

性暴力サバイバーのための 新型コロナウイルスを乗り切るヒント集

私たちが想像もしなかった形で、この今の状況は、
性暴力サバイバーひとりひとりに深刻な影響を与え
てしまっています。



虐待やDVなど安全ではない状況に置かれている人も、カウンセリングやセラピーを受けようと探していた人も、必要なサポートを得るのに大変な思いをしています。もともと大変だった状況が、今はさらに悪化してしまっているのに、性暴力被害に遭ったサバイバーのニーズは国の支援策の議論からもこぼれ落ち、色々な意味で取り残されてしまっています。

このパンデミックの影響をなんとかぐり抜けていこうとするときに、あなたが感じているかもしれないことの解説や、地に足をつけて落ち着ける方法、またセルフケアに役立つツールを増やせるように、様々なヒントや実践できることなどを下記に集めてみました。

新型コロナウイルスのパンデミックにおけるサバイバーのための6つのコツ

1. どんな感情が出てきても大丈夫です

確かなものが何もないという今の状況は、サバイバーにとって様々な感情を呼び起こすでしょう。もしかしたら、あなたは安全を感じられないでいるかもしれません。あるいは、いつも以上に警戒したり、慎重でいなければと感じたりしているかもしれません。他にも、最初は矛盾しているように見えたり、相反するように思える感情を感じることもあります。不安と喜び、興奮と悲しみ、あるいは怒りと希望といった感情を同時に感じることもあるのです。とにかく、今はどんな感情が出てきても大丈夫です。良いとされる感情も、悪い

とされる感情も、どちらも色々と表に現れてくるかもしれませんが、大丈夫なのです。あなたの感情はどれも、気づいてもらって、認めてもらって、そして尊重してもらっていいということを感じていてください。

2. 哀しむことを自分に許してください

パンデミックの中で日々の生活を送ったり、なんとか生き延びようという苦勞をしないでいられたら、あんなことやこんなこともできたかもしれないと、私たちの多くが失われたものを嘆き哀しんでいます。あなたは、知っている人であれ、知らない人であれ、新型コロナウイルスによって失われた多くの命のことを、嘆き哀しんでいるかもしれません。あるいは、あなたが家族や仲間と楽しみに予定していたお祝いの行事や旅行、パーティー、祝日なども、みんな延期やキャンセルになったかもしれません。あなたの中にあるかもしれない喪失の哀しみを感じる時間を持ってみてください。涙を流したり、喪失感を味わってみたり、何ができたのだろうかと考えたりしていいのです。喪失の哀しみ方には様々な形があります。どんな形であっても許して認めてあげてください。

3. セルフケアを実践しましょう

セルフケアとは、あなたが精神面、感情面、身体面、そしてスピリチュアル面で必要としていることを優先してあげることです。例えば、定期的に睡眠をとるようにしたり、日記を書いたり、瞑想や呼吸法の練習を毎日の習慣にしたり、友人や親しい人たちとオンラインなどで交流したりすることなどです。

4. 休みましょう

あなたの身体が休息を必要としている時にちゃんと休む時間を取ってあげることが重要です。こういった状況では、ストレスが増大したり、不安が生み出されやすくなるものです。いつも以上に警戒状態になっているというのは非常に疲れます。十分な睡眠をとるようにしてください。もし日中に何度か昼寝が必要ならば、ぜひそうしてください。

5. 安心感を取り戻す方法を計画しましょう

この時期、過去のことが急に思い起こされたり、心や身体が落ち着かないように感じたりするかもしれません。ぜひ自分を安心させる方法を考えてみましょう。一つのやり方として、地に足がついている感覚を感じられたり、元気を与えてくれたり、または心を落ち着かせてくれるような活動や課題のリストを作ったり、計画を立てるといったものがあります。

どんな活動をこのリストに追加するとよいか例をいくつか挙げてみましょう。例えば、お気に入りの曲を聴く、散歩に行く、友人や信頼できて支えになってくれる人に電話する、シャワーやお風呂に入る、アロマオイルを部屋でたく、などです。さらに、このリストを書き出したり、パソコンで印刷したりして、いつでも見られる場所（パソコンや枕元など）に置いてみてもよいかもしれません。

6. 連絡を取り、社会的なつながりを維持する

おそらくすでに耳にしていると思いますが、私たちはこの期間中、物理的に距離を取る（ソーシャル・ディスタンシングとも呼ばれます）ように求められています。親しい人たち、気にかけてくれる人たち、そして安心感をもたらしてくれる人たちとのつながりを持ち続けることはできます。物理的な距離を置くことは、社会的なつながりを断つことを意味するものではありません。むしろこの時期に、私たちが大事に思い、支えてくれる人たちとのつながりを保ち、その仲間の輪の中に居続けることは必要不可欠なのです。

どうぞ安全でいてください。そして、つながりを持ち続けていてください。

（ピアニー・ペレス Bianny Pérez、社会福祉士、教育学修士）

トリガー（引き金）とは何ですか？

「トリガー（引き金）」とは、トラウマを思い起こさせるきっかけを指します。感覚、匂い、場所、話題、他にも私たちの神経系を刺激し生存反応を引き出すものであれば何でもトリガーになり得ます。それは驚きをもたらすものであり、私たちの身体が持っている記憶であるため、どこからともなく突然現れたように感じることもあるかもしれません。

