

子どものトラウマからの回復 —保護者が知っておきたい心のケア—



援助ワークブック

武蔵野大学 人間科学部人間科学科
公認心理師・臨床心理士
教授 藤森 和美

はじめに



性犯罪は「暴力犯罪」であり、加害者は暴力を加えた人で、被害者は暴力の被害を受けた人のことです。性暴力被害も、身体的暴力被害と同じ、暴力犯罪の被害なのです。

まず大事な点は、性暴力被害も**暴力による被害**だと認識することです。

この重要なテーマは、被害者も被害者の周辺にいる人々も、くり返し自分に言い聞かせなくてはなりません。被害者を援助する専門職の人々もこの問題は、常に意識し自覚し、その軸をずらさないようにして臨床を行うことが求められます。

性暴力被害問題に向き合うとき、自分自身の性に対する考えや価値観が問われます。プライベートでデリケートなテーマではありますが、自分の中でその価値観や意味が重要になってき、はっきりと向き合うことが求められます。

多くの人は、性に関してオープンにすることを避けようとします。もちろん、性というものは、非常にプライベートで、デリケートな領域であるのは事実です。しかし一方で、性暴力の被害者は被害を受けたにもかかわらず、性に対するさまざまな偏見や誤解のために、自分からつらい気持ちが言えない、言うてはいけないと我慢することがあります。

たとえ被害者が幼児でも、その状況は敏感に感じて、言うてはいけないことと理解し口をつぐみます。ましてや発達段階がすすみ、性暴力被害のもつ偏見の意味が徐々に分かってくると、さらに傷つき、よけいに口を閉ざす傾向にあります。

被害者が、話さない様子を見て、忘れたとか、もう気にしていないと、判断されてしまうことも決して珍しい現象ではありません。

まずは、被害者の周囲にいる人、特に家族の偏見や誤解をぬぐい去ることから始まります。家族が温かく受け入れたなら、子どもの傷ついた心が少しずつ解放され、安心を取り戻していくものなのです。

被害を受けた人々の中には、性にまつわる被害を暴力の被害と受け止められない、または、被害を恥じたり悔いたりするために、人にうち明けられず、悲しみや苦しみが外には見えない形で大きく膨(ふく)らみます。

もし、自分の大切に思う子ども(家族や友人)が、身体的な暴力の被害を受けた事実を知らされたなら、その身体と心の痛みや、怒りや悲しみなどの感情に共感し、何らかの支援を申し出るでしょう。もし、身体的暴力被害を受けた子どもが、身体の怪我の痛みや苦痛を抑えつけて、何もなかったように明るくふるまっていれば、かえって心配は大きくなるはずです。

では、性暴力被害であればどう違うのでしょうか。

そこには、違いはありません。むしろ時には外から見えにくいだけに、子どもの心の傷つきが見逃される危険が大きいのです。

自分の子どもが性的被害を受けたと知ったら、家族の皆さんは混乱し、危機状態に陥(おちい)ってしまうかもしれません。その出来事に圧倒されて、状況にどう立ち向かったら良いのか途方にくれてしまうでしょう。

このテキストは、そうした危機状態に直面した保護者や家族を援助するためのものです。これから、このテキストを読もうとするあなたは、子どもの傷つきからの回復に強い関心を寄せ、子どもを支えていこうとする、とても勇気があり、信念のある援助者(保護者)です。

悲しい現実ですが、すでに起こってしまった被害事実を無かったことすることはできません。子どもの心も身体も、傷ついてしまっています。しかも幼い年齢の子どもは、自分の感じていること、つらさや不安を、言葉にして伝えることがとても難しいのです。実際問題として、性暴力被害を受けた大人でさえ、自分に何が起きたか、何を感じたか、今どんな気持ちでいるかを、言葉にして表現するのは、想像以上に困難な作業です。

しかし、今のあなたは、子どもの心の回復に良い影響を与えることができる力強い立場にいます。心の回復は、なんと言ってもそばにいる人たちの温かく親身な支援に負うところが大きいのです。

ですから、保護者の存在そのものが子どもにとってはうれしく、そして被害を受けた子ども(人)の傷ついた心を身近な人が理解してくれるならば、回復のために何より大きなプラスとなるのです。

子どもが性被害にあうという出来事・・・日常の生活では予想のつかない突然の被害体験であり、保護者でさえ防ぎようがなく、コントロールのできない出来事です。

そのような出来事の後には、ショックが大きく、怒りの感情・無力感・自責感・恐怖感などさまざまな感情を体験することと思われます。そして保護者さえも、さまざまな感情が湧き起こり、混乱してしまったり、または、何も感じられないような気持ちになることもあるでしょう。

そのような心境の中では、「衝撃が大きく外に出られない。」「怒りがおさまらず物を壊したり人や自分を傷付けてしまう。」「何も考えたくなくてお酒をたくさん飲んでしまう。」など、自分をコントロールする機能が低下し、適切ではない行動として現れることも起こりえます。

しかし、あなたは子どもの状態を心配し、また今の不安な状況をどうにかしようと思い、専門家の援助を得ようとしてここにいらっしやいました。

すでにこの時から、ご自身のセルフコントロール感を取り戻すための作業は始まっています。ここでは、今の自分の気持ちと向き合いながら心配な点や気になっていることを自分のペースで話すことができます。

また、ご自身の安心感や安全感を再び得るために、今後の対応をスタッフと共に学び考える中で、ご自身の感情に気づいたり整理していくことができます。

この作業は、子どもにとって大切な存在である保護者のあなたが、セルフコントロール感を取り戻すために必要なプロセスとなるでしょう。また、ここで得られた安心感や安全感は、子どもに伝えていくことができます。

保護者の皆様がご自身の体調や感情を大切にし、気付いたことを言葉で表現する姿勢は、子どものよいモデルとなるでしょう。

私たち被害者の心理的ケアに携(たずさ)わる心理専門家は、子どもの保護者や家族を支えることも心の回復にとってとても大切な作業だと心から信じて、そしてその作業に取り組むためにいます。子どものそばにあなたがいるように、あなたのそばにも私たちがいます。

子どもも保護者自身も、そして私たち専門家も決して孤独ではないのだと覚悟することが、最初のステップです。

皆が根気強く取り組むことで、必ず子どもは回復していきます。

愛する大切な子どもの心の回復のために、勇気を出して私たちと一緒に歩み始めましょう！



目 次

第1章	被害体験後の心と身体の反応	6
第2章	保護者の感情とコントロールの仕方	12
・		
第3章	子どもへの接し方 —実際の声かけを練習しましょう—	20
第4章	回復のためのエクササイズ	27
第5章	感情を知るためのエクササイズ	31
第6章	呼吸法・リラクゼーション	39
終わりに		42

第1章 被害体験後の心と身体の反応

第1章では、性暴力被害を受けた子どもが経験する、身体と感情の反応の例について説明しています。

あなたは、子どもが性暴力被害にあったという事実を知ります。

その時に大切なのは、子どもがトラウマ(心の傷)によってさまざまな身体と感情の反応を表すものだと知ることで、落ち着いて対応することができます。

被害を受けた子どものこうした反応は「正常(ノーマル)」なもので、暴力後の数日、数週間、ときには数ヶ月にも渡って生じる場合があります。

子どもがどのような体験をしているかを理解しない限り、子どもの行動が混乱していて不安定なので、どのように対処したら良いかわからず、困ってしまうことでしょう。

このような反応を示してくれるのは、あなたに安心して SOS が出せるという証拠であり、子ども自身の健康さでもあると理解しましょう。

こうした状態の子どもを理解し、援助するために、この章では、反応のいくつかを提示します。

その子どもによって、反応の強さや持続期間が異なることを心に留めることが大切です。同じように大切なのは、治癒(ちゆ)のプロセスには決して「～すべきだ」「～のはずだ」という考えがあるわけではないということです。どの子どもも自分なりの方法、ペースで暴力のトラウマから立ち直るのです。

ここで重要なのは、保護者である子どもに対して温かく、根気強く対応して行くことが大切です。



1. 子どもの様子

子どもは、性暴力被害を体験したあとから、心と身体にいろいろな変化が現れます。どんな変化や反応が起きているかみてみましょう。



2. 子どもの感情の理解

ここでは、性暴力被害を受けた子どもの感情について説明します。下記に示す感情の例は、性暴力の被害者ほとんどが感じる感情です。

しかし、子どもはその発達段階やその子の性格などによって、表現の仕方がいろいろ異なることを知っておきましょう。

① 怒り

身体的な暴力を受けた子どもは、周囲の人間や自分を取り巻く世界に恐怖を感じます。さらに、信頼感とコントロール感が奪われた経験をします。

子どもの怒りが加害者へ向かうというのは理解しやすいでしょう。

子どもが自分の怒りにどのように対処するかは、その子どもによって異なりますから、あなたの子どもの場合はどのように対処しているのかを知る必要があります。

子どもが不適切、または不健康な形で怒りを表すこともあると知っておきましょう。

▲子どもがその怒りを人や物にぶつける

物を投げる、けつとばす、ドアを勢いよく閉める、壁をたたく、誰か(自分より弱いもの)をいじめる、イライラしてどなったりするなどは、よくある怒りの置き換えなのです。

時には怒りが、自分自身に向けられることもあり、自分を傷つける行動(頭を壁にぶつける、自分を叩くなど)が出たりします。

▲怒りの身体症状化

怒りを表に出す代わりに、怒りを内側に向け、それが頭痛、胃のむかつき、筋肉痛、くしゃみといった身体症状として現れる場合もあります。

▲怒りの感情化

内側に向けられた怒りが、傷つき感、悲しみ、抑うつとして表れることもあります。

鬱積(うっせき)した怒りによって、子どもは緊張、イライラ、聞き分けがなくなる、フラストレーションを抱えて「癩癩(かんしゃく)」を起こしやすい状態になるかもしれません。わがままで、怒りっぽく、反抗的な態度も見られるでしょう。

