

# 暴力被害経験に 気づき ケアする

フランスのセヌ＝サン＝ドニ県発行の冊子より



安發明子・加藤剛 翻訳・日本語版制作



## 目次

- 1** はじめに
- 2** こんなことがありますか？
- 4** 辛さの原因が暴力の影響だとしたら？
- 5** 暴力って何？
- 6** 性暴力
- 10** 暴力について
- 12** 暴力の影響
- 17** 身体への健康への影響
- 18** どうすればいい？

## はじめに

あなたが受けた暴力、もしくは目撃した暴力は心の健康に大きな影響を及ぼします。

**暴力はあなたの権利を侵害するものです。**

叩く、罵る、攻撃、侮辱的な言葉、あなたが望んでいないのに他の人から向けられた性的な言動、これらのことは「普通」ではありません。これらは法律で犯罪とされているものです。社会がいまだにあまりにも不当で、不平等であるから起きているのです。

あなたには権利があり、  
助けてもらうことができますし、  
あなたは守られなければなりません。  
健康への影響はケアすることができるものです。

1

## こんなことがありますか？

●**どうせ一人だと思**う、不安がある、落ち込みがち、見捨てられたと思う、頭の中が混乱している、体調が良くない、フラッシュバックがある、暴力シーンを思い出したり、そのときの感情が蘇ったり、夢を見たりする。

●**現実と距離があるところに自分がいる感じがする**、身動きできない感じがある、空っぽに感じる、自分がいないように感じる、何か役割を演じているように感じる(元気に振る舞う、笑顔を見せる、問題を起こさないようにしている)、**自分自身ではないように感じる**、自分の体が自分のものではないように感じる、全部自分のせいだったと感じている、誰も信用できないと感じている、人と違うと感じている、自分はイケていない・ダメだと思う、無能だと思う、ダサいと思う、自分には価値がないと感じる。



2

●**いつも不安がある**、全部気をつけないと心配、全部チェックしようとする、パニックの発作がある(イライラする、呼吸が止まったように感じる、震える、吐き気がする、死ぬんじゃないかと思う)、特定の状況や場所を避けている(恐怖症)、特定の話題を避けている、自分を神経質だと思う、自分でも説明がつかない怒りがある、極端な発想があって自分でも怖く思う、何もしたくない、友達にも会いたいと思わない、外出したいと思わない、学校で勉強する気がしない、話したくない、考えたくない、死にたい、授業時間我慢するのが辛い、集中したり、考えたり、寝るのが難しい、**全部忘れたいの**に忘れられない。

●**なんでしているのかわからないのにやめられない**ことがある。**食べることについての悩み**(摂食障害、過食)、自分を危険にさらすこと(知らない人と外出する、危ないゲームに参加する、家出する、攻撃的で自分より強い人を挑発する、道路をよく見ないで渡る、危険な運転をする、露出の多い服装をする、**性的にリスクのある行動をする**)、攻撃的か自傷的(**リストカット**、わざと怪我をする、**自殺未遂**)、何かに没頭する(アルコール、薬物、タバコ、市販薬、ゲーム、お金をかけた遊び、性)、お店で商品を盗む、公共のものを破壊する。

●人生は戦いで、**生き延びなければならない**と感じていて、**戦いから抜け出せる希望がなく、将来が怖い**。

3

## 辛さの原因が暴力の影響 だとしたら？

「繊細すぎる」「生まれつきこう」「生きるのが下手」だと感じているかもしれませんが、それは違います。これら全ての困難や行動は、**暴力の結果として一般的に起きるものです**。これらの結果はあなたの脳が暴力に耐えるために反応したことによるもので、ケアすることができます。