トリガーは、危険が（あるいは危険だと認識しているものが）迫っている、またはすでにそこにあることを私たちの身体に伝えるものでもあります。実際に危険な場合も時にはありますが、完全に安全なときにもトリガーが危険だと知らせることがあるのです。頭では何も悪いことは起きていないと認識しているのに、身体はそれを分かっていないかもしれないのです。私たちは多くの場合、先に身体が刺激に反応し、その後で脳を使って起こっていることを理解していきます。私たちがトリガーに触れたときにその反応がなぜ引き起こされたのか、理由を特定することは非常に役立ちます。それは、つながっていなかった物語を自分のために編みつなげるようなものです。そうすると、私たちはより自分自身で

コントロールできているという感覚に立ち戻れますし、トリガーによって引き起こされた反応に対して思いやりを育むこともできるようになっていきます…

トリガーにトラウマの記憶を引き出されると、「戦うか逃げるか反応」（心臓の鼓動が早まり、大量のストレスホルモンが体内に放出される状態）に入る可能性があります。そうすると、怒りの感情が沸き起こったり、その場を離れなければいけないという突然の感覚が出てきたりすることがあります…

また、トリガーは、解離や凍りつき反応というものを引き起こすことがあります。これは神経系の活動が低下して、副交感神経系が働き始める現象のことをいいます。そのときどうなるかという、私たちはつながりが切れた感じ、つまり "ここにはいない"、または身体から出てしまったような感じになります。身体では何も感じないようになり、自分が身体の外に存在しているように感じたりするかもしれません…

こういった反応はすべて、私たちの身体が私たちを守ろうとしてやっていることなのです。過去に起こった嫌な出来事を思い出させるようなきっかけに触れたら、とにかく行動を起こすよう私たちの神経系は呼び出されるのです。神経系は文字通り、私たちの安全を守るようにプログラムされています。そう捉え直してみると、私たちが抱えてきた恥の意識が少しは和らぐかもしれませんし（まさにこの恥の意識こそがさらに生存反応を引き起こすトリガーになってしまいます）、なぜ私たちの身体があんなふうに反応したのか理解することができるようになります。そうすると、自分にはコントロールする力があるのだとより強く感じられるように最終的にはなっていくことでしょう。

（アンドレア・グリク Andrea Glik 精神保健福祉士）

トリガー（引き金）の対処法

あなたの脳に“もう今は安全だ”と伝える方法

トリガーに触れたり、トラウマになる出来事が起こったとき、私たちの脳の前頭前野（PFC：批判的思考を行う脳の領域）がシャットダウンします。これが、トリガーに触れたとき実際にどのくらい自分が安全なのかを判断したり、どんな反応を取ればいいのか「選択する」ことがとても難しくなるもう一つの理由です。トリガーが起こった瞬間、またはその直後、

特に再び安全だと確認できたときに私たちができるとよいのは、このシャットダウンしてしまっただ脳の前帯状皮質 (PFC) を再起動することなのです。

今日が何日で、今この瞬間自分がどこにいるのか確認して口に出して言ってみましょう。誰と一緒にいるのか、どんな場所にいるのかも合わせて言ってみます。例えば、「今日は2019年8月19日です。私は自宅にいて安全だと感じています。私に安心を感じさせてくれ、決して虐待などしない、愛するパートナーと一緒にいます。」

このやり方は私たちの脳が今この瞬間に戻ってくるのに役立ちます。これを声に出して、1回、2回、または30回と繰り返し耳で聞くと、今この瞬間に自分がいるという感覚がしつかりとしてきて、トラウマを受けた瞬間に戻ったわけではないと自分自身のあらゆる部分全てに伝わり安心させてあげられるのです。

目に見える物の名前を3つ、触れて感じたこと（感情ではなく感覚）の名前を4つ、耳に聞こえてくる音の名前を3つ、鼻で嗅げる匂いを2つ、口で味わえるものの名前を1つ、言ってみましょう。

これも先程の繰り返しになりますが、現在の瞬間に私たちがいるという感覚を強めてくれます。また、トラウマを思い起こさせるきっかけがあったときに私たちの感覚は圧倒されてしまいかねないのですが、この方法を用いると再び自分の感覚を取り戻していけるのです。数を数えること自体がより批判的思考を用いる行動であるため、こうするとオフラインになっていた脳の前帯状皮質 (PFC) を優しくオンラインに戻していけるのです。

読んだり、書いたり、充実感を持てたり没頭できることをしましょう。

精神的な活動 (mental action) はどんなものでも私たちの脳の前帯状皮質 (PFC) をオンラインに戻るように促します。今のこういった時期でもやれることには何があるか考えてみてください。まずは上の見出しに書かれているアクティビティの中からいくつか試してみて、自分の状態が安定してきたら、今度はあなたの脳にもう少しやっても大丈夫か尋ねながら色々実験してみるのもよいかもしれません。夢中になれるような本を読んだり、何かのプロジェクトに取り組むといったことをしていると、トラウマとは無縁な自分の生活の側面に連れ戻してもらえることがあります。つまり、サバイバー以外の自分のアイデンティティが戻ってくるのを感じることができるのです。たとえば、「私は読書家でもあります!」、「私はプログラマーでもあります!」、「私は作家でもあります!」、というように。

