大阪公立大学
Osaka Metropolitan University
学術情報リポジトリ

性暴力：その後を生きる

メタデータ	言語: Japanese
	出版者:
	公開日: 2022-05-02
	キーワード (Ja):
	キーワード (En):
	作成者: 中島, 幸子
	メールアドレス:
	所属:
URL	http://hdl.handle.net/10466/00017687

性暴力――その後を生き抜く人たちと共に
第２回　講演２

性暴力――その後を生きる

中島　幸子

レジリエンスの中島です。よろしくお願いいたします。レジリエンスというのは、東京を拠点として活動している団体です。活動内容は、今日お話しする性暴力やDV、あるいはトラウマ、解離、そういったことについて講演や研修を行っています。

性暴力とは

性暴力と性犯罪

今日は性暴力の基本的なところをお話しすることになっています。先ほど手嶋さんに、レジリエンスでは「被害者」という言葉ではなく、「☆（ほし）さん」という呼び方をしているとおっしゃっていただいたのですが、先に説明してくださってありがとうございます。今日もそのようにお話しさせていただければと思います。

性暴力という言葉と性犯罪という言葉は違う規模になってしまっているのが現状です。これは日本だけでなく世界中がそういうふうになっています。理想の社会では、性暴力と性犯罪が同じ規模でないといけないのです。でもまったく同じようになっていないことがどういうことを表しているかというと、「犯罪」と認めてもらう必要性があるというのが大きな難点です。先ほど手嶋さんがお話しされたような法廷とか警察といった第三機関

が「犯罪です」と認めてくれれば犯罪となるかもしれないけれども、☆さん自身の証言だけでは犯罪と認めてもらえないというところが大きな問題です。

では、犯罪と認めてもらうためにはどういうことが必要か。その☆さんが警察に行って話をして、病院で話をして、といろいろな人に話をしないといけない。性暴力の経験の話をしたいと思う☆さんなんてほとんどいないと思うけれども、その話したくないものを何度も何度も話さないといけない。さらに、裁判に行った時には、「なぜ逃げなかったんですか？」「なぜ助けを求めなかったんですか？」「なぜ抵抗しなかったんですか？」というようなことが問われる。これが、すごく理不尽な社会が存在していることを表しています。他の犯罪の場合、たとえば泥棒に入られた人が警察に行った時に、「なぜあなたはそんな時間に家にいなかったんですか？」とは言われないじゃないですか。泥棒に入られた人に最初から寄り添うという姿勢があるのです。でも、性暴力にあった☆さんに対しては、まずその☆さんを疑うとか否定するといったことが入ってくることが多いです。それが現状だということを多くの☆さんたちが知っているから、警察に行かない、病院に行かない、誰にも話さない、裁判なんて起こさないと決める人たちが多かったりするわけです。ですので、ハードルはすごく高い所に設置されていると言えると思います。

性暴力はレイプだけではないです。レイプ、強姦、もちろんそれは性暴力ですが、それ以外にもリベンジポルノ。付き合っている者同士の片方が別れると言った途端に、「じゃあ、セックスのビデオをアップしてやるぞ」とか「裸の写真を皆にばらまくぞ」という脅しをかけたり、実際そういうことをするのをリベンジポルノと呼んだりします。他にも、嫌なものを見せつけるとか、性癖の押し付けをするとか、加害者の体に触れさせるとか、痴漢、もういろいろな性犯罪が世の中でいっぱい起きています。それが現状です。

多くの人たちは、「性暴力というのは知らない人が突然現れて☆さんを襲う」と思われているかもしれません。そういう性暴力ももちろんあります。でも、そういったものだけではないです。知っている人からの性暴力

もあります。家の中だったら親、兄弟、他の親戚から。家の外であれば、学校の先生、近所の誰々、親の知り合いから。教会の中でとか、スポーツのコーチ、塾の先生から。そういったいろいろな人たちが性暴力の加害者であったりする世の中で、残念ながら私たちは暮らしているんです。

家の中、たとえば夫婦間で性暴力は起きないのかというと、夫婦間でも性暴力はいっぱい起きています。ただ、性暴力という認識がなかったりすることが問題です。海外では、配偶者間の性暴力をmarital rapeという言い方をしています。Maritalという言葉は夫婦間を表しています。夫婦間でもレイプは存在するということは、大体50ヵ国くらいの刑法の中には載っているんです。では、その50ヵ国くらいの国では刑法に載っているから夫婦間のレイプを簡単に証明できるかというと、それは別問題です。なぜなら密室状態で性暴力が起きている可能性がすごく高いからです。多くの場合、その時の動画とか音声もなかったりするから、残されたもの、証明できるものはその☆さんの証言だけになってしまうのですが、世の中は、その☆さんの証言だけでは不十分ですと言ってきます。だから、「なぜ抵抗しなかったんですか？」「なぜ逃げなかったんですか？」というのは、何を聞いているかといえば、☆さんの証言以外に客観的に誰が見ても証拠だとわかるようなものを期待しているんです。たとえば、「抵抗したのであれば、相手を引っ掻いたりしているはずだから爪の中に相手の皮膚が残っているでしょう？」とか「助けを求めて叫んだのであれば、近所の人たちがその声を聞いていたはずでしょう？」とか、そういうふうに☆さんの証言だけでは不十分だというようなことを言ったりするわけです。

それは、身近な人が加害者であろうと知らない人が加害者であろうと同じようなことではあるけれども、でも多くの人たちが知らないのは、そういう身近な関係性の中で性暴力が起きているということであったりします。日本ではmarital rapeなんかまったく認識されていないわけですから、夫婦間でレイプがあってそれを片方が訴えたとしても、「それは夫婦の問題なんだから」と犯罪と見なされないどころか、まったく問題視されないということが大きな問題です。その☆さんが誰かに相談した時に、「そんなのは夫婦なんだから仕方がないでしょう」とか「養ってもらっているん

