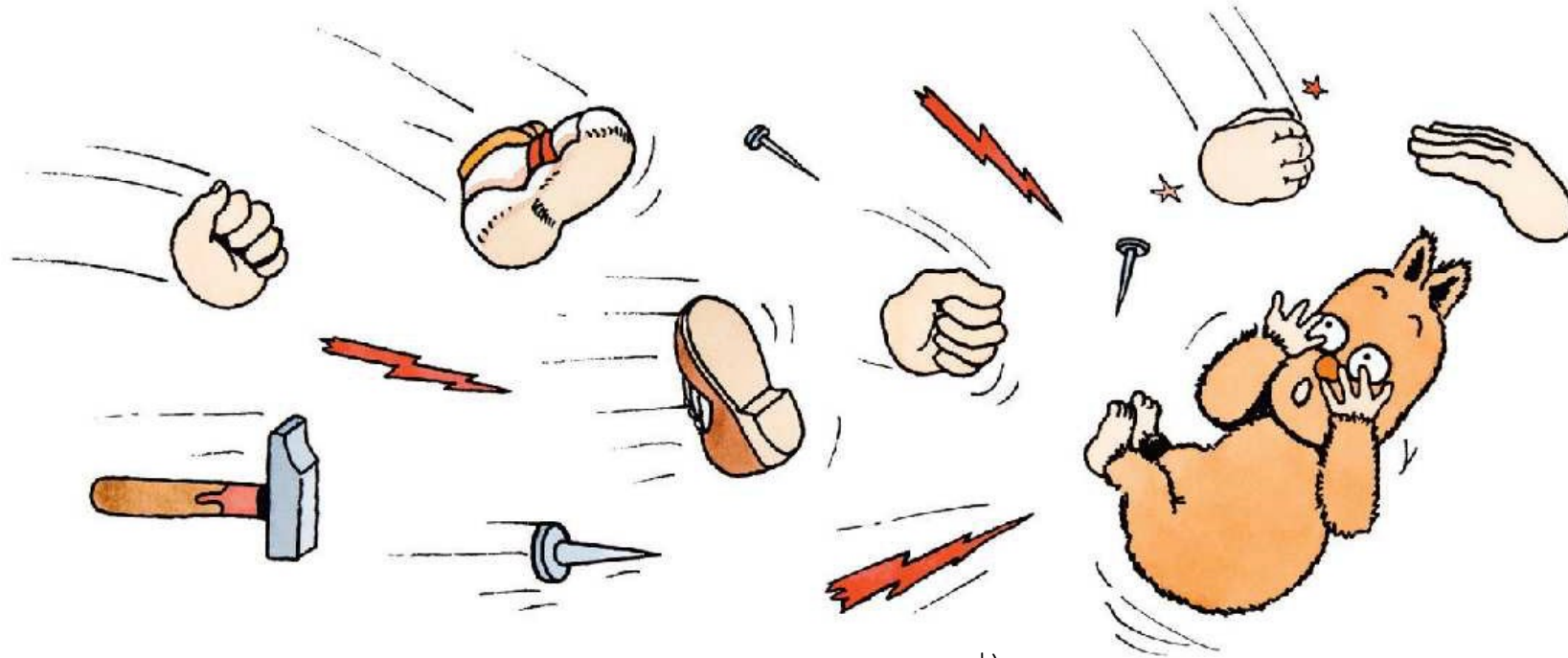


人にわざとつらい思おもいをさせる権利けんりなんて誰だれにもない

きみにもそんな権利けんりはないし、ほかの誰だれにもない



たたいたり、いじわるを言いったり、

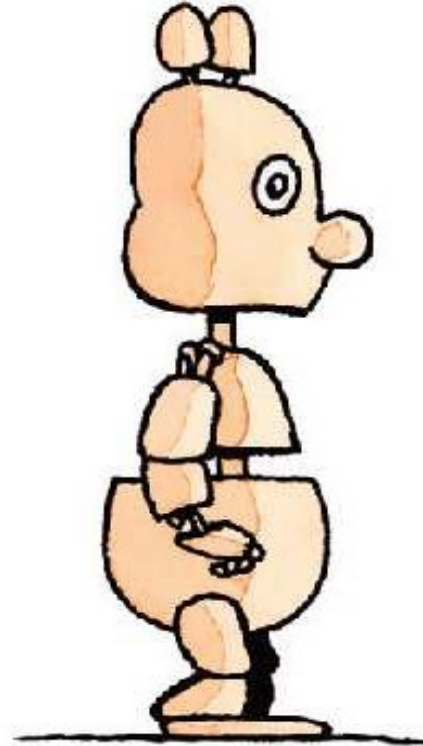
したくないことをさせたり、見みたくもないものを見せたり、
ほかのほかの人にこうみいうことをしているのを見せたり。

