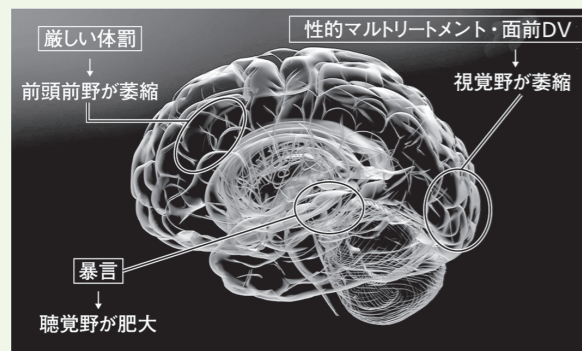


加えて、脳画像の研究により、子ども時代に辛い体験をした人は、脳に様々な変化を生じていることが報告されています。親は「愛の鞭」のつもりだったとしても、子どもの脳には、目に見えない大きな影響を与えているかも知れないのです。



福井大学の友田明美教授の研究によれば、厳しい体罰により、“前頭前野の容積が19.1%小さくなっている”ことや、性的虐待を受ける・面前DVにより、“視覚野の容積が平均6.1%減少している”こと、言葉の暴力により、“聴覚野が肥大する”との知見を発表しています。

出典 “子どもの脳を傷つける親たち 友田明美 2017年NHK出版”
 ■前頭前野…社会生活に極めて重要な脳部位 ■視覚野…見る、視覚映像の記憶形成に関わる脳部位 ■聴覚野…声や音を知覚する脳部位 ■性的マルトリートメント…性的虐待

しかし、まだまだ子どもへの暴力、特に心理的暴力は家庭での認識が難しく、ましてや「愛の鞭」という言葉でDVも虐待をも埋もれさせてしまうために、厚生労働省は、2016年に『愛の鞭ゼロ作戦』をスタートさせて、「子育てに愛の鞭は不要」を共通認識するリーフレットを配っています。

5. 話して下さって、ありがとう

暴力は、いけないことだと誰しも分かっています。同時に、些細なことでイライラしたり、我慢していたことが急に爆発したりすることも、誰もが程度の差はあれ、体験したことがあると思います。

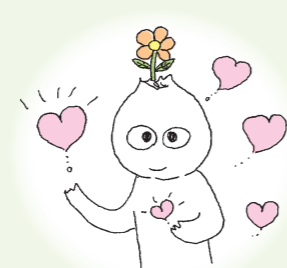
怒りがあっても、上手に安全に吐き出すことができれば、そこに暴力は発生しないのです。その上手な方法さえわかれば、どのような暴力も無くなるのだと、私は信じています。

人が愛する人と出逢うこと。子どもを授かること。子どもを育てていくこと。とてもかけがえのないことです。そして、家族とは、年を重ねて

広がったり、小さくなったりを繰り返しながら、愛を育てていく場なのでしょう。安心・安全とは、どんな感情も安全に出せる素敵なお状態だと思います。それは、笑顔だけでなく、普通に泣いたり怒ったりもできる、親密な関係の正常な機能なのです。

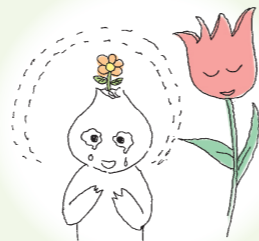
もし、これを読んでくださっているあなたが、安心・安全がわからない、どこにも感じられないのであれば、ぜひ、信頼できる場で信頼できる人に相談してください。相談のときに、「何もかも決めてから」「こうしなくちゃいけない」とか、「上手に話せない」などは、心配しなくて大丈夫です。今は、様々な場であなたの話聞いてくれる専門家が、あなたが話しをして下さるのを待っています。相談すること、お話しすることは、恥ずかしいことでも、負けたことでも、悪いことでもありません。この一歩を踏み出すことは、大きな勇気が必要ですが、踏み出してしまえば、あなたは独りで戦うことも、独りで悩むことも、独りで決断することもなく、みんなで力を合わせて取り組んでいくことができるのです。

話すことも、今をどうするか、この先どうしていくかも、相談に来て話しをして下さることで、専門家と一緒に探して下さいます。決して、あなたを責めたり怒ったり、一方的に決めたりはしません。万が一、そんなことがあれば、別の安心・安全な場に相談先を変えてください。