だからそれくらいのことはしなさいよ」というようなことを逆に言われたりする。多くの☆さんたちが、自分が経験した性暴力のことを誰にも話さないでいます。そうすると、性暴力の正確な統計を取ることは極めて難しいです。誰にも話していないものをどうやって数かぞえるんですか、ということです。だから、今現在ある性暴力の統計というのは、どの国のものであろうと、まったく現実より規模が小さい数しか出ていないはずです。

今日私がここで話をする性暴力は、子どもに対する性虐待も含めてのものですけれど、子どもたちが性虐待にあっていて、されていることが性虐待だという認識が皆あるかといえば、ない子たちが多くいます。自分が何をされているかわからなければ、どうやってそのことを誰かに説明したり訴えたりするんですか？ ですので、ここに大きな丸があって、これがすべての性暴力の数をイメージしているとしたら、性犯罪となるものは私のイメージ的にはこの小さい丸､それくらい微々たるものだと考えています。

性的自己決定権

今から話すのは「性的自己決定権」と「コンセント」という二つのキーワードについてのお話となります。

性的自己決定権は、平たく言えば「自分の体は自分のもの」ということです。だから、誰とセックスをするか、誰が自分の裸を見るか、誰が自分の体に触れるか、それは自分が決めるものです。それは、女性であろうと男性であろうと、どんなアイデンティティであろうと、皆同じです。この権利は、本当は死ぬまでずっと自分が持っていないといけない。誰かと付き合ったからといって相手の人に渡すものでもないし、誰かと結婚したからといって相手の人にあげるものでもないです。それは一人ひとりが持ち続けなければいけない権利を指しているわけです。

性暴力を測ることはなかなか難しかったりします。でも、一つの定義づけの仕方としては、この性的自己決定権が発揮できなかったと感じた瞬間に性暴力は発生しているということは言えます。その基準というのは、先ほどお話しした､「抵抗しましたか？」「逃げようとしましたか？」という

基準ではないです。たとえば、性的自己決定権を一人ひとりが皆持っているとして、そこで「嫌だ」と言うとか、抵抗するとか、逃げようとするとかできない人たちがいっぱいいます。自分の中で、「これを我慢しなければいけない」とか「早く終わってくれるのを望むしかない」とか「殺されないでここを何とか脱出できるのを待つしかない」とか、そういうふうに感じている時は、性的自己決定権を発揮できていないということを表しているんです。だから、夫婦間であろうとパートナーシップ間であろうと何であろうと、今までは全然OKなセックスだったかもしれないけれど、さっきのは自分は「パス」と思っていたのに、その「パス」と思う気持ちが尊重されなければ、そのセックスは性的自己決定権が発揮できなかったということで、その☆さんが傷つくことになるわけです。

コンセント

もう一つの言葉がコンセントです。性的同意という言い方をすることもできるかもしれません。このコンセントというのは、同意する、OKするということです。

同意って目に見えないものじゃないですか。どういうふうに説明するかというと、たとえば、美容院で美容師さんが髪の毛を切る時、マッサージするような人であれば、首や肩をマッサージしたりするわけです。その時に触れられてもなぜ心外と感じないかといったら、そこではコンセントしているから問題ないのです。でも、別の日にどこかを歩いていて、そのスタイリストさんが向こうから突然現れていきなり首をさわったらどういうふうに感じますか？ その時には、「気持ち悪い」とか「怖い、この人」とか「何これ？」と思ったりするかもしれない。同じ人です。さわられるところも同じです。何が違うかといったら、自分が髪の毛を切ってもらっている時には触れられることをOKしている、コンセントしているんです。だから問題ないのです。でも全然違う場面で、その時にコンセントしていなければ、同じ人であろうとさわられているところが同じであろうと、コンセントしていないことをされたということで傷つくことがあるんです。

これを他の場面に当てはめたとしたら、先ほどのパートナーシップ間のセックスだって同じじゃないですか。今までは全然OKだったかもしれないけれど、自分が嫌だと感じている時に、その嫌だと感じているのが尊重されなかったら、コンセントがきちんと尊重されなかったということを表していたりするわけです。コンセントがあったかないかによって、その人の感じ方がまったく変わってくるので、そこで性暴力だったかどうかを測ることはある程度可能だったりするかもしれません。

でも、コンセントによってすべての性暴力を測ることは難しいです。なぜかというと、子どもたちはコンセントできる人たちではないからです。子どもたちは性の対象になってはならない人たちです。子どもたちはなぜコンセントできないか。人間の脳というのは完璧に発達しきるまでに何年くらいかかるかというと、平均年数が25年から28年です。25歳から28歳くらいまでかかるということを表しています。たとえば十幾つの子がいるとします。十幾つの子というのは体も大きくなっていたりして、女の子だったらお化粧していたら大人に見えるかもしれないけれど、でも脳の中はまだ全然できあがっていないんです。できあがっていない脳には制限があります。制限がある脳でいろいろなことを理解して、たとえば先々のことまで見通して今取る行動がどういうことにつながるかということまで考えられるかというと、十代の脳は大概の場合、それができていません。脳が発達していないからです。その未完成の脳を持っている人たちは、性の対象になってはならないのです。脳だけではなく、体も未完成です。つまり、年齢にはある程度の意味があるわけです。世の中でお酒を飲める年齢、たばこを吸える年齢、運転ができる年齢があったりしますが、なぜそこで規制や法律があるかといったら、それ以下の年齢の時にそういったことをすれば、害になったり危ないことにつながったりするからです。本当は性のことだってそういうものが必要だったりするのです。でも、性は取り締まるのが難しいです。たとえば、15歳同士が付き合っていて、セックスをしたら、20歳以下の場合は性犯罪だと見なすような法律があったとしたらすごく難しいじゃないですか。お互い同意はしているわけだから。難しいのは難しいですが、でも本来、子どもたち、未成年の人たちはコンセントが

該当しないということをもっと大人たちが認識しなければいけないです。

また、子どもたちだけではなく、大人であったとしても、発達年齢が身体の年齢とは異なっている人たち、酔っ払っている人たち、薬をたくさん飲んでいる人たち、意識がない人たち、眠っている人たち、身体が不自由な人たち、何らかの障害を持っている人たち、こういう状態にある人たちはコンセントができない状態にあるのです。コンセントができる状態になるためには、まず自分が置かれた状況を把握できるということが必要だし、それを把握したうえできちんと自分で考え、考えたことをきちんと発揮できる環境が必要になってくる。これらが揃っていなければコンセントができないわけだから、コンセントの対象となっていかないのです。

