



一人じゃないよ

あなたのこれからのための
支援情報ハンドブック

(独)国立精神・神経医療研究センター
精神保健研究所 成人精神保健研究部



はじめに　－　あなたへのメッセージ	1
この冊子をご利用いただくにあたって	2
これって暴力なの？	3
被害の様々な影響	4
心やからだの反応・変化	5
考え方や行動の変化	6
自分をケアしましょう	8
どこに相談したらよいのでしょうか？	11
産婦人科ができること	12
警察ができること	13
民間被害者支援団体ができること	15
検察庁・法テラス・弁護士ができること	16
こころの相談・治療機関ができること	17
ご家族や周囲の方々へ	18
各機関の連絡先	20

<参考資料>

性暴力被害についての誤解や偏見	23
刑事手続きの流れと警察からの被害にあわれた方へのお願い	24



はじめに　ーあなたへのメッセージー



今、この冊子を手にとっているあなたは、とても大変な出来事にあって、どうしてよいかわからず混乱していたり、「被害にあったのは自分が悪い」と、自分のことを責めて苦しい想いでいるかもしれません。今のあなたには受け入れられないかもしれないけど、伝えたい言葉があります。

「一人じゃないよ、絶対にあなたのことを心配して思っていてくれる人がたった一人でもいるよ。自分を責めないで。あなたは悪くないよ」

この言葉は、ご自身が被害にあわれたアコースティックデュオ PANSAKUのぱんさんからのあなたへのメッセージです。

このハンドブックは、性暴力の被害にあわれた方が必要とするような様々な支援についての情報を載せたものです。この中にあなたが必要としている支援があるかもしれません。

今、全部読まなくてもよいのです。あなたが気になっているところだけでも目を通してみてください。あなたの助けになるところや人に出会えるかもしれません。



ぱんさんのメッセージは許可を得て以下から引用しています。

福島県警被害者支援室ホームページ

<http://www.police.pref.fukushima.jp/soudan/higaisyasien/interview05.html>

この冊子を利用いただくにあたって



この冊子には、性暴力の被害にあわれた方やご家族・周囲の方が、これから必要とするのではないと思われる支援を中心にした情報を載せています。

- 最初に、性暴力について理解してもらうためのページがありますが、まず自分に必要なところや疑問に思うところを読みたい方もいると思います。そういう方は、もくじから自分の気になる項目を選んでそのページを読んでください。
- 性暴力という文字を見るだけでもつらくなってしまう人もいます。読みたいけど読めないという方は、家族や信頼できる人、相談機関の人と一緒に読むことが助けになるかもしれません。
- このハンドブックでは、警察や検察庁での手続きの話がでてきますが、被害届を出すことをすすめるものではありません。しかし、警察では被害届を出さなくても相談すれば受けられる支援もありますので、どんな支援があるかについては知っていただくとよいかもしれません。



これって暴力なの？



性暴力の加害者は、知人やデートの相手であることも少なくありません。そういう時、被害者は「これって暴力？」とわからなくなってしまうと、相談できないことがあります。

“性暴力”は、一言でいうと、「^{おど}脅しや^{きょうせいりょく}強制力^注を用いて行われるあなたの意思に反していたり、あなたの同意がない性的な行為のすべて」です。

相手がどんな人（例えば、友人、知人、恋人、配偶者、家族など）であっても、どのような状況や場所（例えば、自宅、相手の家、職場、学校、ホテルなど）で起きても性暴力になるのです。

また、性暴力は、レイプ（^{そうにゆう}性器の挿入を伴う行為）だけではありません。体や性器に直接ふれる行為（^{ちかん}痴漢も含まれます）や、^{とうさつ}盗撮、性器などを見せること、ポルノ映像・写真を見せることやその被写体^{ひしゅたい}にすること、それを勝手に公開すること、性的な嫌がらせをすることもすべて性暴力なのです。

性暴力は、それを受けた人の^{そんざん}尊厳や^{じそんしん}自尊心を傷つけ、^{むりょくかん}無力感や^{くつじょかん}屈辱感をもたらします。愛し合っているパートナーとの性的な関係は、喜びや満足、幸福感をもたらすものですが、性暴力はそれとは全く異なるものです。



