

# ココロとカラダのケアのために

性暴力被害にあうと、こんなふうに考えたり、感じたりすることがよくあります。  
あなたにも、あてはまるものはありますか？

- |   |  |
|---|--|
| <p><b>からだ</b></p> <p><input type="checkbox"/> 食べられない</p> <p><input type="checkbox"/> 眠れない</p> <p><input type="checkbox"/> 息苦しい</p>                    | <p><b>考え</b></p> <p><input type="checkbox"/> 自分なんて生きていてもしかたない</p> <p><input type="checkbox"/> だれも信用できない</p> <p><input type="checkbox"/> 何をやってもムダ</p>                   |
| <p><b>気持ち</b></p> <p><input type="checkbox"/> わけもなく涙が出る</p> <p><input type="checkbox"/> イライラ、ムカムカ</p> <p><input type="checkbox"/> また被害にあいそうでこわくなる</p> | <p><b>行動</b></p> <p><input type="checkbox"/> 人とうまく付き合えない</p> <p><input type="checkbox"/> ひとりであるのがこわくなる</p> <p><input type="checkbox"/> 自分がされたことを他の子に<br/>してしまいたくなる</p> |

あてはまるものがありましたか？  
「こんなふうになっちゃうのは、自分だけだ…」と思っているかもしれませんが、あなただけではありません。  
あなたが思っていることや感じていることを、信頼できる人に話してみましょう。

## ひとりでできるリラックスマethod

つらいできごとが頭から離れなくなってしまったときには、こんな方法が役に立ちます。

### 呼吸をゆっくりと吐いてみよう

落ち着きたいときは、少しだけ息を吸って、ゆっくりと長〜く息を吐くのがコツ。  
逆にスポーツや勉強の前など集中力を高めたいときには、息をたっぷり吸ってみよう。



### からだをギュッと縮めたあとに、一気にゆるめると…スッキリ!

不安なときには、からだ全体が固くなって、緊張しているものです。  
からだの筋肉をギュッと縮めて、ゆるめると、からだ全体がじんわりあたたまり、ほぐれていきます。

### からだをトントン…

こめかみ(目の横あたり)や目の下を、手の指でトントンと叩いてみると、落ち着くよ。  
右手でけんこつをつくって、心臓の上のあたりを軽くなでながら、  
心のなかで「大丈夫」と言ってみよう。だんだん気持ちが落ち着いていくよ。



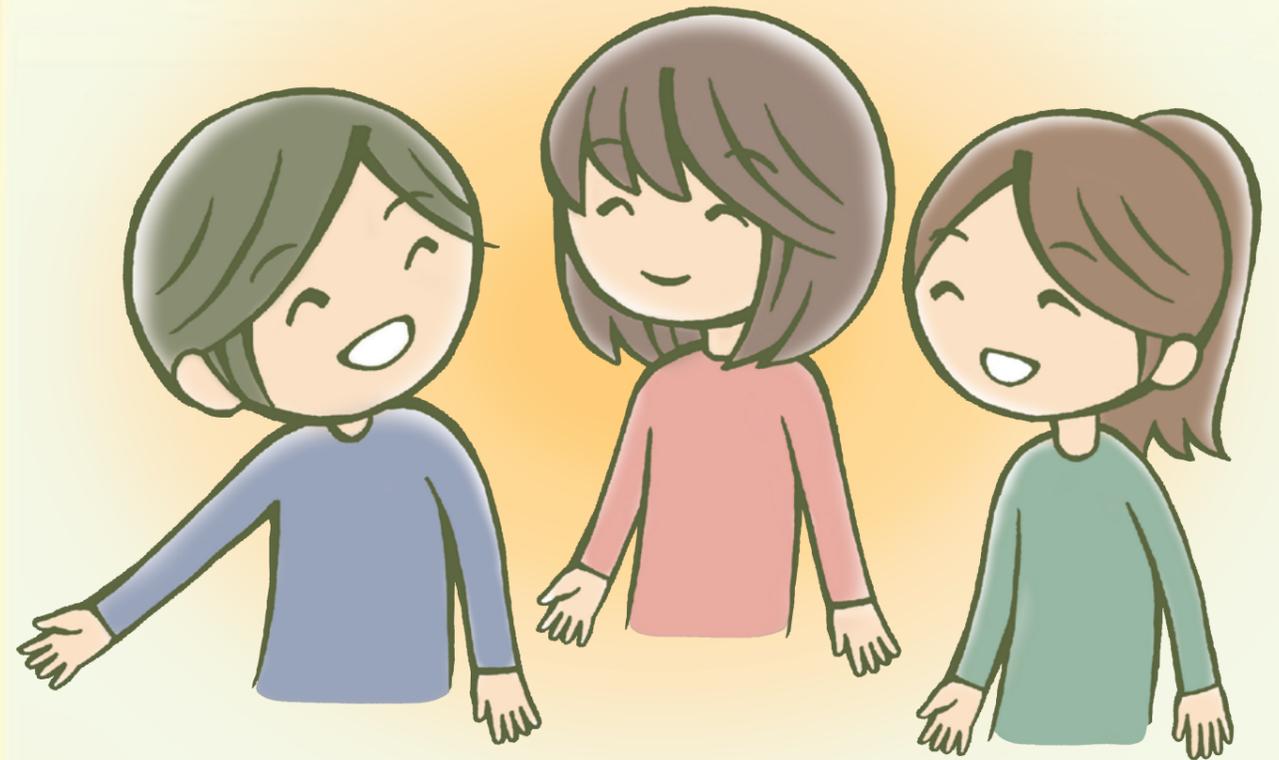
### 手をたたいたり、冷たい水で顔を洗ったりして…イヤな考えを頭から追い出そう