これらの困難は**異常な状況で起きる正常な結果**です。

暴力によって受けた「内面的な傷」の証拠であることがわかっていて、**心理的外傷(トラウマ)**と呼ばれます。



4

# 暴力ってなに？

## ●言葉の暴力

叫ぶ、怒鳴る、ののしる、答えない、無視する。

## ●物理的な暴力

食べさせない、必要な治療を受けさせない、洋服や勉強に必要なものや、生活必需品を買ってくれない、プライバシーを尊重しない(部屋やお風呂に勝手に入る、ドアを閉めさせない、手紙を見る、電話に聞き耳をたてる、パソコンや携帯電話を見る)、必要な書類を取り上げる、物をわざと壊す、避妊や中絶をさせてくれない。

## ●精神的暴力

自分のことを自分で決めさせてくれない、付き合う友達について文句をつける、交換条件をつける、おどす、屈辱的なことをする、誹謗中傷する(さまざまな理由をつけてばかにする)、嫌がらせをする、人を思うように操作しようとする、「叩く」「見捨てる」「殺す」などと脅す。

## ●身体的暴力

たたく、怪我をさせる、火傷させる、怖がらせるために物をたたいたり蹴ったりする、物をつかう(ベルトでたたく、ほうき、靴、スプーン)、閉じ込める、殺そうとする(首をしめる、溺れさせる、武器をつかう)。

# 性暴力

## ●強姦

口や性器、肛門に、指や物、性器を入れ耐えさせること。性的挿入。脅迫や暴力、力づくや不意にされる行為。

これらは犯罪であり、特に障がいがある人に対する場合や、あなたを見守る立場のおとな(あずかる、ケアする、教える立場など)による場合や、集団レイプの場合はより重い罪です。

## ●性的脅迫

体のプライベートゾーン(胸、お尻、股)を触ろうとしたり、実際に触る。他の人のプライベートゾーンを見たり触ったりすることを強要する、性的な行為を見るよう強要する、望んでいないのにキスをしようとする、あなたの写真やビデオを撮る、性的な映像を見るよう強要する。

## 性暴力(つづき)

### ●性的強要

あなたが16歳未満の場合、18歳以上のおとなは誰もあなたと性交等のわいせつな行為を行ってはいけません(キスする、性的な触り方をする、性的なものを見せる、性行為をしたがる、性交する)(13歳以上18歳未満の場合は、5歳以上年上とは禁止)。

たとえそれが脅迫や暴力によるものでもなく、力づくや不意でなくても、もしあなたがそれを望んでいると感じていても犯罪になります。

法律では、16歳未満はおとなのセクシュアリティについて、何を望んでいるか理解するには未熟だとしています。そのため、性的なことを望むおとなに「NO」と言うことが難しいととらえています。

また18歳未満であっても、教えたり見守ったりする立場にあるおとなとの間の性的関係は法律で禁止されています。

### ●近親相姦

家族の誰かからの性的な暴力は、子どもや未成年に対する性暴力の中でも最も重い罪の一つです。

## 性暴力(つづき)

### ●セクハラ(セクシャル・ハラスメント)

性的な話題や行動を何度も強要する行為で、侮辱し尊厳をおびやかしたり、支配的な状況をつくり、性的な強要を受け入れるようプレッシャーをかけること。

### ●いじめ

特に学校の人たちとの集まりや地域での集まりなどの際に、自分の意思に関わらず、何かを強要したり、屈辱的な行為、性的なことをさせたりすること。

### ●性的搾取(人身取引、人体の商品化)

物やお金、宿泊などと引き換えに性的なことをさせる撮影や売春。



暴力は一度であっても、  
あなたの権利を侵害するもので、  
**「あなたには価値がない」、**  
「あなたは従わなければならない」  
「あなたが決めることではない」  
「あなたは物でしかない」  
「悪いのはあなた」  
「あなただからこんなことが起きた」  
**と信じさせる偽りの演出**です。  
時には「あなたは生きるに値しない」  
と思わせることさえあります。  
でもそんなの嘘です！

**暴力の責任は決してあなたにはありません。**

**暴力を振った方に責任があります。**

あなたには権利と価値があり、  
**誰もあなたに痛い思いをさせたり、  
侮辱したり、あなたを利用したり、  
あなたの体を利用することは  
できません。**