それは普通ふつうのことじゃない。禁止きんしされている。これが暴力ぼうりょくなんだ。

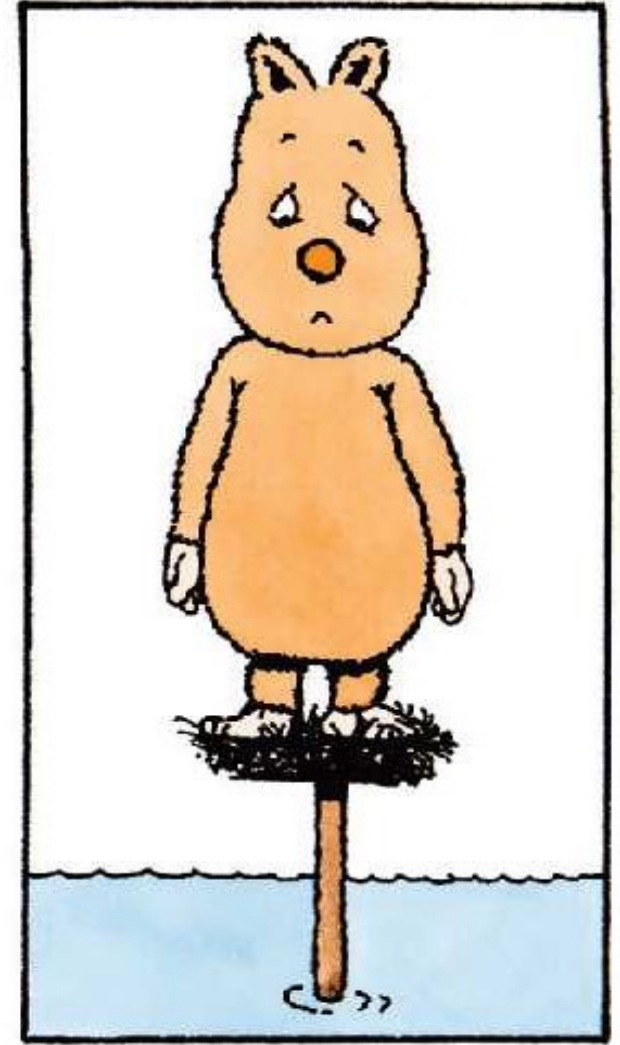
こんなことはある？



きぶん
気分がふさぎこんで、いやなことばかり考
えたり、悪い夢をくりかえし見ること。



かんかく
感覚がなくなったみたいだったり、
じぶん
自分がロボットになったみたいにかん
じること。



じぶん おも
ぜんぶ自分のせいだと思ったり、
じぶん ひと
自分だけ人とちがうみたい、とか
じぶん こ おも
自分はダメな子だと思ふこと。

こんなことは？

いつもこわくて、
き 気をつけていなきゃと思う。
おも

なにもかも、どうなっちゃうんだろう
ふあん
と不安になる。



ひと
こわい人がいたり、
ばしょ
こわい場所があって、
しんぞう
心臓がドキドキすること。



じぶん おこ
自分がなんで怒っているのか
わからないこと。



いき かん
息ができない感じがしたり、
かんが
ちゃんと考えられなくなって
イライラすること。

こんなことは？



ひとり
一人ぼっちにかんじる。
かな いけ
すごく悲しくて、池ができちゃうくらい
なみだ
涙がとまらない。



あそ
だれとも遊びたくない、
ひと い
人のいるところに行きたくない。



べんきょう しゅうちゅう
勉強したいのに集中できなかったり、
かんが
考えがまとまらなかったり、
よる ねむ
夜もよく眠れない。

こんなことは？

じぶん なに
自分でも何がしたいのかわからなくて、
めちゃくちゃなことをしていることは
ある？



きず
傷つけてしまうことはあるかな？
じぶん ほか ひと
自分のことや、他の人のことも。

あぶ
危ないことをしちゃうことは？
し
死んじゃうかもしれないようなことも。

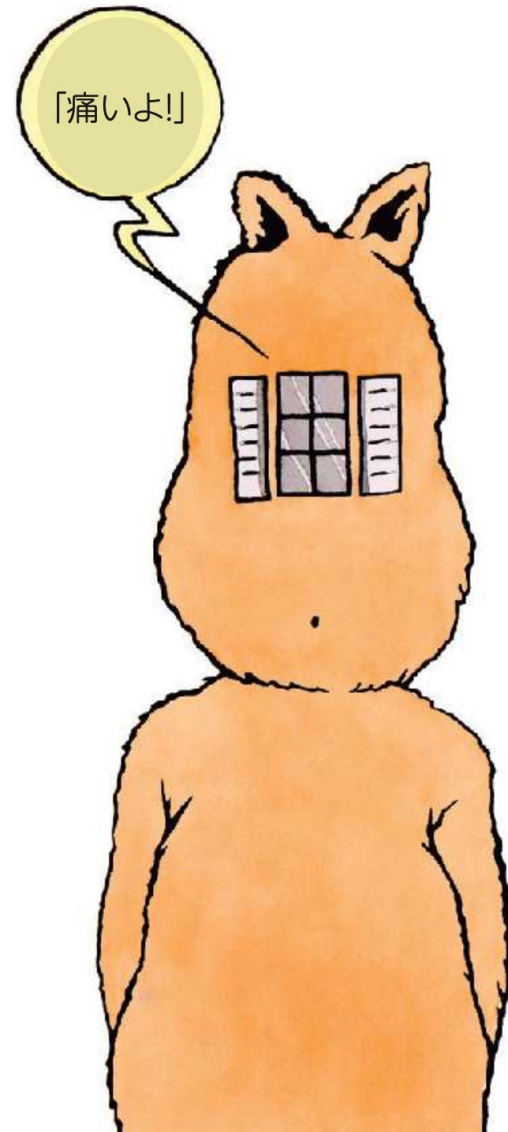




きも
きみがかんじているこういった気持ちは
だれ う ぼうりよく み ぼうりよく
誰かから受けた暴力や、きみが見てしまった暴力によるもの
かもしれない



じぶん わる へん なに にんげん おも
「自分なんかダメだ」「悪い子だし、変なやつだし、何もできない、いらない人間」なんてもし思っていたとしたら、
それはちがう。がまんできないような大変なことが起きたとき、こんな風にかんじるのは普通のことなんだ。



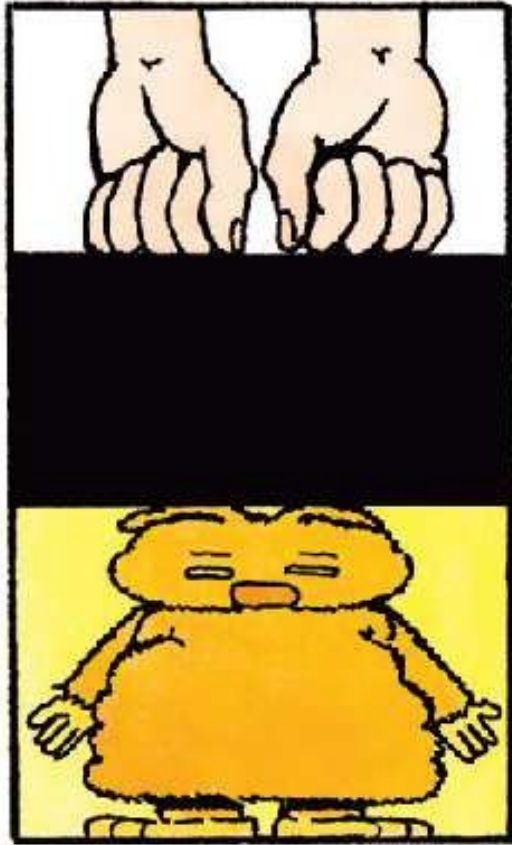
きみがこんな風^{ふう}にかんじるのは
こころ^{なか}の中にきずあとがあるから。

