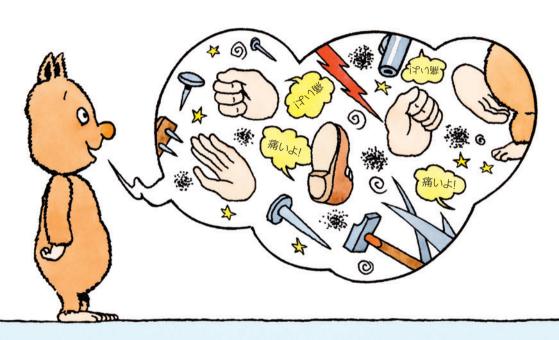
# つらい思いをしたとき 暴力とその影響について



文: Muriel Salmona、Sokhna Fall 絵: Claude Ponti

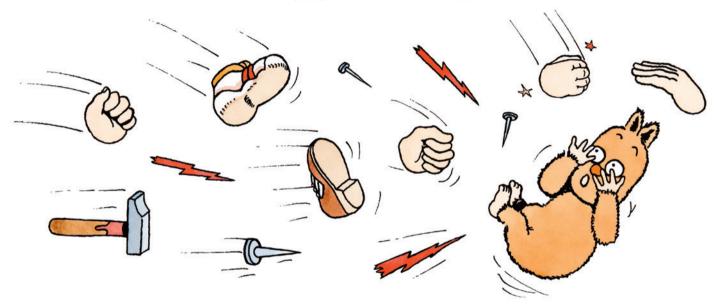
翻訳:安發 明子こども向け

Association Mémoire Traumatique et Victimologie



## 人にわざとつらい思いをさせる権利なんて誰にもない

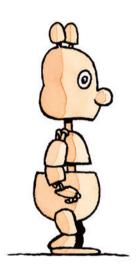
きみにもそんな権利はないし、ほかの誰にもない



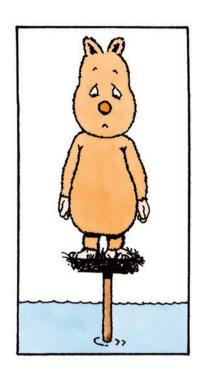
たたいたり、いじわるを言ったり、 したくないことをさせたり、覚たくもないものを覚せたり、 他の人にこういうことをしているのを覚せたり。 それは普通のことじゃない。禁止されている。これが暴力なんだ。



こんなことは?



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。



ぜんぶ自分のせいだと思ったり、 いた 自分だけ人とちがうみたい、とか 自分はダメな子だと思うこと。

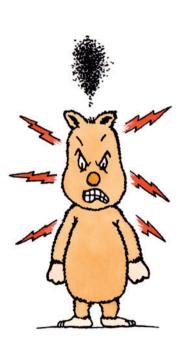
気分がふさぎこんで、 感覚がないやなことばかり考え 自分がたり、悪い夢をくりかえし見ること。

### こんなことは?

いつもこわくて、 気をつけていなきゃと思う。 なにもかも、どうなっちゃうんだろう と不安になる。



こわい人がいたり、 こわい場所があって、 心臓がドキドキすること。



自分がなんで怒っているのか わからないこと。



息ができない感じがしたり、 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?



ー人ぼっちにかんじる。 すごく悲しくて、池ができちゃうくらい 深がとまらない。



だれとも遊びたくない、 ひと 人のいるところに行きた くない。



### こんなことは?

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?

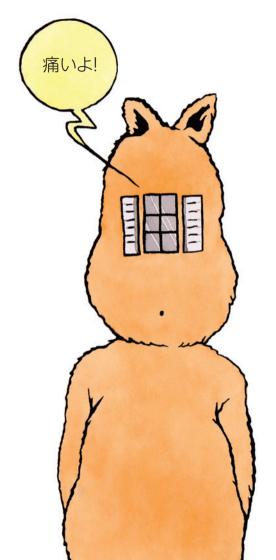


傷つけてしまうことはあるかな? じぶん 自分のことや、他の人のことも。



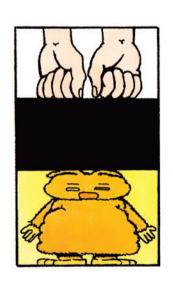


「自分なんかダメだ」「悪い子だし、変なやつだし、何もできない、いらない人間」なんてもし思っていたとしたら、そればちがう。がまんできないような大変なことが起きたとき、こんな風にかんじるのは普通のことなんだ。

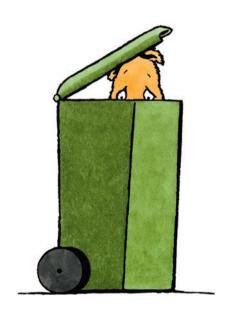


きみがこんな風にかんじるのは 心の中にきずあとがあるから。 心のきずあとのことを「心的外傷 (psychotraumatisme)」 または心理的トラウマという。 そして特に大事なのは 大切なのは このきずあとは治るんだということ。 心の傷の治療を勤門としている人たちがいるよ。