※ ^{せかいほけんきこう}ここでの性暴力の定義は、世界保健機構（WHO）の定義を参考にしてはいますが、残念ながら、日本の法律上の定義はもっと狭いものになっています。裁判で認められるかどうかについては、警察官や弁護士など法律の専門家にご相談していただく必要があります。

注）職場の上司と部下のようにその力関係自体が強制力となっているものも含まれます。

被害のさまざまな影響



性暴力被害は、被害者にさまざまな^{えいきょう}影響を与えます。
ここにあげたのはその一部です。

性や妊娠・出産に関わる健康への影響

- 望まない妊娠
- 性感染症
- 性機能障害 など

心への影響

- 恐怖, 不安, 自責感, 怒り, などの様々な感情
- 感覚や気持ちの麻痺
- 気分の落ち込み など

からだへの影響

- 被害による負傷
- 眠れない, 悪夢
- めまいや吐き気, 痛み など様々な身体の不調

社会生活や対人関係への影響

- 仕事や学校に行けない
- 外出したり, 活動ができない
- 人と会いたくなくなる
- 人間関係が悪くなる など

あなたの体験していることがどのようなことなのかを知ることは、回復への大切な第一歩です。

次のページからは、もう少し詳しく、心やからだ、考え方などの反応や変化を説明しています。

心やからだの反応・変化



被害の後には、心とからだにさまざまな反応や変化が起きます。
このような反応や変化は、被害のすぐ後にあらわれることもあれば、しばらくたってからあらわれることもあります。続く期間も人によってさまざまです。

ショックや動揺・混乱

- 「本当のこととは思えない」、「信じられない」という気持ちになる
- 頭の中が真っ白で何も考えられない、どうしたらよいかわからない

不安や恐怖、気持の落ち込みが続く

- 考えたくないのに被害のことがくり返し頭に浮かぶ
- 被害がまた起こっているような感覚になる(フラッシュバック)
- 怖い夢や被害に関係した夢をみる
- 被害のことをよく覚えていない、思い出せない
- 何をしても楽しくない、物事への興味や関心がない
- 時間の流れや出来事の順序がよくわからない
- 生きていたくない、死にたいと考えてしまう

過敏になって、落ち着かない

- 寝つきが悪い、夜に何度も目が覚める
- 何か起こりそうでいつもびくびくしている
- イライラしたり怒りっぽくなる
- 集中力がない、仕事や勉強が手につかない

からだの調子が悪い

- 心臓がドキドキする、過呼吸になってしまう
- 食欲がない(気持ちを紛らわすために食べ過ぎることもあります)
- 吐き気や、嘔吐、下痢や便秘などお腹の調子がよくない
- 頭痛やめまいがする
- 下腹部や背中、肩など身体のあちこちが痛い
- 生理が不規則だったり、生理痛がひどい、不正出血がある

考え方や行動の変化



被害は考え方や行動にもさまざまな影響を与えます。

考え方の変化

- 「被害にあったのは自分のせいだ」と自分のことを責める
- 「自分は弱い、何をやってもだめだ」という無力感をおぼえる
- 「自分は汚れてしまった」、「もう、前の自分には戻れない」と思う
- 「もう、自分は幸せにはなれない」と思う
- 他人を信じられない、この世の中では安心して暮らせないと思う
- 「自分はみんなとはもう違う」と思い、孤独な気持ちが強くなる

行動の変化

- 外出できない、引きこもりがちになる
- 大勢の人(とくに男性)がいる場所など被害を思い出させる場所を避ける
- ひとりきりになるのが怖くて、誰かにそばにいてもらわないといられない
- 被害を思い出すのが怖くて、新聞やテレビを見なくなる
- 趣味など今まで好きだったことをしなくなる
- 家族や友人と話したり、会うことを避ける
- 恋人やパートナーと性的な関係を持てない
- 自分を傷つけたり、死のうとする行動をとってしまう



被害にあった後の反応や様子は一人ひとり違いますが、このような変化が生じると、“自分がおかしくなってしまったのではないか”と不安になる人もいます。

しかし、性暴力被害のように非常にショックな出来事があったときに、このような反応が起こるのは自然なことです。





 メモ