つらいできごとが頭から離れなくなってしまったら、からだに刺激を与えて、頭の中をスッキリさせよう。

# はなしてくれて ありがとう

～性暴力被害からの回復に向けて～

もう、あなたはひとりじゃないよ。



### 保護者や教員、施設職員の方へ

これは性暴力被害にあった女の子や男の子のためのリーフレットです。一緒に読みながら、子どもの気持ちをよく聴いてあげてください。話せた子どもの力を認めてあげることで、子どもは少しずつ回復に向かいます。子どものこころやからだの状態についてよく聴きながら、サポートをしてください。

これまでしんどかったね。  
もう、ひとりでなやまなくていいよ。

こんなふうに、思っていないかな…

何がおこったんだろう…



### 何かなんだかわからなくなるのも、当然です

「やさしそうに見えたのに…どうしてあんなことをしたんだろう」  
「どうしていいかわからなかったし、なんだかこわくて、からだが  
すくんじやった」

そんなふうに思って、あなたは、とまどってしまったかもしれません。  
相手のことはイヤではなかったのかもしれないし、好きな人  
や信頼している人だったかもしれません。イヤじゃない相手から、  
イヤなことをされたら、混乱してしまうのは当然です。あなたの信  
頼をうらぎった、「相手の行動」がまちがっているのです。

あなたがのぞんでいないのに、からだをさわられたり、相手のか  
らだをさわるように求められることは、性暴力です。たとえ、あな  
たが「いいよ」と言ったとしても、されたことの意味がわからなけ  
れば、それも性暴力です。あなたが12歳以下の子どもであれば、  
どんな性行為も性暴力になります。

性暴力にあうと、混乱した気持ちにさせられてしまいます。

はずかしい  
だれにもいえない



### はずかしがる必要はないよ

「このことを人に知られたら、今までと同じように接してもらえな  
くなるかもしれない…」

「性器の痛みやかゆみを大人に話すのは、言いにくい…」

そんなふうに感じて、誰にもいえないと思っているかもしれませ  
ん。たとえ、からだは気持ちよく感じたとしても、あなたのこころ  
がイヤだと思ったり、とまどっていたのなら、それは性暴力です。  
だから、あなたが恥ずかしがる必要はありません。恥ずべきは相  
手のほうです。

男の子も被害にあいます。あなただけではありません。

言ったら怒られそう  
自分が悪かったのかも…



### あなたが悪いではありません

「ついていかなければよかった…」

「私がうちあげたせいで、みんなに迷惑をかけている…」

あなたのまわりには、話を聞いてびっくりしてしまって、思わずあ  
なたをしかってしまった人がいたかもしれません。また、「なんで  
逃げなかったの?」「早く忘れなさい」と、あなたの話を聞こうとし  
ない人もいたかもしれません。でも、悪いのはあなたではありません。  
あなたの話をおちついてきてくれる大人(児童相談所の  
人、学校や施設の先生、カウンセラーなど)にお話してみましょう。

自分さえがまんすればいいんだ  
自分の気持ちなんて、  
だれもわかってくれない



### あなたは、ひとりじゃないよ

「『誰にも言うな』って言われたし…」

「言っても、きっとわかってもらえないだろうし…」

あなたが話をうちあけるのは、勇気が必要だったことと思います。  
「話したらよけい大変なことになるんじゃないか」と不安だったかも  
しれません。まわりの人のことを信じられないような気持ちがした  
かもしれません。ショックなことがあると、うまく話せないのは当然  
です。また、混乱していたり、記憶があやふやだったりして、きちんと  
説明できないこともあるでしょう。最初は話すのが難しいかもしれ  
ませんが、あなたのペースでゆっくり話せばいいのです。話せること  
から、少しずつ話してみましょう。あなたは、ひとりではありません。

早く忘れたい  
もう、考えたくもない



### 少しずつ向き合っていくことが 回復につながります

「思い出すと、こわくなっちゃう…」

「忘れてしまったほうがラク…」

思い出すと気分が悪くなったり、イライラしてしまうので、できる  
だけ考えたくないと思うのももっともです。でも、無理に忘れよう  
とすると、かえって突然、思い出したり、こわい夢を見てしまうこと  
があります。安心できる場で、少しずつ話していくことで、だんだ  
んこころやからだ落ちついて、以前のような生活ができるよう  
になります。