

講演 2 「傷つきからの回復のために、まず知っておきたいこと」

講師 後藤美樹さん（東京都女性相談センター）

### ●テレビから不意打ちに飛び込んできたDV

私は東京都の女性相談センターの臨床心理士です。主にDVの被害から逃げてこられた方を一時保護して、その間の面接やアセスメントという仕事をしています。被害に遭われた方の面接では、何でも話してくださいという形で、様々なスクリーニングテストを使うなどして、巻き込まれた暴力被害の客観的な評価を見ていきます。

先日、夜のドラマを何気なく見ていたら、仕事から帰宅した夫が妻を追い詰めてナイフでその妻を刺す場面で、「救急車を呼んで」と頼む妻に「ごめんなさいと謝ったら呼んでもいい」と言う場面が突然飛び込んできました。これはDVそのものです。身体的、精神的暴力であり、犯罪です。何気なくテレビから目に飛び込んできた不意打ち、これも一種の精神的暴力だと思いながら非常にしんどい思いをいたしました。映像で見ると、こんなふうに揺さぶられることがあります。

モラハラといわれた芸能人の離婚をきっかけに、「自分はモラハラの被害者だ」と相談に来る方も多くなってきました。一方で、被害者の方が立ち上げているブログから夫と離れる具体的算段を学びました、という方もいます。本当に時代が変わってきて、家にいながら色々な情報がとれる世の中になってきました。

### ●どんなふうに精神的暴力に巻き込まれていくのか

平成13年にできたDV防止法をご存じでしょうか。正式名称は「配偶者からの暴力の防止及び被害者の保護等に関する法律」です。この法律ができたときは、DVで扱う暴力は身体的暴力のみでした。3年後の改正では「身体に対する暴力またはこれに準ずる心身に有害な影響を及ぼす言動」と定義が少し広がり、精神的暴力や性的暴力も含むようになりました。その後もう一回改正があり、直近では平成25年の改正で加害対象者の範囲が、配偶者やパートナーだけではなくて、生活の本拠をとにもする交際相手も対象とすることになりました。このように暴力の定義、範囲、加害の対象者の範囲などが、少しずつ広がりながら今に至っています。なお、このDV防止法の前文には「配偶者からの暴力は、犯罪となる行為をも含む重大な人権侵害」と明記されています。

内閣府ではDVを主に「身体的」「精神的」「性的」に分けています。殴る蹴るなどの身体的なDVは比較的目についてわかりやすく、刑法の傷害や暴行にも該当する違法な行為であって、配偶者間でも処罰の対象になります。配偶者間の性的行為や中絶・避妊の強要、見たくないポルノや雑誌を見せるといったものが性的なDVです。

精神的なDVは、「心ない言動等により相手の心を傷つけるもの。結果、PTSD等、精神的なダメージを引き起こすこともある」と明記されています。この事例をお話しします。

例えば、「正座をして俺の話を聞け」と始まる。いつ終わるかもわからない。とにかく謝

れと言うので、ごめんなさいを繰り返すと今度は「土下座しろ」と言われ、そのうち自分で何を謝っているのか分からなくなる。「そもそも何が始まりでこんなことになったのか分からないけれども、とにかく相手はすごく怒っていて、謝れというから私が謝るのが筋です。こういうことを引き起こしたのは私が悪いからです」と、こういうお話は非常にたくさん聞きます。

そんな毎日になると、夫が帰ってくると思うと動悸や汗など身体的な症状も出ます。何か言われぬように完璧に家事をこなさなくてはいけないから、強迫的に家事をこなしまくる。それから、慢性的な頭痛が出て、市販の痛み止めがもう10年も手放せない。そうすると過覚醒になって眠れなくなり、睡眠導入剤をもう5年、10年と処方してもらって、何とか短時間の睡眠を確保するようにしている。こういった方もとても多いです。アルコールが飲める方だと、対処行動としてのアルコールの量が増えたりします。アルコールや処方薬のような、いわゆるアディクション（依存）に近い形で、何とかその生活を続けているということが多くなってきます。自分を責める気持ちが非常に強くなって、気持ちが落ち込み、抑うつ的になって体にも心にも症状は現れます。

