、罪責感情によって道徳律がきわめて強く守られるがゆえに、罪責感情は道徳の崩壊と無力感に対するある種の緩衝的役割を担うことを示唆した。最後に、この生存罪責感情が死者への緊密な情緒的結びつきを永続させることを付言しておく。

生存罪責感情の徴候と幅

もし誰かを首尾よく救助できて生存罪責感情が和らげられれば、罪責感情は一時的なストレス程度と考えればいいだろう。もしそうでなくトラウマの一部になったら、罪責感情はトラウマからもたらされた傷や傷跡の一部として生き続ける。その後、生物学的・心理学的・社会的に明らかなサインとして、単独あるいは様々な組合せで出現する可能性がある。

生理的反応

今のところ、生存罪責感に伴う生理学的特徴は報告されていない。

心理的反応

感情 生存罪責感情は、最も苦痛に満ちた感情の一つである。死者へ向けられた耐えがたい悲しみと、心臓が引きちぎられるような感覚の2つが自覚されるだろう。そして、そのような感情は怒りとなって自分自身に舞い戻ってくることもある。

認知 生存者がすべきだったこと、あるいはしなかったことをめぐって、トラウマ時の痛切な記憶が、感情、思考、イメージ、夢、フラッシュバックの中で再現されるかもしれない。認知スキーマや意味体系は、あたかも生存者が無責任であるばかりか、その人の命を奪ってしまったというふうに変化する。

防衛 愛する人を死なせたという苦痛に満ちた罪責感、生存者の防衛形成の中心となる。麻痺感や解離、抑圧によって、意識感覚はまとまりを失えばばらになってしまう。他者同一化によって、生存者は死者が受けた身体的苦痛と同様の苦痛を味わうかもしれない。そして置き換えによって、他人を責めるようになるかもしれない。また昇華によって、ますます他者を救うことへ没頭するかもしれない。生存者によっては、職業として

救援者や救助者の道を歩むかもしれない。

社会的反応

緊急の状況では、人々は、他人を助けることで生存罪責感情を和らげるべきか、あるいは自らが生き残るための他の選択をするべきなのか、逡巡することもあるかもしれない。トラウマの急性期を過ぎた後、人々は自分たちが下した決断について、苦しくて両手を握りしめるようなことになるかもしれない。生存者たちは自分自身を責め、「なぜ生き残ったのか」という責めを負うことを恐れて引きこもるかもしれない。彼らは生存したという事実を取り繕うとするかもしれないし、罪責感情が膨れ上がることを恐れて、楽しく闊達に振舞うことを避けるかもしれない。あるいは昇華的な行動として、救助や救援といった仕事や職種に就くことになるかもしれない。

状況によっては、特有の反応が引き起こされるかもしれない。例えば子を失った親は極端に引きこもってしまい、激しく他人を責めたり、あるいは自分を責めたりして情緒的麻痺が生じ、結果として離婚に至ることも少なくない。

臨床的特徴

生存罪責感情は、恥辱感とか不公平感といった他の情緒的判断と結びつくかもしれない。不公平感は、他人に不当なことが行われたという体験からくることもあるし、自分がそのような不当な立場に立ったという体験から生じる場合もあるだろう。

生存罪責感情によって悲嘆プロセスがうまく進まず、その結果、悲嘆処理が失敗し抑うつが深まることもある。したがって悲嘆プロセスが進みだす前に、生存罪責感情を解決する必要がある。

生存罪責感情の治療

生存罪責感情を予防することは、（厳密で、プロトコルに従った）早期災害介入とデブリーフィング、そして悲嘆治療の主要な眼目である。生存罪責感情の解決は、後の精神療法に共通するゴールでもある。

生存罪責感情に対する治療の最初の原則は、まず罪責感情があることをきちんと認識することである。次に、実際に起こったことを徹底的に調べることで、いかに罪責感情が不適当なものかが客観的に浮かび上がってくる。罪責感情によってもたらされる気持ちとその根底にある罪責感情そのものが説明され、希望に満ちた別の視点が模索される。共感的で治療的な関係性の中で、生存者の防衛が解きほぐされるにつれ、生存罪責感情によって生じた情緒的苦痛が特定され、処理され、そして同化されていく。生存者自身が悪かったわけでも、分別がなかったわけでもなく、ただ起こった状況が悪かったと認

識できるようになり、そこから生存者自身の理性が引き出されてくる。自分自身を加害者ではなく、被害者とみなすことで、生存者は失ったことを悲しみ、そして新しい希望に満ちた人生の意味を持つことができるようになる。それから生存者は、人生に目的を見出すことができるようになるのである。

参照項目

うつ病と躁うつ病；9/11(アメリカ同時多発テロ)、(宗教とストレス)；ホロコーストのストレス影響。

参考文献

- Danieli, Y. (1988). Treating survivors and children of the Nazi Holocaust. In: Ochberg, F. M. (ed.) *Post-traumatic therapy and victims of violence*. New York: Brunner/Mazel.
- Krystal, H. and Niederman, W. C. (eds.) (1971). *Psychic traumatization: aftereffects in individuals and communities*. Boston, MA: Little, Brown and Company.
- Raphael, B. (1986). *When disaster strikes*. London: Hutchinson.
- Valent, P. (1998). *From survival to fulfillment: a framework for the life-trauma dialectic*. Philadelphia, PA: Brunner/Mazel.