コンセントが発揮されるようになるためには力関係が対等でなくてはならないです。たとえば、DVの関係性、そういったパートナーシップの中で、なぜ☆さんたちがコンセントは無理と感じるかといえば、「嫌だ」なんて言おうものなら、ものすごく大変な目にあうことがわかっていたりするからです。そうしたら、自分の思っていることが発揮できない状態だから、性的自己決定権が発揮できないし、コンセントも発揮できないということになったりします。

コンセントというのは「積極的なYES」のみです。だから「NO以外が全部コンセント」ではないです。「NOと言わなかったからOK」ではないです。NOも言えない関係性なんていっぱいあります。先ほどのmarital rapeのたとえなんてすべてそうです。NOなんて言おうものなら大変な目にあう、だから我慢しなくちゃ、となったら、それはコンセントでも何でもないです。

たとえばセックスを取り上げると、一番最初の段階で二人ともがOKしていたとします。二人とも自ら洋服を脱いだとします。でも途中から片方が嫌になったとすれば、その瞬間にコンセントは終わるのです。コンセントとは、最初の段階で二人ともOKしたからずっと永遠に続くものではないです。付き合っているからずっと永遠に続きますか？ 結婚しているからずっと永遠に続きますか？ 続かないです。コンセントは毎回毎回、最初から最後までそこにいる二人ともが積極的にOKしていなければ成り立

たないものです。最初に自ら洋服を脱いだ、最初はOKしていた、だからその人は気が変わることが許されない、となったなら、それはコンセントでも何でもないです。

多くの人たちは、NOということを「嫌だ」という言い方をしなかったりします。たとえば、「終電がなくなるから帰らなくちゃ」とか「今日、生理だから」とか、そういうような言い方がその人にとっては精一杯のNOだったりするかもしれない。そういったことを理解せず、「本当に嫌だったら相手を傷つけてでもそこから離れるでしょう？」と思っている人たちはたくさんいます。でも、そんなことできないという場合がいっぱいあって、多くの☆さんたちは、自分も傷つきたくないけれど、加害者である相手も傷つけない方法というものを一生懸命工夫したりするわけです。その工夫の中で、「今日はもう終電がなくなるから」とか、誰も傷つかない方法を見出そうとするというやり方があります。

ただそのやり方は、後々裁判になった時に認めてもらえなかったり、理解してもらえなかったりする可能性が非常に高いです。でも法定で認められないからといって、それをカウントしないということになってしまうのは、すごく残念なことなんです。本当は法廷で認められないといけないのですが、法定で性暴力がきちんと対応される場面というのはかなり少ないので、本当は法廷、司法制度の中できちんと対応してもらえなかった部分は、司法制度以外のところで社会の中で受け皿がないと、☆さんたちが傷つくということがずっと続いてしまうということがあったりします。

トラウマと脳

トラウマと脳について今日ここで話すのは、脳の中でも海馬とアミグダラという場所になります。

海馬というのは、基本的に自分が経験した出来事を覚えておくために使う場所です。たとえば、今朝朝ごはんに何を食べたかとか、今日はどの電車に乗ったかとか、何時くらいにどこそこに到着したとか、そういったことは、海馬が機能しているから覚えていることができるんです。私のイメー

ジでは海馬はデータセンターみたいで、何時に家を出て、何分の電車に乗って、何時にどこそこに到着した、そういうことを覚えていられる人は海馬が機能しているから覚えていられるのです。

もう一つの脳の場所というのがアミグダラ（扁桃体）です。ギリシャ語でアーモンドのことをアミグダラというんです。だからアミグダラはアーモンドのサイズと形をしているという感じですが、そのアミグダラではどういうことをしているかというと、危険を察知した時に瞬時にその「危ない」という情報を体中に伝達することができる場所です。情報をキャッチしながら、そのまま体中に流すことができるのです。

なぜそのように一秒もかからずに体中に「危ない」という情報を流せるかといったら、アミグダラはその情報を察知した瞬間にアドレナリンをがっと流すのです。たとえば、性暴力だけではなくて危ない動物を見かけた時とか、急に「キャー」となった瞬間に、一秒もかからずに心臓がどきどきしたり、手が震えはじめたり、変な汗がばーっと出てきたりするのは、その「危ない」と感じているものが体中に伝わっている、そういった仕組みがあるからです。ですので、アミグダラが人間の脳の中にあるというのはすごく大切なことなんですが、でもアミグダラが維持できる記憶というのは、体で感じている感覚と感情のみなんです。だから、海馬が維持できる記憶とアミグダラが維持できる記憶は全然違う。海馬の記憶は基本的に自分が経験した出来事の記憶です。

では性暴力を取り上げた時、性暴力がトラウマになる――ほぼすべての場合そうなると私は思いますが――ということですが、トラウマというのは、大きなストレスが含まれているからトラウマとなる出来事というのが必ずあるわけです。大きなストレスを経験している時に人間の体の中ではどういうことが起きているかといえば、コルチゾールのようなストレス系ホルモンが分泌されます。ストレス系ホルモンは脳の中でどこに影響を及ぼすかというと、海馬なんです。だから、強烈なストレスを感じている時に海馬は機能していない可能性がものすごく高いのです。

