

平成27年度 女性に対する暴力防止フォーラム

と き：平成27年8月21日(金) 13:30~15:30

と ころ：奈良県文化会館小ホール（奈良市登大路町）

「二次被害を防ごう！ -DVによる心の傷を広げないために-」

講師：中島幸子さん（NPO法人レジリエンス 代表）

● DV等の関係性について

私たちの団体では、何の被害を受けた人であっても「被害者」という言葉を使いません。「被害者」というレッテルを貼られると「かわいそうな人」「不幸な人」という目線に変わり、その人に力を感じられなくなります。だから、輝きを持った人という意味で『☆さん』という呼び方をしています。一方、加害者は暴力を振るう人という意味の英語の batterer（バタラー）から『Bさん』と呼んでいます。

日本だけでなく世界中でも、☆さんは圧倒的に女性が多いのですが、☆さんが男性の場合もあります。また、男女間だけではなく、同性間の場合もあります。特に、少数派の人は相談しづらい状況があります。相談員がDVに関して男女間で起こるものと決めつけた考え方を持っていれば、まずそうではないということから説明しなくてはいけないからです。

また、パートナー間のDVだけでなく、いじめやパワハラ、子どもや高齢者、障がい者への虐待など様々な傷つきが起っていますが、それらには多くの共通点があります。

● 良い関係性に必要なこと

良い関係性をつくるためには、一つ目には、人としての価値は同じであり、対等であること、二つ目には、異なる意見でも認め合うことができ、お互いを尊重すること、三つ目には、暴力や脅しがなく安全感、安心感があることが必要です。

● 暴力の責任

DVが起こる関係性では上下関係ができており、対等ではありません。パワー（権力）とコントロール（支配）という2つの力が働き、この関係では、Bさんの意見がいつも正しいとされます。

Bさんは自分の前に現れる人によって対応を変えます。病気による行動なら自分でコントロールできないのですが、自分の意志で行っている行動なので責任はBさんにあります。

お互いを尊重しながら接しなければ、DV、虐待、いじめの問題はゼロになりません。

どんな問題でも解決する手段は暴力以外にあったはずで、暴力を選んだことに責任があります。

● トラウマ

「心が傷つく」と「身体が傷つく」は対照的です。身体的暴力は命を奪うこともあり、危険度が高いため世間で注目されますが、身体の傷は時間が経てば治る場合が多くあります。一方、「トラウマ」と呼ばれる深い心の傷は時間と無関係です。何十年たっても同じ深さの傷を感じる可能性が高く、その影響を感じながら生き続けなければなりません。

親密な関係性で暴力が発生したときに、暴力と優しさが交互に来ると、☆さんは混乱し、暴力の後の優しさを愛情と感ずる場合があります。その関係性が周囲の人にはわかりづらく、「そんなに大変なら別れればいいでしょう」と言っても、そうしようと思えないのは特殊な関係性になっているからです。トラウマが起こっている関係性の中で発生する特殊な結びつきがトラウマティックボンディングです。特に、DVの場合は別れようとしてまた戻ることが繰り返されることが多く、支援者の方々にはそのことを理解して関わってほしいです。

● **トラウマと脳の関係性**

脳の中で、海馬は自分が経験したことを覚えておく部分、アミグダラ（扁桃核）は危険を素早く察知し伝達する部分です。トラウマとなる経験には必ず大きなストレスが含まれており、ストレス系のホルモンが分泌されて海馬に影響を与え、それによって記憶が全く蓄積されなかったり部分的になったりします。このように記憶が残らないことは誰にでも起こることですが、相談をしたときに、なぜ覚えていないのかと怪しまれることがあります。一方、アミグダラによる記憶には、感情や感覚があり、何年経っても記憶に残り、同じにおいや感覚、或いは感情によりフラッシュバックを起こすことがあります。

脳との関係性からトラウマがどのような影響を及ぼすのかについて知れば、二次被害としない対応ができるようになります。「なぜ覚えていないの？」と言うことは、二次被害を及ぼします。

● **二次被害につながりやすい言葉**

☆さんが相談した時に、二次被害につながりやすい言葉の例を示します。これ以外にもたくさんありますし、これを言ったら絶対だめということではありません。言い方やそれまでの会話がどうだったかも影響します。

例えば、「なぜ別れないの？」と、☆さんが別れないことが問題と、☆さんの問題にするのではなく、本当の問題は暴力を振るう人がいることです。

「あなたがよっぽどのことをしたから Bさんは怒ったのよ」ではなく、暴力以外の解決手段があるということが大切です。

「そんな大したことではないんじゃない？」「うちの方がもっとひどかったわよ。」ではなく、私もあなたも大変だったと相手を尊重して考えられるかということ大切です。

また、若い人たちの間では「そんなに束縛されてるなんて、愛されてるってことじゃない」と言うことが多くあります。メディアで束縛が良いことのように報道されているからです。束縛という行為には尊重がなく、束縛は愛情ではないということをもっと若い人たちに伝えていくことが大切です。