## 暴力について

●あなたの思考や体に対する攻撃は、あなたが安全に暮らす権利を害することなので、**法律で罰せられます。**

●お金持ちでも貧しくても、どんな人でも、どのような文化でも、家族の間でも起きるものです。けれど十分深刻に受け止められないことがあります。「**そんなのたいしたことない**」「なんでもない」「**普通**」「**あなたのため**」と、正しく受け止めてもらえないことがあります。性暴力については「愛していた」「あなたも望んでいた」と捉えられてしまうこともあります。

●よく知っている人が**加害者であることが多い**です。

家族のだれか、友達や知り合い、彼氏、先生、インストラクター、医療従事者など..

●加害者は力によって支配しようと、**さまざまなきっかけ**を利用し、それも**故意**にしています。

●常に**強い人が弱い人に対し暴力をふるうのが特徴**です。

おとなが子どもに、健常者が障害者に、大きい人がもっと小さい人に起こします。

暴力を犯す人のみが  
出来事の責任者です。  
性暴力、  
家族内の暴力、  
カップル間の暴力は  
特に危険です。



## 暴力の影響

心的外傷(トラウマ)のメカニズム:

**怖かったり痛かったり、自分でも理解できない状況**で、逃げる  
ことができないため、**脳がフリーズし、まるで麻痺しているか**の  
ように、反応できなくなることがあります。

脳がコントロールできないほどの極度のストレス状態に襲われる  
とき、このストレスは心臓や神経細胞にとって危険です。なので  
自分を守るために、電気の負荷が大きすぎたときと同じように、  
**脳はストレスを回避しようと「遮断」します。**

遮断するために、脳は麻酔効果のある薬を自ら作り出します。  
痛みを和らげるため、**ストレスを「分解」し、ばらばらにする**ので  
す。以下が起こりうる主な症状です:

- 魂が抜けたような状態
- 身体から切り離されたような感覚
- **周りが見えているにもかかわらず、自分の身体を感じるこ  
とができない**
- 金縛りにあったような状態
- 現実ではないという感覚
- 痛みや恐怖を感じているのに笑ってしまう



この**遮断**により、脳は起こったことを「ハードドライブ」に正しく保存して正常に記憶することができなくなります。

**思い出もバラバラになります。**

さらに、これらの記憶は遮断されているため、他の記憶とは異なり、脳の一部の領域でブロックされたままになります。**フラッシュバック**、悪夢、**パニック発作**の際には、暴力が過去のものであっても、それがついさっき起こったかのように、あるいは今もまだ起こっているようにさえ感じます。そしてタイムマシンのように、言葉、匂い、場所、映画、ジェスチャーなど、暴力を思い出させる何かに触れるたびに**繰り返し蘇ります**。



13

## <トラウマ記憶>

**地雷をたくさん抱えたよう**になり、「トラウマ記憶」が爆発するリスクが散らばっているように感じられます。何かきっかけがあるたびに、同じ感覚、同じ匂い、同じ騒音、同じ恐怖、同じパニック、同じ痛み、同じ侮辱、同じ傷つく言葉を思い出します。

地雷を踏まないように気をつけ、被害を受けたときのことを思い出させるものをすべて避け、そのことについて**考えたり、話したりすることを避けます**。

被害を思い出す機会が多すぎる場合、それが長く続く場合、アルコールやタバコ、薬物などを摂取して感覚を麻痺させたり、痛みを和らげるために**意図的に脳のスイッチを切る**こともあります。



14



## ＜解離性麻酔的行動＞

脳は遮断するために麻酔効果のある薬を生成するため、恐怖や痛みを感じなくなります。

脳を再度「遮断」させ、あたかも痛みやストレス、暴力を好きだと思込ませしてしまう**行動**を自分でとることがあります。自分も他者も**理解できません**。

たとえば、危険なことをする、**自分を傷つける**、自分を危険にさらす、自分の身体に火傷させる、暴力的な映画やエクストリームスポーツ、危険なゲーム、危険な性行為に夢中になる、周りの人を挑発する、暴力的になるなど、これらはすべて危険な行為であり、脳を再度「遮断」することで起きています。