心のきずあとのことを「心的外傷^{しんてきがいしょう}(psychotraumatisme)」
または心理的^{しんりてき}トラウマという。

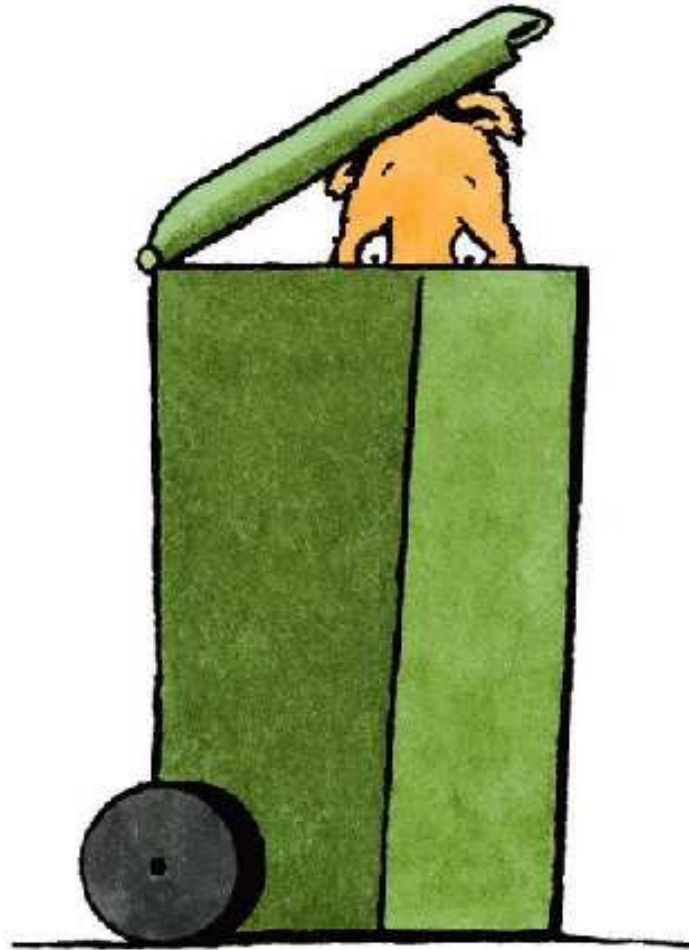
たいせつ
大切なのは

このきずあとは治^{なお}るんだということ。
こころ^{きず} ちりょう^{せんもん}
心の傷の治療を専門としている人たちがいるよ。

ぼうりよく
暴力ってなに？



ぼうりよく おも
暴力はこわい思いをさせること、
おどすこと。



だいじ こわ す
大事なおもちゃを壊したり捨てたり、
みす おも
見捨てられるかも、と思わせたり、
もしかして殺されるんじゃないかと思う
ころ おも
ようなこと。



いた おも
痛い思いをさせたり、
ほか きず み
他の人を傷つけるのを見せたりすること。

せいでき ぼうりよく
性的な暴力ってなに？

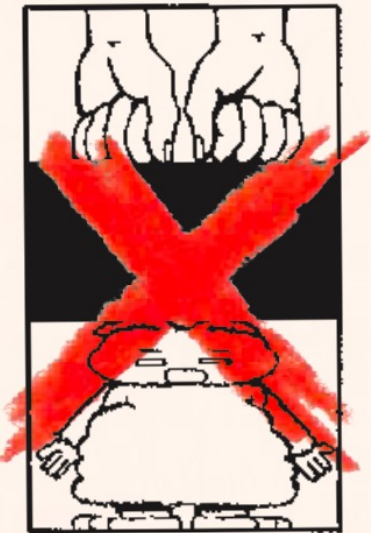
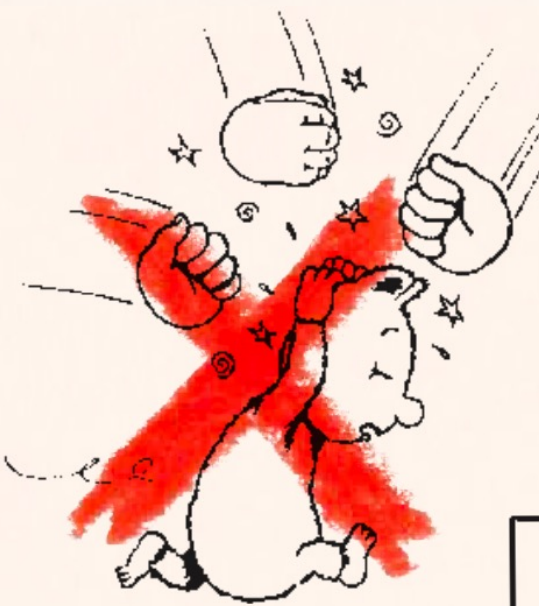


はだか しゃしん したぎ かく
裸の人の写真や、プライベートゾーン(下着で隠れるところ)
み えいぞう み
が見える映像を見せられたりすること。
はなし はだか
いやらしい話をされたり、裸になるようにいわれたりする
こと。

