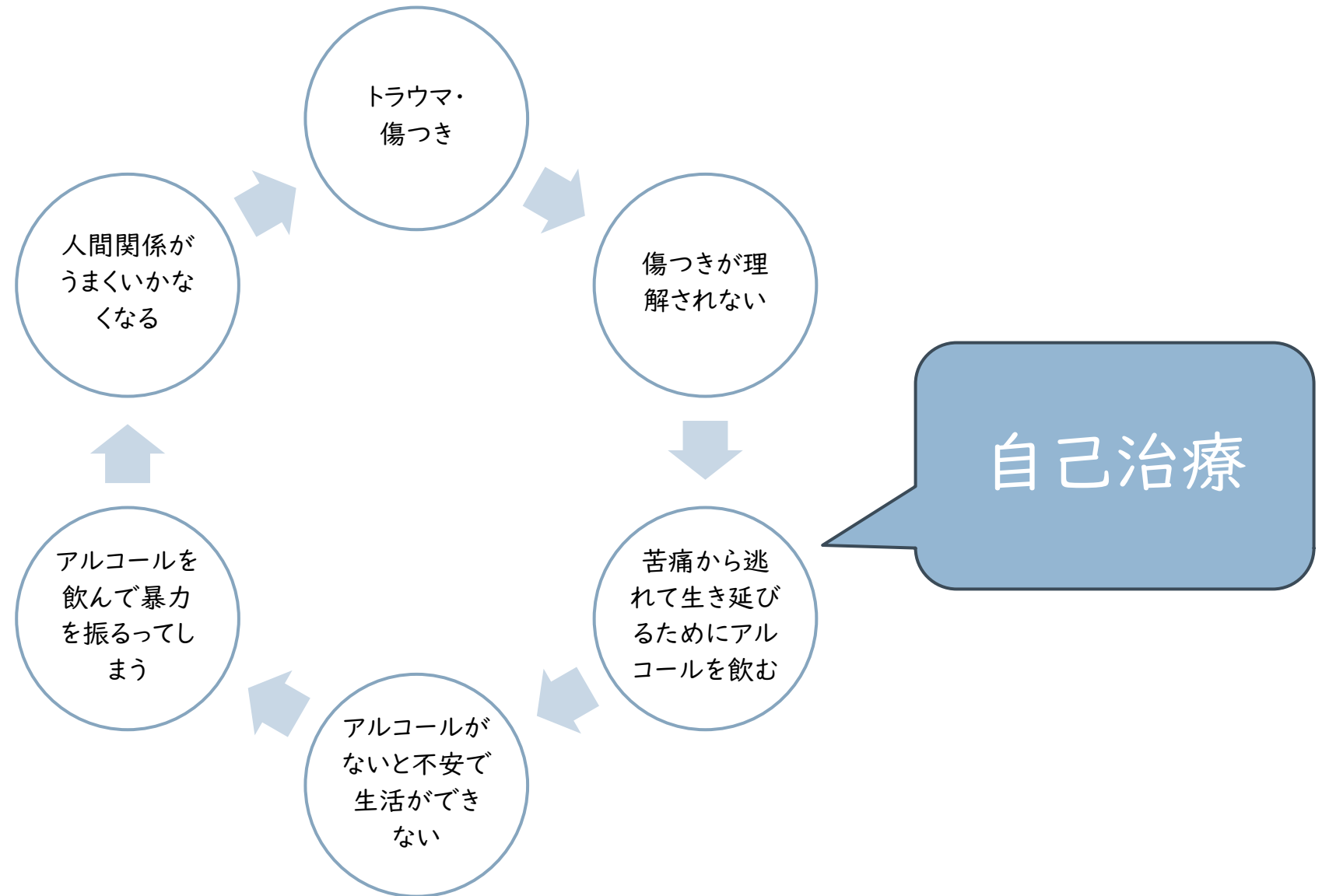


トラウマとなる出来事を経験することで
トラウマ反応やPTSD
精神疾患や物質使用障害（依存）
慢性的な身体疾患
のリスクが増大する

依存症の背景に



トラウマとは
人の生命に関わるような、
広範囲に有害で多大な損失をもたらす
公衆衛生上の問題

トラウマを体験している人はどのくらい？ 川上ら, 2010/2014

体験	生涯の経験率 (%)	標準誤差	PTSD生涯有病率 (%)	標準誤差
自動車事故	7.0	0.7	1.6	0.9
自然災害	5.4	0.7	0.6	0.4
命に関わるような病気	9.7	0.8	2.5	1.3
子どもの時、養育者に殴られた	7.1	0.8	5.7	2.0
配偶者や恋人に殴られた	4.2	0.6	5.4	3.0
他の誰かに殴られた	8.0	0.8	5.5	2.3
強姦された	0.7	0.3	10.9	6.0
性的に暴行された	1.7	0.4	6.0	3.1
ストーカーにつけられた	2.9	0.5	15.0	6.2
大切な人の不慮の死	24.4	1.3	2.6	0.8
子どもの重病	6.2	0.8	2.5	1.1
死ぬところや死体目撃、重傷目撃	20.5	1.2	1.5	0.7
話したくなかったから言わなかった出来事	10.5	0.9	4.7	1.5

内閣府調査(2023)では
配偶者から身体的暴行
→13.5%

内閣府調査(2023)では
無理やりの性交→4.7%

