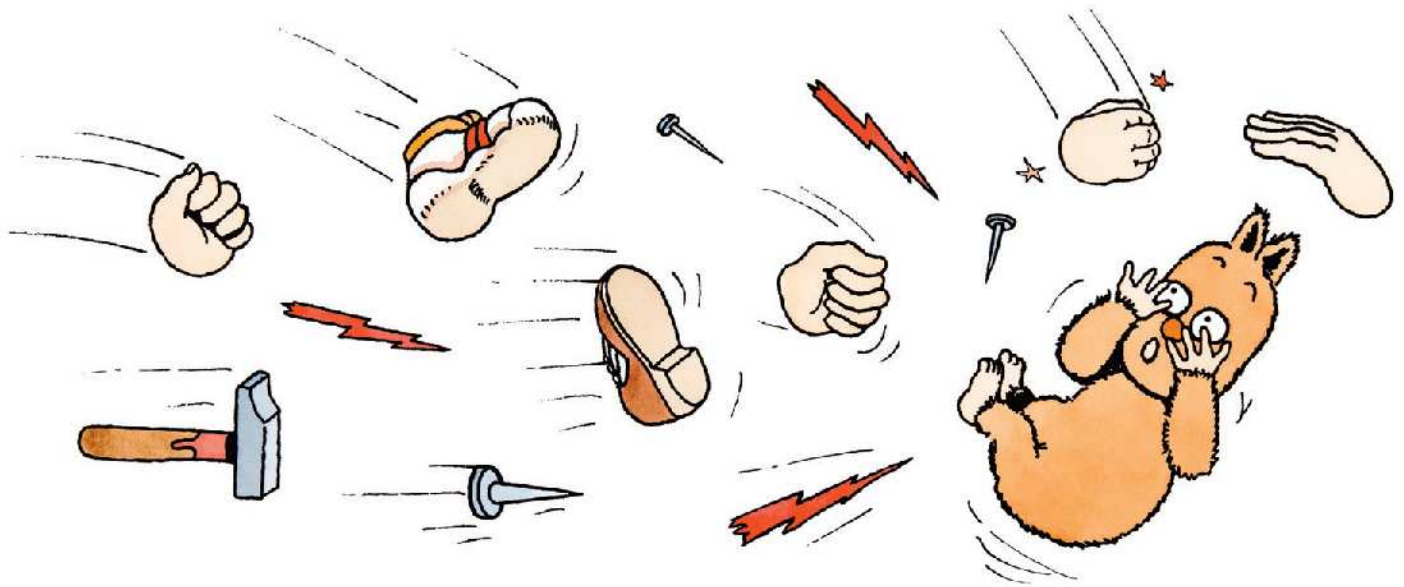


きみに、わざと、大変な思いをさせることができる権利なんて誰にもない
きみにもそんな権利はないし、他の誰にもない

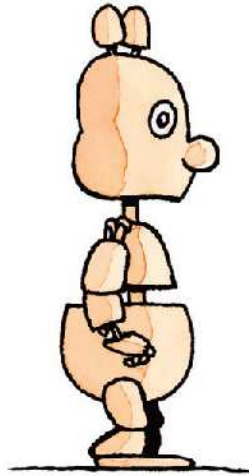


きみのことをたたいたり、いじわるを言ったり、
したくないことをさせたり、きみが見たくもないものを見せたり、
こういったことを他の人に行っているのをきみが見たり
それは普通のことじゃない。禁止されている。これが暴力なんだ。

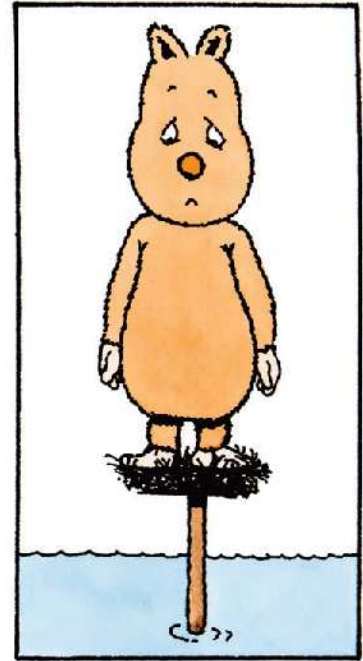
こんなことがある？



調子が悪い
いやなことが頭を回る
悪い夢を見ることもある？



変な感じがする
感覚がないみたい
自分がロボットになったみたいに
感じることがある？



全部自分のせいに感じる
他の人と自分は違うみたい
自分はダメだと思うことがある？

こんなことがある？

いつも怖いかんじがする
いつも気をつけていなきゃと思う？
(なにもかも不確かに感じる?)