でも、後々それが裁判になったり、警察で質問されたりするという時に、警察や裁判官、弁護士といった人たちは海馬系の質問をしてきます。「そ

の時それは何分くらい続いたんですか？」と聞かれて、☆さんが「20分くらいだったかもしれないけれど、もしかしたら30分、もしかしたら１時間かもしれません」というふうに答えるかもしれません。そのように曖昧になっていても不思議ではないです。海馬が機能していなければ、自分が経験している出来事を覚えておくことがすごく難しくなるのです。「加害者の洋服の色は何色でしたか？」「加害者はどんな顔をしていましたか？」と聞かれて、「覚えていません」と言っても不思議ではないです。でもその時に警察官がこういったことを知らなければ、「えっ、だってあなたの目の前に加害者の顔があったんですよ。なんでその人の特徴を覚えていないんですか。何色の洋服を着ていたか、それもなんで覚えていないんですか」と、☆さんを疑うということがまたそこに入ってくる。☆さん自身も、質問攻めにあって何度も何度も同じことを聞かれて、自分の脳がコルチゾールなどですごく影響を受けているということを知らなければ、自分を疑い始めるんです。「なんで自分は覚えていないんだろう」とか、「20分かもしれないけれど１時間かもしれない。わからない」となっても、これは不思議なことでもなんでもないです。

だから、☆さんたちにかかわる人たちというのは、こういう情報をきちんと把握していなければ、間違った質問をし続けることになり、それが二次被害になっていたりするわけです。警察や弁護士の人たちが事実確認をしなければならないというのは、それはそうだと思います。でも、聞き方には方法があります。そして、こういった仕組みがあるということを知っておくことも大前提となります。海馬の記憶はダウンしていますが、アミグダラは活性化しているからアミグダラの記憶は残っているはずです。だから、☆さんたちは覚えていることと覚えていないことが分かれていたりするのです。

トラウマとなる記憶の多くは脳に残らずに脳を通り越して身体に埋め込まれていきます。トラウマの影響とはそういったものなのです。身体に入っていくんです。記憶と言った時に多くの人たちが想像するのは、記憶は脳に入っているということだと思うんです。何か暗記する時、「明日までにこれ覚えなくちゃ」という時は全部頭に入れるから、そして次の日に頭か

ら出せるから、多くの人たちは記憶は頭にしか残らないと思っている。でも、トラウマとなる記憶というのは、脳ではなくて身体に埋め込まれていくんです。たとえば、伊藤詩織さんがBBCのドキュメンタリーに出られていた時に、自分がレイプされたホテルにドキュメンタリーの中でもう一回行かれて駐車場に降りた瞬間に、伊藤さんの膝ががくがくとなってそこに崩れ落ちるということがなぜあったかといったら、伊藤さんの身体が覚えているからです。いくら薬を飲まされていても身体は覚えているから反応し始めるんです。

だからアミグダラは活性化されていて、アミグダラ系の記憶は残っているけれど、海馬系の記憶はまだらになっていたり、なくなっていたり、時系列に沿って並べるということが難しくなったりするということがあったりするわけです。

様々なセラピー

だから、トラウマのセラピーもここ20～30年の間でかなり変わってきています。従来の「話をする」というタイプのカウンセリングももちろん大切です。でもそれと並行して理想となるのは、身体に埋め込まれているトラウマの記憶を少しずつ変えていくというようなことです。たとえばソマティック・エクスペリエンシング・セラピーなどは良いセラピーの一つではないかと私は思っています。なぜかと言えば、ちょっとずつちょっとずつなんとかしていこうと、ほんの少しずつの微調整をしていくようなセラピーだからです。

個人的に私は、強烈に大幅に何かを変えようとするセラピーは危険だと考えています。大幅に変えようとするセラピーは多くがアメリカから出てきています。でも本当は、身体の中に埋め込まれたものを徐々にちょっとずつちょっとずつ変えていくということをするのが、☆さんの苦しみが――どんなセラピーでも苦しんだりするけれども――まだましかなと私は思ったりします。子どもの場合だったら、アート・セラピーやプレイ・セラピーが大切になってきたりするかもしれないです。

性暴力と解離

解離について少しお話をします。解離はわかりにくいものです。日本では解離のことは多く語られていなかったりするから、余計わかりにくくなっていたりします。ここではほんの少ししかお話ししませんが、解離にはスペクトラムがあります。だからいろいろな度合いの解離があります。

誰にでも起こりうる解離

「誰にでも起こりうる解離」というのは、たとえば、家を出る時に違うことを考えながら家の鍵を閉めると、５分くらい経った時に「家の鍵閉めたっけ？ 覚えていない」となって戻ってみて､「ちゃんと閉めてた」と思ったりする。これはプチ解離です。プチ解離は障害でもなんでもなくて、生活に大きな支障をもたらさないということで問題にはならないです。そういうプチ解離は誰でもしていたりします。頭の中では全然違う次元にいっていても現状では別のことが起きているという解離があったりします。

離人

真ん中あたりに「健忘」とか「離人」とかいったものが含まれているのですが、たとえば「離人」は自分の体から自分が出ていくというようなタイプの解離です。この説明をするために私はいつもジェットコースターの話をしています。たとえば高所恐怖症の人がジェットコースターの近くまで行って、見上げているとします。見上げている時に、ジェットコースターに乗っている人たちが「キャー」と言って乗っていくのを見ているだけで心臓がばくばくしてきたりする。なぜそうやって心臓がどきどきし始めるかといったら、「あんな恐ろしいものに絶対乗れない」とか思っていたりするからです。でも、その時の恐怖感と、実際にジェットコースターに乗っている時の恐怖感の違いを考えてみてください。まったく違うはずです。ジェットコースターに乗っている時の恐怖感というのは、もう絶体絶命という感じです。ジェットコースターが☆さんの体だと考えた時に、乗っている状態で☆さんが「やっぱり怖いから私降ります」といって降りられるかというと降りられないわけです。絶対ここで恐ろしい経験をこれからしていかないといけない。

でも、解離というのは魔法みたいなものだから、「乗っている状態」からぽっと「見上げている状態」に飛べるような感じです。だから、今から絶体絶命、絶対避けられない恐ろしいことを経験しますという☆さんが、解離を使うことによってジェットコースターからふっと降りることができたりする。体からふっと離れることができるんです。

それをすることによって何ができるかといえば、その経験の主語を変えることができるんです。ジェットコースターに乗っている時の主語は誰か、これから危ないこと、恐ろしいことを経験するのは誰かといったら、「私」となるんです。だけど、そこからふっと降りることができたら、これから恐ろしいことを経験するのは誰かといったら、「あの人」とか「あの子」というふうにできるんです。自分の経験としないことによって、その恐ろしい体験と距離を置くことができる。距離を置くことができれば、その恐ろしい体験がもたらすトラウマの影響を少し変えられたり、抑えたり、あるいは別のところに入れることが可能になっていくんです。だから解離と