内閣府調査(2023)では
特定の相手からのつきまとい
→10.2%

奇襲型

飲酒や薬物使用
を伴う型

家庭内の性暴力
型

エントラップメント
型

性的手なずけ型

ジェンダーやセク
シュアリティを利
用した型

障害を利用した
型

一見普通の性行
為に見える

遊びとみなされて
しまう

たとえば

ひとり親家庭で、親はいつも帰りが遅い。
頑張ってくれているのはわかるけれど、寂しい。



寂しくてつい、オンラインで通話して夜更かしする、ゲームをする。
朝、眠くて学校に遅刻してしまい、怒られる、だらしがないといわれる。



“ダメな子”のレッテルに苦しみ、学校をさぼるようになる。



オンラインで「がんばっているね」と言ってくれている人がいた。
その人がいるから生きてける気がした。



会いに行ったら性行為を求められて、怖いけれど断ったら嫌われると思った。
性的な対象であれば大切にされると思った。



自分の身体を大切にする意識が下がり、挑発的な服装をするようになった。



新しく被害に遭っても、誰もそれを被害だと言ってくれない。理解されない

警視庁は7日、東京・歌舞伎町の「トー横」と呼ばれる一角周辺で、春休み期間の3月末から4月上旬にかけて一斉補導を実施し、少年少女計31人を補導した、と発表した。8割超が都外在住者で、最年少は11歳の小学6年少女だった。同庁は「悪意のある大人から犯罪被害に遭うリスクも高い。安易な気持ちで来てはいけない」と注意を呼びかけている。