②悲しみ

子どもがいつになくおとなしく、コミュニケーションが減り、家族や友人から引きこもっていることに気づくかもしれません。

子どもがこのように悲しみの感情を表すことはよくありますが、何らかの喪失を経験した後でこうした感情を抱くのは自然なのです。

わかりにくいかもしれませんが、性的暴力によるトラウマから、子どもは喪失体験をしているのです。

出来事以前の子どもの世界は比較的安全で、秩序があり、幸せなものでした。今その世界は、子どもにとってこれまでとは異なったものに映るのです。ある期間、子どもは重要な価値があり必要だったもの「**安全感、コントロール感、子ども時代のはつらつき**」などの喪失を感じます。喪失が苦痛や困難さをもたらすからといって、こうしたつらさがずっと続くと考えてはいけません。安全を提供し、保護者が子どもを援助すれば、子どもは自分の世界観を以前のように再生できるのです。



③恐怖

あなたは、保護者としてわが子の無邪気さや人を信じる気持ちをいとおいと感じてきたことでしょう。しかし、被害にあうと、子供の人を信じる気持ちは、突然裏切られ、彼・彼女は恐れを抱くようになります。彼・彼女の他者や物事との関係は以前とは変わってしまったのかもしれませんが。

安心で安全だと感じる代わりに、子どもは無防備で無力、自分にはなすべがないと思ひ、さまざまな恐れを抱くようになるかもしれません。

たとえば、彼・彼女は加害者がまた自分をまたは家族の誰か、場合によっては自分の飼っている可愛いペットまでを襲うのではないかと恐れるようになります。子どもが加害者の暴力の脅威に曝(さら)された場合はなおさらです。

一般的に子どもが抱く恐れ例としては、また被害にあうのではないかと、被害を公表した場合の周囲の反応、加害者に似た人物、法廷で自分の証言が信じてもらえない、今までの生活に戻ることができないなどです。

恐怖感によって子どもの不安感が強まり、さまざまな反応が出てきます。

▲神経過敏

- * 些細(ささい)な物音にビクツとする
- * 暗闇を怖がる

▲食欲の変化

- * かなりの体重の減少、および増加
- * 被害体験から食べられない食品が出てくる(アイスクリーム、ヨーグルト、納豆など被害体験を連想させるもの)

▲睡眠の問題

- * 不眠、悪夢、何度も目が覚める
- 夜更かしをする子どもの中には、寝付く前にいろいろ思い出すのがイヤ、悪夢にうなされるから眠りたくないなどの理由があったりします。
- 夜遅くまでゲームやメールに没頭するのも、思い出すのを避けるための防衛手段だったりします。

▲身体症状

- * 頭痛、集中困難、落ち着きのなさ

▲トイレの問題

- * おねしょ、お漏らし、それによって服を汚してしまう

▲赤ちゃん返り

- * わがままになる、一人をいやがる、自分でできることをしようとしない

④罪悪感と恥ずかしさ

性的暴力を受けた子どもの多くは、強い罪悪感と恥ずかしさを抱きます。

こうした感情はどちらも不快なので、混同されやすいのですが、この二つはまったく異なる感情です。

自分が何か悪いことをしたのだと子どもは信じ、罪悪感を抱くかもしれません。または、暴力を防ぐことができなかった、または暴力に抵抗せず、相手の言うなりになってしまった、触(さわ)られることを気持ちよく感じた、被害にあったことを人に話してしまったなどに対して罪悪感を抱くかもしれません。

自分の大切な場所(陰部、お尻、胸、お腹などその子のプライベートな部分)を人にさわらせた自分は、悪い人間なのだと思います、恥ずかしさを感じるかもしれません。こうした行動はいけないことだと子どもが理解している場合、この判断基準を持ちやすいものです。

これら罪悪感や恥ずかしさは、加害者がこの暴力の原因は「おまえのせいだ」「悪いことをした罰だ」「君はOKといった」「嫌がらなかった」と被害者の子どもに言ったり、暴力について誰にも言わないように「口止め」を強制されたために生じます。

また、周囲の人が子どもの暴力経験に対して非難、ショック、不快感を表すことによって、強い罪悪感や恥ずかしさを子どもが感じるようになる場合もあります。罪悪感や恥ずかしさを抱いている子どもは、引きこもりがちになり、周囲から孤立し、人に自分の感情を伝えなくなります。

☆注意

加害者の中には、子どもに普段から信用させ仲良くなり関係を築いていて、「さわってもいい？」と尋ね、子どもに「いいよ(OK だよ)」という返事を言わせる場合があります。また、「この体験を誰にもしゃべってはダメだよ。2人の約束だよ」といい、ここでも「はい」の同意を取り付けています。

加害者は子どもに対して、大好きな人のお願いに「いいよ」とOKした自分、「イヤ」と言わなかった自分があると、子どもの心に焼き付けているのです。

被害を話してくれた子どもの中には、加害者との約束を破ってしまった自分を責める罪悪感も持つ場合さえあるのです。

被害は、あくまでひどく暴力的な状況の中で起きているというのは、間違った神話です。加害者の計画は、子どもの純粋な好意や善意を悪用し、入念に仕組まれている場合も少なくないのです。

第2章 保護者の感情とコントロールの仕方

まずは、保護者であるあなたの感情のコントロール感を取り戻すために、一般的な被害を知った保護者の反応を説明します。

そして、実際に子どもが性暴力被害を受けたという事実を知ってから、あなたが経験してきたことについて、正直に言葉にして話してみましょ。言葉にすることは、感情のコントロールの役に立つ作業なのです。

子どもが性的暴力を受けたと知ったときには、非常に強い衝撃と感情の不安定さを経験したでしょう。

性暴力被害を受けたある子どものお母さんは「私が子どもの身代わりになれば良かった。私が代われるものなら代わってやりたい。私がどんなに傷ついても、あの子が以前のままに戻るなら構わない」と泣きながらと語ってくれました。

この言葉は、保護者としてのあなたの心の痛みと苦悩を、代弁してくれているのではないのでしょうか。

今、自分が経験している感情について知り、理解するのはとても重要です。

それによってあなたがコントロール感を取り戻し、子どもが必要としていること、心配に思っている問題に対して、より良く対処しやすくなります。

そして、自分の感情を知ると、自分もケアすることができます。

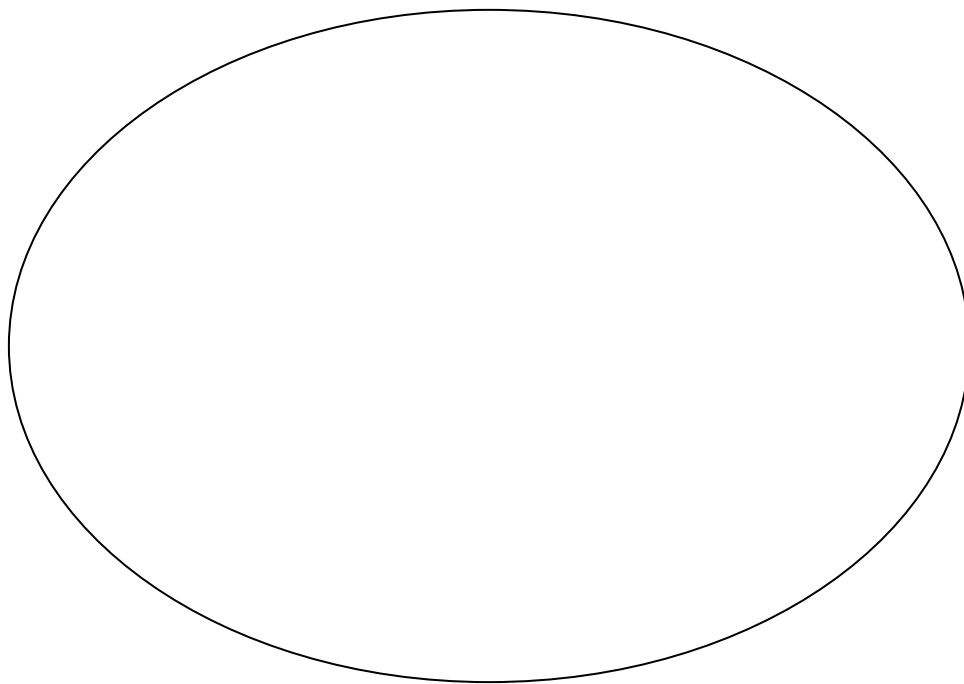
自分の感情がコントロールでき、安定できれば、子どもをケアすることができるのです。