残念なことに「解離性麻酔的行動」はまた、トラウマ記憶をより強固なものとしてしまいます。そして、**繰り返し脳を遮断**し、何も感じないようにするために、ますます自分でも理解できないことや危険なことをすることがあります。

そうすると、あなたは自分自身が悪い、頭がおかしいなど罪悪感を感じるようになります。ただ生きのびる為に苦しみを軽減させようとしているだけなのに…。そして、多くの場合、周りの人はあなたの態度を理解せず、非難したり、あるいは困難につけ込んで、さらなる暴力を振るいます。

さらに、トラウマ記憶により、加害者に**洗脳**させられることもあります。侮辱、傷つける言葉、軽蔑、憎悪、異常な性欲は「苦しめたい」「壊したい」という意図でされることがあります。それなのに、自分自身がそう思っていると感じ、自分を侮辱し、憎み、軽蔑し、価値がないと思い、愚かで、醜く、罪深く、恥ずかしい存在だと思い、苦しむのが好きで、自らを傷つけ、自滅し、殺されたいと思ったり、話す権利も自分を守る権利もないと思込んでしまいます。しかし、**これらはあなたの考えではなく、加害者たちの悪意からくるのです**。

自分の考えが矛盾していたり、自分がしていることや考えていることが自分らしくないと思ったり、他の人について想像しないようなことを自分について考えているとき、**本来の自分の考えではなく**、トラウマを通じて加害者がもたらしたものだということがわかります。

# 身体への健康への影響

怪我や殴られた痕に加えて、次のようなこともおきます:

- 強い疲労感、**全身の痛み**、頭痛、背中の痛みなど
- **腹痛**、吐き気、嘔吐、生理が重かったり不規則、皮膚のトラブルなど
- 呼吸困難、**動悸**、高血圧、糖尿病、心臓病など

暴力は健康に大きな  
影響を及ぼします。

専門的な医学的、心理的ケアは効果があります。心理的外傷の影響をその原因である暴力と結び付け、それらを**理解し、コントロールし、回復させる**ことができます。

17

# どうすればいい？

●一人で抱え込まないで、**話してみてください**。暴力を追体験する可能性があったり、また、脅迫されたことで恐怖を感じていたり、相手の反応がこわいと思うかもしれません。それでも、訓練を受けた専門職と話すことをお勧めします。信頼できる大人や友人、医師、相談室や保健室、スクールカウンセラーやソーシャルワーカー、SOSの電話やチャットで話すことができます。

●**暴力を阻止するための法律や、回復のために利用できる社会的資源が増えてきています。あなたは声を上げることができ、大人たちはあなたを保護しなければなりません。**

もしも話した相手があなたを信じてくれなかったり、あなたに罪悪感を持たせたり、勝手な判断をする場合、たとえその人が専門家であっても、その人は間違っています。そのようなときはあきらめず、助けてくれる人が見つかるまで人に相談してください。



18

●この冊子を読んで感じたことや、自分が抱えている問題について気が付いたときは、誰かに話してください。あなたは助けられてもらうことができます。守ってもらえることで、心も体も気持ちよく過ごせるようになります。あなたに対して暴力を振るう人々は、それを止めなければなりません。専門家が、彼らの行動を変える手伝いをすることができます。

あなたには権利があります。  
「NO」と言う権利、自分を守る権利、  
暴力を指摘する権利、保護され、助  
けられ、ケアされる権利、正義と賠償  
を実現する権利があります。

### 相談先:

- 学校の相談室や保健室
- 相談先一覧(内閣官房孤独・孤立対策担当室)  
<https://www.notalone-cas.go.jp/support/>



制作:Dr Muriel Salmona Association Mémoire Traumatique et Victimologie 代表  
[www.memoiretraumatique.org](http://www.memoiretraumatique.org)

日本語版 翻訳・制作 : 安發明子、加藤剛