☆さんが勇気を出して親や、先生に相談したとき、「なぜもっと早く言わなかったの？」と言われたらどう感じると思いますか。「言いにくかったです。言ってくれてありがとう。一緒に考えていこうね。」って言われたら全然違う気持ちになるでしょう。

「私が Bさんに抗議してくる」と言う友だちは、良い友だちとして言っているつもりかもしれないですが、相談したことが Bさんに伝わるのが怖くなり、☆さんはこの人に言わなければ良かったと思うかもしれません。

「なぜ」「どうして」、は言葉としては悪くありませんが、Bさんが悪用している可能性が高い言葉です。「なぜおまえはこんなこともわからないのか」「どうしてこんなやり方をしたんだ」という風に。それをたくさん聞いている☆さんが相談に行って「なぜまだその家にいるのか」「どうして相談するのにこんなに時間がかかったのか」と言われたら、自分に非があるのではないかと感じてしまいますので、使い方に注意が必要な言葉です。

相談に行った先で「離婚する予定があるのか?」「家を出る予定があるのか?」と聞かれると、とても大きな質問に感じられることがあります。そのことを相談に来ているわけです。「離婚する予定がないんだったら相談は受けられない」と言われることはつらいです。どこに相談に行ったらいいか、行き場を失う人が多くなります。

☆さんの人生もニーズもそれぞれ異なっているので、☆さんの話をきちんと聞いているかが大切になります。聞いていなければ、そのことが二次被害につながります。「あなたのために言っている」と言われたらどう感じますか。それを断るのは難しくなります。そうではなくて、どうしたら☆さんを中心にした支援、サポートができるのかを考えなくてはなりません。☆さんが、混乱していたり、自分で決めることができなかつたりするのは、今まで自分で決めることが危険に結びついていたからです。

● 二次被害にならない対応とは

☆さんを支援するには、まず☆さんの話をよく聞きましょう。そして☆さんの話をベースにして、例えばこういう方法やああいう方法があるとトランプを並べていくように方法を提示します。そこからどれを選ぶかは☆さん次第です。☆さんが自分で選ぶことは自分の力を取り戻すステップにつながります。提示するトランプは何枚もあるべきです。DVの場合だったら「家を出る」という選択肢が考えられ、家を出るときに「シェルターに入る」「実家に帰る」「友達のところに行く」「一時的に滞在できる場所がある」という風に様々な方法を考えて並べていき、そこから☆さんが選ぶのです。例えば、「実家に帰るのは、窮屈すぎてできない」と言うなら「他の方法を試してみまじょうか」とか、「他の選択肢を一緒に考えてみませんか」という風に、一緒に考えていけたらいいと思います。そのときに、たくさんのトランプを並べても☆さんが全て却下するかもしれません。そうになると支援者としては困るかもしれません。しかし、今は使えない方法だと☆さんが全て却下したとしても、いつか役に立つかもしれないという風に考えることができます。そうすると、支援者側のセルフケアにもつながるのではないのでしょうか。

☆さんから相談を受けたら質問に必ず答えなくてはいけないということではありません。わからない時にはわからないと伝えるのも大切です。自分が答えられなくても、あその窓口だったらわかるかもしれないと案内はできるかもしれません。

また、相談時には、『同情』でなくて『共感』が大切です。『同情』はかわいそうな人のために何かしてあげるといった感覚になりがちです。そうではなくて、『共感』はその人にできる事と同じ目線です。被害者としてしか見ないと二次被害につながります。☆さんもトラウマと関係のないところでいろいろなことを感じ取ったり、様々な経験をしてきている、それを含めてその人のアイデンティティだという風に考えられたらいいと思います。

● 複数のとらえ方

☆さんに対して、ああいう性格だからあんな目に遭っているんだと決めつけてしまったら、それこそ二次被害を及ぼします。

☆さんの話を聞くときも、自分の経験、価値観だけをベースに接してしまい、「家を出ようと思ったら簡単に出来るでしょう」と言うと、それは違うと思われるでしょう。そう簡単にいかないのはなぜかを考えないといけません。

Bさんと一緒にいるときには☆さんは支配されていて、Bさんから見たら☆さんは自分の物で自分の思い通りに動いて当たり前と思っています。☆さんが相談に行ったときに相談者がBさんと同じように支配的で「こうしなさい」「こうやった方があなたのため」という人だったら、☆さんとの関係性がBさんとの関係性と似たものになってしまいます。理想的なのは、☆さんが自分らしい色になるように自分を取り戻していくときに、いろいろなところでサポートする様々な人がいて、例えば、住まいのこと、子どものことなど、少しずつ様々な人からサポートを受けられるような方法を目指せたらいいと思っています。

● 自分らしさを探すために

自分の過去は変えられませんが、どうとらえ直すかによって、過去の出来事が現在の自分にもたらす影響は変えられます。それをひとりでするのが難しいときには、サポートをしてくれる人をできれば二人以上見つけて、二次被害にならない安全安心なサポートを受けながら、相談したりピアサポートグループに行ったり、本を読んだり講座に通ったりすると、選択肢は増えていきます。そうすることで、その人の歩み方も変わって来ると思います。