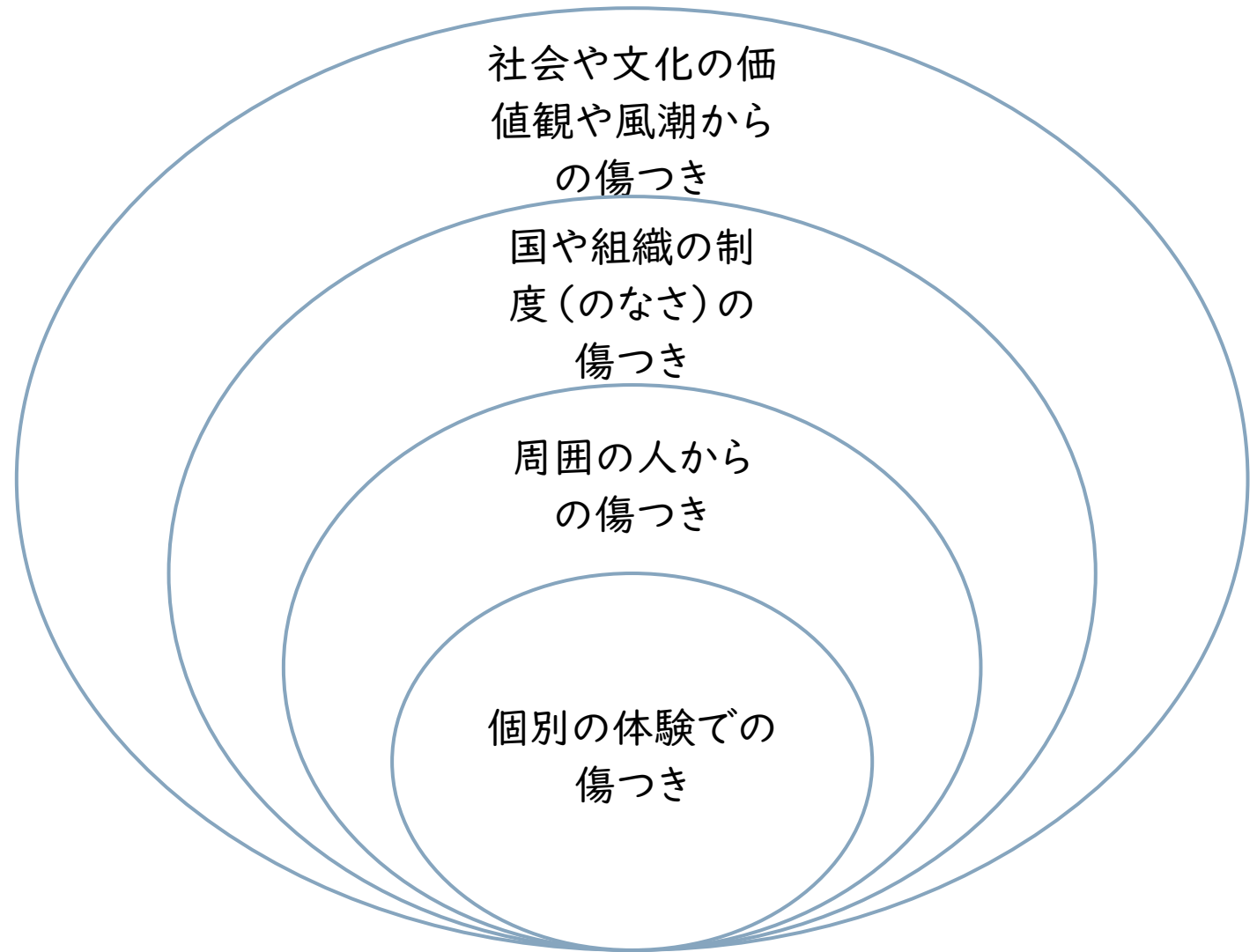
(東京新聞, TOKYO Web, 2024年4月7日「「トー横」周辺で31人を一斉補導、最年少は小学6年生 警視庁「安易な気持ちで来てはいけない」」)

“普通の子どもが多い”という話もあるが
何が「安易」で、誰にとっての「普通」なのだろう？

ジャッジをするのではなく、考えてみたい。
このような行動の背景には、何があるんだろう？



多層的・多角的に傷つきを考える



「被害に遭ったから」
「自暴自棄になって／安全だと思いたくて」
「危ない行動をとるのかも

子どもたちが、自分の欲求を優先するのは
発達上、不自然なことではないかも

自分を大切にする、境界線を大事にする
そういう教育を受ける前に
性的な目線にさらされてきたかも

どんな服を着ていても関係ない
あるいは、被害に遭ったから
危ない行動をとっているように見えるのかも

誤った理解がされやすい状態として
「再演」とも呼ばれる状態がある

- ・暴力にさらされると
 - ー安全と安全ではないことの区別がつきにくくなる
 - 信用できる人とできない人の区別がつきにくくなる
 - 自分に暴力をふるう人との関係のほうが安心する
 - リスクの高い行動が対処行動になる