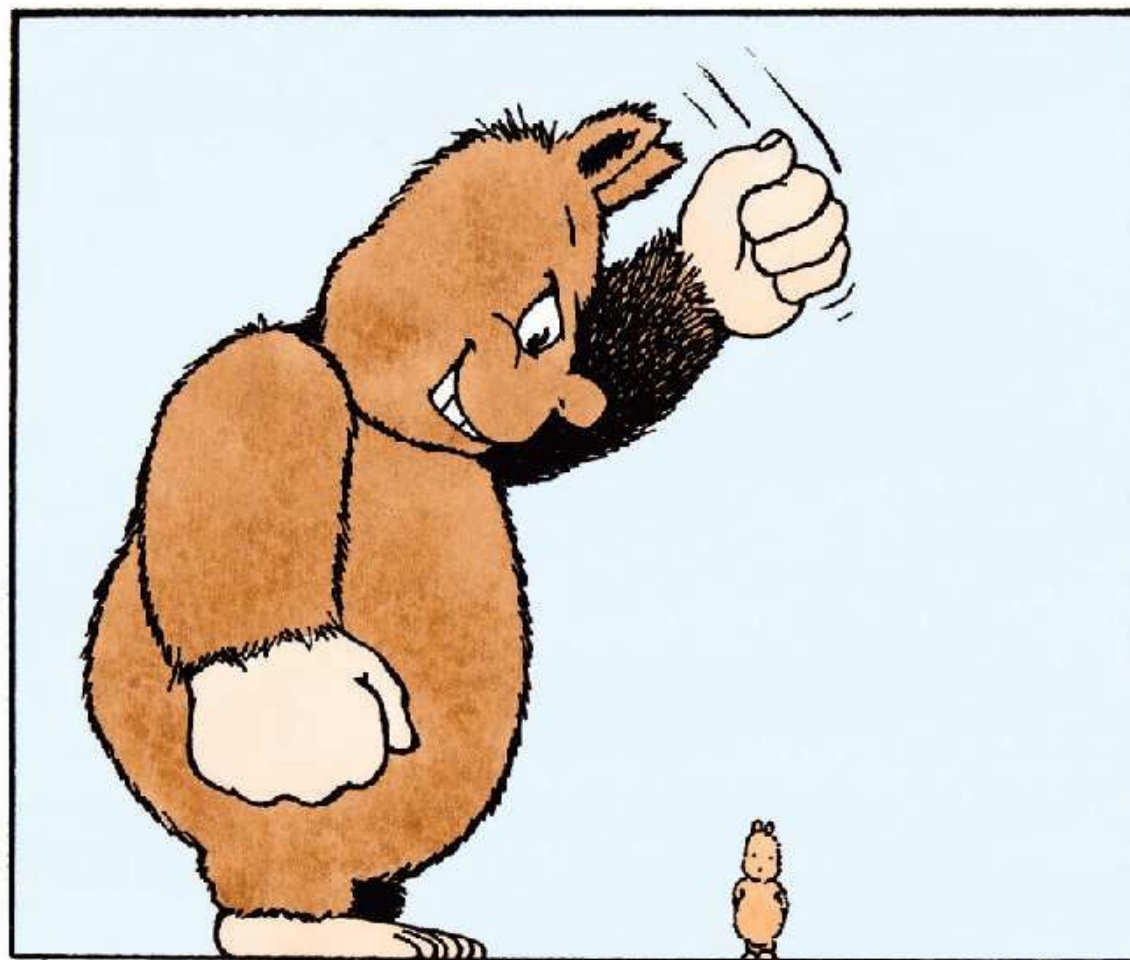


いや かん
きみが嫌だと感じることをしてきたり、
わからなくて困る気持ち、こわい気持ちになるよう
こま きも
なことをされること。
たとえばプライベートゾーンをくすぐられたり。

ぼうりよく ほうりつ ぎんし
暴力は法律で禁止されている



だれ けんり いっかい
誰も、そんなことをする権利はない。一回きりであったとしても。
おとな こ まも ぼうりよく
大人は子どもを守り、暴力にあわないようにしなければならない。
ぼうりよく よ ぼうりよく
暴力はきみにとって良いものではない。暴力はあってはいけない。



おとなが子どもに暴力をふるう時、
自分の方が強いとかんじたくて、痛い思いをさせているんだ。
子どもがいたずらをしたとしても、絶対に暴力はいけない。



こ
子どものせいではない。暴力をふるう人が悪いんだ。
りゆう ぼうりょく ひと わる
どんな理由でも、暴力をふるう人がまちがっている。

あいて
その相手はきみにとって
した ひと
とても親しい人だったり

しりあいだったり

かぞく
家族だったり

せわ
きみのお世話をしてくれる人

がっこう
学校の人だったりする。

たちば ひと
どんな立場の人であっても

ぼうりよく きんし
暴力は禁止されている。



ばしょ いえ なか
その場所は、家の中だったり、
がっこう じゆく なら ばしょ
学校や、塾、スポーツや習いごとの場所、
びょういん ひと
病院や、おうちの人のかわりにあずかってくれる人のところ、
でんしゃ なか
電車やバスの中かもしれない。