### ●日常的なことができなくなる

経済的な暴力を中心に考えてみましょう。夫が生活費を入れてくれない。赤ちゃんがいて働けないことを知っているのに、誰も見てくれる人がいない。「誰のおかげで飯が食えているのか。風俗でも何でも、働いて金稼いでこい」これは定番です。一方では自分の趣味には非常に浪費をする。お金がないわけではなく、お金を渡さずに経済的に働けないパートナーを捕まえてコントロールをしている。これは経済的な暴力、精神的暴力の中に含まれます。指示に従わないと何が起こるか分からないからと、実際に風俗で働いたという方もいます。

こういう暴力にさらされた結果、スーパーに買い物に行っても同じピーマンばかり買ってしまって、冷蔵庫がピーマンでいっぱいになってしまったという話も聞きました。買い物というのは実は非常に高度な選択的行動と決断の繰り返しですが、それが落ちてしまって頭が回らなくなる。普通に出来ていた日常的なことが出来ない、夫が言うように私はだめなのだ、と悪循環になります。心身も非常に影響を受けて、食欲が落ちて体重が減り、何を食べても味がしないという方もたくさんいます。

### ●反省文でいっぱいの家と“小さな夫化”する子供たち

また、すりかえや正当化もよく聞く話です。「おれの言うとおりにしないから暴力を振るわざるを得ない。自分は好んでおまえに暴力を振るっているわけではない、おまえが悪いからこうなる」と言われます。加害者側は自身がやっていることをこのように正当化するのは。「何が悪かったのか、反省文を書いて貼れ」と毎日言われ、家の中が反省文でいっぱいになった方もいました。

そんな呪文のようなことが家の中という閉じられた空間で繰り返されると、「やはり私が悪いのかな」と、だんだん洗脳されていきます。夫が満足するように完璧にしたつもりでも何かしら難癖をつけられるので「やっぱり私はだめだ」となってしまう。そうすると自分が自分らしくない、自分は一体何者なのか、どうしたらいいのか分からなくなり、判断力が著しく低下して自分の持つ力を封じ込められる。結局また夫の言うことを聞く羽目になります。悪循環、混乱の極みですが、巻き込まれている側には混乱している感覚すらも感じられないということが多々あります。

子供を介した暴力も精神的暴力の一つです。子供の前で「ママはばかだ」と直接罵倒する。あるいは、ばかなおまえに子育ては任せられないと中途半端に子育てに干渉したり、自分の親を巻き込んで妻から子を取り上げたりということも起きます。妻への見せしめのために一番大事な子供を利用する。大切なものを奪って力を見せつける。被害者側の無力化がどんどん進行していきます。

その中で子供は“小さな夫化”します。子供は力の支配を学んで、まるで夫のように母親をどなったり暴力を振るいます。言うことはもちろん聞きません。DVのある家庭の子は、暴力による支配を経験して育ちます。子供を連れて母子で逃げてくる方もたくさんいますが、「目の前にもう一人、“夫化した子供”がいます。この子と暮らしていけるのか不安です」とおっしゃる。何ともしんどい状況が出現します。

### ●加害者・被害者に特徴はあるか

暴力をふるう加害者側に多いのは、外面がよく、体裁を非常に気にする人です。そして男尊女卑の考えが根強い。ちなみに男尊女卑の考えは、年齢には関係ありません。それから、暴力を経験して効果的に相手をコントロールすることを幼少期に体験して育った方が、やはり大きくなってから、他の方法を知らなくてやっている場合もあります。言いぐさとしては「自分のほうが被害者である。自分は悪くない」ということで、これは共通しているかもしれません。

他方、「自分が支えなくては」「何かやってあげたい」と思う方は暴力に割と巻き込まれやすく、「彼を私が支えてあげたいと思ったからです」ということが暴力のきっかけになっている方は非常に多いです。それから、ご自身の中に生育の経過も含めて傷つき感があって、目の前の誰かをケアすることで自分の存在価値を見出すと、相手と歯車がかみ合ってしまうということもあります。繰り返し巻き込まれると、被害者はやっぱり私がだめなのだとの確信を強めてしまうので、支援者側としてはあなたは悪くないと繰り返しながら急性期を支えます。

### ●暴力被害による3つのPTSD症状

暴力被害に巻き込まれると、PTSD症状が出ることがあります。主な症状としては「再体験」「回避・麻痺」「過覚醒」の3つです。

再体験症状は、フラッシュバックや侵入症状とも言われ、被害当時の記憶が自分の中に無意識に侵入してくることで、寝ている間に起きるフラッシュバックは悪夢です。過去のこととして思い出すのではなく、今まさに目の前で起こっているように思い、恐怖を繰り返し体験するので、回復には時間がかかります。