あなたは、子どもにとって最も身近な「グッド・モデル」となれるのです。

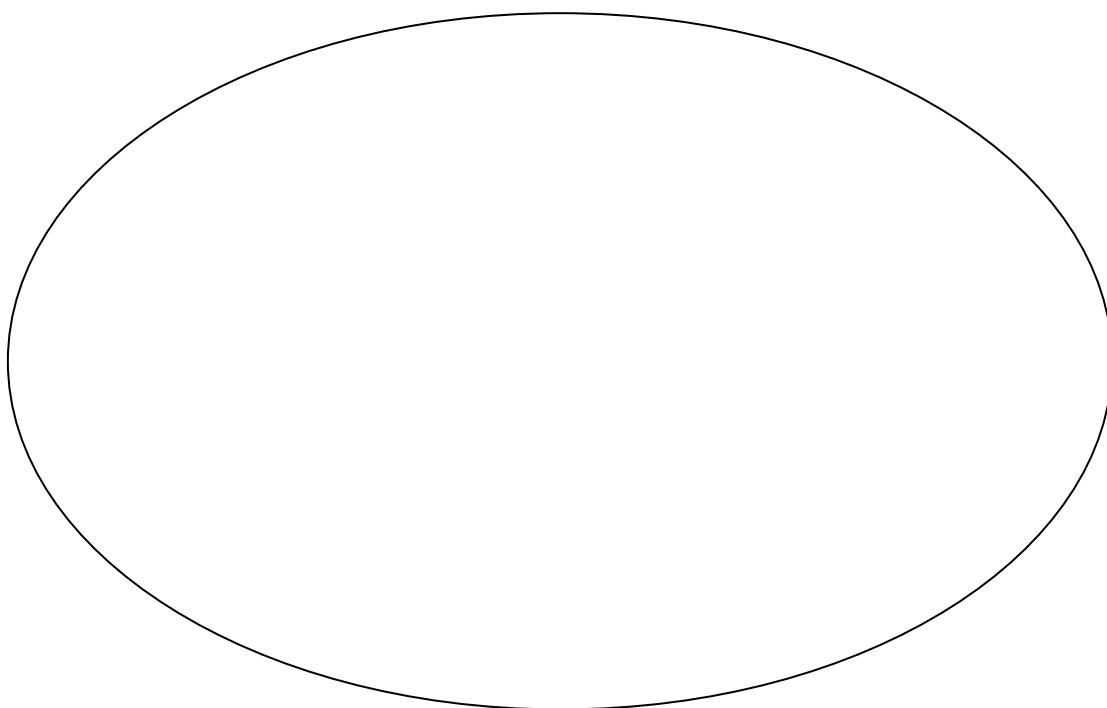
◎ ワーク1

あなたの気持ちの色を、下の○に塗ってみましょう。

被害を知った時の感情の色



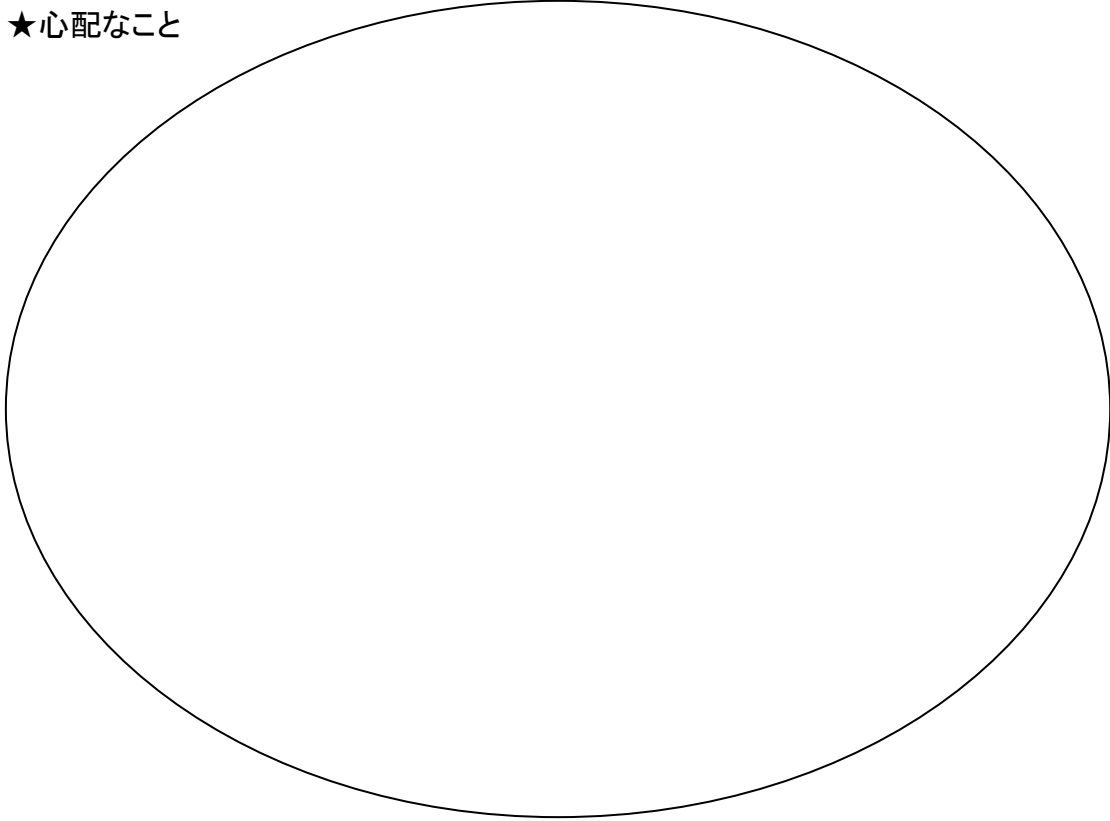
安全で安心な感情の色



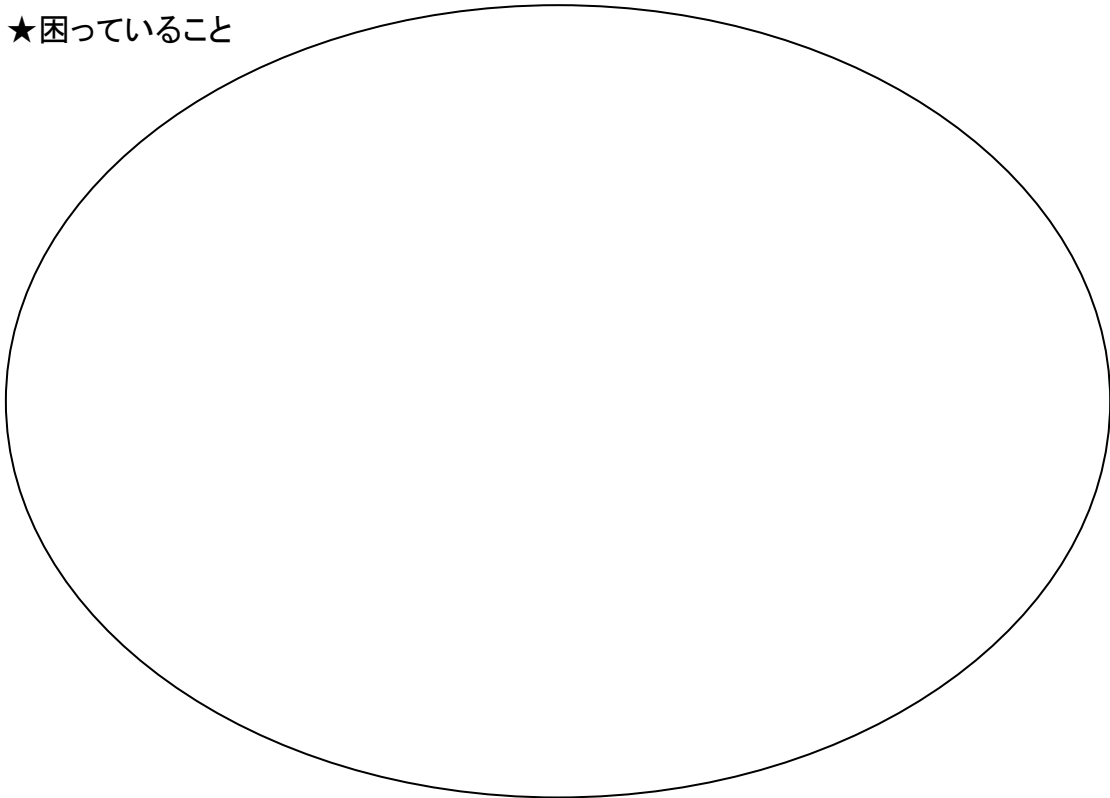
◎ワーク2

あなたが今、一番心配していること、困っていることは何ですか？

★心配なこと



★困っていること



次からは、子どもが被害を体験した直後に保護者が感じる感情の例を示します。

自分の子どもが性暴力の被害を受けた保護者の方々が、実際に体験した感情を語ってくださったものです。

もし同じような感情を感じたとしても、あなたが特別だから、また、弱いから感じると思わないでください。感情に、良い、悪いといった評価があるわけではないのです。

これらの感情は、当然感じる感情だと自分自身を理解し、受けとめる作業がとても大切なのです。

★ショック／信じられない気持ち

『こんなことが起きるなんて信じられない。』

『どうしてこんなことが。』

『何かの間違いに違いない。』

『嘘だったと言って欲しい。』

『何が起きたのか理解できない。』

子どもが性的暴力を受けたと初めて知ったとき、ショックと信じられない気持ちを交互に感じたかもしれません。

伝えられた内容に対するショック、こんなことがわが子に起こるなんてと信じられない気持ちに圧倒されるでしょう。

そんなときに、子どもが伝えてくれた内容を信じたくない、夢ではないか、嘘をついているかもしれないと思いたくて、幾度も確認したくなるかもしれません。

また、子どもが他の人に伝えた内容が本当かどうか、自分が直接確認しなくてはいけないと思うかもしれません。

ショックと信じられない気持ちから、今は悪い夢を見ているのだ、明日目が覚めたらすべてがなかったことになるのだと思うかもしれません。

★抑うつ

『子どものことを考えると落ち込んでしまう。』

『被害について知ってから、以前のように活動できなくなった。』

『人生に未来があるように思えない。』

『何もする気持ちがおきない。』

無力感や絶望感、もしくは被害状況への怒りの感情が自分へ向かうと、抑うつ気分になる場合があります。

抑うつ気分になると、次のような症状が現れるかもしれません。

- ・睡眠の障害 寝付きが悪い、悪夢をみる、夜中に目を覚ます、過度の眠り
- ・食欲の障害 食欲がない、食べても食べても満腹感がない
- ・活動の障害 エネルギーの低下、無気力
- ・感情の障害 すぐに泣いてしまう、涙がポロポロ流れる、イライラ、焦り
- ・依存や乱用 喫煙、飲酒、頭痛薬の大量摂取などの良くない習慣
- ・身体的症状 頭痛、胃のむかつき、便秘、吐き気、下痢、肩こりなど

これらが症状として現れることがあります。

特に睡眠の問題は、身体の健康全体に影響を及ぼします。自分の身体に対しても丁寧に対応すべきだと思えるようにしましょう。

あなたが抑うつで苦しんでいる、もしくは上記の症状が強く現れているなら、精神医学的な治療を受けた方が良いでしょう。専門医への相談を躊躇(ちゅうちょ)しないでください。

また、カウンセリングサービスを利用するのもとても良いでしょう。性的暴力は家族全体に影響を及ぼします。子どもだけでなく、必要とあれば、あなた自身の回復のために援助を求めることが大切です。

★怒り

『彼・彼女(加害者)は、なぜ私の子どもにこんなひどいことをできるのだろうか。』

『彼・彼女(加害者)を殺してやりたい。』

『妻(夫、きょうだいなど)が、あの家に行かせなければ、こんなことにならなかったのに。』『どうしてちゃんと見ていなかったのか。』【他者を責める】

『自分が、きちんと注意しなかったから被害にあった。』【自分を責める】

『どうして逃げなかったの？ どうしてイヤと言わなかったの？』【子どもを責める】

ショックと信じられない気持ちが、やがて、被害は現実に起きたのだという認識に変わります。

すると、今度は怒りの気持ちがこみ上げてきます。あなたの怒りはさまざまな形で現れます。

泣いたり、こぶしでテーブルをたたいたり、今にも加害者を攻撃しそうになったり、沈黙を守り、自分の気持ちを押し殺し続けるかもしれません。不公平な状況に苦しむかもしれません。加害者が知り合いの場合、信じていた人に裏切られたという怒りを感じるかもしれません。