ぼうりよく きんし
どんなときでも、暴力は禁止されている。

つよ ひと い ひと
強い人、「こうしなさい」と言う人から
こ ちから よわ ひと ぼうりよく おお
子どもや、力の弱い人が暴力をうけることが多い。

とく せいてき ぼうりよく いちばんきけん
特に性的な暴力が一番危険なもの。
ぼうりよく なか いちばんおお きず
暴力の中でも一番大きな傷ができるもの。

どうして暴力を受けたら調子が悪くなることがあるの？

ぼうりよく う
暴力を受けると

すごくつらくなって、^{こころ}心が痛くなったり
こわくてしかたがなくなる。

つらすぎて、

こわすぎて、

^{なに}何が起きているかわからなくなったりする。

^{はな}話すことができなかったり、
^{うご}動くことができなかったり。

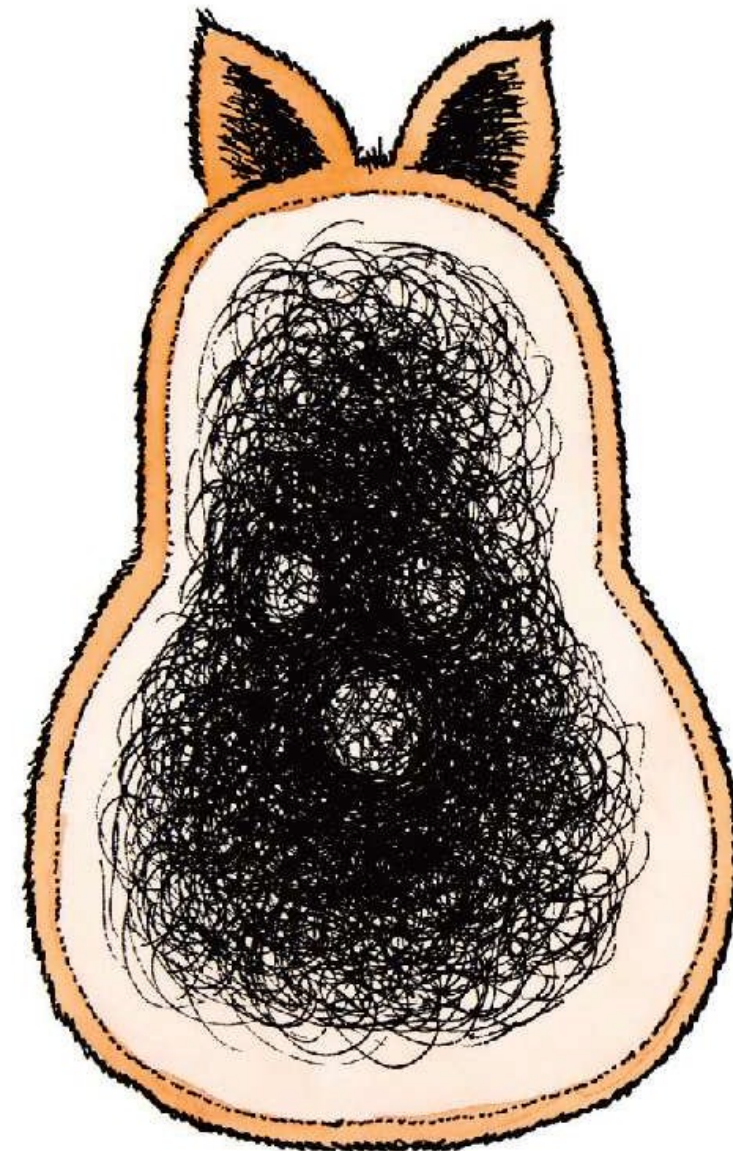
そのことを^{じょうたい}ショック状態と言う。

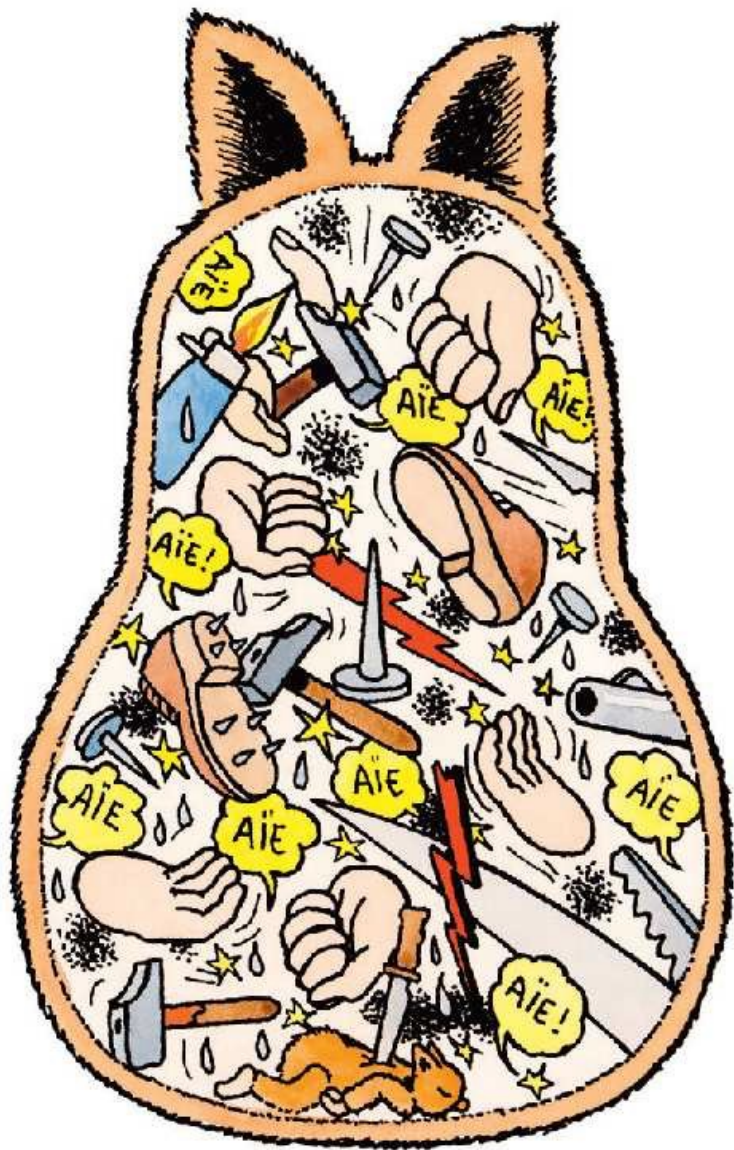
^{じょうたい}ショック状態になったとき、

すごくつらくて、すごくこわいから、

^{あたま}頭は痛さを感じないための方法をとる。

^{きも}気持ちを感^{かん}じないように、^{こころ}心の動きを^{うご}止める。





なに
もう何も感じなくなる。

じぶん
自分がそこにいなくて、
お なが
起きていることをただ眺めているようなかんじ。

じょうたい かいり よ あたま こころ はな
この状態を解離と呼ぶ。頭と心が離れること。

あたま きも かん
頭は気持ちを感じなくなるので、
できごと のう きろく
出来事をごちゃごちゃに脳みそに記録する。

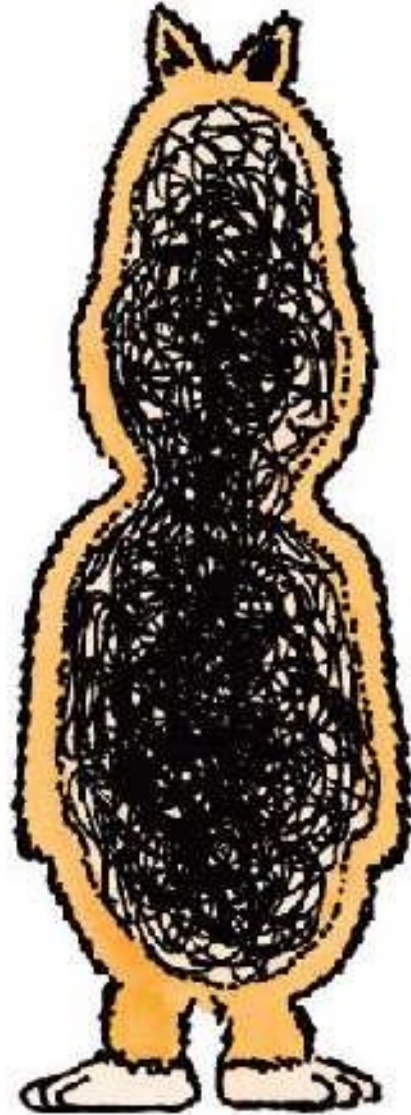
おと にお ばしょ いた ごえ
音や匂い、そのときの場所、痛みやさげび声、、
きおく ま かく