怖い場所がある
怖い人がいる
心臓がドキドキすることがある？



自分がなんで怒っているのか
わからないことがある？



息ができない感じがする
ちゃんと考えられない
イライラすることがある？

こんなことがある？



悲しい
たくさん涙が出る
1人ぼっちに感じることもある？



遊びたい気持ちになれない
友達のいる方に行きたいと
思えないこともある？



勉強がしたいのに集中できない
考えがまとまらない
よく眠れないこともある？

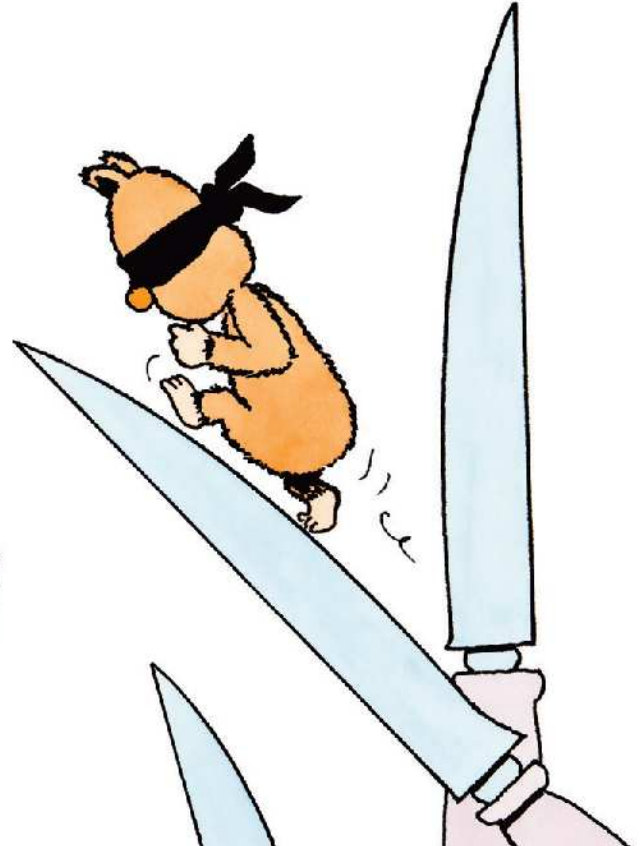
こんなことがある？

自分が何をしているかよくわからない
めちゃくちゃなことをしている気がする
ということがある？



他の人に痛い思いをさせるようなことを
なぜかしてしまうことがある？

危ないことをしてしまうことがある？
自分が死んじゃうかもしれないことも。

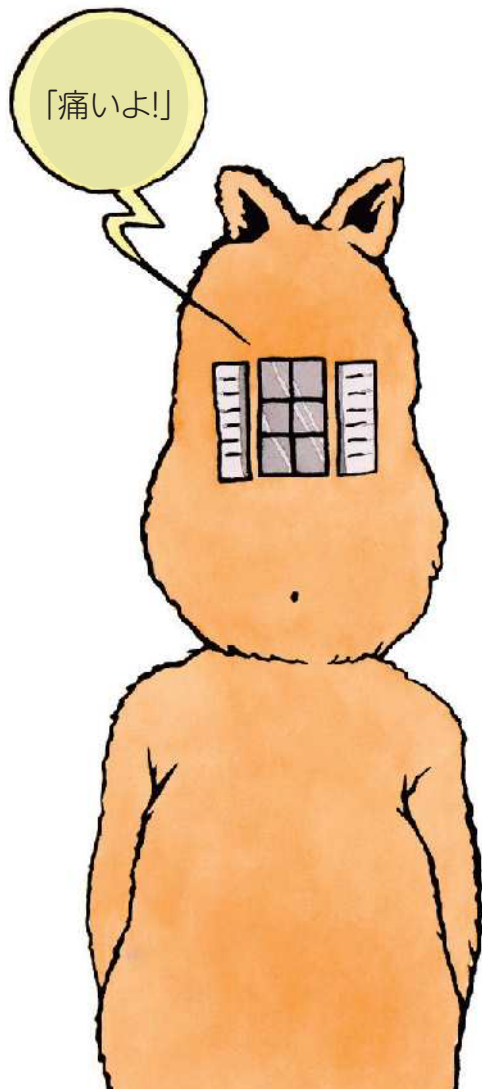