# 暴力ってなに?



暴力はこわい憩い をさせること、 おどすこと。



大事なおもちゃを壊したり捨てたり、覚捨 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ようなこと。



痛い思いをさせたり、 でである。 他の人を傷つけるのを見 せたりすること。

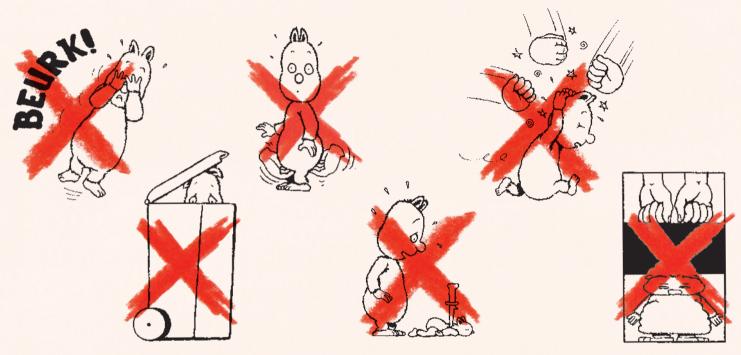
## 性的な暴力ってなに?



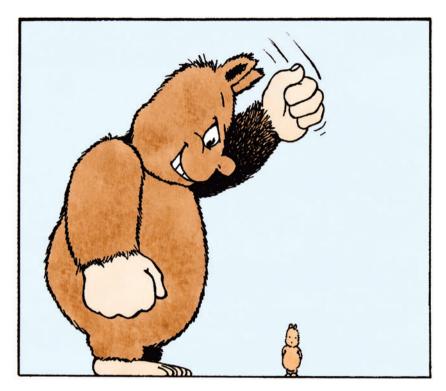


きみが嫌だと感じることをしてきたり、 わからなくて困る気持ち、 こわい気持ちになるよう なことをされること。 たとえばプライベートゾーンをくすぐられたり。

# 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。 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。 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。



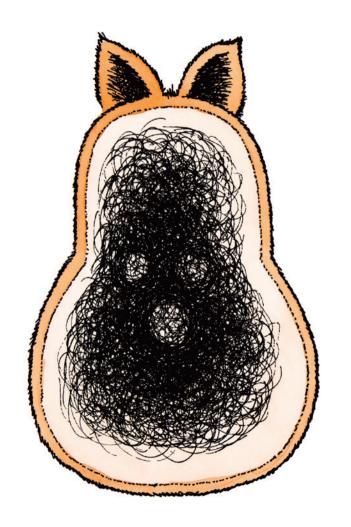
うどものせいではない。暴力をふるう人が悪いんだ。 どんな理由でも、暴力をふるう人がまちがっている。

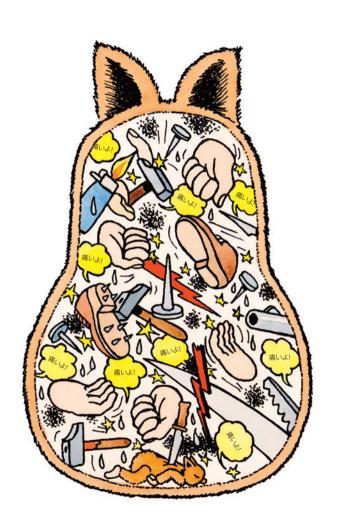
その相手はきみにとってとても親しい人だったりしりあいだったりできたができたったりです。 をなのお世話をしてくれる人ができなの人だったりする。 どんなたちょうの人であっても暴力は禁止されている。



その場所は、家の中だったり、
学校、塾、スポーツや習いごとの場所、
ではうしん。
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
電車やバスの中かもしれない。
どんなときでも、暴力は禁止されている。
強い人、「こうしなさい」と言う人から
もから。より、した。 ほうりょく
子どもや、力の弱いなく ほうりょく というとうけることが多い。
せいてき、ほうりょく から ほうりょく なか しょうばんきけん 特に性的な暴力は一番危険なもの。
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?