怒っているあなたは、加害者が一生刑務所にいればいいとか、あなたの子どもと家族が傷ついたのと同じように加害者も傷つけばいいと思うかもしれません。

コントロール感を失い、押しつぶされそうな気持ちから、家族と口論をして、出来事の原因について他の家族を追及したり、違う対処法をとらなかった子どもを責める場合もあるでしょう。

確かに、怒りは当たり前の感情ですが、こうした状況においては、あなたのコントロールできないほどの激しい怒りは、見当違いのものである場合があります。

怒りの感情という大きな波にのみ込まれない冷静さは必要です。

★罪悪感・無力感

『私は、保護者として失格だ。』

『なんとかして被害を防げたはずなのに。』

『子どもが必要としていたとき、私はそばにいなかった。』

『彼・彼女(加害者)を決して信用すべきではなかった。』

保護者は、わが子の被害体験に対して、自分が何かをすべきだった、もしくは何かをすべきではなかったと自分たちを責めるものです。

そういった感情は理解できますが、「性的暴力の責任はあくまで加害者にある」と認識しておくべきです。悪いのは、被害にあった子どもではないのです。

起きてしまったことを変えたい、子どもの痛みを取り除きたいという気持ちが強いあまり、子どもの希望や要望に先回りして答えようとしたり、甘やかすことによってその出来事を無かったことにしたり、埋め合わせをしようとするかもしれません。

また、無力感と罪悪感がつらくて、子どもの被害について話をするのを避けるようになるかもしれません。その結果、他のことに時間を費やし、その間は問題について考える時間が少なくなり忘れた気になります。

そうすると、何も変わらない日常が取り戻せたように錯覚(さっかく)しますが、実は心の中に被害の影響は大きく居座っているのです。

★恐怖／傷つきやすさ

『もし、同じことがまた起きたら？』

『もうだれにも子どもを任せられない。』

『あの子は、まだあどけない子どもだったのに。彼／彼女の人生は台無しになってしまったのではないだろうか？』

私たちは、性暴力被害について耳にすると、それは他の家の子どもにしか起こらないことだと考えがちです。

わが子が被害にあったと知ると、そうした考えは粉々に砕(くだ)け、あなたの心は大きく傷つきます。コントロール感を失うと、これまで予測可能で馴染(なじ)みのあった安全で安心な世界が脅(おびや)かされ、恐怖がもたらされるのです。

これからの子どもの安全について自信がなくなり、とても心配になるかもしれません。さらに、あなたの他の家族全体の安全についても、同様にとても心配になることもあるでしょう。

暴力を止めることができなかつたので、また同じようなことが繰り返されるのではと
思い、子どもに対して過剰に保護的になったり、厳しくなることもあるかもしれません。
また、周囲のすべてのことについて疑いを持ち、他の人が信じられなくなります

自分自身の判断を疑い、自分の子育てはこれで良かったのだろうかと考え、わが子は以前とは違ってしまったのではと不安に駆(か)られてしまいます。

被害が明らかになった後の対処や支援によって、子どもの回復は異なります。
回復は可能だということを信じるのです。

第3章 子どもへの接し方 —実際の声かけの仕方の練習をしましょう—

第2章では、この困難な時期に子どもにどのように接すれば良いのかについてのガイドラインを提供します。

ここに書かれている内容と違う対応をしてきたからといって、決して落ち込まないでください。

ここに書かれている方法が良いと思ったら、できる範囲で今あるやり方を変えれば良いのです。できないとしても、そのときはあなたなりにベストを尽くしたと理解し、次に進めば良いのです。

大人でも心理的な危機状態にあると、感情が高ぶり、それが自分の言動や行動に影響を及ぼします。保護者としてあなたは、この期間、子どもに何と云えば良いか、どのように対応すれば良いのか不安になるでしょう。

以下は、保護者の発言と子どもへの対応についてのガイドラインです。何か間違っただけを言うのでは、誤って子どもに更なる不快感を与えてしまうのでは、という心配を軽減するために、子どもに誤解されやすい発言例を示しました。

子どもは、他者からの(本当の気持ちとは異なる)メッセージに対して敏感になってしまうことを表しています。

ここでは、そのことが及ぼす子どもへの影響について、説明されています。

また、同じ状況に対して、他にどのような方法があるかを提案しています。

繰り返しになりますが、ここで示されているものと似たような対応をしてしまったとしても、がっかりしないでください。あなたの本当の気持ちを明らかにし、子どもへの援助の表現方法を変えるのは、今からでも遅くないのです。

①不安な態度

▲ 誤解される保護者の言葉

- *『こんなこと起こりえない！間違いに違いない。』
- *『いったいどうすればいいのだろう？ああ！どうすればいいのだろう？』

▲子どもの受け取り方:

- *『私にとってもひどいことが起きたので、ママとパパはそれが信じられないんだ。家族がバラバラになっちゃう。私が悪いに違いない。ママやパパにはどうしようもできないことなんだから、こんなこと言わなければ良かったかもしれない。』

あなたが自分の不安感に圧倒されているその一方で、子どもは冷静な養護者を求めています。子どもがあなたの感じてしまう無力感を知ると、不安定感や恐怖に包まれてしまうのです。

そして、子どもは、伝えようと思っていたことを心のなかに閉じ込めることによって、あなたを守ろうとするかもしれません。誰かに伝えることは正しい、そして信じているとはっきり伝えてあげましょう。あなたがこの問題に対処でき、子どもを守れるのだと言葉や行動で示してあげれば、子どもは再び安心感を持てるようになるでしょう。以下の言葉かけによって子どもは、愛されている、そして安全だと思えるのです。

◎回復のための保護者からの声かけ:

- *『私に教えてくれたのは、正しくて、勇気のいることだったね。ママとパパは、あなたのことを誇りに思う。私たちがあなたを守り、問題を解決するからね。』

◎子どもの受け取り方:

- *『良かったあ。もうあんなことは起こらないんだ。それに、ママ(誰か)に、伝えるのは怖くて大変だったけど、それは終わった。伝えて良かった。もう大丈夫かもしれない。』
- *『怒られなかった。私は大切に思われているんだ。もう、ひとりぼっちじゃない。』
- *『ママ(パパ)は、自分を嫌いにならないでいてくれるんだ。うれしい。』

②確認の質問

▲誤解される保護者の言葉:

- *『早く言ってくれれば良かったのに。どうして早く言ってくれなかったの?』
- *『誰にも体を触らせてはいけないって教えたのを覚えていないの?いやだってちゃんと言ったの?やめてって言ったの?』

▲子どもの受け取り方:

- *『言わなかった私が悪いんだ。すぐに伝えていれば、あんなこと何度も起こらなかったのに。』
- *『私のせいだ。もっと早くやめさせるべきだった。大声を出すか逃げるべきだったのに。』

多くの子どもたちは暴力について罪悪感や自責感を覚えるものです。それにショック、傷つき、怒りから無意識的に子どもの心の負担になるような言動や行動をしてしまうのです。どうしてもっと早く伝えなかったのかと尋ねたり、子どもの行動のどこがいなかったのかを追求することは、罪悪や非難のほのめかしになります。

今は子どもが理解と援助を求めているときなのです、伝えてくれた子どもの強さを認めてあげましょう。責任を追及されるべきは加害者なのです。起こったことに対して、子どもには何の責任もありません。

このことは、以下のように伝えることができます。

◎回復のための保護者からの声かけ:

- *『何が起こったか教えてくれてうれしい。話すのには勇気が必要だよ。あなたが言ったことやしたことのでせいで暴力が起こった訳じゃない。あなたのせいではない、あなたは何も悪くないんだよ。』

◎子どもの受け取り方:

- *『ママとパパに怒られたり、責められたりしなくて良かった。自分が悪いわけでもないかもしれない。』
- *『何か困ったことや辛いことがあったら、またママとパパに相談していいんだ。』
- *『勇気があるって言ってくれたからうれしい。』

③怒りの表出

▲ 誤解される保護者の言葉:

- *『あいつを殺してやる。何が起きても構わない。あいつは、お前にしたことの代償を払うべきだ。』
- *『加害者の子どもに、同じことをしてやる。』
- *『警察は何もしてくれない、自分で加害者をつかまえてやる。』

▲◎子どもの受け取り方:

- *『あー。言わなければ良かった。ママとパパがトラブルを起こしたら、刑務所に入っちゃうよ。なんて自分はバカなことをしてしまったんだろう。』

普段は優しい保護者が、加害者を傷つけんばかりの様子で話しているのを聞くと、子どもの恐怖感が高まります。それはさらに、子どもの心配事が増えることになりません。

怒りの感情が出てくることは自然なことなのです。抑えられない強い感情が出てきたときは、子どものいないところで話すのが良いでしょう。

そうすれば傷ついた子どもの安全と安心のコントロール感を、これ以上は失うことはないでしょう。

子どもの前で、怒りを表現する場合は、あくまでもその怒りは加害者に向けられているのだと子どもに伝えましょう。このことは以下のように伝えられます。

◎回復のための保護者からの声がけ:

- *『あなたを傷つけたあの人に対して怒っている。私たちは、決してあなたに怒っているのではないのよ。』
- *『何が起きたか教えてくれたのは正しいことよ。勇気を出して教えてくれたから、私はあなたを守ることができるし、あの人があなたに二度とあのようなことができないようにできるの。』

◎子どもの受け取り方:

- *『ママやパパは怒っている。でも私にじゃない。ママとパパは私を守ってくれる。話をして良かった。』
- *『私の代わりに怒ってくれている。私の気持ちを分かってくれている。』
- *『私は、守られる価値のある子どもなんだ。』

④自尊心の損失

▲誤解される保護者の発言：

- *『あなたは、これまで純粹で汚れがなかったのに、あのひどい奴があなたをだめにしたのよ。もうあなたは今までのあなたではないのよ。』
- *『あなたが大きくなる時に、何か悪い影響が出てくる気がする。』
- *『こわがらずに、ちゃんと人を愛せるようになるかしら。』