きみが心の中で感じているこういった感じが全部、
きみに対して誰かがした暴力やきみが見た暴力によるものとしたら？



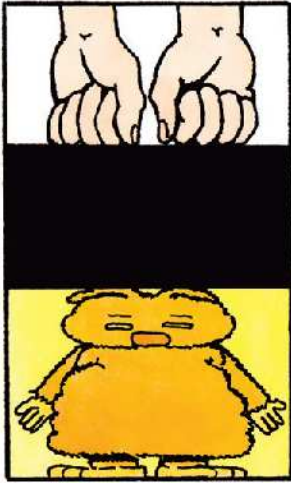
きみはもしかしたら自分がダメで
自分なんかいらなくて
自分なんかいいところがなくて(悪い子で)
自分は人と違って
自分にできることがないと思っているかもしれない。
それは違う。

普通じゃないことが起きたとき、
こういうことを感じるのは普通のことなんだ。

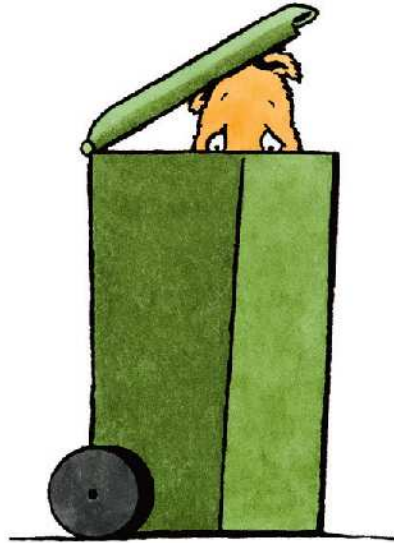


こういうことを感じるのは
心の中に傷跡があるからだと
科学者たちが証明している。
この傷跡を「心的外傷(psychotraumatisme)」
または心理的トラウマと呼ぶ(どちらかでも)
そして特に大事なものは
この傷跡は治療することが
できるものだとわかっている。
心の傷跡の治療を専門としている人たちがいる。