いうのは、もちろん障害でもありますが、障害でもありながら生き延びるための術なんです。

健忘

先ほどのスペクトラムのところに戻って、「健忘」というのは、たとえば子どもの頃に恐ろしいことをいっぱい経験した人が大人になったとします。子どもの頃を思い出そうとしても記憶があまりなかったりするのは、たぶん子どもの頃に解離して生き延びたんだろうな、と私は考えます。家の中で恐ろしいことをいっぱい経験していたけれど、学校は楽しかったという人であれば、学校の記憶は大人になっても残っているかもしれないけれど、家の中の記憶は残っていないというふうになるかもしれないです。そうやって記憶が不自然な形でなくなっている場合は、解離による健忘の可能性があります。

解離性同一性障害（DID）

真ん中あたりの解離を繰り返し繰り返し何度も経験して生き延びなければならなかった人たちは、「解離性同一性障害」（DID：Dissociative Identity Disorder）までいく可能性があります。解離性同一性障害というのは、昔は多重人格と呼ばれていたような症状です。自分が自分でないというような「あの子」とか「あの人」というふうに分けて生き延びていくようなことを何度もしていたり、それを繰り返し繰り返しすることによって人格が自分の中で生まれてきたり、分裂し始めたりというようなことが起きる。そういった症状のことを表しています。多重人格はすごく珍しいと思われるかもしれないけれど、決して珍しいことではないです。たとえば私はこの解離性同一性障害という症状を抱えて生きています。６人でこの身体をシェアして生きています。そういうことを聞くと、すごくセンセーショナルと思うかもしれないけれど、海外のデータを見てみると、一般社会でDIDの症状を抱えている人たちは１％から３％です。決して少なくないです。統合失調症の場合は1.1%です。だからたぶん、統合失調症の症状を抱えている人よりもDIDの症状を抱えている人のほうが多いです。

DIDという症状を生まれつき抱えている人はいないです。遺伝しないです。感染しないです。DIDの症状を抱えている人たちは全員、耐え難いことを何度も何度も経験してきた人たちです。私は性暴力の☆さんでもあるし、身体的暴力の☆さんでもあるから、本当に数えきれないくらいの性暴力を経験して、身体的暴力も恐ろしいものをいっぱい経験しているから、その何年間かの間は、自分がいつ殺されるのか、それが今日なのか明日なのか来週なのか知りたかったし、自分の遺体が埋められるとわかっていたから、どこに埋められるかずーっと気になって生きてきたというのがあったりします。だから、その暴力の恐ろしさというのはもちろん知っているし、昔は解離しなければ生き延びることができなかったというのは、恐ろしい痛みを感じずにすむとか、屈辱的なことをされている時にそれを感じないですむようにするためには、解離は絶対必要だったんです。だから本当にそういう意味では、解離は生き延びるための術ではあります。

ただ、世の中が安全ではないから、たとえばDIDの症状を抱えている人たちなんてほとんど聞かないじゃないですか。テレビでたまに報道されると、モザイクがかかって音声が変えられていて、「あんな奇妙な人が世の中にいるんだね」みたいなことを言われていたりします。でも、先ほどの海外のデータのパーセンテージからしてみて、これは全然珍しいことではない。それだけ大変な思いをしてきた人たちが世の中にいっぱいいるということを表しているんです。私はDIDの症状を抱えているということをオープンにしていますし、本にも書いていますし、講演や研修で北海道から沖縄まで全国を回っていて、多くの人たちにこういう話をしているんですけれど、講演とかが終わった時に、「私もその症状抱えています」という人たちに多くお会いしています。多くの人たちが誰にも言っていないです。でも、そうやって多くの人たちと会話する中で、私の感覚的な統計としては9割以上が性虐待の経験をしています。9割以上が性虐待の☆さんであるからDIDの症状を抱えているのであれば、性暴力・性虐待の支援者の人たちには皆、解離のことを知っておいてもらいたいと私は思うのです。だから、コロナの影響が発生するまでは、私は年に何回かアメリカに行って、性暴力とか解離とかの学会や研修に出るようにしていて、そこで学ん

できたことを日本に持って帰ってきて講演などで話すということをしていたりしました。なぜかといったら、日本はやはりものすごく情報が少ないです。その情報を☆さんたちが自分に当てはめて、「こういうことなんだ」と理解することができたりとか、あるいは支援者の人たちが解離のことを知っておくということでよりよい支援ができるのであれば、それは大切なことだと私は思っていたりするわけです。

今日は３枚くらいしか解離のスライドを入れていませんが、レジリエンスでは毎年、一日かけて解離の研修を行っています。なぜそれをするかといったら、やはり支援者の人たちに知っておいていただければ、解離をしている☆さんのサポートをよりしやすくなると私は思うからです。

解離の世界へ

解離とはどうなっているかを簡単に説明すると、一般の人では現実の世界と想像の世界とは分かれているでしょう。 解離するために唯一必要なスキルとは何かというと想像力なんです。解離は圧倒的に子どもたちのほうがする可能性が高いです。特に幼い子どもたち。なぜかというと、幼い子どもたちは現実の世界も想像の世界も一緒くたになっているからです。一緒くたになっているから、サンタクロースやミッキーマウスがいると思ったりする。だからこういう子どもたちがディズニーランドに行ったらすごく感激するのは、本当にミッキーマウスがいるからです。「あーっ、本物だ！」と思ったりする。だけど大人になった時、大人になってもディズニー好きかしれないけれど、ディズニーランドに行ってミッキーを見かけても「本物だ！」と誰も思わないのは、あれは本物のミッキーマウスじゃないとわかっているからです。現実の世界と想像の世界が分かれているからです。

現実の世界で恐ろしいことを経験している人たち、特に想像力が豊かな子どもたちは、その現実の世界から脱出したい、逃げたいと思うけれど体ごと逃げることができない時に、想像力を使って現実から一番遠いところ、たぶん想像の世界の一番奥のところに、現実から離れようとして逃げ込んだりするわけです。

