

こころのケア

被害にあった後には、こころやからだに様々な反応や変化が起こることがあります。

このような反応や変化は一人ひとり違い、続く期間も人によって様々ですが、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、多くの人を経験するものです。誰にでも起こりうる、自然なことです。

自分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が、回復への大切な第一歩です。

おおいた性暴力救援センターで、面接相談やカウンセリングを受けることもできます。

●被害直後には

- ▶ 本当のこととは思えない ▶ 信じられない
- ▶ 何も考えられない ▶ どうしたらよいかわからない
- ▶ 感覚が麻痺して泣くことができない
- ▶ 動悸がしたり、冷や汗がでたり、手足が冷たくなる
- ▶ 眠れなくなる

.....

●被害後1か月くらい経ってから

- ▶ ひとりぼっちだと感じる
- ▶ 被害のことを考えたくないのに、頭から離れない
- ▶ 自分を責めたり罪悪感を感じる ※1強姦神話など
- ▶ 被害がまた起きているような感じがする(フラッシュバック)
- ▶ ものごとを決められなくなる
- ▶ 息苦しくなる ▶ 疲れやすくなる ▶ 体のあちこちが痛い
- ▶ PTSD(心的外傷後ストレス障害)※2の症状が出る

●行動にも変化が

- ▶ 外出ができない
- ▶ 怖くてひとりになれない
- ▶ 大勢の人や男性のいる場所に行けない
- ▶ 情報をシャットアウトする
- ▶ いままで好きだったことをしなくなる
- ▶ 人と話すこと、会うことを避ける
- ▶ 自分を傷つける
- ▶ 死のうとする
- ▶ 恋人やパートナーと性的な関係が持てない

※1強姦神話とは

- ・ 性暴力についてあたかも真実のように社会に浸透している偏った考え方で、周囲の人がこのような偏見に基づく発言をすることで、被害者が「自分が悪かった」と思い込み、つらい思いをすることにつながります。

【例】

- ・ 暗い夜道など危険なところに行くから被害にあう
- ・ 短いスカートや、薄着をして外出しているから狙われた
- ・ 被害時に拒否や抵抗を示さなければ、合意していたのと同じである
- ・ 性欲が強くて衝動を抑えられずに強姦がおこる
- ・ 若い女性だけ被害にあう
- ・ 加害者のほとんどは見知らぬ人 など

これらはすべて間違った思い込みです

※2【例】

- ・ 神経過敏、不安、イライラ、疲れているのに眠れない（過覚醒）
- ・ 突然に事件の記憶がよみがえる、なんども悪夢をみる（再体験）
- ・ 被害のことを考えたくない（回避）