回避・麻痺症状とは、被害を忘れようと感情が麻痺する、被害を思い出すようなことを避ける行動をとる、あるいは何も感じない、実際には起きなかったことのように感じられる、ということです。どこにあるか分からないトラウマを呼び起こす引き金（トリガー）を避けて生活すると、行動は非常に制限されます。また、トラウマの記憶だけを切り取ることができないと、楽しい気持ちや幸せな感覚も一緒に切り離してしまっ、結局何も感じなくなってしまうのです。

そして、過覚醒症状。これは危機の中において神経がぴりぴりと高ぶっている状態です。あらゆる刺激に対してセンサーが働いてしまい、眠れなかったり、いらいらと焦燥感に駆られたり、ちょっとしたことで怒りや攻撃など大きな反応をしたり、集中ができなくなったりします。

以上のような症状が出ても、自分がおかしくなってしまったのではありません。自分が巻き込まれた暴力被害について、これは何なのか、どんな名前がつくのかということを知ることがとても大事です。人は、混乱の中で正しい情報に当たれば、「ああ、そうだったのだ」と思うようになります。私は面接の中で常に「必ずあなたらしく回復していく。回復が始まっている証拠として症状が出ている」というお話をしています。

### ●ケアの基本は「寄り添い、安心の場と時間を提供すること」

ケアの基本は、とにかく被害者の方の話を聞くことですが、ただ聞けばいいというものではありません。悲惨な話にうろたえず、気のきいた慰めを言わず、また生々しく再体験やPTSDの症状を出しながら話し始めてしまったときは一旦とめたり、いろいろな側面があるのだらうと思います。私たちには症状を考慮した面接が求められています。

支援の基本姿勢は「まず被害者の側に立つ」「あなたが悪いのではない」ということです。それから、批判しない、否定しない、責めない。事実かどうかを確かめることが主目的ではないので、ありのままを受け入れて、あれこれ問いたださない、こちらの聞く側のペースに持ち込まないということも大事です。

それから、共感。相手が死にたいと言ったときに「本当に死にたいわね」ではなく「そのくらいつらい気持ちだったのね」というのが共感です。そして相手の気持ちに沿って理解しようとする支持・サポートも、共感しつつ巻き込まれず、ということも大事です。まず、その人に寄り添って、安心の場、安心の時間を共有してあげてください。実はこれが一番大事なのです。

私が精神保健福祉センターで電話相談を受けたときのことで、その方はDVを受けていましたが「行政は“すぐ家を出るように”と言うだけだから、相談したくないのです」

と言いました。どうしたいのか聞くと「出たいと思っても、経済的なことや子供の学校のことが出て出られません。生活を大きく変えないで、どうしたらいいのか教えてほしいと思って電話をしているのです」。とても難しい相談だと思いました。

私は「DVが起きている場にいると、あなた自身の力がどんどん弱められていきますので、今ではなくても、離れる算段をあなたのタイミングで考えてください。でも、それまでの間は危険のないように十分注意して、時々電話をください。相談電話とつながってください」と助言しました。まずは受けとめ、相談している方のニーズの本質を見きわめる。そして、可能な支援をつなぐということをポイントにアドバイスをしたかと思います。まずは寄り添って安心の場を提供していただけたらと思います。

### ●周囲から相談を受けたら

では、周囲からDV被害を相談された場合、どうしたらいいでしょう。

まずは聞くということが大事。相手のトーンにあわせ、相手に寄り添って安心を提供してあげるといいですね。そして、大事な相談だから何か言わなければいけないかと思いがちですが、できれば結論を出さない。そして場合によっては今日お話ししたような情報を伝えてくださると、つながりが広がっていきます。

私の体験したものは唯一無二で友達の体験ではありません。決定する主体、決断する主体はあくまでも私です。友達のアドバイスとはその人の経験から生み出されていることを、少し意識したいものです。

ここで二次被害についてもお伝えしておきます。二次被害とは、実際の暴力被害の後に周囲の対応によって引き起こされる、二次的な精神的苦痛です。期待した人に支えてもらえない、うんうんと聞いてもらえない、自分のせいと非難される、などによってさらに深い傷を負ってしまうことです。DV被害では関係機関の聞き取りが行われますが、支援者側の面接での態度一つで、被害者は被害をフラッシュバックさせて傷つき感が増してしまうので、とても気をつけて対応しています。