なぜそういう行動をとってしまうかは本人も分からない
やめたいと思っているのに自分でコントロールできない
自分では何がおかしなことかわからない

頭ごなしに怒られたり、禁止されたりする前に
相手に寄り添い、尋ね、理解しようとする
心配を伝えて、一緒に安全を考えていく

自分の心の傷に触れるのは痛いので
触れられない／触れたくない／触れる準備がない
ということも多い

どんな人ならば、自分の傷つきを話してみようと思うだろう
どんな人には、もう話したくないと思うだろう



被害に遭ったと
自分で気づいている

被害に遭ったとは
自分で
気づいていない

トラウマとは何か、トラウマ
は心身にどのような影響を
もたらすかを知る

これは「心のケガ」の
影響かも…? / トラウマの
メガネをかける /
傷の痛みが理解できる

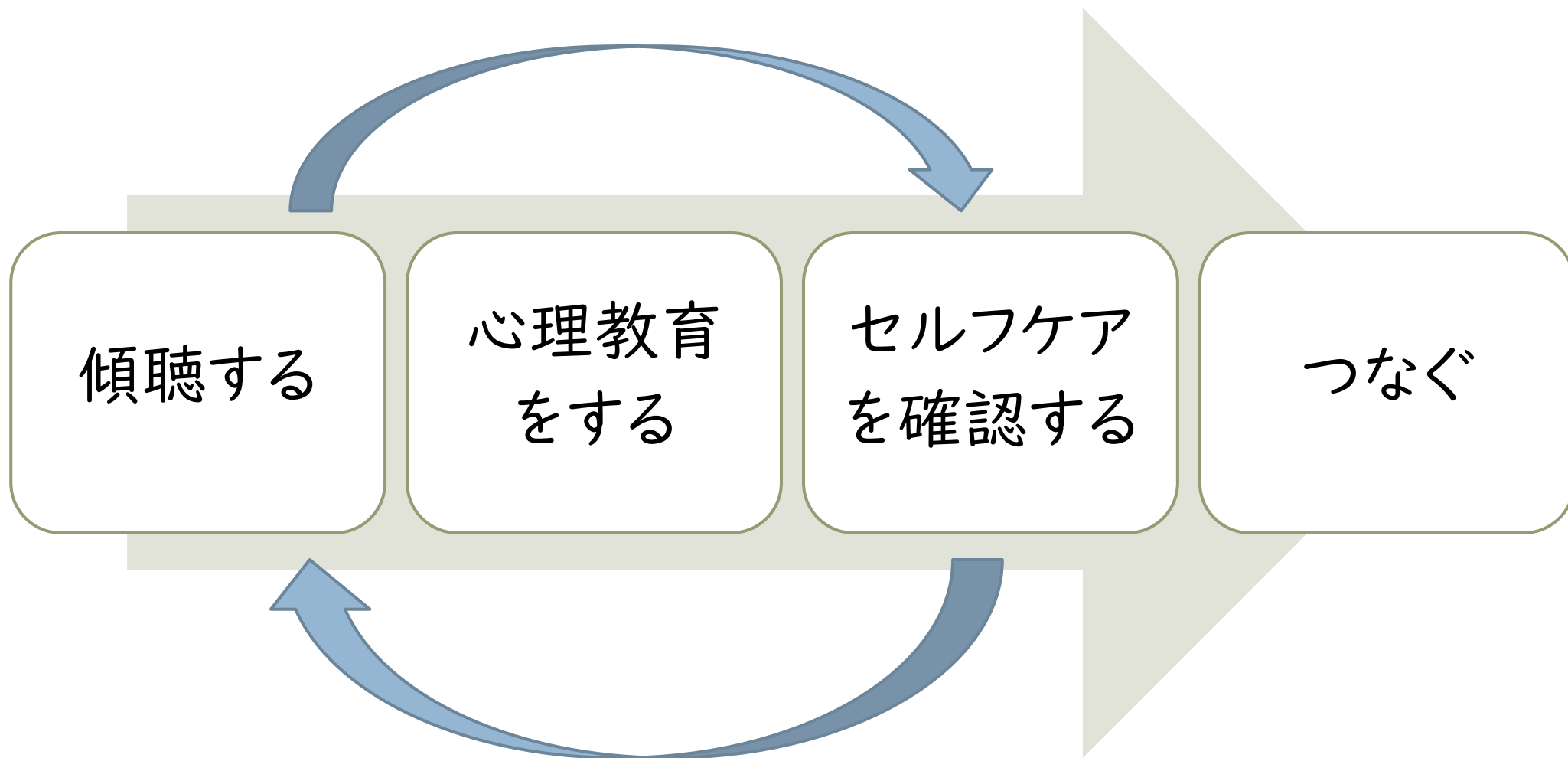
責めたり、見過ごしたり
せずにかかわる /
傷を悪化させない

お互い傷つかない /
本人の回復の取り組みを
支える

トラウマの影響かもしれないと思うので、
慌てずに、落ち着いて話を聞くことができる。

体調が悪いときは無理せず休もう
こころが傷ついているときも無理せず休もう





「他者との関係性の再構築」
「エンパワメント」

「自分の傷つきを知ること、
再び自分の人生を歩むこと、
歩むことができると思えるようになることのサポート」

想定すること

トリガーに気がつくこと

前もって声をかけること、説明すること

いつでも穏やかで一定であること

被害を受けた人が自分のことを知るために情報を共有すること

意思決定をサポートすること

力があると信じること

支援者自身にも注意を払うこと