暴力ってなに？



暴力は怖い思いをさせること
おどすこと。



殺されるんじゃないかと
思うようなこと
見捨てられると心配させるような
ことを言ったり
きみの大事なおもちゃを壊したり
捨てたり。



きみに痛い思いをさせたり
他の人に
痛い思いをさせるのを
君が見たり

性に関する暴力ってなに？

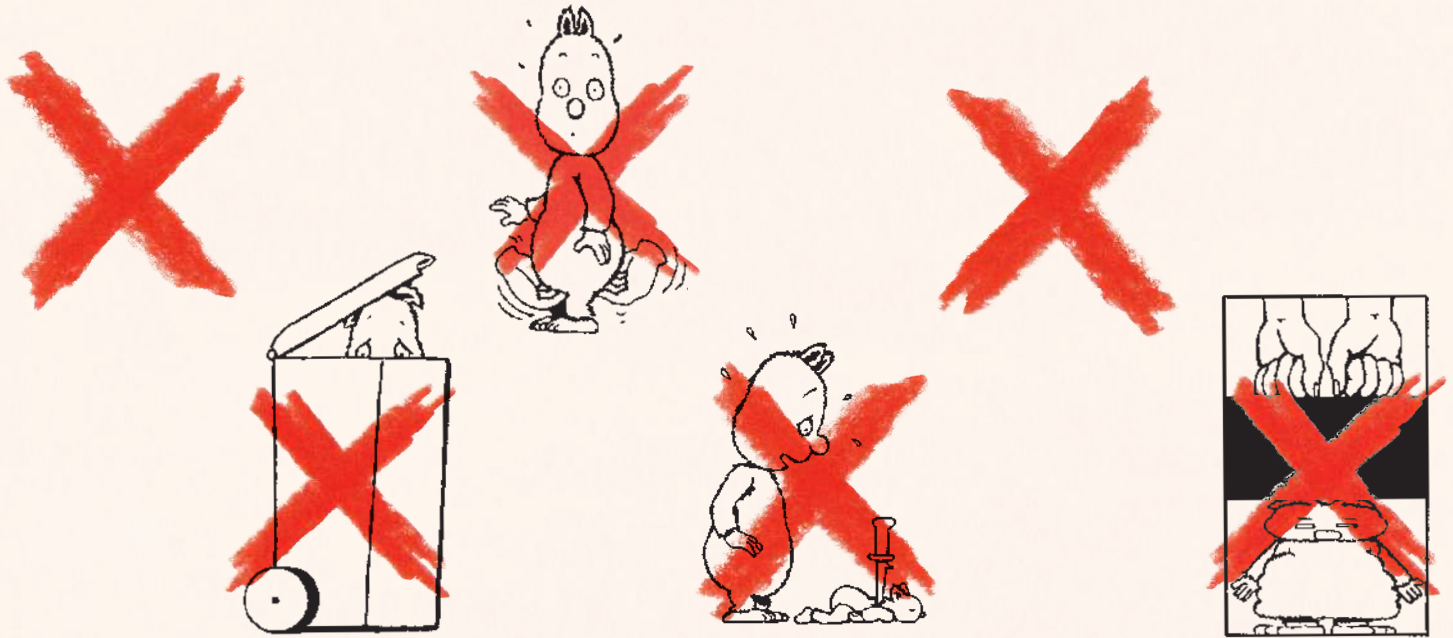


体の性的な部分や性的なことや
映像をきみに見せたり
洋服を脱いで裸になるように言ったり
裸の人を見せられたり、
大人の性に関する話をしてきたり

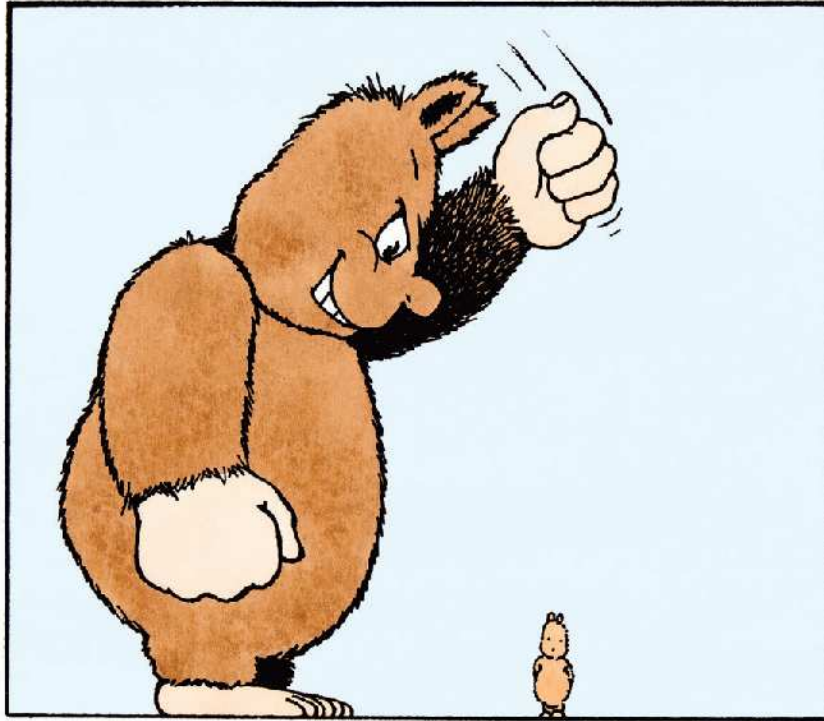


きみが嫌だなと思うようなことをしてきたり
プライベートな場所
性器を触られたり
きみがわからなかったり
こわい気持ちになるようなことをされるとき

暴力は法律で禁止されている



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。
きみもそんなことをする権利はない。
大人は子どもを守り、暴力がないようにしなければならない。
暴力は何でもないということではなくて、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。