▲子どもの受け取り方：

- *『私はもう正常じゃないんだ。他の子どもとは違うんだ。』
- *『私は、汚れてしまった。』
- *『大きくなったら、ちゃんと赤ちゃんが産めるんだろうか。』

暴力が子どもに与える影響について不安を抱いていると思います。

しかし、上記のようなコメントは子どもの被害感、今までとは違うという感覚を強調してしまいます。子どもは以前から持っていた素敵な性質を今でも持っているのです。こうした肯定的なメッセージを与えられると、子どもは自分の持っている回復のパワーを信じていることができるようになります。

以下の例は、子どもの“自分は愛されていて、価値のある存在である”という認識を強める言葉がけです。

◎回復のための保護者からの声がけ：

- *『こんなことが起こっても、あなたは以前と同じで素晴らしいし、これからも大事な子どもなのよ。』
- *『私たちにとって、かけがえのない子どもよ。』
- *『辛いことや困ったことがあれば、いつでも相談してちょうだい。力になるからね。』

◎子どもの受け取り方：

- *『私は以前と変わらないんだ。他の子どもと同じように感じるができるんだ』
- *『ちゃんと大人になっていけるんだ』
- *『相談することは、弱虫だからじゃない。解決するための良いことなんだね』

⑤プライバシーの保護

▲誤解される保護者の発言：

- *『私の許可なしに、誰にもこのことを言ってはいけないよ。』
- *『他の人に知られたくない。もしわかったら、周りがどう反応するかわかったものではない。』

▲子どもの受け取り方：

- *『自分の体験は、本当にひどいことなんだ。恥ずかしくみじめなことなんだ。』
- *『秘密にしておかないと、みんなから嫌われてしまう。』
- *『誰かが知ってしまったら、どんなに大変なこと起きるのか心配だ。』

子どもも家族も、性暴力の事実を周囲の人に伝えたくないかもしれません。

従って、子どものために誰に暴力の事実を伝えて良いかを、決めておく必要があるでしょう。

しかし、子どものプライバシーを守りたいという想いが誤解され、あなたの心配が伝わらない場合、子どもは恥や動揺を感じるかもしれません。子どもがその状況を理解するのを手助けする必要があります。

これはとても個人的(プライベート)なことで、悪いことではありません。

話したくない、聞かれないときは『話したくない、聞かれない』と主張していい、と伝えることによって、子どもが恥ずかしいと感じずに、自分を守り、コントロール感を身につけるのです。

◎回復のための保護者からの声かけ：

- *『そのことがひどいことだから家族だけの秘密にしたいのではないのよ。それが個人的(プライベート)なことだからです。でも、あなたが信じている人となら、話をするのが助けになることもあるのです。』
- *『誰かに話したくなって、どうしたらいいか迷ったら、いつでも相談してちょうだい。』

◎子どもの受け取り方：

- *『思ったよりひどいことではないのかもしれない。もうこのことについて隠す必要はないんだ。信頼できる人なら話してもいいんだ。』
- *『聞かれてもイヤなら答えなくてもいいし、話したいときには話せるんだ。自分で決めていいんだね。』

⑥否認と回避のメッセージ

▲誤解される保護者の発言：

- *『そんなこともう忘れなさい。なにが起きたかなんてもう聞きたくありません。今よりもっとひどいことにならなくて良かった。』
- *『殺されたりしなかったただけでしたわ。』

▲子どもの受け取り方：

- *『たいしたことではなかったんだ。こんな気持ちになるべきじゃないんだ。』
- *『あまりにひどい出来事だったから、話することもできないんだ。それが悪いことで、自分に起こったんだから、自分が悪いってことなのかな。』

保護者は、感情に押し流されそうになるのを必死で収めようとしたり、子どもの生活を元のノーマルな状態に戻そうと考えて、良かれと思い話しかけているのかもしれませんが。

しかし、状況を避けようとする、暴力はあまりにもひどいことなので、対処すらできないという意味が伝えられ、結果的に子どもは表現すべき感情を心のなかに押し込めてしまうかもしれません。

子どもに何が起こったかについて話をさせることで、新たなトラウマが生じるわけはありません。子どもが心を開ける安全な環境を用意してあげれば、子どもは、深刻な状況だからあなたが心配している、でも家族が対処してくれるので気持ちを切り替えられると理解します。

◎回復のための保護者からの声かけ：

- *『どんな風を感じているか話してくれてうれしい。他の子どももあなたと同じように感じるはず。もし、つらい気持ちになっているのなら、どうしたら気持ちが楽になるかを一緒に考えましょう。』
- *『心の中は外から見えないよね。身体の調子が悪かったり、こわい夢を見たり、心がつらくなったら、いつでも伝えてね。ガマンしないでね。』

◎子どもの受け取り方：

- *『こんな風を感じてもいいんだな。お母さん(ママ)とお父さん(パパ)に話してみよう。』
- *『いつも頑張って元気にしてなくても OK なんだ。つらいときはつらいついて言ってみよう。』

第4章 回復のためのエクササイズ

第4章では、子どもの回復プロセスにおいて重要な役割を担う保護者のみなさんが、子どもと(息子さんや娘さんたち)と一緒に問題(暴力)に対処する際に役立つエクササイズを紹介しています。

このエクササイズは、起きてしまった出来事についての理解と気持ちの分かち合いを促進して、あなたとお子さんのコミュニケーションを強化します。あなたと一緒にエクササイズを進める内に、お子さんは、多様で時に混乱した感情に対処できるようになります。また、このエクササイズは“暴力はとてつもなくひどくて対処できないこと”ではないのだという重要なメッセージを子どもに伝えます。

この本に含まれている内容の多くは、私たちが援助してきた家族から得られたものです。彼らが、性的暴力の被害を受けた若い子どもたちの精神的苦痛について、私たちに教えてくれたのです。また、それと同様に彼らが教えてくれた重要なことは、癒(いや)し、回復そして前進でした。この本は、彼らを与えてくれたものを私たちが皆さんと分かち合う機会となるのです。

性的暴力を体験した子どもとその保護者は、いろいろな感情を抱きます。

前の章では、あなたと子どもが経験したであろう、いくつかの感情について説明をしました。第4章では、それらの感情について語り合うことの大切さについて述べ、あなたと子どもにその機会を提供します。

①安全性について

このエクササイズは、きちんと構成されたものなので安全に使用でき、あなたと子どもがお互いに暴力についてどのように感じているのか検討できます。

安全に分かち合えるとは、あなたと子どもがお互いに軽蔑されたり、見下されることなく自由に感情を表現できるという意味です。

感情に、良いも悪いもありません。大人は、怒りや不信などの感情を、悪く感じてはいけなもののようには評価してしまいます。しかし、あくまで感情は感情として感じるべきものなのです。

感情とは、どのように誰か、または何かによって心が動かされたかの表現なのです。他の人に何かを感じさせようと強制したり、他の人の感じ方を力づくで変えることはできません。

ですから『怒るべきではない』『泣いてしまうなんて、ばかばかしい』と言うのは、『あなたの感情は重要ではない』『そのように感じるのは、間違っている』という批判的なメッセージを伝えているようなものです。

こうした批判的な発言を聞くと、話した子どもは自分の言っていることに自信がなくなるし、自分の内面や感情を信頼できなくなります。特に若い子どもの場合は、保護者の評価を敏感に感じていますから、本当の感情を引っ込めて出さなくなるのです。

「話さない」、「そのことについてふれない」、「忘れたという」などの様子を、子どもが出来事を忘れてしまって順調に回復していると誤解する保護者が少なくありません。そして、保護者自身が被害からの回復に必要な援助者の役割から解放されたいと願うのです。

冷静に考えると、大人だってあのような恐ろしい体験をすぐに忘れるはずがないのに、自分の都合の良い解釈をしてしまうのです。それは、ある意味では保護者であるあなた自身のダメージが大きい証拠でもあります。

大人である私たちは、子どもの回復のために自分自身のつらさに向き合う必要があるのです。

②大切なメッセージ

子どもと一緒に、エクササイズを進めながら子どもの回復にとって重要な、以下のメッセージを伝える機会を得ましょう！気持ちだけでなく、言葉で伝えることに意味があります。

- * 私たちは落ち着いて冷静に、この状況に向き合う
- * 家族として、この状況を乗り越える
- * 私たちが、あなたを守る
- * あなたが大好き、愛している、私にとってとても大切な子どもだ
- * あなたは一人ぼっちではない、私たちも一緒にこの状況に向き合う
- * あなたのせいで、被害が起きたのではない
- * 私たちに出来事について、話してくれてありがとう
- * あなたの勇気に感謝している

こうしたメッセージを何度も伝えるのも良いでしょう。

こうしたメッセージを伝えられると、子どもは、あなたとあなたの気持ちを心から分かち合えるようになります。そして、互いが自分の回復プロセスに積極的に参加できるようになるでしょう。

その結果、**自信と誇り、安定感、安全感、希望、信頼**が持てるようになります。

③根気強く・ねばり強く

子どもが暴力について、どのように感じているか話をしてもらう方法に悩む保護者がいます。まず、何をどのように伝えれば良いのかと、頭を悩ますものです。

そのため、この章のエクササイズは、あたかもあなたが子どもに直接話しかけているかのように書かれています。

ここに書かれている通りに、子どもに読み聞かせてください。
根気強く、子どものがんばりをしっかりとほめ続けてあげましょう。

これらのエクササイズは、一回きりで終了するようには作られていません。

治癒(ちゆ)と回復とは、時間のかかる過程です。すぐに変化の効果を期待したくなるでしょうが、ゆっくりと回復していくほど確実なのです。急激な変化は、子どもがあなたの期待を察知し、演じてしまっているかもしれないで気をつけましょう。成果を焦らないことが、コツといえるでしょう。

