



児童期にトラウマを受けた成人の方々へ

国際トラウマティック・ストレス学会

国際交流プロジェクト委員会

国際トラウマティック・ストレス学会国際交流プロジェクトのウェブサイトへようこそ。ここでは児童期にトラウマを体験した成人の方向けに児童期の虐待やネグレクトに関するインターネットでの情報(internet information on Childhood Abuse and Neglect; iCAN)を提供します。

このウェブサイトは、児童期に虐待やネグレクトを受けた成人の皆様に、簡潔で適切な情報を提供するために作成されました。この情報は、トレーニングを受けた医学やメンタルヘルスの臨床従事者や国が管理する団体の助言に置き換えられるものではありません。もしこのウェブサイトをみて苦痛を感じるようでしたら、専門家の支援を求めてください。

このウェブサイトは、以下について理解する助けとなるでしょう：

児童期のトラウマとは何か、児童期のトラウマの影響は何か、自分自身を助けるためにできることは何か、そして他者からの助けを得るためにできることは何か

児童期のトラウマとは何ですか？

「トラウマ」(心的外傷)という単語は、感情的に痛みを伴って一人の人間の対処能力を圧倒するような悲観的な出来事を表現するのに使われます。そのような出来事の例として、地震や台風(ハリケーン)、施設災害、交通事故、身体的または性的犯罪、そして児童期における様々な形の虐待が挙げられます。

トラウマ体験のうち、最も心理的に有害な影響を与える傾向にあるのは、対人関係において起こるトラウマや他者の意図(故意)によって起こるトラウマです。こうしたトラウマには、児童期の虐待やネグレクトが含まれます。

国際トラウマティック・ストレス学会(ISTSS)は、心的外傷性のストレスとその短期的および中長期的影響を減らすための政策やプログラム、サービスに関する知見の獲得や普及を行っています。ISTSSには世界各国から、臨床、研究等について異なる文化的背景を持っているメンバーが集まっています。

ISTSS 国際交流チームは、トラウマティック・ストレスに関する複数の学会、具体的には、アジア、アフリカ、ヨーロッパ、北米、南米、そしてオーストラリアの代表によって構成されました。国際交流チームの主要な目的は、児童期に虐待やネグレクトを体験した成人の方々を支援するために電子化した情報を作成することです。このウェブサイトは児童期虐待とネグレクトに関する意識を世界レベルで高めることを目的として、ISTSS 国際交流チームのメンバーによって作成されました。

児童期の虐待とは何ですか？

児童期に起きる心的外傷的出来事のうち、子どもが、養育者か力や権威をかざすことができる者から脅されるか害を与えられることによって起こるものを「虐待」と呼びます。家族では両親、養父母、年長、兄や姉が対象となりますし、権威ある者としては教師、コーチ、宗教者、警察官、裁判官などが挙げられます。児童期の虐待には、身体的虐待、性的虐待、心理的虐待、ネグレクトなどがあります。児童期の虐待は家庭、学校、宗教施設、里親養育、司法、職場など様々な状況の中で起こりえます。

身体的虐待とは何ですか？

身体的虐待とは、子どもを負傷やケガの危険性に導くような意図的な攻撃的行動のことです。例えば、子どもを殴る、叩く、身体的負傷や害を加えるような手荒な扱いをするといったことです。身体的暴力の結果、あざ、ひっかき傷、火傷、骨折、裂傷、意識障害などが起こります。しつけと身体的虐待との相違についての解釈は、国ごとに異なっています。しかし、国連の自由権規約人権委員会は、子どもの体罰は尊厳を傷つける扱いであり、禁止されていると述べています(1992年)。

性的虐待とは何ですか？

性的虐待とは、子どもが、子どもに対して力や権力を持っていたり、養育を託されている成人や年長者によって性的行為に関与させられたりすることです。子どもに関与させる目的は成人にとって快楽、または経済的なもうけによる有益性があるということです。この種のトラウマは子どもの信頼を搾取することをしばしば意味しますので、「裏切りのトラウマ」とも呼ばれることがあります。

心理的虐待とは何ですか？

心理的虐待には、子どもに恐怖を与える、あるいは子どもの尊厳や心理的な良心を傷つける意図的な行為が含まれています。例として、子どもを置き去りにすると脅すこと、子どもや、子どもが気遣っている人々や物に害を与えると脅すこと、あるいは子どもを叱責したり、けなしたり、スケープゴートにすることがあります。心理的虐待には、子どもの監禁(クローゼットに押し込める、あるいは椅子に縛りつける)、身体的屈辱(他人の前に裸で立たせる)、子ども自身に苦痛を与えることの強制といった行為も含まれます。