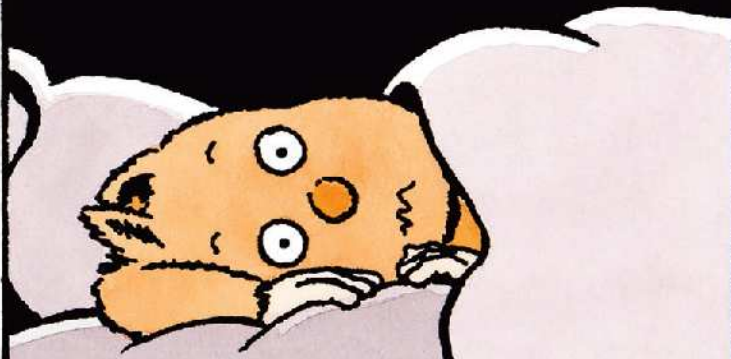


きみより大きい人が暴力をふるおうとしたら
大きい人は絶対にそんなことをしてはいけない。
きみがいたずらをしたとしても。
大きい人はきみに暴力をふるうとき、
きみより強いと感じたくて、きみに痛い思いをさせている。



きみは従わなければならないと感じるかもしれないけど
それは間違っている。
そういうことがあったときは
それはきみのせいではなくて暴力をふるう人が悪い。

それはきみにとって
とても親しくしている人だったり
知っている人だったり
家族だったり
きみのお世話をしてくれる人
学校の人だったりする。
どんな関係性や立場の人であったとしても
暴力は禁止されている。



家の中で起きるかもしれないし
勉強しに行く場所
スポーツをしに行く場所
ケアを受けに行く場所
きみのことを預かってくれるところ
電車やバスの中かもしれない。
どんなときであっても
暴力は禁止されている。