そういった記憶がごちゃ混ぜで、どこかに隠されて、
のう のこ
脳に残る。

きおく よ
これをトラウマ記憶と呼ぶ。

きおく
この記憶はどうなるの？



あたま かく ま ぼうりよく きおく
頭に隠されたごちゃ混ぜの暴力の記憶は



きおく なか せいり ち
記憶の中にあちこちに整理されず散らばる。



なか
きみの中に「もうひとりのきみ」が
いるみたいに。



ぼうりよく おも だ なに
暴力を思い出すような何か、たとえば

おと にお ことば ばしょ
音や匂い、言葉、場所などにふれるたびに

ぼうりよく きおく いっしょ で
「もうひとりのきみ」が、暴力の記憶と一緒に出てくるんだ。

あたま なか こうどう で
それが頭の中や行動に、たびたび出てくる。

あたま きも
そうすると頭がまた気持ちをブロックする

ぼうりよく う とき きも お
暴力を受けた時のつらい気持ちが、また起きたみたいにかんじられる。

じぶん ひと
そんなとき、こわすぎて、自分じゃない人みたいにふるまうことがある。

じぶん
自分がされたようないじわるなことをしたり、

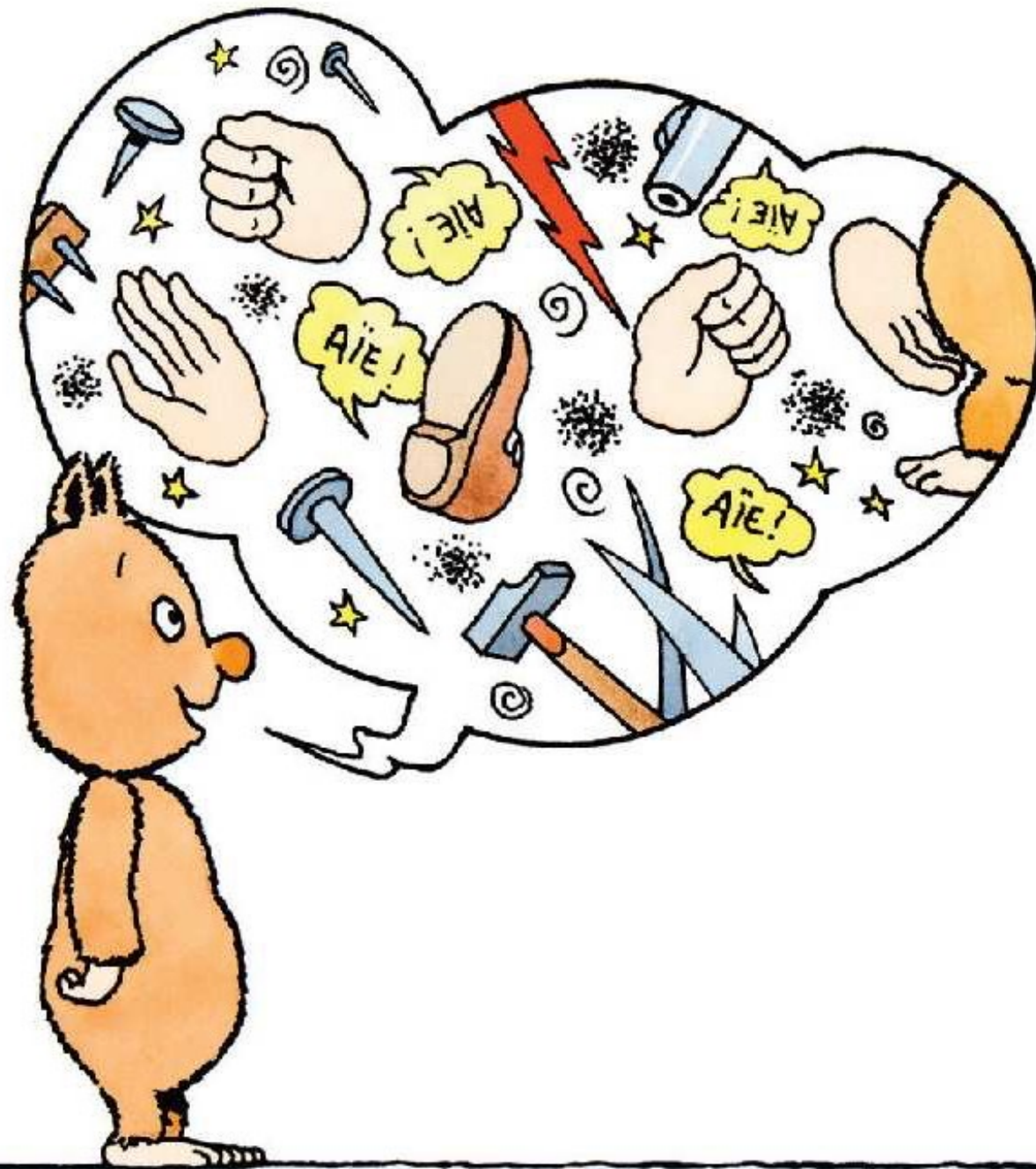
きけん
やっちゃいけないことをしたり、危険なことをしたり、

い
いやらしいことを言ってみたり、

じぶん だれ いた
自分やほかの誰かを痛めつけたりする。

かな つか たいちょう わる
それか、とても悲しくなったり、疲れきったり、体調が悪くなったり、

もんく い
文句ばかり言ったりする。



これはきずあとだからなお治るよ！

なお ほうほう し
治す方法を知っている
いしゃ しんりし
お医者さんや心理士がいるよ。

め み
目に見えないきずあとは
あたま なか
きみの頭の中にある「もうひとりのきみ」。
き おく
「消えてなくなるまで、もっと奥にかくさなきゃ」
おも
と思っているかもしれない。