あなたの神経系に“もう今は安全だ”と伝える方法

トラウマが思い起こされたとき、私たちの神経系は行動を開始してしまいます。そのとき神経系は、戦うあるいは逃げるために交感神経が働いた状態、あるいは凍りつき（抵抗しない）という副交感神経の反応のどちらかに入っていきます。思考を司る脳の部分が筋道を立てた説明を組み立てたり、過去に起こったことが今起こっているわけではないと私たちに伝える前に、まず神経系が情報を早とちりに解釈してしまうのです。そうすると、神経系が私たちを守ろうとしてどの神経系の状態に入ったかによるのですが、場合によっては自分を落ち着かせる必要があったり、凍りついていたら覚醒させる必要があるかもしれません。神経系が取ってくれるこれらの生存反応はどれも、なんとか私たちの安全を守ろうという目的のためだということを知っておくことは非常に大事です。というのも、なぜあんな反応をしてしまったのかと批判したり恥じたりするのではなく、自分の身体に対して畏敬の念を抱くことができると、それは癒しや自分の力強さを実感する機会をよりもたらしてくれるからです。

ストレス反応サイクルを完了しましょう

エミリー・ナゴスキーとアメリア・ナゴスキーの「[バーンアウト \(Burnout\)](#)」という本（これはとても役立つ本です）に書かれているように、トリガーに触れたとき、私たちの身体でストレス反応のサイクルが始まります。どういうことが起こるかという、私たちの神経系は即座に動き始め、コルチゾールやアドレナリンといったストレスホルモンを放出するのです。例えば通りすがりの人に嫌悪感を感じる性的な言動を投げかけられるとします。こういったことには仕事に行く途中で遭遇するかもしれません。そういったとき、自分の心や身体がどう感じたかをしっかりみてあげる余裕はなく、とにかくやり過ぎて先に進まざるを得ません。もしストレスのエネルギーやホルモンを身体が放出する時間をとってあげられたら、もう生存のための反応を起こさなくていいのだと身体に伝わるのです。解放感を感じられる行動であればどんなものでもこのサイクルを完了できます。どんな方法が効果的かは人によって異なりますが、以下にいくつかアイデアを挙げてみました。

ー ストレスホルモンを放出するための身体運動

しばしば、サバイバーに癒しの方法として運動することが勧められることがあります。しかし、いわゆる運動には、自分の体型は恥ずかしいとか、こうあるべきだという文化がかなりつきまといまいます。また、自分の内側で何が起こっているのか、なぜその対処方法を行う必要があるのかを理解せずに運動をしていることもあります。身体を動かすとストレスホルモンが放出されます。そのため、体内にストレスホルモンが過剰に溜まっているよう

に感じる時や、ストレスホルモンの影響で身体がかなり感じにくくなっているときなどには、運動はとても有効な方法になるかもしれません。身体を動かすことでストレスホルモンを体外に排出することができ、いつもの自分自身の状態に戻ることができるのです。あなたに一番合った身体の動かし方を見つけるのは時間や手間がかかるものです。自分はまだまだダメだと思っている気持ちをさらに強めるようなものではなく、やってみて自分に自信が持てるようなものを選ぶことを強くお勧めします。

— タッピング

EFT タッピングセラピーは、私たちの状態を落ち着かせてくれる（凍りつかせるのではなく）副交感神経系の働きをオンにする治療法です。自分の人差し指と中指で鎖骨の下をリズムカルにトントンと叩く動きは、ストレス反応のサイクルを完了させることができ、しかもいつでも行えるものです。多くの場合、したいときにいつでも運動ができる教室や場所に通えるわけではないので、手軽に解放を感じられたり、地に足がつくグラウンディングした感じをもたらしてくれる動きを知っていることは役立ちます。トントンと叩く動きを、ぜひパターンを変えてみたり、叩く身体の場所を変えてみたり、叩く強さを変えてみたりと色々実験してみてください。そうすることで、内側で何を必要としているのかを感じられることがありますし、身体が望んでいることに耳を傾けることで気分も良くなっていきます。

— 呼吸

呼吸も私たちに備わっている対処方法の一つです。トリガーに触れた後、どんな呼吸の仕方が解放感や地に足がつく感覚を取り戻してくれるか色々試してみてください。「箱呼吸」と呼ばれる方法は、5 秒間息を吸って、5 秒間息を止め（呼吸を止めているときは、ちゃんと自分がコントロールできていることを身体に言い聞かせてあげてください）、そして 次の5 秒間で息を吐きます。「火の呼吸」はとても解放感を感じられる呼吸法です。鼻から息を深く吸い込んだら、喉の奥で大きな音を立てながら口から息を吐き出していきます。疎外されてきた人々の多くが、静かであること、目立たないことを教え込まれてきたりするので、呼吸を使って自分の存在をより大きくしてみる実験にも役立つ方法です。また、どのタイプの呼吸法であっても、呼吸を数えること自体が、先に述べたように脳の前部に優しく働きかけることになります。呼吸に意識を向けることは地に足がしっかりついた感覚をかなりもたらしてくれます。どんなふうに呼吸をしているか、恥の意識ではなく、好奇心を持って、ただ気がつくだけで十分です。