ほとんどの場合
暴力は強い人、
すべきことが何か指示を出すような人が
弱い人に向けて暴力的になる。

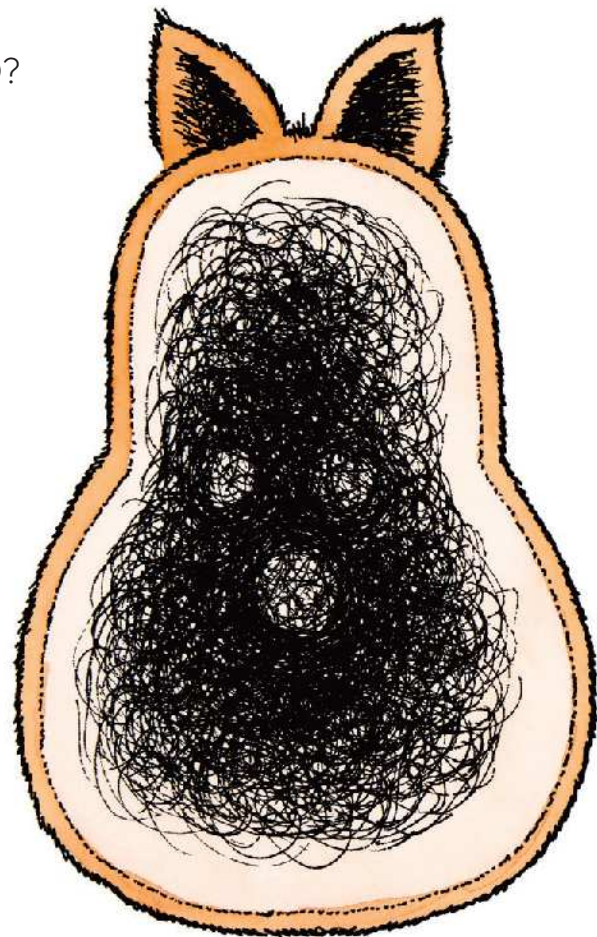
家の中での性的な暴力が一番危険なもの。
暴力の中でも一番大きな傷ができるもの。

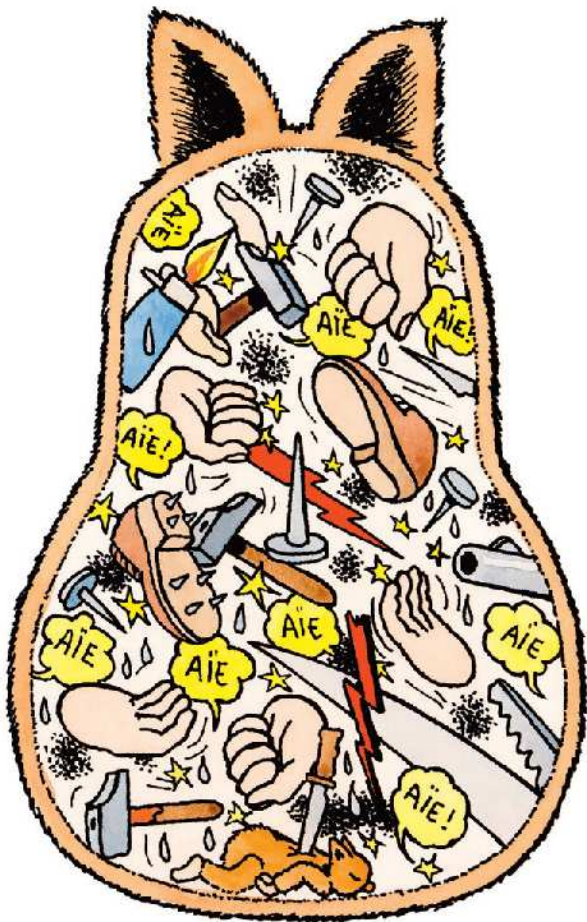
どうして暴力を受けたら調子が悪くなることがあるの？

誰かがきみに暴力的なことをすると
きみはすごくつらい(痛い)思いをしたり
すごく怖い思いをしたりする。
あまりにつらくて、怖くて
何が起きているかわからないことがある。
話すこともできないし、動くこともできない。

そのことをショック状態(sidération)と言う。

ショック状態になったとき
暴力がすごくつらくてすごく怖いぶん
脳は苦しみを感ぜないための方法をとる。
それは、感情とのつながりを止めることだ。





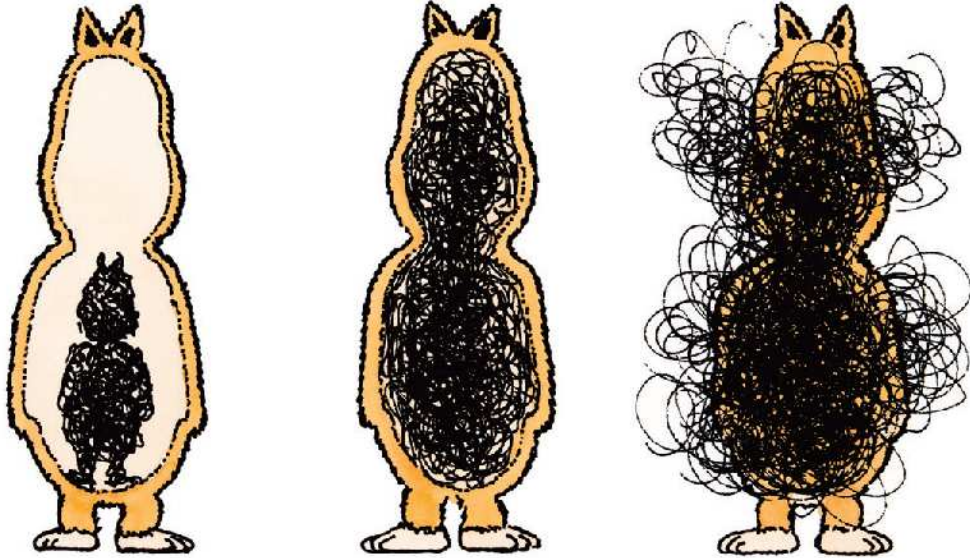
だからもう何も感じなくなる。
自分がそこにいなくて
起きていることをただ眺めているように。