### ●つながりの広がり

19歳の女性の暴力被害のケースについてお話しします。18歳を過ぎて児童福祉法ではないので、児童相談所では相談を受けられないと言われました。こういう人はどこで相談をすればいいのでしょうか。実は、各区市の福祉事務所に婦人相談員がいます。東京都女性相談センターにもいますし、ウィメンズプラザでも相談ができる、警視庁でもできます。さらに、23区内の中で配偶者暴力相談支援センターというものが次々に立ち上がってきています。

相談の始まりはどんなふうにしたらいいかというところですが、ご自身でそこまで言えそうだったら「DVの相談です」「暴力被害に巻き込まれているのですけれども」とお伝えくださればいいと思います。最初はそれで必ずつながります。まずはつないで相談をして

くださるとありがたいと思っています。

民間団体パープルアイズのホームページにも情報はありますし、内閣府のホームページには、配偶者からの暴力被害者支援情報という非常に情報量が多いページがあります。様々な統計も出ていますし、相談窓口も含めて情報が全部出てきます。

#### 〈質疑応答〉

Q 相談は、本人が行くとか電話しないといけないでしょうか。身近にそういう人がいて、どうしてあげたらいいかなと思っているのですが。

A 要するにご本人がどうしていたいと思っているのが大事です。暴力から逃れるのは、非常にエネルギーの要る作業で、周りの人はサポートはできるけれども、主体的に動き、最終的に決断を繰り返しながら乗り越えていくのはご本人です。やはりご本人が、ご本人のタイミングでご相談をしてくださることが大事だと思います。ですから、まず「こういう相談窓口があるわ」と情報を伝えることが、次の相談や支援につなげていただくことになるかと思います。

Q 40年以上もDVを受けて、夫は今は目が見えなくなっておとなしくなりましたが、今度は、友人が私の上に立って命令するようになりました。DVを受けると、下手に出るといふタイプを見破られるということがあるのでしょうか。

A 一概には言えないと思いますが、コントロールされている期間が長いと、自分の持っている力が封じ込められてうまく使えなくなっていることが影響することはあるかもしれません。そんなことも含めて、ぜひご相談いただければと思います。

Q 私は子供のころから虐待をされて、自分の悲しい孤独や絶望を封印してきたことがあるのです。ぽつんと一人でいても平気であるという印象にとられてきたらしくて、お友達というのはほとんどいません。精神科的な病院に通い始めて、私はこうだったのだというのがわかってきたのですが、弁護士さんのところへ何度相談に行っても具体的に動く話につなげてくださらないので、諦めようと思ったのですが、なかなかできずに困っています。

A 困っていること、長い経過があること、いろいろなところにご相談に行っていることも、今お話をいただきました。ただ、かなり個別的なお話になると思うので、あなたご自身が信頼できる相談相手や、こういうお話をし合える場が確保できるといいなと思っています。色々な情報を得て、ご自身の人生の広がりをつながり大切になさってください。

Q 加害者が変わるには、加害者更生プログラムに参加するしか方法はないのでしょうか。

A 残念ながら、女性相談センターの立場だと、加害者側のことは扱いません。「もし夫がプログラムを受けてくれて変わるのであれば帰りたいです」とおっしゃる方がたくさんいらっしゃいますが、加害者が、今自分がやっていることがどんなことで、それをやめるた

めにどんなアクションをするのか、そこに主体的に取り組むということがまず始まりではないかと思います。

Q 離婚や別れることを選択して元気に生きていかれることももちろんだと思いますが、逆にその夫婦が尊厳を保てる関係になってスタートを切られたという傾向は、手応えとしてどれくらいありますか。

A 私たちは急性期のケアで、シェルターに逃げてこられて送り出すところまでの関わりなので、その後夫婦間の尊厳が回復されて、また仲よく暮らしているという実際を見たことがありません。また、多分そのDVの経過の中で考えると、そういう復元の仕方というのはあまりないのではとも思います。

#### 【参考文献】

白川美也子『赤ずきんとオオカミのトラウマ・ケア

自分を愛する力を取り戻す〔心理教育〕の本』

(2016 アスク・ヒューマン・ケア)