じつ ぎゃく
実はその逆なんだ。
なお ひと
治してくれる人といっしょに、
「もうひとりのきみ」が何を言っているか聞いてみよう。
「もうひとりのきみ」はきみのことを守りたいけど、うまくいかな
くて、いろんなことがま混ざってる。
「もうひとりのきみ」のはなしを十分聞いてわかってあげたら、
「もうひとりのきみ」は消えていなくなる。もういらなくなるんだ。

どうすればいいの？



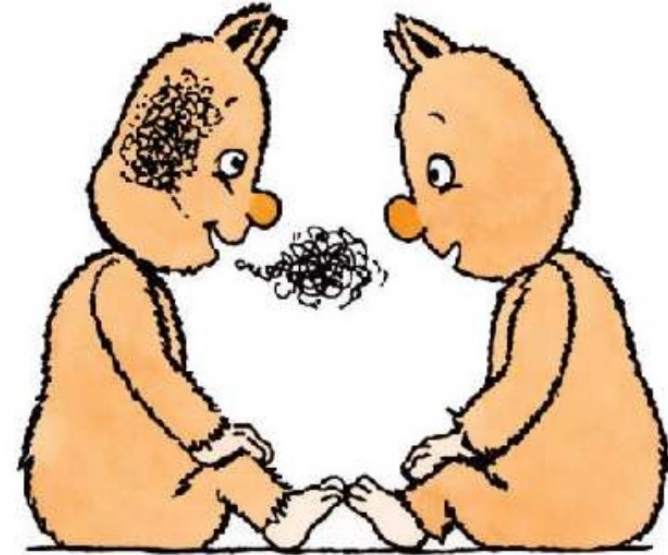
たす
助けてもらうことができるよ。

まも
きみは守られなければいけない。

こ まも せきにん
おとなは子どものことを守る責任がある

ひと たいへん おも けんり だれ
人に大変な思いをさせる権利は誰にもない。

ほうりつ ひと まも
法律は人を守るためにある。



ぼうりよく だれ はな
暴力について誰かに話すのはこわくて、

は きも
恥ずかしい気持ちになるときもある。

だれ たす おも
「誰も助けてくれないかもしれない」とも思うかもしれない。

ちが
でもそれは違う。

さが ちか しんらい ひと
探してみれば、すぐ近くでなくても信頼できる人がみつかるよ。

ひと はな
その人に話してみて。

はなし き
きみの話を聞いて、たすけてくれる人に出会えるまで話してみよう。

こわ
きみを恐がらせないおとな、

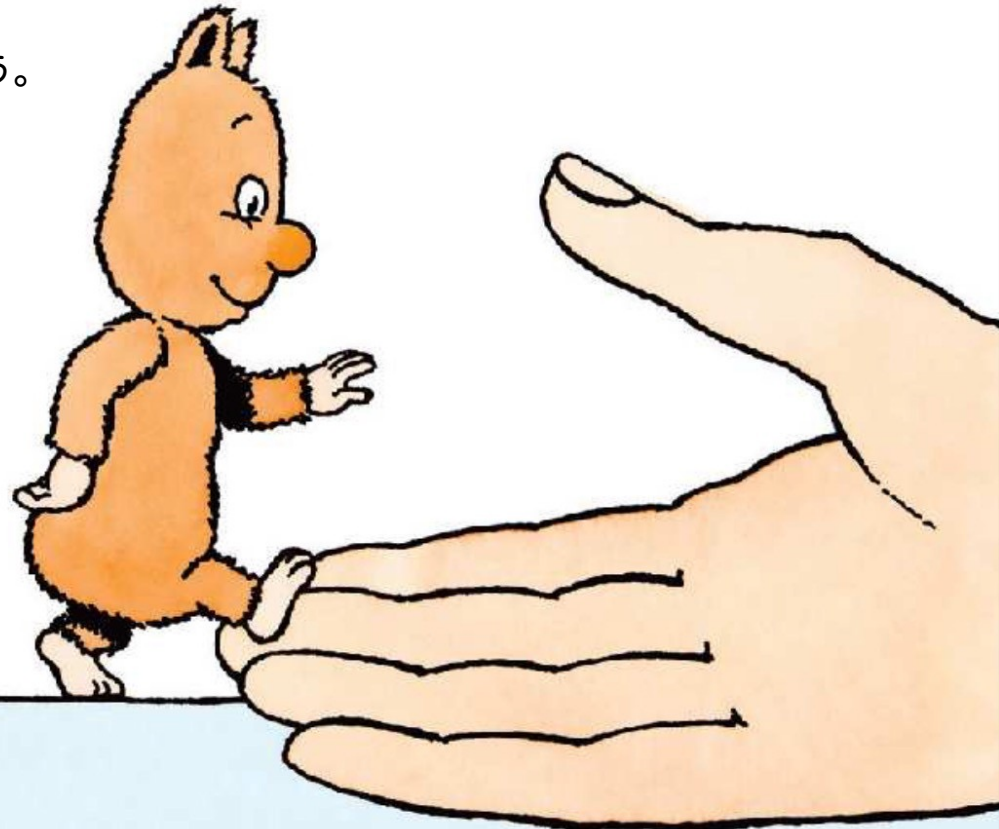
かぞく だれ がっこう し いしゃ
家族の誰かか学校にいるおとな、よく知っているお医者さん、