その状態を解離(脳と心が離れること)と呼ぶ。

脳が接続を止めるので
脳はいつものように働くことができなくなる。
起きていることをごちゃごちゃに脳に記録する。

叫び声、痛み、起きている場所、匂い、音
そういった記憶がごちゃ混ぜで、
どこかに隠されて、脳に残る。
これをトラウマ記憶と呼ぶ。

この記憶はどうなるの？



このごちゃ混ぜの脳に隠された暴力の記憶は
記憶の中のあちこちに整理されず散らばる。
自分の中に、別の自分がいるみたいに。



きみが経験した暴力を思い出すような何か
(匂い、色、言葉、服装、動作、音など)があるたびに
別の自分が暴力の記憶といっしょに出てくる。
それが頭の中、体、睡眠、暮らしに割り込んでくる。

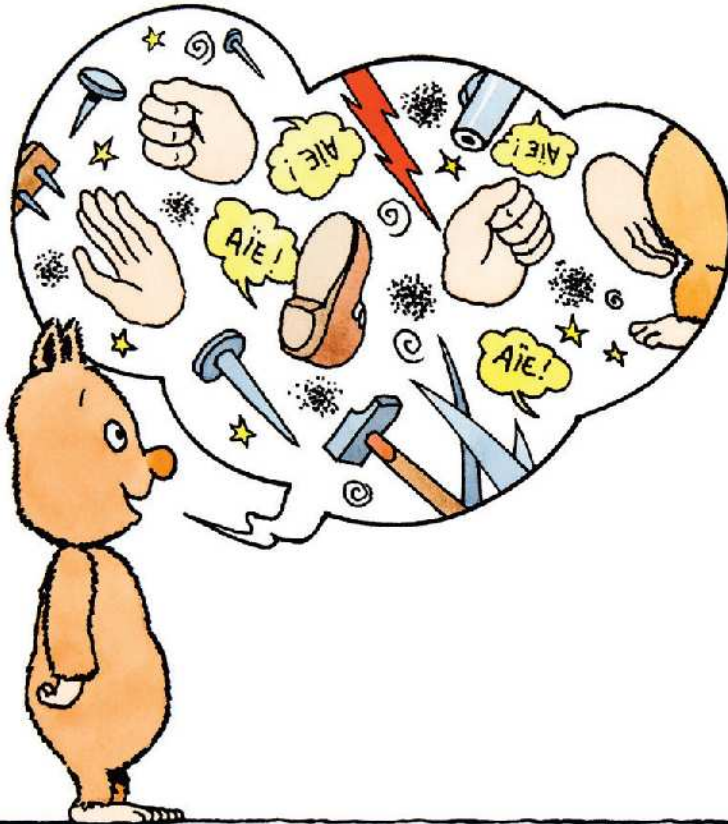
そうすると脳の接続が再び切れる。
暴力と苦しみがまた起きたみたいに感じられる。

そのとき、あまりに怖くて
自分ではないかのようにふるまうことがある。
誰かがきみにかつてそうしたように
いじわるな態度をとったり
無礼な(失礼な?粗野な?)態度をとったりする。

悪いことをしたり
危険なことをしたり
きみの年齢ではないようなことをしたり
性的なことを言ったりしたり
自分を痛くさせることをしたり
誰かに痛みを与えるようなことをすることもある。

または
とても悲しくなったり、疲れてしまったり、
体調が悪くなったり、文句ばかり言ったりする。

これは傷跡だから治るよ!