そこに、あなたの話を知りたいと待っている人がいます。

そして、なかなか勇気がでないときには、深呼吸をしてみてください。ゆっくりと胸を開き、身体の力を抜いて深呼吸してみると、少し落ち着いて考えることができるでしょう。落ち着いて呼吸を意識しながら、自分の安心・安全を感じてみてください。身体と心はあなたが深呼吸することで、きっと、安心・安全感を与えてくれます。そのうえで、居場所が安心・安全でない気がしたら、ぜひ、相談することを考えてみてください



ね。どこに相談していいのかわからないかたのために、相談先の一覧を載せておきます。

私は、DV防止法・虐待防止法のできる前から、心理職として市町村の乳幼児健診の現場に参加しています。法律のできる前、そして心理職が珍しかった頃には、こうした相談の場であっても、相談する言葉が少なく、子どもの行動だけがSOSのサインとなり、糸口になっていました。ここから言葉を重ね、私の前で「助けて」のサインを出して下さった勇気ある人たちに、私も支えられてここまでやってきました。沢山の先行く仲間へ感謝します。

最初は、身体も心も傷ついていても、分からなくなっている人たちが多くいます。それでも、私の前に座って下さって、私に言葉や身体で

「助けて」というサインをくださいます。今は、法律の無かった頃に比べれば、多くの様々な支援があります。恐怖や不安から、すべてではなくても、守れるところは守れるように、沢山の知識や知恵や人たちが待っています。一つひとつ、具体的な支援を受けることで、たったひとこと話せて、話せる場を持たただけで、独りで頑張らずにもっと沢山の「助けて」を話すことができ、できる限りの安心・安全を持つことにより、必要な支援に繋がっていくことができます。

どうか、迷っているあなたが話して下さいますように。
 困ったときには、私たち専門職は、心から「助けて」を待っています。
 読んで下さって、本当にありがとうございます。

【DV・面前DVなどの相談先】

★こころの悩みなんでも相談(性的マイノリティに関する相談を含む)

P8をご覧ください

★DV相談ナビサービス 電話 0570-0-55210(全国共通)

相談機関を案内

★警察 緊急の場合 電話 迷わずに110番

最寄りの交番や警察署へ直接駆け込むことも、相談もできます

★警視庁総合相談センター 電話 03-3501-0110 または#9110

月曜日から金曜日、8:30~17:15 ※祝日、年末年始を除く

★よりそいホットライン ☎ 0120-279-338

24時間通話料無料(携帯や公衆電話からつながります)

音声ガイダンスが流れたら、相談したいことを選んでください。

★児童相談所全国共通ダイヤル 電話 189

虐待かもと思った時などに、すぐに児童相談所に通告・相談ができる全国共通の電話番号です。「児童相談所全国共通ダイヤル」にかけるとお近くの児童相談所につながります。通告・相談は、匿名で行うこともでき、通告・相談をした人、その内容に関する秘密は守られます。

★デートDV110番 電話 0120-51-4477

毎週火曜日18:00~21:00、毎週土曜日14:00~18:00

※年末年始を除く

匿名相談可能・何度でも相談可能。デートDV 専門相談員が対応

★DVに関するメール相談窓口

インターネット人権相談は、右記よりメールしてください。

★東京都女性センター 電話 03-5261-3110

月曜日から金曜日、9:00~20:00 ※祝日、年末年始を除く

★東京ウイメンズプラザ 電話 03-5467-2455

9:00~21:00 ※年末年始を除く

☆男性のための相談電話 電話 03-3400-5313

月曜日・水曜日、17:00~20:00 ※祝日、年末年始を除く

★保健所保健師や、学校でのスクールカウンセラー、精神保健センター、メンタルクリニックなどでも、信頼できる専門職が相談を待っています。まずは、身近で信頼できる人に相談することが大切です。



【関野真理子(せきのまりこ)プロフィール】

淑徳大学社会学部社会学専攻卒業・上越教育大学大学院障害児教育専攻修士修了・AIU/CSPP 家族と子ども専攻修士修了 行政機関心理相談員 ことぶき研究所 所長 psychotherapist

イラスト (DV survivor)Iwashiro Yui