4. 被害後の変化・「回復」とは

当事者の方たちは、被害後どのような心の変化を経験し、日々の生活を歩んでいるでしょうか。「回復」ということばをキーワードに尋ねました。事件前の状態を 100 として、現在は何点くらいかについても聞いています。回復度（数値）の高低が問題ではなく、ご本人が感じている回復具合の 1 つの目安として見ることができます。8 名のうち 100 近いと答えた方が 4 名、70、80 と答えた方が 2 名、60 が 1 名、30 が 1 名でした。

「回復」を促したこと、「回復」につながる自分の思いの変化、具体的な肯定的変化などが語られました。しかし一方で、自分の体を大事にできないことや安全感の崩壊など、性被害後の「回復」のむずかしさも語られています。

【「回復」のきっかけ：専門的治療・PE 療法が役立った】

支援センターの PE 療法によって、事件前の生活にかなり戻れるようになったと感じている方は、回復度についてつぎのように語っています。

「多分 100 だと思います。ひどいときは居酒屋の前、通るとかはできないんですけど、大声出してる酔っ払いの人とかいると、今はびびっちゃう部分あるんですけど、それ以外は居酒屋の前も通れるし、事件で飲んだ居酒屋の前も通れるし、ホテルの前とかも通れるし。」(S1)

つぎは PE 療法を通して、元のように職場兼自宅に住むという目標をもち、時間をかけて少しずつ事件前の生活に近づけていった方です。そして、目標としていた職場兼自宅に一人で住めるようになったことで 99% くらいの回復度を実感しています。

「PE 療法の課題というか行動していくことの最終目標として、自宅に一人で住むっていう目標だったんです。それを達成するのにも、一回泊ってみるってこととかは何カ月か後にできたんですが、それでも、一回泊まっても次の日も泊まるってことはできないような状況が続いたりして、(中略)・・・意外と難しいというか時間かかるなって思いながら、この数年前ぐらいからは全く問題なく自宅一人で、全く問題なかったわけじゃなくて、かなり怖くなって思いながらも一人で住めるようになってきたり、(中略)・・・かなりこれはもう、絶対できないことができるようになったと。」 「(転勤先の新たな職場兼自宅に) 実際住んでみたら、すぐにあまり怖いとか問題なくなって、多少は不安も感じるときもあるんですが、もう問題なく生活ができて、あと、(被害にあった時期の) この夏を乗り越えることができたなら、100% かなっていうふうに思ってます。100 ってことないかもしれないから、じゃ、99 ぐらいかなって思います。」(S3)

【「回復」のきっかけ：明確なターニングポイントがあった】

子どもの頃被害にあった方は、長らく自傷行為を経験していましたが、現在の状況を次のように語り、そのターニングポイントとして大学生のときに参加したボランティア活動を挙げています。

「(今は) すごく元気は元気というか、毎日楽しく生活してるので。100 って言ってもいいかもしれないです。でも

やっぱりニュースとか、テレビ番組だったりとかで、そういう性犯罪のこととか、性被害のこととかやっている、やっぱり気になってしまって。そういうところに触れて、ちょっと何か自分もしなきゃとか、どうしたらそういうことがもっと減らせるんだろうとか。そういうことを考えてしまうっていうところはやっぱり影響としてはまだあるというか…」

「回復、やっぱり思い浮かぶのは、何かほんとにさっき言ったボランティアの活動に参加するまで、やっぱり景色に色がなかったっていうか。そういう印象があって、そういうものに参加するようになってから、すごく世の中が生き生きして見えたっていうか、いきなり白黒テレビからカラーテレビに替わるみたいな、だんだん色が増えてくみたいなことを感じたのは覚えています。それが回復っていうのは分かんないんですけども、何かこう、自分でいろんなことにチャレンジしてみようっていう気持ちが自分の中でわいてくるっていうか。」

「何か、私にとって、すごく良かったなって思うのは、大学生の時に自然を守るボランティア活動に参加したんですけど。何かそれがすごく自分に合っていて、(中略)みんな受け入れてくれて、社会人の人もいたり、自分と同じくらいの年の人もいたり、そういう中で、(中略)・その(自然豊かな)活動場所に結構、仲間と通うようになって。やっぱりその活動を通して、自分の居場所っていうか、何か自分も人の役に立ってるっていうのがあって、それでだんだん、そういう(自傷行為)することが減って、それからすごく今の自分の回復っていうんですか。つながっていると思います。」(S7)