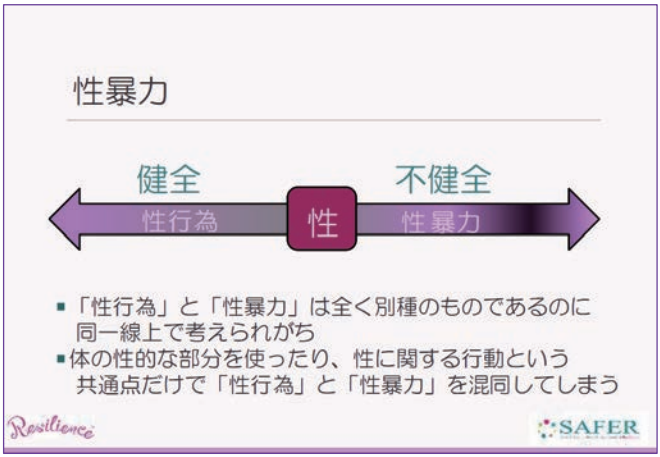
この現実の世界と想像の世界で何が違うかといったら、コントロールのかけ方です。現実の世界ではいっぱいひどいことをされているけれど、それは自分がコントロールできないことです。加害者をコントロールすることができないわけだから。だけど、想像の世界に行ったら、想像の世界は誰が作っているのかといえば、自分で作っているんです。自分で100%コントロールがかけられる世界に移動していくんです。だから想像の世界では何にでもなれるんです。たとえば体は女の子で生まれても、想像の世界で「自分は男の子になったらこんなこと大したことないと思えるかも」とか「こんな被害にあわないかも」と思っていたら、想像の世界で男の子になれるし、「ライオンだったらこんな目にあわないかも」と思ったら、想像の世界ではライオンになれるんです。そういったことが起きます。

解離の世界に行くというのは生き延びるためなんだけれども、ずっと解離の世界に行き続けるというのも危ないことになるんです。なぜかというと、加害者の人たちは、解離している☆さんたちを見つけるのがすごくうまい人たちが多い。なぜかは私にはわからないけれど、そうなんです。だから、☆さんたちが解離の世界に行くという方法もあるけれど、でも、できたら自分の力で戻ってくるという力も入れていく必要性が大切で、支援者の人たちがそれを一緒に練習したり、そのことを説明することによって、☆さんたちが少しずつそういうことができたりするじゃないですか。こういったことを、一日の研修では丁寧に話をします。たとえば私は自分が解離する時に自分の中からどういうふうに変わっていくかという説明をしたりとか、一緒に働いている西山のほうは、そういう時に私は外から見てどのように見えるかとか、そういうようなことを説明したりする研修でもあります。

性暴力と性行為について

ここでいう性行為とは健全なものと考えた時に、性行為と性暴力を頭の中で同一線上でとらえると、よいことにつながりにくいです。なぜかというと、たとえば、付き合っている相手から嫌な性癖の押し付けをされたと

いう人がいるとします。嫌だったから、昨日の経験を不健全なほう（性暴力）に置くとします。でもそれをちょっと友だちに話したら、「別にそんなの全然ありじゃん」と言われるかもしれない。「ありじゃん」と言われたら、「そうなのかな」とぐらつき始めるんです。「これ普通なのかな。自分がちょっと神経質なのかな」というふうに思うかもしれない。



だけどそうではなくて、性行為と性暴力を頭の中で二本の線に分けておくことが大切だと思うんです。自分の経験で、あの経験は下の線（性暴力）のどこかにあります、という経験があるとすると、それは誰が何と言おうと上の線（性行為）にはジャンプしないということを徹底していく必要性があります。

恥について

性暴力の一番下のところに「恥」という言葉があります。性暴力を経験した☆さんたちは私も含めて皆「恥を感じる」ということを経験しています。なぜかというと、恥というのは、「恥ずかしい」から始まって、「生まれてこなければよかった」とか「死にたい」と思ったりとか「こんなこと

を経験して…」とか「汚れてしまった」とかいろいろなことかもしれないけれど、その恥という感情は通常の感情とは違うんです。たとえば喜びとか怒りとかは一人だけで感じることができるのですが、恥という感情は必ず誰かとの関係性を意識している、その意識の中で生まれてくる感情なのです。部屋の鍵を自分で閉められて絶対誰も入ってこないとわかっていれば、そこで裸でいても恥ずかしくないでしょう。でも、「そのドア、鍵閉められませんよ。誰か入ってくるかもしれませんよ」と言われたら、「恥ずかしいから洋服を着よう」となるじゃないですか。だから恥というのは、誰かを想定したり、誰かのことを考えている時に発生する感情なのです。だから性暴力の☆さんたちは皆恥を抱えさせられることになる。それはなぜかといったら、世の中が安全ではないからです。「なんでそんなところに行っちゃったの」「なんで断らなかったの」「なんで逃げようとしなかったの」という世の中が存在する限り、☆さんたちが恥を感じさせられるということがずっと続いてしまうということがあります。

「自分」について（マズローの図）

マズローの図で一番下の層は「生理的欲求」で、ここには空気とか食べ物といったものが入っています。人間にとってその次に大切なことは安全であるということなんです。安全であることが本当に大切だから、空気とか水の「生理的欲求」の次に「安全の欲求」が入ってきて、その上に人とのつながりという「所属の欲求」が入っています。安全で健全なものだけをつながりというとすれば、この「所属の欲求」と「安全の欲求」が必ずセットになっていなければ､つながりにならないです。つながりがあれば、その上で自分らしさを作ったり感じていたりしやすいけれど、周りに危ない人しかいなければ､「所属の欲求」と「安全の欲求」の層がすごく傷ついている状態だから、自分らしさを作っていくのが難しくなったりするわけです。