もう何もかんじなくなる。 <sup>じゅく</sup> 自分がそこにいなくて、

びょういん 起きていることをただ眺めているようなかんじ。 この状態を解離と呼ぶ。頭と心が離れること。

がま きも がん 頭は気持ちを感じなくなるので、

できごと 出来事をごちゃごちゃに脳みそに記録する。 っよ にお 音や匂い、そのときの場所、痛みやさけび声、、

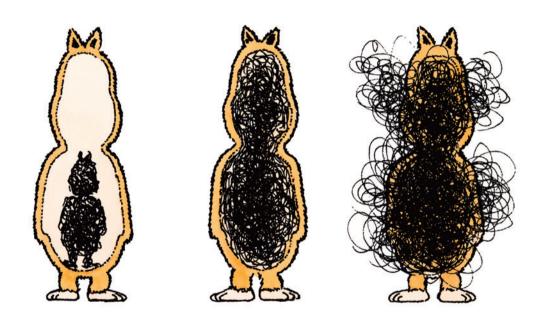
そういった記憶がごちゃ混ぜで、

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?





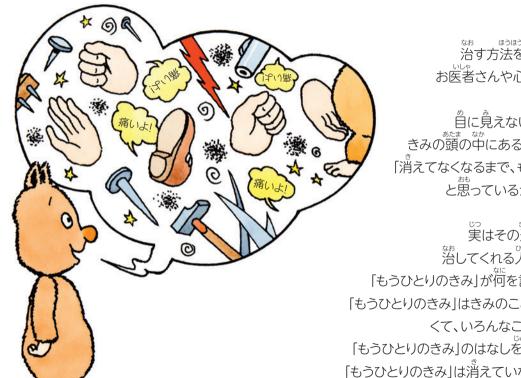
暴力を思い出すような荷か、たとえば 音や匂い、音葉、場所などにふれるたびに 「もうひとりのきみ」が、暴力の記憶と一緒に出てくるんだ。 それが頭の中や行動に、たびたび出てくる。

> そうすると 最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。 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。

自分がされたようないじわるなことをしたり、 やっちゃいけないことをしたり、危険なことをしたり、 いやらしいことを言ってみたり、 自分やほかの誰かを痛めつけたりする。

それか、とてもなしくなったり、疲れきったり、 たいちょう たる 体調が悪くなったり、 文句ばかり言ったりする。

## これはきずあとだから治るよ!



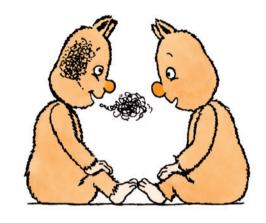
なお ほうほう し 治す方法を知っている

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

実はその逆なんだ。
第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?



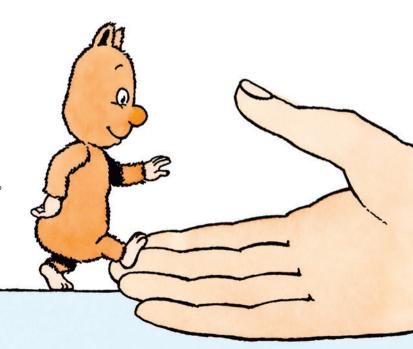


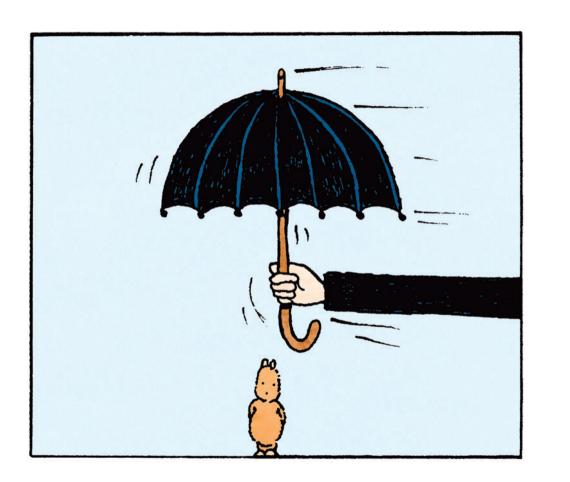
暴力について誰かに話すのはこわくて、 暴力について誰かに話すのはこわくて、 いであるときもある。 だれ たす 「誰も助けてくれないかもしれない」とも思うかもしれない。 でもそれは違う。

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。 その人に話してみて。 きみの話を聞いて、
でき
たすけてくれる人に出会えるまで話してみよう。

きみを認がらせないおとな、 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 学童保育や児童館、 習い事のおとな。

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。





### おとなのみなさま

#### 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/

#### 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、叱責をうけています。

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。

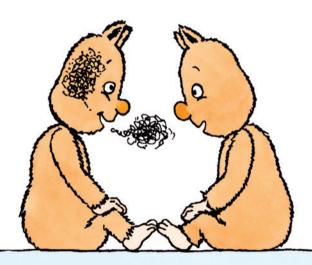
本人、支援者だけでなく、身近な人もトラウマとトラウマへの対応を知ることが大切です。

TICCトラウマインフォームドケア講座(無料)

- https://www.jtraumainformed-tic.com/course
- TICC HP 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