あなたも子どもも時間が掛かることが普通なのだと理解できていれば、お互いにエクササイズを楽しみにし、嫌な体験だとは思わないでしょう。

邪魔や妨害の入らない静かな時間・場所を選ぶと良いでしょう。

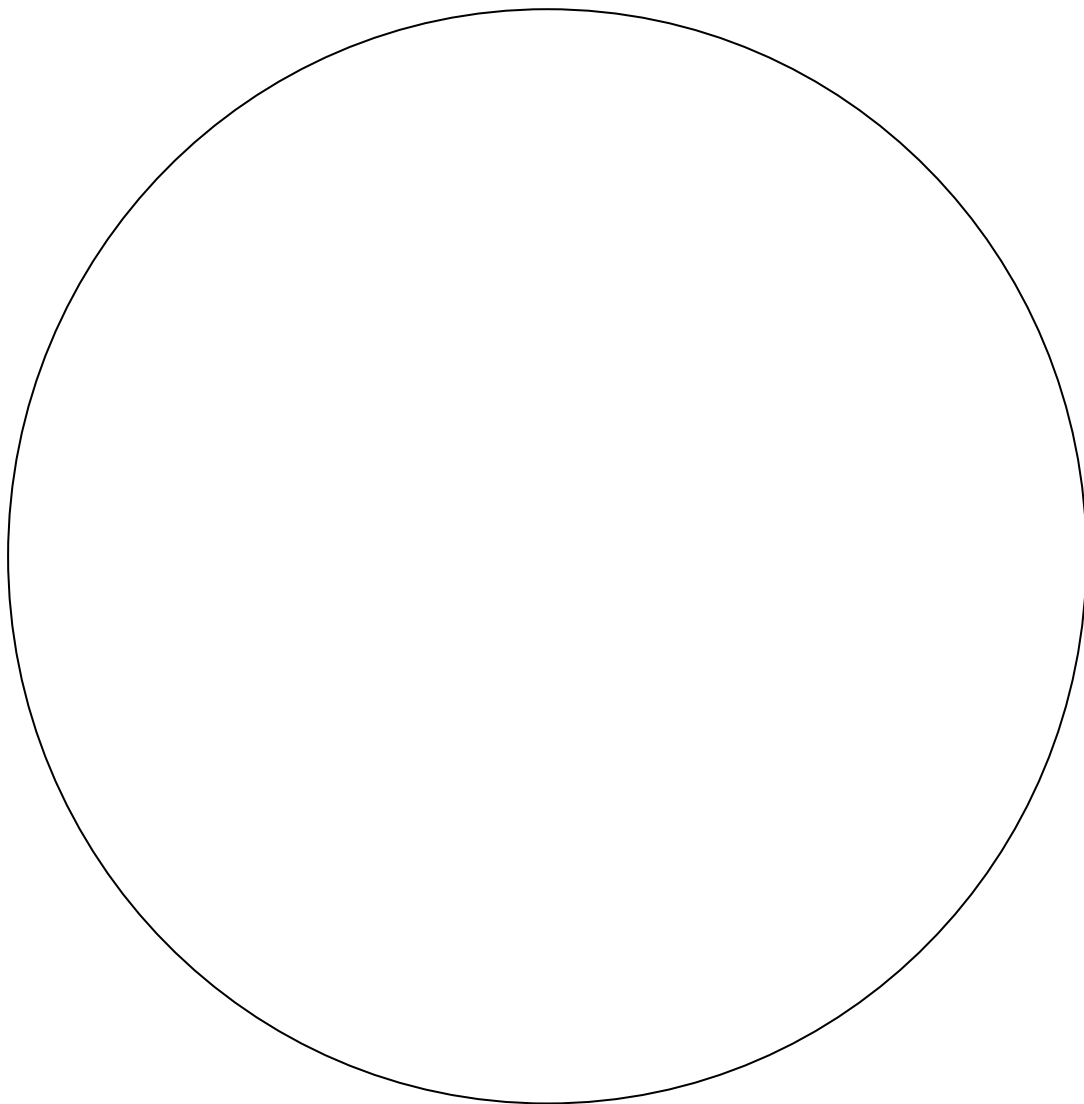
子どもとあなたが一緒に過ごす時間を設定すると、子どもは、あなたにとって自分がとても大切な存在で、自分と過ごす時間をあなたが大切にしていると理解します。これは子どもにとって何と素晴らしいメッセージなのでしょう。そして、何と素晴らしい回復の始まりなのでしょう。

④回復プロセスのエクササイズを始めるにあたって

誰でも感情(気持ち)を持っているし、感情はあなたのことを教えてくれるとても大切なもの！

人と同じように、感情にはいろいろなかたちや大きさがあります。とても気分の良いとき、私たちがどんな風を感じているかよくわかっていて、それを大声で叫びたくなることがあります。つらいときは、そのときの気持ちを忘れたいくなります。どんな風を感じたとしても、私たちの感情は価値がある大切なものです。そして、あなたがどんな風に感じたとしても、あなたの感情は価値がある大切なものです。

あなたがどんな風を感じているかを信頼する家族や友達に話すのは良いことです。そうされたくなかったのにタッチされた子どもは、そのあとでいろいろな気持ちになることがあります。そんなとき子どもはどんな気持ちになるかわかりますか？この下のスペースに書き込んでみましょう。



こんなとき、子どもの気持ちは大きくて重たくなってしまっているので、そのことについて誰かに話すと気持ちがすこし楽になります。同じような経験をした子どもたちも同じように大きくて重い気持ちを持つことがありますが、信頼できる人に話し始めるとそれが小さくなったり、軽くなります。

次のページからは、私たちは一緒に作業をします。そうすれば、暴力のあと私たちがどんな気持ちになったかについて私たちが話しやすくなります。

第5章 感情を知るためのエクササイズ

ヒーリング・エクササイズ



① 怒りの気持ち

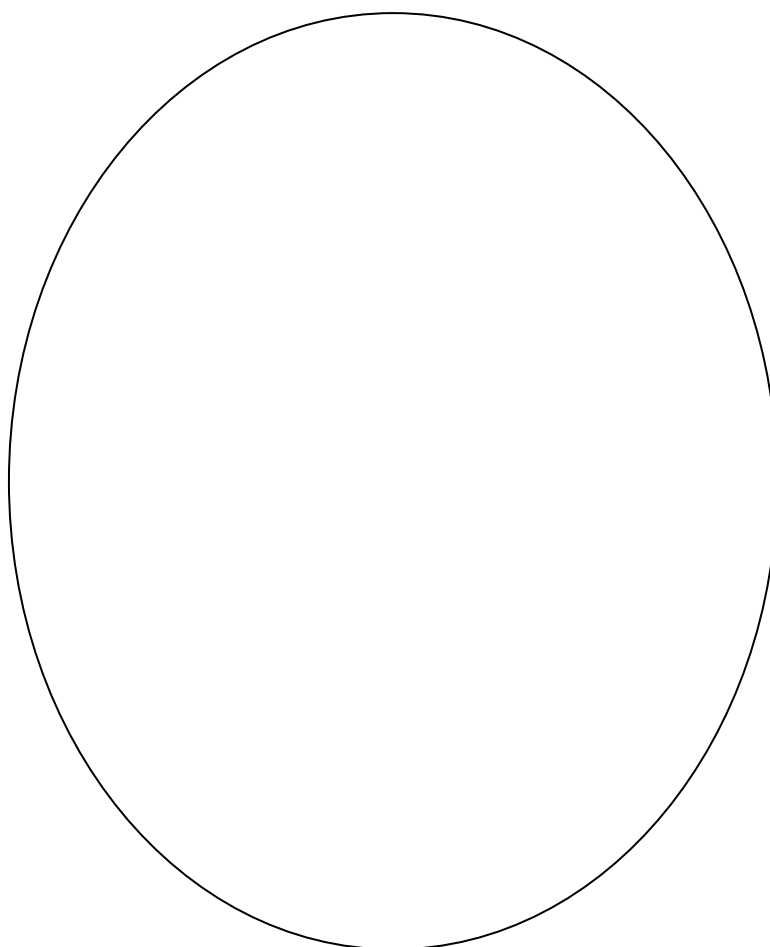
怒っているとき、ものすごく強いエネルギーがわいてきます。だから私たちが暴力されたことに対して怒っているとき、そのエネルギーや怒りを良い方法で外に出す必要があります。

たとえば、ドンドンと足踏みをしたり(これはいいアイデアです)、きょうだいをどなりつけたり(これはよくないアイデア)、家の周りをぐるぐる走り回ったり(これもいいアイデア)します。何かに対して怒っているとき、あなたならどうしますか？