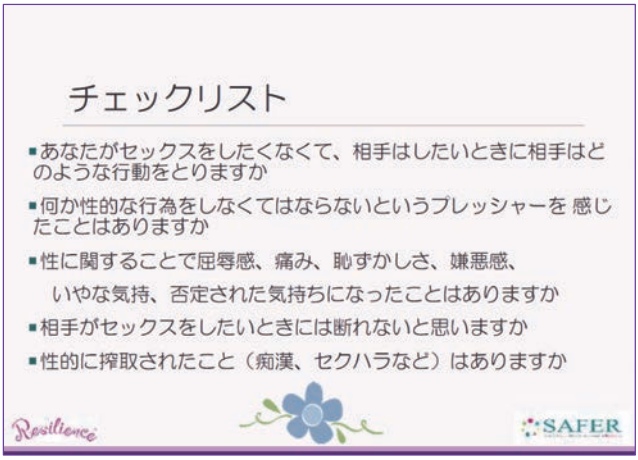
私はマズローの図を初めて見た時に、私の昔の経験で自分はどこをやられたんだろうと考えたんです。考えた時に勝手にこの地下の層を足すということをしたんです。この地下の層には何が入っているかといったら､「尊厳・アイデンティティ・希望」です。人間としての尊厳、それをすごく壊されたと感じています。アイデンティティというのは自分らしさというこ

とです。だから、「自分はこんなことを経験するために生まれてきたんだろうか」とか「自分はこんなに苦しいのに生きていかなければいけないんだろうか」と思っている時は、アイデンティティがものすごく傷ついている可能性が高いと私は思います。そして地下の層、当たり前中の当たり前とたぶん多くの人は思っているから最低限ともされていない――最低限は空気とか水になっています――最低限以下ぐらいに当たり前と思われているところに希望が入っていると思います。希望を壊されてしまい、こんな苦しみがずっと続くんだと思い始めてしまったら、生きることがものすごく難しくなってくるんです。なぜかというと、希望がなくなったら、その代わりに入ってくるのは絶望です。人間は絶望を感じながら生きやすいかといったら、生きるのがものすごく苦しくなります。生きるのがものすごく苦しくなり始めたら、ちゃんとご飯を食べるとか、ちゃんとお風呂に入るとか、そういった「生理的欲求」の部分がどうでもよくなるのです。だからその辺のことがどうでもよくなっている人というのは、世の中で最低限と言われるところよりもっと下のところが深く傷ついている可能性があるというふうに考えていただければと思ったりしています。

チェックリスト

このチェックリストは、支援者の人たちがまず自分や自分のパートナーに当てはめてみてもらいたいと思っています。そうしなければ、性暴力ってすごく遠いところで、ある特定の人たちが経験していることみたいなイメージになってしまうと思います。でもそうではなくて、多くの人たちの身近にあり、あるいは多くの人たちがすでに経験していると考えた時、性暴力を他人事にしていたら何にもならないです。

性暴力特に性虐待の被害にあっている子どもたちの多さについては本当に心が痛みます。私は全国で少年院を回ってお話をしていて、男の子の施設にも女の子の施設にも入って話をしているけれども、そういった施設に入っている子どもたちは、一般社会よりは比率が高いでしょうが、あまりにも多くの子どもたちが虐待にあっています。虐待の中でも性虐待にあっ



ている子どもたちの数の多さ、特に女の子。男の子でも性虐待にあっていたりすることはめずらしくないです。海外では、18歳になるまでに何らかの性虐待にあう可能性はどれくらいかといったら、女の子の場合は４人に１人で、男の子の場合は６人に１人から10人に１人、データによって違いますが、どちらも少なくないです。

性虐待というのは、必ずしも親からとか学校の先生からというのだけではなくて、いじめという枠の中でもあったりするわけです。だから、他のクラスメートとか先輩とか同級生とかそういう人たちがいじめの中で洋服を脱がしたりとか、性器の押し付けをしたり口に入れたりということをしたのであれば、それはいじめという言葉でしか出てこなかったりするかもしれないけれど、中身を見てみたらそれは性暴力・性虐待以外の何でもなかったりするんです。

この問題は誰もが楽しんで話すことでは決してないし、重たいし、どろどろしているし、このことについて話すことによってものすごく大きなストレスが生じる可能性があります。そういった暴力を経験していない人でもストレスを感じるようなテーマです。でも大事なんです。なぜかといったら、命への影響を及ぼしたりするような暴力や虐待であったりするからです。

過去のトラウマ、今、そして明日へ

オルガ・トゥルヒーヨ（Olga Trujillo）さんは、DIDの症状を抱えている人で、私の友だちでもありますが、アメリカ人の弁護士さんで、３歳の頃から父親からレイプされ続けて、父親が死ぬまでそれが続き、兄弟からもレイプされて、いろいろな人から性虐待にあって育った人です。性虐待だけではなく虐待がものすごくひどいから、何度も骨を折ったりするようなことをいっぱい経験して育った人です。でも、オルガさんは大人になってすごく優秀な弁護士さんになって、今は弁護士さんの仕事をしていなくてトラウマの研修をしていたりします（関連書籍：オルガ・トゥルヒーヨ『私の中のわたしたち――解離性同一性障害を生きのびて』、伊藤淑子訳、国書刊行会、2017年）。

オルガさんの話の中で私がすごくそうだなと思うのは、家の中では安全な人はひとりもいなかったんです。でも、隣にはあるお婆さんが住んでいて、そのお婆さんはオルガさんと会う度にぎゅっとハグして、「あなたは大切な子だからね」と毎回伝えた。子どもは想像力が豊かだからオルガさんはそのお婆さんが言ってくれた言葉を掌に入れて持って帰ったと言うんです。持って帰って自分のベッドの下にためておいた。そうしたら、夜ものすごく怖いことが始まった時に、自分の手を耳に当てたら、ちゃんとお婆さんの声が聞こえたというんです。だから、その晩は生き延びることができたというようなことを経験している人です。そのお婆さんは支援者でも何でもないです。でも、そうやってひとりの大人がきちんとその子どもと向き合って、その子どもに「あなたは大切だ」ということを何らかの形でちゃんと伝えていくということをすれば、それは希望につながっていくと私は思います。