ー 自分とのつながり、他者とのつながり

私たちは自分自身の内側でも外側でも何か（友人、パートナー、地球、ペット、自分のインナーチャイルド）とつながりを感じられているとき、神経系のある一部がオンになります。そうすると、私たちの感情や思考が働き過ぎたり、または働かなさ過ぎたりしないでいられる安全な範囲に留まれるのです。つながっていると感じたり、人々の顔の反応や声の愛くるしい音色を観察したり、動物を抱きしめたり、こういったこと全てが、私たちが大切にされていて、そして今、この瞬間に戻ってきて安全だと身体に教えるシグナルになるのです。

（アンドレア・グリク Andrea Glik 精神保健福祉士）

PTSD への対処

PTSD は一連の生存反応のことで、適切に処理されないと慢性化してしまう可能性があります。多くの場合、出来事に関連したきっかけに反応して、侵入的な記憶、繰り返し見る夢、解離、フラッシュバック、または身体反応などが生じます。PTSD は、性暴力、警察による過剰な暴行、医療行為、大切な誰かを突然失うなど、あらゆるトラウマ的な出来事の後に生じることがあります。PTSD は、私たちの身体が安全だと感じる能力に影響を及ぼしてしまうのです。

PTSD への対処と治癒のための提案

自分自身を再養育する・安定させる

トラウマ的な出来事を体験したり、トラウマ的な環境で幼少期を過ごしてきた後は、自分の身体を自分でコントロールできる、自分の身体は安全だ、と感じられるように学びなおさなければなりません。このための素晴らしい方法に、予測可能なルーチン（決まりごと）を作成するというものがあります。トラウマは予測不可能だったときに起きるので、予測可能な（また完全でなくても少しでも予測できる）一日のルーチンを作ることは、しっかりとした安心感をもたらしてくれるのです。子どもの頃に規則正しく安定した生活を経験できなかった人は、現在の生活の中でそうした経験をして、再養育することができます。例えば、毎晩同じ時間にベッドに入る、ゆったりとした音楽をかける、ぬいぐるみを抱きしめる、ラベンダーのアロマオイルを枕に数滴垂らすといった、就寝時の決まりごとを作

ったりすることです。また例えば、できる限り毎日同じ時間に食事をする、自分のために美味しい食事を作ったりする、などもあるでしょう。また別の方法として、決まった曜日の夜にセルフケアのための時間を作ることや、毎週決まった時間に心理療法を受けることなどもあります。再養育は、幼い子ども時代の自分を思い描き、自分自身に対してより思いやりを持って語りかけるための方法でもあります。この方法は、あなたがかつて、養育者や周りの人たちからかけられた言葉を上書きするのに役立ちます。

心理教育

心理教育とは、トラウマの影響や対処法について、セラピストやセラピーに関する本から学ぶことです。心理教育は、私たちの身体の中で何が起きているのかを理解するのに役立ち、多くの対処法を教えてください。癒しへの第一歩は、常にまず理解することです。そのために私は以下の本を愛読しています。

- [The Complex PTSD Workbook](#) by Arielle Swartz
- [Unf*ck Your Brain](#) by Faith G Harper
- [Waking the Tiger \(『心と身体をつなぐトラウマ・セラピー』\)](#) by Peter Levine
- [Trauma & the Body \(『トラウマと身体 センサリーモーター・サイコセラピー\(SP\)の理論と実際』\)](#) by Pat Ogden
- [Overcoming Trauma through Yoga: Reclaiming Your Body \(『トラウマをヨガで克服する』\)](#) by David Emerson

* 訳注：日本語は邦訳書名です

セラピー

トラウマ・インフォームド・セラピー（トラウマに配慮のあるセラピー）は、トラウマの影響とその対処法について学ぶ場を提供します。セラピーはまた、トラウマを言語的もしくは身体的に処理するための場でもあります。トラウマ・セラピストに何を求めるかは人によって異なるかもしれません。トラウマが自分の考え方に影響を与えていると感じる場合は、[認知処理療法](#)のような認知的アプローチを試してみるとよいかもしれません。トラウマの反応が身体的に現れている場合は、[EMDR](#)、[ソマティック・エクスペリエンシング](#)、[センサリーモーター・サイコセラピー](#)などの身体志向療法の訓練を受けたセラピストを見つけるのも効果的です。上記の本を読むと、自分の脳や身体がどのようなセラピーを求めているのかを判断する手がかりになります。どのような方法であっても、セラピーは、愛情を持って肯定してくれる人と一緒に、再び安全だと感じるようになるため