よくできましたね！怒るのは子どもだけではありません。

愛する子どもが傷ついたときは特に、保護者だって怒ります。下の線にママやパパが怒ったときどんなことをするか書いてみましょう。

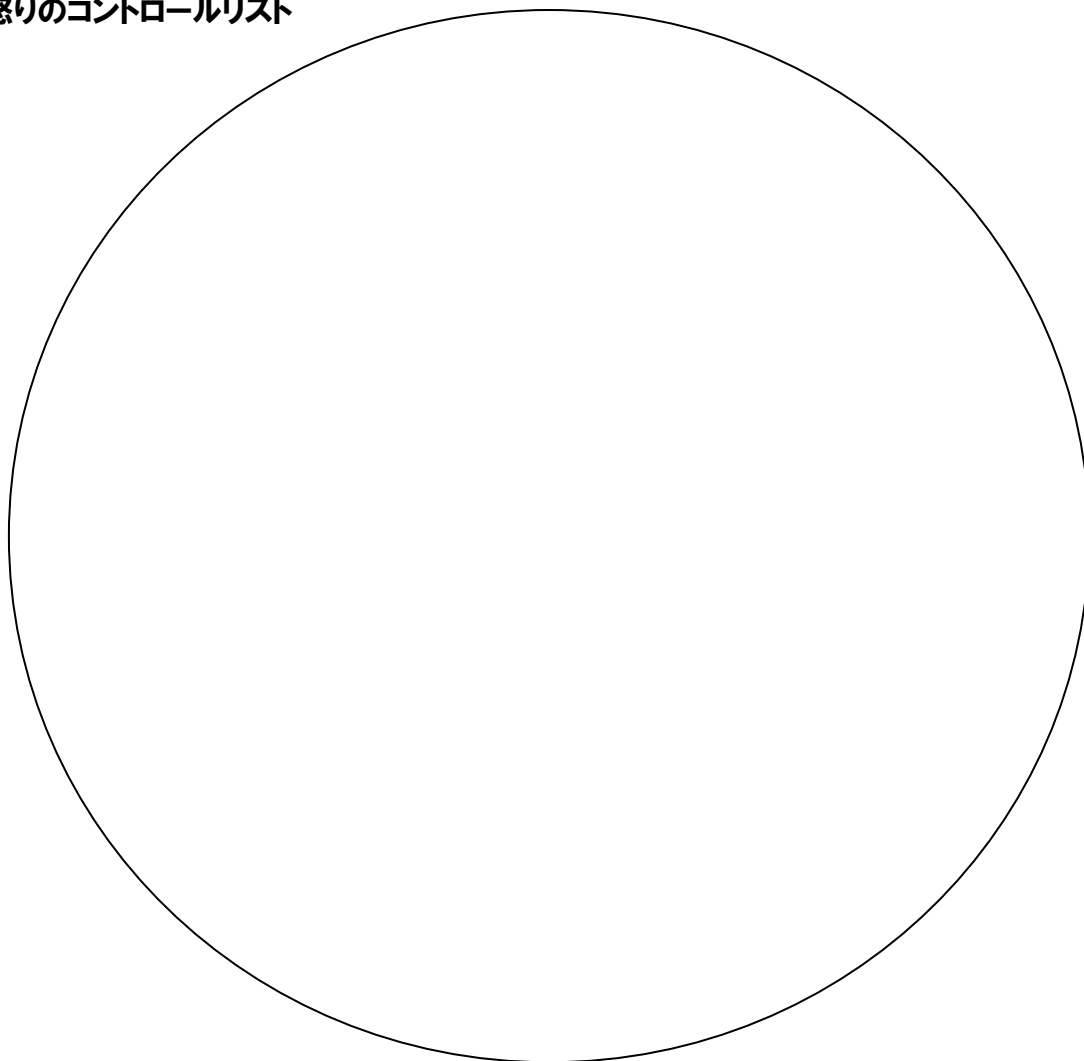
怒った顔



本当に怒っているとき、鏡(かがみ)を見ると何が見えますか？怒ったときの表情を浮かべて、さっそくそれを鏡(かがみ)で見てください。それから、その怒ったときの顔を絵で描いてみましょう。このページの余白を使って、自分の好きなように色も塗ってきましょう。

怒っているとき、私たちがどんなことをして、どんな風に見えるかがわかりましたね。それでは、二人で協力して怒っている気持ちを上手に表に出す方法を考えましょう。とても強い怒りのエネルギーを感じているときに、どんなことができるか考えましょう。自分たちが困らない、自分たちや周りの人や物を傷つけない方法が良いでしょう。この下に、そんな方法のリストを書き込みましょう。

怒りのコントロールリスト



これはあなたのリストにいくつか加えるアイデアです。これらは、他の子どもや保護者が怒りのエネルギーや気持ちを表に出すのを手伝うもので、他の家族のメンバーにとっても有効なものです。

1. 怒りの気持ちについて、あなたが信頼している人に話しをしましょう。

誰に、もしくは何に対して怒っているのか、そして怒っている理由を伝えます。話をすると怒りの気持ちが軽くなります。書くことも役立ちます。

自分の気持ちを、日記に書く子どもたちもいます。自分や気持ちについてのお話を書くことによって、気持ちが楽になる子もいます。

2. 家の近所や学校の校庭を走りましょう。

家族と一緒に走れば、健康的です。家族と一緒に散歩をするのも良いでしょう。

健康的に怒りのエネルギーを出すには、水泳、スケート、自転車にのるなど、他のスポーツも良いでしょう。

でも、こうした活動をするときには、家族の人にそのことを伝えておきましょう、そうすれば、家族の人はあなたがどこにいるのかがわかります。

3. 泣くことが役に立つこともあります。

涙を流すとエネルギーが表に出て、すこし気分が楽になります。

4. 家族みんなを集めて、怒りのワアーーー！！！！の声を出したり、怒った顔をして新聞紙や読み終えた雑誌などをびりびり破(やぶ)いてみましょう。これは一人でもできます。

怒りを安全な形で発散させる(自分でコントロール)ことを学ぶことは、大事なことなのです。

怒りのエネルギーを安全で健康的な方法で表に出したあとで、温かいお風呂につかるとリラックスできます。

お風呂に、お気に入りの入浴剤を入れたり、好きな音楽を聴いたり、おもちゃを持ち込んで、中で楽しんで遊びましょう。

遊びの中で、子どもたちは恐怖や怒りを乗り越え、安全感とコントロール感を取り戻していきます。

ヒーリング・エクササイズ



②悲しい気持ち

子どもによって悲しい気持ちは様々です。悲しい気持ちを雨雲みたいに暗くて、うっとおしいと感じる子どもたちがいます。

水が足りなくて、しおれかけている花のような、よわよわしくてぐったりした感じがする子どももいます。

他の子は、悲しいということはレンガをたくさん詰め込んだリュックを背負って歩き回っているような感じだと考えます。

これらはあなたがタッチされた後に感じた気持ちと同じかもしれませんが、でも、あなた自身の『かなしみ』についてのアイデアがあるかもしれませんね。下の余白にあなたが感じる『かなしみ』をどんなことでも良いので絵で描いてみましょう。

さあ、悲しみがどんなものかわかりましたね。

次は、その悲しみを他の人と分かち合い、特に自分にとって素敵なことをしてみましょう。そうすれば、気持ちが楽になります。たとえば、抱きしめてもらったり、ぬいぐるみを抱いたり、ママやパパにお気に入りのクッキーを焼いてもらったり、だれか特別な人に横に座ってもらい、思いっきり泣いてみるのもいいでしょう。

悲しいときに気分がよくなる方法のリストを作って書き込みましょう。

悲しいときに、好きな人やものについて考えることも役立ちます。みんなが参加できるような、声援をしてみましょう。その声援は、あなたが気持ちいいと思えるものなら何でもかまいません。たとえば、自分についての何がおこったのかを伝えるための自分の声援、問題を解決するためにがんばっている家族への声援、よく考えてみましょう、誇りに思えること、歓声を上げることはたくさんあります。そこに、自分の名前と感謝の気持ちを入れてみるのも良いでしょう。

ヒーリング・エクササイズ



③怖(こわ)い・恐れ of 気持ち

暴力を体験すると、多くの子どもが怖い気持ちになります。そうした気持ちは、しばらくすると普通は消えてしまいます。でも、その気持ちがなくなるときまでは、その気持ちについて話し合い、どうしたら私たちがあなたの気分をよくしてあげられるかを考えるのはとても大切です。

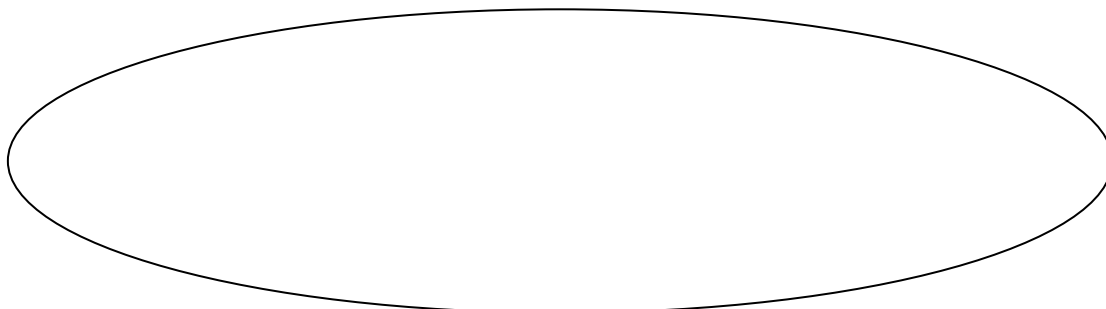
まず、いま怖いものが何かありますか？下の欄に書き出して見ましょう。

これで、何があなたを怖がらせるかについて説明できるようになりましたね。上のリストの内容それぞれについて、話をしましょう。怖い気持ちになったときは、いつでも話にきて良いのですよ。

怖い気持ちのとき、あなたはどんな風に見えるでしょうか？下の余白に、自分の顔を書いてみましょう。

怖い気持ちになると、爪(つめ)をかむ子どもがいます(これはいいアイデアかな？)、自分の部屋に、閉じこもる子もいます。怖い気持ちのときには、一人になるのを嫌がり、いつも誰かそばにいてほしいと言う子もいるし、頭痛、腹痛、気分が悪くなる子もいます。怖い気持ちのとき、あなたはどうなりますか？

あなたが何を怖いとっていて、怖いときにどんな風になるのかがわかりました。あなたの気分をよくするには、どうしたらいいのかを一緒に考えましょう。そのことを忘れないように、下に書いておきましょう。



ここには、怖い気分になったらどうすればいいのかについての他のアイデアがあります。いくつかは、あなたのリストにも入っているかな？

1. 信頼している人に、どんな風を感じているかを話しましょう。気持ちを分かちあうだけで気分がよくなることがあります。
2. ママ、パパ、他の保護者の人にしっかりと抱きしめてもらいましょう。
3. とても好きなぬいぐるみ、毛布、何かものはありますか？怖い気持ちになったら、自分の大好きなものをそばにおいて、ときにはそれを抱きしめても良いですね。
4. 安全ではないと感じたら、ママとパパに協力してもらって安全計画を作りましょう。家族全体がこの計画作りに参加して、みんなであなたが安心できるような方法を考えるのもいいですね。
5. 落ち込んでいるとき、動物はすごく助けになります！自分のお気に入りのペットと時間を過ごして、ペットをいっぱいかわいがって、ペットから元気をもらいましょう。

子どもは怖い夢をみます。ただの夢だとわかっているのに、怖い夢は本当に怖い。

怖い夢の絵を描くことが役に立つことがあります。

もし描いてみるのなら、実際に見た夢とは違う新しいエンディングを描いてみませんか？想像力を働かせて、自分がいい気分になるようなエンディングを考えてみましょう。

特別な方法を使って、怖い気持ちを少なくする子たちもいます。誰か、何かに対して『大きくて、怖いな』と感じているとき、目を閉じてその誰か、何かが

小さくなる……………

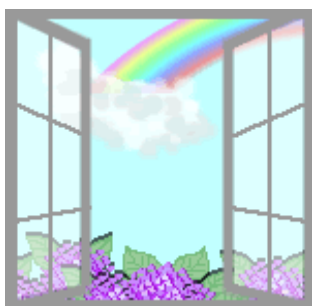
小さくなる……………

小さくなる……………

小さくなる……………

もともとも小さくなる……………

小さくなって小さくなる！と想像してみます。そして、その小さくなった怖いゴミを、自分の指さきではじいてしまう自分の姿を想像しましょう。ふーっ。どこかに消えました。



ヒーリング・エクササイズ



④ 罪悪感

罪悪感というのは、理解するのがむずかしい気持ちで、説明するのもむずかしいものです。それを気まずいとか恥ずかしい気持ちに似ていると思う子どもがいます。何かについて罪悪感を持ったことはありますか？