先ほど言ったように、人間は生きるためには希望が必要です。私は慢性の鬱を抱えて生きているから――DIDの症状を抱えていて鬱を抱えていない人はいませんが――慢性の鬱を抱えている中で、自分の人生は生きる価値がないと思い始めている時に、すごく希望のことを考えるんです。希望はいくら自分の中で欲しいと思ってもどこに行っても買えない。では希望

のヒントはどこにあるかというと、つながりの中にあると私は感じています。だから、オルガさんが生き延びるために、その希望のヒントとなる人は家の中にいなかったかもしれないけれど、家の外にいたことによって、オルガさんは生き延びることができたわけです。

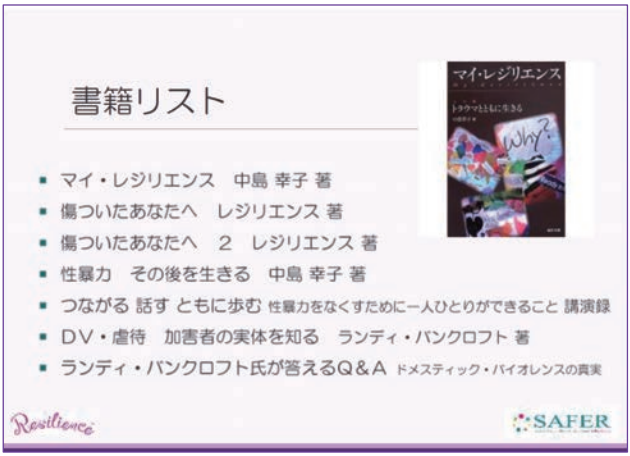
そして、自分の過去は変えられないという話については、私は解離性同一性障害で人格が何人もいるという話をしましたが、それをずっと知っていたのかというと、そうではなく、10年くらい前に治療を受けていた中で教えてもらったことで、それまでは自分の中でなぜ部分的に記憶がないのかもわからなかったし、解離という言葉すら知らなかったわけです。治療の中でなぜ解離とわかったかというと、昔の出来事で、ひどいことをいっぱいされて地面に倒れていた時に、相手の靴がここにあって、そこまでは記憶があったんです。その後全然記憶がなくて、でも治療の中でその続きが思い出されるようになった。続きはどうなっていたかというと、まるでビデオで上から自分の体を映しているように私の体が下のほうに見えた。そのことをセラピストさんに説明した時に、「なんで私の体が下のほうに見えるんでしょう」と驚いていたら、セラピストさんが「解離していたらそういう記憶になりますよ」と言ったんです。その時私には、解離なんてもっともっと大変な経験をしている☆さんたちがすることで、私はそんな悲惨じゃない、という勝手なすごい偏見と否定が発生し始めたんです。だからすごくブレーキを踏んだ。私のことをよく知っているセラピストさんに対して、私の経験はそんな悲惨じゃないですから、と説得しようとし始めたら、そのセラピストさんが、「ちょっと待ってください。『私の経験は悲惨じゃありませんでした』という文章か『私の経験は悲惨だと思いたくないです』という文章か、あなたにはどっちの文章のほうがあてはまりますか？」と聞いてくれたんです。そう言われた瞬間に、「こっち（『私の経験は悲惨だと思いたくない』）だ」とわかるんです。けれど、それを認めたら自分がばらばらになるような感覚で、その日は泣いて終わった。

次のセッションでまたそこを掘り下げていて、解離していたというのを認めるという作業をしなければいけない。でも次のブレーキが、「一回だけの解離です」とか自分で思い始めるんです。でもそこを掘り下げてみた

ら、一回だけではなくて何度も何度も解離していましたということが見えてきたりする。そこをまた掘り下げていたら、あまりにもたくさん解離しなくてはいけなかったから人格が分裂しています、DIDの症状を抱えていますというところまで辿り着くわけです。その一個一個が私にとってはすごく重たいことで、認めていくのにものすごく勇気と力が要ったことです。だからそのプロセスの中でどんどん鬱が悪化していって、「私の人生はどれだけ悲惨なんだ」ということで、重たくなっていったんです。私は昔解離しまくっていたという経験を思い出す度に、「私はなんて悲惨な人なんだ」というのがどーんと乗っかって、過去の私の経験が今の私にもたらす影響がすごく重たいんです。

だけど、私が解離しまくっていたということを、ある大学の先生に話したら、その人が「幸さん、すごいですね。そこまでして生き延びようとしていたのはすごいですね」と言ってくれた。その時私は、「すごいですね」という見方があるんだ、と思ったんです。解離しまくっていたという過去の経験は何も変えることができないです。だけどここで、「なんて悲惨な人生なんだ」ではなくて、「解離しまくっていた。これすごいじゃん。解離という言葉も知らなくても、自分は頑張ってそうやって生き延びたんだ」と思ったら、過去の経験は何も変わっていないけれど、その過去の経験が今の私にもたらす影響は変わってくるんです。だから、そのとらえ直しの作業がポイントなんです。

今日はトラウマという概念自体にはあまり焦点を当てて話していませんが、トラウマという言葉の使い分けには気を付けたほうがいいです。過去の経験自体がトラウマではない。この経験をしたからこそ後で出てくる反応とか影響、ここがトラウマの部分なんです。この使い分けはすごく大切です。なぜかというと、過去の経験をトラウマと呼んでしまったら、これは経験済みだから絶対変えられないことなんです。過去の経験は引き金、きっかけとなったことで、その後出てきた影響とか、自分から出てくる反応、ここがトラウマで、そこは変えることが可能なんです。それが、トラウマケアとかセラピーの中でできることだし、支援者の人たちがトラウマインフォームドケアということをきちんと取り入れてくだされば、☆さん

たちが少しずつかもしれないけれども楽に生活をしていくことが可能になるというふうに思っています。

レジリエンスから出している本はいくつかここに書いてあります。私の経験は（書籍：中島幸子『マイ・レジリエンス』、2013年）という本の中に入っています。けれども、ポイントはトラウマの影響というところで、私の話は一応入っていますが、そこはポイントでなかったりします。今日はどうもありがとうございました。