の場であるべきです。つながりを感じ、ケアされていると感じるとき、私たちは癒されていきます。より多くのセラピーの選択肢を見つけたい方は、‘metoo.’のサイトにある[ヒーリング・リソース・ライブラリ](#)をチェックしてみてください。

トラウマ・インフォームド・ムーブメント

トラウマを受けた後、ムーブメント（動き、動作）によってストレスホルモンを解放したり、身体とのつながりを取り戻すことは、トラウマを癒す鍵となります。世の中にはトラウマ・インフォームド・ムーブメント（トラウマに配慮のある動き）のクラスがたくさんあります。お住まいの地域にそうした特別なクラスがない場合には、ヨガの教室でよく見られるように、レッスンは始まる時間より早めに行き、先生にあなたの要望を伝えられるといいかもしれません。この方法は、ダンス、サイクリング、ロッククライミングなどのクラスでも同じようにできるかもしれません。事前にスタジオに電話をして、トラウマ反応のトリガーとなるようなこと（タッチ、言葉づかい、先生の態度）について相談しておくといいかもしれません。ヨガの練習中に、先生の軽いタッチで癒されると感じる人もいれば、身体に触れて姿勢を直してほしくないと言えらることで力強さを感じる人もいます。身体が動くことで、神経系に取り残されていると思われるトラウマのエネルギーが処理されていきます。そして少しずつ、自分本来の身体に戻って行くことができます。自分に合ったムーブメントを見つけること、そしてそれに対して期待し過ぎないようにすることは、一つのプロセスでもあります。身体について間違ったあり方というものはないし、身体とつながったり動かしたりする方法にも間違ったやり方というものはないからです。

あなたはあなた自身の最大の資産です

こうした自己教育とトラウマからの癒しのプロセスについて、覚えておいてほしいことがあります。それは自分の癒しに必要なものすべてを、私たちは自分自身の中にすでに持っているということです。外に求めるものは、より多くの情報、方法、支援です。あらゆるトラウマ反応は、あなたが生き抜いてきた環境や経験に適応した結果として生じています。あなたの脳と身体はすでに、あなたを安全に守るという素晴らしい仕事をしてきています。

(アンドレア・グリク、Andrea Glik、精神保健福祉士)

メンタルヘルスの専門家に支援を求めるときに考慮すべきこと

メンタルヘルスや医療の専門家に支援を求めようと決めることは、必ずしも小さなことではありません！あなたが今どのような状況にいるかにかかわらず、人生という旅において自分自身を前進させようとする、大きな、勇気ある一歩です。とはいえ、あなたの要望に合った人を見つけるという作業は、それ自体が難しく大変な仕事であるように感じるかもしれません。どこから始めればいいのか、何を探せばいいのかを見極めるのが難しいと感じることもあるでしょう。人は誰でもそれぞれ個人的な要望や好みを持っています。以下に、専門的なメンタルヘルス支援を求めようとする際に考慮すべきことについて、いくつか提案があります。

どこから始めればいいのか？始めるための5つのヒント

- そこから自分が何をgetしたいのかをよく考えてみましょう メンタルヘルスの専門家と一緒に作業をする理由は、とてもはっきりとしたもの（「仕事に怒りをうまく処理するための具体的な戦略を学びたい」）から、漠然としたもの（「最近つらいことがあって、それを話し合うための安全な場が欲しい」）まで様々です。支援を求める理由に正解も不正解もありますが、なぜ支援を求めのかを明確にすることで、支援を受ける時間を最大限に活用することができます。
- 自分自身に聞いてみましょう：誰と話すのが一番気楽でしょうか？ 誰もが多くの異なるアイデンティティを持ちながら日々を過ごしています。そうしたあなたのアイデンティティのいくつか、またはすべてを共有する専門家から優先して検討しても大丈夫です。例えば、人種、宗教、性的指向、性別、および能力などから、探し始めても全く構いません。これはあなた自身のためであることを忘れないでください。できる限り有意義な体験ができるように、あなたの要望を第一にしてください。
- いろいろ試してみる！ 自分に合った相手を見つけるには時間がかかります。相談の電話を何度もかけてみましょう。電話で相手のことを実感するのは難しいかもしれませんが、実際に対面で有料の相談を受ける前に相手のことを知るには、お金もかからず時間効率の良い方法です。何度も電話をかけることは少し大変かもしれませんが、強力で継続的な関係を築いていくためにそれなりの投資をすることになるので、ぴったりの相手を見つけたいものです。ふさわしい相手が見つかったら、その苦勞も報われることでしょう。