性的暴力を受けた子どもは、罪悪感を持つことが多いのです。なぜなら、彼らは、自分がタッチされるのを許してしまった、本当は、自分で止めることができたはずなのに、などと思うからです。彼らは、たくさんのプレッシャーがかかっているような大きくて重い気持ちを抱えているような感じがするのです。

こんな風を感じる時、子どもたちは普段だったらやらないようなことをする場合があります。自分を傷つけたり(学校の宿題をわざとやらないとか)、他の人を傷つけたり(本当は相手のことが好きなのに意地悪を試みたり)するかもしれません。罪悪感と恥ずかしさから自分一人で閉じこもる子もいます。自分が受けた暴力について、罪悪感を抱いたり、恥ずかしい思いをしたとき、あなたならどんなことをしますか？

暴力に対しての罪悪感に対処することは、とても大切なことです。そうしないと、あなたは自分のせいではないのに自分を責めてしまいがちですが、それは正しいことではありません。



性的暴力は決して子どものせいではありません！！

何故なら：

- * 性的暴力はいけないことで、法に反していると大人は知っているから
 - * 性的なタッチを他の人にゆるすには、子どもは幼すぎるから
- 決して子どものせいではないので、すべての子どもたち、特にあなたにそのことを知ってほしいのです。

★まず、あなた自身が下のメッセージを声に出して読んで見ましょう。

決して子どものせいではない、たとえ・・・

- ・・・タッチをした人が、あなたの大好きな人であっても
- ・・・その人が、あなたのせいだと言ったとしても
- ・・・その人から、注目されたかったとしても
- ・・・タッチに、興味があったとしても
- ・・・タッチが、いいことではないと知っていたとしても
- ・・・タッチをされたあとでも、その人があなたの友達であったとしても
- ・・・タッチをされて、気持ちいいと感じたことがあったとしても
- ・・・あなたが、その人の大切な場所にさわらなくてはいけなかったとしても
- ・・・あなたが、すぐにタッチのことを人に伝えなかったとしても
- ・・・タッチをした人から、プレゼントやお金をもらってしまったとしても

さあ、家族の**安全ポスター**を作りましょう。大きな紙とたくさんのクレヨン、サインペン、そして家族のみんなを集めましょう。家族のみんなが参加したら、紙の中心に大きな文字でこんな風を書いてみましょう。

- ★ 被害に直接触れるテーマでなくても構いません。家族で、一つの作業をすることで、心がまとまります。協力してお料理を作ったり、皆でお花を植えたりすることもOKです。

第6章 リラクゼーション法・呼吸法について

保護者自身のストレスをコントロールするために、また子どもの心と身体をリラックスするために、自宅でも簡単にできるリラクゼーション法と呼吸法を学びましょう。

身体の緊張がほぐれ、睡眠がよくとれるようになります。

【 統合的リラクゼーション法 】

<準備するもの>

- ① リラクゼーション用の曲…ゆったりとしたテンポで落ち着ける曲を選び、数分～10分くらいの演奏時間があるものが良い。深くリラックスしたい場合は、演奏時間の長い曲(あるいは繰り返しても気持ちが変わらない曲を何曲か)準備する。
- ② 曲を再生するプレイヤーを準備する。

<実施手順>

- (1) 静かな環境で、椅子に座るか、仰向けに寝た状態で行う。
- (2) リラクゼーション用の曲をかけ、次のような言葉かけ(教示)を行う。言葉かけを行う人は、自分でもリラックスできるように、ゆったりした気持ちで言葉かけを行う。

言葉かけ① 「目を閉じて、ゆったりと楽に呼吸をしていきます。」(少し間をおく)

言葉かけ② 「吐く息に注意しながら、息をゆっくりと、ながーく吐いていきます。苦しくないところで、鼻から息を自然に吸います。自分のペースで構いません。」(少し間をおく)

言葉かけ③ 「ゆったりと楽な呼吸をしながら、気持ちを落ち着けていきます。」(少し間をおく)

言葉かけ④ 「気持ちが落ち着いてきたら、今度は、吐く息に合わせて、全身の力を脱力していきます。息をフーと吐きながら、顔、腕、肩、腹、足など全身の緊張を緩めていきます。1回目よりも2回目、2回目よりも3回目とだんだんと体の力を緩めていきます。」(少し間をおく)

言葉かけ⑤ 「十分に体の力が抜けてきたら、今度は意識を音楽に向けていきます。ゆったりとした呼吸で、体の力を抜いたまま、静かに音楽に聴き入っています。途中何か考えが浮かんでも、それは捨て置き、もう一度、音楽に聴き入っていきます。」(少し間をおく)

言葉かけ⑥ 「ゆったりとした呼吸で、体の力を抜いたまま、静かに音楽に聴き入ってください。しばらく黙っていますので、ご自分のペースでやってみてください」(少し間をおく)

言葉かけ⑦ (自分を勇気づける言葉(アファメーション):曲の終わりの箇所に入れる。省略も可)

「人生の中で、いろいろな出来事が起きます。楽しくて嬉しいこともあれば、つらくて苦しいこともあります。自分の力でうまくできないときに、私たちはなんて自分はだめなのだろう。運がないのだろう。誰も自分の気持ちを分ってくれない。そんな考えが浮かんできます。このようなときに大切なことは、自分で自分を励ますことです。これからそういう言葉を自分に言い聞かせてみてください。」

「私はとても大切な人間です。」

「誰が何と言おうとも、私は私のままでいいのです。」

「私は自分が大好きです。」

「私は皆と仲よくして、これから元気に生きていきます。」

「私はこれから、もっと自分を好きになります。」

「私はこれから、もっと自分を大切にしていきます。」

「私はとても大切な人間です。」(少し間をおく)

言葉かけ⑧ (曲の終わりに)「それでは、気持ちを落ち着けたまま目を開けてください。」

不安・緊張が高いときは、2曲連続して行うと深いリラックスができる。就寝の前や休憩の時間に行うとよい。リラックスすると、覚醒水準が下がり、眠ってしまうことがあるが、そのまま寝てしまっても問題はない。リラクセーションの後に、運転や仕事などがある場合は、全身に力を入れ、伸びをしたり、体操を行うなどして、もう一度覚醒水準を高めておく。

<統合リラクセーション法誘導のポイント>

統合リラクセーション法を誘導する人は、自らが手順に従ってリラックスしていき、自らをリラックスさせるつもりでゆったりと言葉かけを行う。言葉かけの後に、その指示を行う間をとり、次の言葉かけへとすすんでいくこと。

【 漸進的筋弛緩法 】

＜基本動作＞ 椅子に座った状態で行う。各部位の筋肉に対し、10 数える間、力を入れて緊張させた後、15－20 秒間、脱力・弛緩する。身体の主要な筋肉に対し、この基本動作を順番に繰り返し行っていく。この動作を通して、各部位の筋肉が弛緩してくるので、弛緩した状態を体感・体得していく。

＜実施手順＞

① 両手

両手を伸ばし、掌を上にして、親指を曲げて握り込む。10 数える間力を入れ、緊張させる。手をゆっくり広げ、膝の上において、15－20 秒間脱力・弛緩する。筋肉が弛緩した状態を感じるよう教示する（血が巡っている感じ、暖かい感じ、力が抜けている感じ等）。

② 上腕

握った拳を肩に近づけ、曲がった上腕全体に力を入れ 10 数える間緊張させ、その後 15－20 秒間脱力・弛緩する。

※以降、緊張させる部位について記述する。10 数える間緊張させ、その後 15－20 秒間脱力・弛緩する要領は同様である。

③ 背中

②と同じ要領で、曲げた上腕を外に広げ、肩甲骨を引き付ける。

④ 肩

両肩を上げ、首をすぼめるように肩に力を入れる。

⑤ 首

1) 右側に首をひねる(このとき、首の左側の筋が緊張する)。緊張－弛緩後、左側も同様に行う。

2) 右手で頭頂部を持ち、前に引き倒して、首の後ろ側を緊張させる(痛くない程度でよい)。緊張－弛緩後、左手でも同様に行う。

⑥ 顔

口をすぼめ、顔全体を顔の中心に集めるように力を入れる。(筋肉が弛緩した状態＝口がぽかんとした状態)

⑦ 腹部

腹部に手をあて、その手を、押し返すように力を入れる。

⑧ 足

1) 爪先まで足を伸ばし、足の下側の筋肉を緊張させる。

2) 足を伸ばし、爪先を上曲げ、足の上側の筋肉を緊張させる。

⑨ 全身

①－⑧までの全身の筋肉を一度に 10 数える間緊張させる。力をゆっくりと抜き、15－20 秒間脱力・弛緩する。

おわりに

この本を読み始めたころのあなたは、子どもの性暴力被害によってもたらされた危機の状態にあったかもしれません。私たちの目標は、あなたと子どもが抱く感情をしっかり理解してもらい、保護者と子どもでそうした感情を分かち合いやすくすることです。私たちの目標が達成され、子どもの孤独感、不安感、恥、その他の困難な気持ちが軽減されるように心から願っています。

しかし、このテキスト本を読み終えたからといって、必ずしも回復プロセスが完了するわけではありません。性暴力被害からの回復には、時間がかかります。

あなたの子どもは、しばらくセラピストとの治療を続ける必要があるかもしれません。その間、保護者と子どもとの会話を続け、くじけないようにしましょう。

今は子どもが人格的な成長を遂(と)げようとしている大切な時期で、確実に子どもは、情緒的に健康で強くなりつつあるということを忘れないでください。回復を信じ続けましょう。

「子どもが、暴力被害体験を忘れるのではないか」という期待は、現実的ではありません。私たちが期待する回復のイメージは、子どもがその経験を乗り越えることです。回復とは、被害による情緒的な問題がなくなり、子どもが再び自分の人生を導けるようになることです。

あなたの持続的な愛情とサポートがあれば、必ず子どもは回復するのです。



2019年9月30日

武蔵野大学 人間関係学部

教授 藤森和美

博士(人間科学)/公認心理師/臨床心理士

d