ネグレクトとは何ですか？

ネグレクトは児童期虐待のひとつで、養育が行われないことにより子どもの生存が脅かされます。例として、必要なだけの食物、衣服、住居が親や養育者から与えられないこと、長期にわたり子どもを置き去りにすること、必要な医療を受けさせないことが挙げられます。

児童期の虐待による影響として何が挙げられますか？

子どもが虐待やネグレクトを経験することは、成人期の生活の質に重大な影響を及ぼしかねません。影響が及ぶ可能性があるのは情緒的健康、身体的健康、メンタルヘルス、そして対人関係などの領域です。

- 情緒的健康: 児童期に虐待を受けると、不安、心配、恥、罪悪感、無力感、絶望感、悲嘆、悲しみ、そして怒りを感じることがあります。
- メンタルヘルス: 子どものときに虐待やトラウマを体験したことは、不安、抑うつ、自殺や自傷、PTSD、薬物やアルコール乱用、対人関係の困難と高率で関連しています。
- 身体的健康: 虐待やトラウマに遭った子どもは、ストレス反応が強まってくることがあります。成人期において、感情調節能力に悪影響を及ぼしたり、睡眠の問題が出現したり、免疫機能が低下したり、様々な身体疾患にかかる危険性が増す可能性があります。

自分自身を助けるために何ができますか？

安全

身体、情緒、心理的な安全を確保することは、回復や助けを得るための最初で、かつ最も重要なステップです。

身体的/外的安全

あなたが現在生活している環境の安全について検討することは大変重要です。あなたがいる場所や近隣の物理的安全、必要な際に支援を得られるか、周囲の人々との関係、などがこれに含まれます。

もしあなたが現在安全だと感じていないときには、あなた自身の安全を確保するためにどのような手段をとることができるか検討しましょう。緊急電話相談や地域の支援団体、自治体によっては、短期間の宿泊施設や経済的支援を含めた、支援体制に関する情報を発信しているところがあります。

心理的/情緒的/内的安全

安全とは単に身体的なものだけではありません。安全という感覚を持っていることもまた重要です。あなた自身が身体的にも情緒的にも安全だと思える場所をイメージする(例えば楽しい思い出や特別な場所を)ことは助けになりますし、自己肯定感を強めること(「私はやり抜くことができる」と自分に言い聞かせる等)や、「我にかえる」ような行動(例、手首に輪ゴムを巻いてパチンといわせる、冷水で顔を洗う、周りの物5つに注目してラベルを貼る)をとることもよいでしょう。

打ち明けること

あなたの個人的な体験はあなただけのものです。秘密にしておくか、家族・友人・パートナー・専門家のような信頼できる人たちに打ち明けるかはあなたが決めることができます。しかしながら多くの方にとって、個人的体験を打ち明けることは回復への重要な1ステップとなります。

打ち明けるとはどのようなことですか？

打ち明けるといことは、あなたの個人的体験をあなたが信頼する誰かに打ち明け、安心感を得ることを意味します。親友、家族の誰か、支援団体の職員、電話相談員の方に伝えることが助けを得る最初の大事なステップになります。打ち明けるときには、次にどうしたいのか、他の人と話し合うことができます。

なぜ打ち明けるのでしょうか？

打ち明けることは保護と援助を求める第一歩となります。あなたの孤独感を減らし、安心感を与えます。最初に打ち明けることはしばしば困難で、恐怖、恥、絶望、怒り、不快感をもたらすこともあります。確かに困難なことですが、打ち明けることは、援助と回復を得るための第一歩となることがしばしばあります。

どのように打ち明けたらいいのでしょうか？

打ち明けることが助けになるためには、あなたが何を誰に伝えたいかを検討することが重要です。何を話したいか紙に書き出すことも有用です。話をする際、深呼吸をするなどして気分を落ち着けることも役立ちます。

打ち明けることが他の人に与える影響

あなたの体験を打ち明けることは、話を聴く相手を啞然とさせることがあります。親友や家族ならなおさらです。親しい人が泣き叫んだり、加害者に怒りを露にしたりするかもしれません。時には理解することが難しすぎて、そんなことはあり得ないと思われることもあります。困難な道ですが、諦めないことが大切です。打ち明けることはしばしば援助のための第一歩となります。もしあなたが、親友や家族が嫌な反応をするのではと心配なら、電話相談を利用するか、専門家の援助を求めましょう。