- 難しい質問をしてみる 相談申し込みの電話をする際に、各専門家にどんなことを聞いたのかを考えておきましょう。前もって質問リストを用意しておくといいでしょう。繰り返しになりますが、これはあなた自身のことなので、あなたにとって最も重要なことを質問してください！疑問や要望の種類は人によってさまざまですが、質問するとよいことの例としては、以下のようなものがあります。
 - 性暴力被害者の支援について、どのような経験がありますか？（支援者の経験、特定のテーマ、性的アイデンティへの理解など聞いてみましょう）
 - 典型的な相談の流れはどんなものでしょうか？何が視界に入ったり、聞こえてくるのでしょうか、どんな気持ちになるのでしょうか？
 - 体系的抑圧 systemic oppression（*訳注：人種・ジェンダー・社会階層・言語・性的指向などに対する構造的・組織的・对人的な抑圧）についてどう分析されていて、それはあなたの臨床実践にどのような影響を与えていますか？
 - あなたの臨床実践に特に影響を与えた特定の先生や教えはありますか？
 - あなたにとってセラピーにおける「成功」とは何ですか？
 - あなたは何か特定の治療法の訓練を受けていますか？それはあなたの臨床実践でどのように活用されていますか？
 - 相談にかかる料金はいくらですか？保険は使えますか？
 - 経済状態に応じた割引制度はありますか？
- 自分の直感を信じる しっかりした関係性はあらゆる治療的相互作用の基礎となります。もしその関係が安全で、支持的で、肯定的なつながりがあると感じられなければ、あなたがそこから多くのことを得られる可能性は低いでしょう。

あなたはすでに持っている

私たちは皆、自分を成長させ、癒し、変化していくための能力を持っています。他の誰かと協力してその仕事を積極的に行おうとする姿は、勇敢で、大胆で、美しいものです。自分自身に、そしてプロセスそのものに対して、忍耐強くあることを忘れないでください。変化はゆっくり感じられるかもしれませんが、自分の人生の軌道を根本的に変えてしまうかもしれません。あなたは一人でこれを行う必要はないのです。

(ベッカ・リトウィン、Becca Litwin)

サバイバー支援をしている人のセルフケア

以下はサバイバー支援をしている人が、自分自身を支援するためのヒントです。

- 自分のペースを保ち、境界線を維持する。
 - 必要な時には NO と言うこと。
 - そうすることで、自分自身とサバイバーを支えることができる。
- どのような支援を提供するかに慎重になる。
 - 自分が持続的にやれる支援を提供しましょう。そうでなければ、サバイバーは自分があなたの負担にな理過ぎていると感じてしまったり、心の内を少しでも打ち明けたことを後悔してしまうことにつながります。
- 支援は長期戦だと思っておく。
 - 変化は一夜にして起こるものではありません。
 - このプロセスには時間がかかります。辛抱強くいきましょう。

以下は支援者であるあなた自身がサバイバーである場合の追加ヒントです。

- あなたが望むならば、自分がサバイバーであることを開示してもいいかもしれません。しかし、必ずそうしないといけないわけではありません。
- 必要なときには休憩をとりましょう。
- 深呼吸をして自分の中心を感じバランスをとり戻しましょう。
- 性暴力被害を受けた後の辛い時期にあなたを支えてくれた人に助けを求めましょう。
 - そういった人がいない場合は、あなたが信頼できる人に助けを求めるといいでしょう。
- あなたにフラッシュバックや解離が起きても、そのことを説明する必要はありません。
- できるだけ呼吸をしてください。
- 自分の健康のために良いと感じること、または自分にとって心地良いと感じることをしましょう。

(タラナ・バーク Tarana Burke)

サバイバーのために時間を設けるとい贈り物

性暴力を受けた家族、愛する人、友人をどのように支えるか

もしも、あなたの家族、パートナー、友人が性暴力を受けたとしたら、愛する人たちのために、どのように時間を設けてあげるとよいのかを知っておくことは大事です。サバイバーのために時間を設けるためには、私たちが彼ら彼女たちの話を聴いて、「即座に何かしてあげたい」、「状況を良くしたい」と思う衝動を手放すことから始まります。サバイバーのために時間を設けるとは、起きてしまったことの是非や行動の良し悪しを裁くことではなく、ただただ、その人と共にいることです。何も見返りは求めず、あなたの時間を差し出すということです。今ここにいるということができて初めて、サバイバーのために時間を設けることが可能になります。それは、身体を楽にして、心、目、耳を開いている状態です。それができているかは、深い呼吸がヒントになります。サバイバーのために時間を設けるということは、無条件に、温かな視線を向けることができる能力を意味します。それがたとえ、どんなに厳しい、難しい状況であろうともです。

家族、友人、あなたの愛する人を支えるためのヒントをお伝えしましょう。

- 1. アクティブリスニングの実践** アクティブリスニングとは、サバイバーと共に、今ここに
あることです。相手の話をただ受け身で聞き流すのではなく、語られる内容にしっかりと
集中することです。あなたにとって大切な人に、こんな風に声をかけてみてはどうで
しょうか。「あなたにこんなことが起こってしまって、本当に残念です。私を信じて話
してくれてありがとう。私と分かちあってくれたのは、私にとってもとても大きなこと
です。」
- 2. サバイバーを信じる** 話された内容を疑わず、聴いてあげてください。多くの場合、「そ
れが本当に起こったことなのか」、「それは防ぐことができたのではないかと、サバ
イバー自身が自問自答を繰り返しています。「自分が悪かったのではないかと」、「何か
していたら、結果を変えられていたのではないかと」、多くのサバイバーは自分自身を
責めます。性暴力があったという訴えを信じて、被害を受けた側には決して落ち度はな
いと明言してください。
- 3. 秘密を守ってください** あなたは、話されたことを許可なく他言してはいけません。誰
に話していいのかは、彼ら、彼女たち自身が決めるのです。
- 4. 「なんとかしたい」という衝動や願望を手放してください** サバイバーに必要なのは、
起こったことについて耳にしても、感情的に落ち着いていて、過剰な反応をしない人
です。サバイバーはあなたに、解釈してもらったり、解決策を提示してもらうことを必要
としていません。私たちが「なんとかしたい」と思わずにいられないとき、多くは、私
たち自身の居心地が悪くてそのように感じているにすぎません。