治す方法を知っている
お医者さんや心理士や、セラピストがいるよ。

目に見えない傷跡は
きみの頭の中であって、きみのもの。
別の自分のもの(第二の自分、自分の別人)
別の自分のことを
「消えてなくなるまでもっと奥に隠さなきゃ」
と思っているかもしれない。
実際はその逆なんだ。

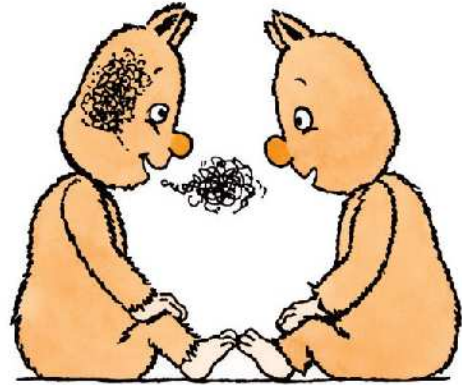
治してくれる人といっしょに、
別の自分が何を言っているか聞いてみよう。
別の自分のことを理解できるようにしよう。
別の自分はきみのことを守りたいけど、うまくいか
なくて、いろんなことが混ざっている。
別の自分は十分自分に理解されたら
消えていなくなる。
別の自分は役割がなくなるからね。

「別の自分の話」だけ残って
もうきみに怖い思いはさせなくなる。

どうすればいいの？



これを読んで思い当たることがあったら
助けてもらうことができるよ。
きみは守られなければならない。
大人は子どものことを守る責任があるから。
きみに大変な思いをさせる人がいたら
その人はそんな権利はないから
やめなければならない。
法律があって、人を守るために司法がある
(日本は司法は守ってくれるわけではないからアレ
ンジが必要)



自分が受けた暴力について誰かに話すのは
すごく怖くて、恥ずかしいような
かんじがしたりする。
言って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。
でもそれは違う。
きみのまわりに、すぐ近くでなくても見回せば、
そこまで遠くはない場所に
信頼している人がいるでしょう。
その人に話してみて。

信頼している人に話してみて。
怖い気持ちにならない大人の方がいい。
家族の誰かかもしれないし
よく知っているお医者さんかもしれないし
学校にいる誰かかもしれない。
学童保育や児童館にいる大人かもしれないし
習いごとをする場所にいる大人かもしれない。
お友達が信頼しているのが
きみだということもあるだろう
そのときにはそのお友達のために
大人に助けを求めよう。

警察に直接話しに行くのもいい。
子どもが助けを求められる
専門の電話番号189もあるね。

チャットで24時間相談を
受け付けているところもあるよ。
暴力専門のサイトもあるし
警察もチャットで相談できるよ:(アドレス)





おとなのみなさま

子どもをいかなる暴力からも守り

正当な扱いを受けさせることは

子どもの権利として絶対に必要なことです。

暴力のすべての影響について

医療分野の専門家に対応してもらい

さらに教育面の支援も用意していくことが重要です。

未成年が暴力の被害にあったと話したときや

ご自身が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義務です。

警察相談窓口（全国対応）

◇性に関する暴力の相談は「#8103」番

◇サイバーハラスメントは「#03-5805-1731」番

◇少年に関わる相談全般は「#03-3580-4970」番

◇相談したい

- ・ 子どものSOSの相談窓口（文部科学省）

https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm

※SNS相談、電話相談、保護者による相談、
子ども自身による相談など相談先や方法を選択できます

◇学校のいじめや暴力

- ・ みんなの人権110番（0570-003-110）

全国の法務局で開設している、電話による相談です。

<https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken20.html>

- ・ こどもの人権110番（全国共通フリーダイヤル 0120-007-110）
いじめ、虐待など、こどもの人権問題に関する専用相談電話です。こどもの保護者など大人が利用することもできます。

<https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken112.html>

- ・ こどもの人権SOSe-メール
小学生と中学生以上のかたが、メールや電話で、相談を行うことができます。

https://www.jinken.go.jp/soudan/PC_CH/0101.html

- ・ LINEじんけん相談

SNS（LINE）から相談を行うことができます。

https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken03_00034.html

◇話したい

- ・ まもろうよ ころ（厚生労働省）

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>

◇性犯罪・性暴力被害者のワンストップ相談先「#8891」



*Information booklet by the Association of Traumatic Memory and Victimology (Paris)
available for free download on memoiretraumatique.org
For further information and free copies, please contact memoiretraumatique@gmail.com*