公的な立場の人に打ち明ける

あなたの体験を公的な立場の人(教師、校長、警察官、ソーシャルワーカー、心理士)に打ち明けることは、危害を加えた相手に対して法的な行動をとるために必要であることがあります。もし法的手段をとるのであれば、公的な立場の人たちはあなたの話を確認する必要がありますので、あなたにとって侵襲的、あるいはあなたが動揺するように思える質問をたくさんするでしょう。あなたは恐怖、恥、怒りを感じたり、再び出来事を体験するような気持ちになったりするでしょう。犯罪者を起訴してあなたを保護するために、公的な立場の人たちは標準

的な手続きをとらなければなりません。刑事は、あなたと同じような体験をした人たちとの接し方についてトレーニングを受けています。

打ち明けることによって何が期待できますか？

あなたの体験をどのように、またいつ打ち明けるかによって、期待できることは異なります。親友や家族はあなたを保護したり、情緒的支援をしたり、法的手段をとることについて話し合う機会をもったり、公的機関と連絡をとることを助けることができます。専門家はカウンセリング、保護、助言、法的手段をとることができます。

日々における対処

毎日が格闘のように思えるかもしれませんが、対処を助けるためにあなたができる日々の活動はたくさんあります。

睡眠

睡眠はあなたの健康のために非常に重要です。多くのトラウマ体験者が睡眠に問題がありますが、改善させるためにあなたが試すことができることがあります。就寝前の数時間に軽い運動を試してみるのもよいです。寝床に入る約2時間前に軽食をとるようにし、過食やカフェインを含む飲み物は避けます。もしできるなら、睡眠前には混乱するような事柄について話し合うのを避けましょう。なるべく同じ時刻、同じ場所、静かな環境で眠るようにします。

食習慣

定期的でバランスのとれた食事はあなたの健康にとってよいことです。低脂肪、低糖で消化しやすい食物が健康に良いです。体重を管理しましょう。一日の食事回数を一定にして、深夜や就寝前に食事をとらないようにします。飲酒はあなたの判断力や反応を鈍らせ、感情や対人関係に悪影響を及ぼしますので、節酒を心がけましょう。

健康的な一日を組み立てる

起床、仕事、人と会うこと、休息、余暇といった日常生活を維持しましょう。定期的に運動し、定期的に食事をとります。楽しい活動を書きだして、一日一つはやってみましょう。

自分をケアする

あなた自身をケアすることは、心身にとってよいことです。健康管理を担当する人に健康上の問題について相談し、違法薬物使用を避け、アルコールやタバコの量を減らしましょう。

社会的つながり

あなたが信頼できる人が誰かを明確にし、心配事や困り切っている事をその人に話してみましょう。彼らに助言を求め、定期的に会うようにします。興味深い人たちと新たに出会うことについて素直な気持ちを持ちましょう。

マインドフルネスを練習する

あなたが楽しくやれる活動や、あなたがリラックスして、安全な感覚を得ることができる場所について考えます。あなたのできること、あなたを気遣ってくれる人々、あなたが達成したこと、あなたの「資産」ともいえる長所についてリストアップしてみましょう。

いやな気分に戻されること

出来事の直後にあなたが体験したいやな気分は繰り返す可能性があります。これは対処過程において普通に認められることです。これが起きた時には、気晴らしになるようなことをするか、リラックスできることをしてみましょう。例えば、友人と話す、運動をする、好きな音楽を聴く、などです。

日記/筆記で表現する

他の人と楽しんだ状況や体験を日記に書くことを検討してみましょう。それにより、あなたがつながることができる別の手段に気づくことがあります。自分の気持ちについて書くことは、感情を表現して整理することの手助けになります。

どのようにしたら他の人からの援助を得ることができますか？

ピアサポート

何が起きたかについて他の人々に話すのは難しいことかもしれません。あなたのパートナー、同年代の人、友人のようにあなたが信頼できる人を見つけましょう。その人たちに全てを話す必要はありませんが、あなたが困難に直面していることを説明することは助けになるかもしれません。説明することであなたの孤独感が減るかもしれません。

専門職による援助

電話相談を受けたり、メンタルヘルスに関する専門職に治療を求めたりすることも役立つかもしれません。あなたの主治医に、地域でトラウマ、虐待や PTSD を専門にしている医師について尋ねることを検討してみましょう。もしあなたがいま強い苦痛を感じているときには、24時間対応の電話相談を利用するのもよいでしょう。

日本での主な連絡先

日本いのちの電話連盟 <http://www.find-j.jp/index.html>

内閣府 こころの健康相談統一ダイヤル 0570-064-556

警察庁 警察総合相談 <http://www.npa.go.jp/safetylife/soudan/madoguchi.htm>

日本臨床心理士会 電話相談 <http://jsccp.jp/center/tel.php>

一般社団法人 社会的包摂サポートセンター 0120-279-338

認定特定非営利活動法人 全国被害者支援ネットワーク <http://nnvs.org/>