5. **自分の内側でどのような反応が起きているのか気づきましょう** 身体の感覚に注意を向けてください。どこかに緊張を感じるでしょうか？吐き切るくらい十分に深い呼吸をしましょう。自分に対して、愛に満ちた暖かさやサポートを向けましょう。どんな考えが浮かんできますか？どんな気持ちを感じられますか？良い悪いはありません。それらが静けさの中で、浮かびあがってくるままにして、自分の中にとどめておきましょう。
6. **ありのままの気持ちを感じたり、表現することをサポートしてください** 話したいことを自由に話し、たとえあなたにとって居心地がよくないものであっても、表現させてあげてください。浮かび上がるすべての気持ちを共有したいという衝動にサバイバーが駆られていることは、大切なことです。一見矛盾するような感情であっても、様々な感情が湧き上がっていて普通です。自分の気持ちを声に出して語ることがとても重要です。サバイバーは泣くことが多いでしょうし、怒り、激怒、混乱、怖れ、その他さまざまな気持ちを表現するでしょう。「あなたのために湧き上がってくる気持ちを自由に分かち合ってください。あなたのどんな部分であっても大丈夫です。」、といったことを伝えてもよいかもしれません。
7. **共にいて、共感と愛に満ちたサポートをしてください** 無条件の温かいまなざしとは、彼ら彼女らがどんなことを表現しても、その人をありのままに受け止めて、応援するという姿勢です。ただ黙ってそこにいるだけでもいいのです。言葉を使わなくても、その人とつながっているということは、すべての意識をその人に向けたり、目を合わせることで、相手が希望するのであればそっと触れることで実現することができます。その人のために100%そこにいること、ただそこに一緒に座っていること、そこに居続けること自体が、サバイバーにとって癒しであり、支えてもらっている体験になるのです。

以下の言葉や問いかけは、愛する人やサバイバーに対して時間を設けることに役立ちます。

- 触れる前には、ひと声かけましょう。「手を握ってもいいですか？ハグしてもいいですか？」もしくは、「このつらい瞬間に、どんなことをしたらあなたの助けになれますか？」
- 「あなたが言っていることを信じます。あなたの話を聞いています。私を信じて話してくれて、ありがとう。その話をするには、本当に勇気が必要だったことでしょう。」
- 「あなたのせいではありません。あなたはそんな目に遭うべきではありませんでした。」
- 「こんなことが起こってしまって、私もつらい気持ちです。」
- 「あなたは一人ではありません。私はあなたを心配しています。あなたが少しでも気持ちが落ち着くように手伝えたらと思っています。」
- 「あなたは一人ではありません。あなたのために、私はここにいます。」

- 相談サービス窓口やカウンセリングを活用するように、勧めてあげましょう。例えば、全米性暴力ホットライン National Sexual Assault Hotline の番号 800-656-HOPE (4673)、'[metoo.のヒーリング・リソース・ライブラリー](#)'や、全米性暴力オンラインホットライン National Sexual Assault Online Hotline (online.rain.org) 等があります。
- * 訳注：日本にも相談できる窓口があります。この文章の最後で触れています。

以下の内容は、避けた方がいい質問や対応の仕方です。

- 加害者に対する脅しを口にするのはやめましょう。あなたのことを怖く感じたり、あなたや、サバイバー自身の身に危険が及ばないか心配になってしまうことがあります。
- その後どうしているのか、定期的に声をかけて様子を見てあげてください。サバイバーを支えることは、支える側にとってもつらいことで、無力感を感じたり、どうしていいのかわからない気持ちになるものです。しかし、定期的に連絡を取ることで、サバイバーを気にかけていることが伝わります。
- 男らしさ/女らしさなどの典型的なジェンダー規範に基づいて発言をするのはやめましょう。できるだけ、サバイバーの性的アイデンティティや性的指向を否定しないような、包括的な用語や表現を使うようにしてください。相手の性的アイデンティティや性的指向を決めつけて話をせず、「パートナー」「デート」など中立的な言葉を選んで使うようにしましょう。「彼」「彼女」など性別を伴う代名詞を使う時は気をつけましょう。自分をどんなふうと呼んでほしいかは、相手に聞きましょう。
- 興味本位で、性暴力について何があったのかを聞くのはやめましょう。どうか、そのような好奇心は脇に置いて、性暴力について詮索するのをやめてください。何が起こったのかをあなたが理解したいと思う、もしくは理解する必要があると考えていたとしても、心の傷になるような事件について質問をするのはやめてください。サバイバーが話したいと思うのを待ってください。そして、話を聴くときは、アクティブリスニングで、共感をもって、良し悪しを裁くことなく聴いてください。