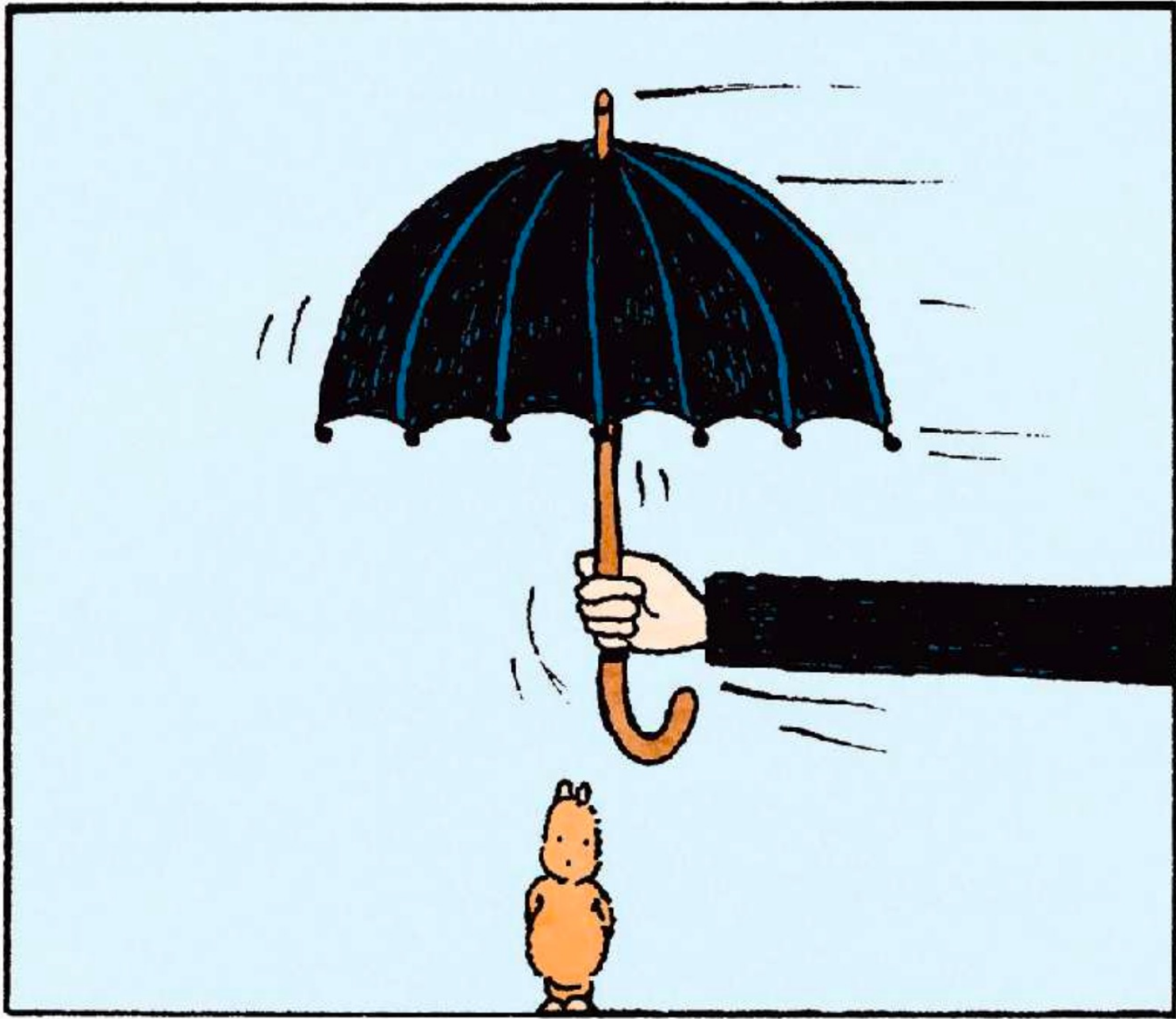
がくどうほいく じどうかん なら こと
学童保育や児童館、習い事のおとな。

ともだち たす ひつよう こ はな
お友達に助けが必要だったら、その子のためにおとなに話そう。

けいさつちよくせつ はなし い
警察に直接話に行くこともできるし、

ばん でんわ き
189番に電話してどうすればいいか聞くこともできるよ。





大人のみなさま

こどもをあらゆる暴力から守り、正当な扱いを受けさせることはおとなの役割です。

暴力はこどもに計り知れない影響を与えます。

心配なときは、医療機関で専門家にみてもらうことが必要です。

また子どもが頼ることのできるおとなと、安心して話せる機会を用意することも重要です。

未成年から「暴力の被害にあった」と聞いた時や、

未成年が危険な状況にいると感じたときに、

担当機関に連絡をするのは大人の義務です。

- ◇子ども向け189（児童相談所）
- ◇#8891（性暴力ワンストップセンター）
- ◇子ども人権110チャイルドライン<https://childline.or.jp/>
- ◇いじめ24時間SOSダイヤル0120-0-78310
- ◇その他の相談先 <https://www.notalone-cas.go.jp/support/>

さい
18歳以下のみなさんへ

なや
悩みを相談できる窓口をご紹介します。

まどぐち
しょうかい

探してみる



まなび

トラウマインフォームドケア

トラウマの影響を受けた子どもやその家族は、その影響による症状や行動を周囲に理解されず、誤解や非難、叱責を受けています。

トラウマ症状が見過ごされ、個人の特性や問題行動とされてしまうことで、トラウマはより深刻な、さらに深い傷になります。

本人、支援者だけでなく、身近な人もトラウマとトラウマへの対応を知ることが大切です。

T I C C トラウマインフォームドケア講座（無料）

<https://www.jtraumainformed-tic.com/course>

T I C C H P

<https://www.jtraumainformed-tic.com>



Information booklet by the Association of Traumatic Memory and
Victimology (Paris)

For further information and free copies, please contact
memoiretraumatique@gmail.com

資料のダウンロードはakikoawa.com « USEFUL LINKS »内