サバイバーのために時間を設けることができるのは誇るべきことです。勇気をふるってトラウマに立ち向かい、あなたに話をしてくれているということの尊さを噛み締めながら、愛と共感をもって時間を設けてほしいのです。

(ビアニー・ペレツ Biany Perez, 社会福祉士、教育学修士)

「再び立ち上がる：トランスジェンダーや *ジェンダー・ノンコン フォーミング（GNC）のための性暴力を生き抜き、癒やされていく ためのガイド」の癒やしのワーク

*訳注：ジェンダー・アイデンティティが典型的な男らしさ・女らしさに当てはまらない人を広く指す言葉）

ワーク：5つのアイデアをワークシートにまとめる

サバイバーが生き抜いてきたトラウマに、5つの重要なポイントから、さらに取り組むというワークについてご紹介したいと思います。新しい前向きな記憶を作っていくために、身体を動かす活動から、内にこもったエネルギーを誰か他の人のために使うものまで多岐に渡るこの取り組みは、癒しを促しさらに前に進むための冒険とも言えます。個人で取り組むこともできますし、グループで取り組めば、協力したり、進捗を確認し合ったりして、より実現しやすくなります。

1. 気をそらすアイデア：何か気になってしまったら最後、そこから離れることは、ほとんどの人にとって、とても難しいことです。しかしながら、それが可能になる方法があります。何か別のことを考えて、頭の中を忙しくしてしまえばいいのです。気をそらすものは、それなりに頭を使うことである必要があります。例えば、映画を観ている間は集中していて、気をそらすことができるのであれば、それはいい方法です。もしくは、頭を使う作業（例えば、プラモデルを組み立てるとか、子どもの宿題を手伝うなど）や、肉体的に負担のかかる作業（庭に塀を作ったり、ガレージを大掃除するなど）に没頭するのもいいでしょう。これらのタスクは、一度ルーチンになってしまうと、やりながらも心が他の場所に迷い込んでしまう可能性があるため、反復的なタスクを選択しないことが重要です。
2. 新しい記憶を作るアイデア：美術館など、ずっと行ってみたかった場所に行き、もっとひきつけられるような記憶を作っていきましょう。アドレナリンがいっぱい出てきそうなアミューズメントパーク、わくわくするような映画、友人とゲームをして楽しむといったことを、試してみてもいいかもしれません。
3. 失われたものを悼むアイデア：もしかしたら、日記に何があったのか、何を失ったのか、そして何を得たのか書いてみたくなるかもしれません。あなたが生き抜いたことを祝福するような習慣を持つてみるといいかもしれません。あなたを傷つけた者に対して、

実際には送らないけれど、手紙を書いてみることもできるかもしれません。人によっては、悲しい映画を観たり音楽を聴くことで、自分自身の内にある感情に触れる人もいます。涙を流すことには傷を癒す場合があることを覚えていてください。

4. 人の役に立つアイデア：とても多くの方が、人の助けになることで、自分自身に戻れるような、人間らしい気持ちになることができます。スーパーに行くときに隣人を車に乗せて行ってあげたり、家の壊れたところを修理するのを手伝ってあげたり、身体の調子のよくない友人に電話をしたり、食事や掃除を手伝ってあげたりすることは、とても満たされる体験になります。「どんな風にしたら相手が助かるだろうか」と考えるだけでも、あなたの気持ちを満たしてくれます。
5. セルフケアのアイデア：トラウマを体験したサバイバーの多くは、自分を大切にすることが難しくなります。毎年そのことを思い出さずにはいられないその日には、ぜひ自分をいたわるような計画を立てましょう。自分が好きな料理を作ることで気分が軽くなったり、もしくは、自分のためにレストランに食事に行くのもいいでしょう。好きな映画を観たり、ゆっくりとお風呂に入ったり、夢中になれる本をもう一度読んでみるのもいいでしょう。マッサージが好きであれば、ぜひ予約してみましょう。安全と感じられるなら、プロの人に頼んでも、友達やパートナーにお願いしてみてもいいでしょう。自分自身のために計画するのが気が進まないのであれば、あなたの好きな人のために工夫を凝らしたスペシャル・デイを準備してみましょう。

(Tiq Milan ティック・ミラン)

*この日本語訳は米国の Tarana Burke さんが設立した The 'me too.' movement が作成した新型コロナのパンデミックの中にいる性被害のサバイバー向けの文章を、The 'me too.' movement のご厚意と許可の下、翻訳させていただいたものです。オリジナルの英文は The 'me too.' movement の Web サイトからダウンロードできます ([A tool kit for Survivors during COVID-19](#))。

*日本語訳は Center for HEART の有志 (熊谷珠美、西村萌子、藤森寿於美、新井陽子、高橋紀代美、中岡純子) で行いました。アメリカの状況に沿った内容ではありますが、少しでも日本のサバイバーのみなさんにも役立つものがあれば幸いです。日本国内の相談機関先はこちらの [リンク](#) など参考になるかもしれません。