【「回復」のきっかけ: フラワーデモに参加、社会への発信】

被害後の肯定的変化として、フラワーデモ※の参加を挙げた方が2名いました。こうした社会運動に参加することの意義がうかがえます。

※フラワーデモ: 2019年4月から始まった性暴力に抗議する社会運動。当事者を中心に発言の場が毎月11日に設けられ、全国に広まる。

「でも、(フラワーデモをみて)やっぱり何か、話して、いろんな方がそういう発言をされてる。世の中にそういう思いをしている方がこれだけいるんだっていうことと、人前で話した時にそれに対して、みんな、それだけ受け止めてくれる人がたくさんいるっていうことが目に見えて分かったっていうことはすごい、大きな変化だなとは思ってます。」

「こういうこと(性被害)を話すことが難しい方とか、やっぱり今もすごく苦しんでらっしゃる方とかもたくさんいらっしゃると思うので。(中略)・こういうことを経験して、でも今、ほんとに去年くらいからなんですけど、〇〇に(住んで)いるんですけど、(地元)でやってるフラワーデモとか、そういう集まりとかにも参加して、自分のことを喋ったりするようになって。何かそういうことも経験したからこそ、で、今そういうことが話せる心の状態にあるから…」(S7)

つぎの方は、フラワーデモで発言したときの気持ちをつぎのように語っています。

「(性被害は)話しちゃいけないことだと思っていたから、同じように、同じようにと言うとあれだけど、同じように被害にあって苦しんでいる人とかがいて、1人じゃないんだなって思いました。」 「フラワーデモに参加する前に、「#性被害者のその後」っていうハッシュタグがたまたまTwitterに流れてきて、結構いろんな人から投稿されてて、そこを見て、こんなに自分と同じかどうかは知らないけど、同じような被害にあって抱えている人がいるんだなって思って、そこに気付けた…」 「フラワーデモがちょうど近くの駅でやってて、見てるだけだったんですけど、本当は。なんか話してみてもいいんじゃないかなっていう気持ちになって、ぎりぎり、結構時間、終わる時間ぎりぎりに話そうと思って立ってみて、いざ話そうとすると結構涙が出てきちゃったりとかして、たどたどしくなりました。自分の中でも、

なんかまだ、わだかまりじゃないけど、残ってる部分があるんだなって思いました。」(S6)

【「回復」のきっかけ:自分を大事にしてくれる他者との出会い】

肯定的変化のきっかけとして、自分を大事にしてくれるご主人との出会いを挙げた方がいます。

「自分では、自分自身では変えられなかったと思うんですけど、23才のときに会った今の主人が私を大事にしてくれました。心も体も含めて。・・(中略)そう思ってもらえる人に出会えたっていうのはあるかなど。自分自身で何か変えられたかどうかは、分らないです。」(S8)

【被害後の肯定的変化:ものの考え方など】

✓ 将来につながる希望をもった

自宅で娘が性被害にあい、警察などから丁寧な対応を受けることができた方(母親)は、現在の回復度について、娘は(警戒心が強くなった点は気がかりだが)8割くらい、自分は100に近いとして、つぎのように語っています。肯定的変化を生む要因として、将来への希望を挙げることができます。

「(娘は)正義感がもともと強いほうだと思うんですね。曲がったことが嫌いで、公務員気質に近いレベルで、本当にやっちゃいけないっていうことは絶対やらない子だったので、昔から。それがまた強固なものになってきているなどというのはあります。」 「今回被害を受けた娘自身が、警察の方々、あとは裁判所の方々の凛とした、素晴らしい活動を目の当たりにして、「警察官になってもいいかな」というような発言があったんですね。「かっこいいな」って。」(S2)

✓ 「生かされた」ことを強く感じた

この方は牧師という仕事を選んだあとで被害にあい、将来への新たな気づきを得ました。

「(私は)牧師になって2年目にすぐにそういう事件にあったんですけど、(中略)・・ あ、神様が守ってくださったんだっていうことをすごく感じて、本当は今、死ぬかも、殺されるかもしれないのに、生かされたっていうか、死ななかつた、生かされたっていうことを思ったときに、あ、これは何か、今までももちろんそう思って牧師になったけど、でも、ますます自分の人生、生涯を神様のために、また人のために生きたいなっていうことを、生かされたときに強く思わされたっていうか、死ぬはずだったのに生かされたなっていうのをすごく感じました」(S3)

✓ 被害経験とその後の支援があったからこそ今の自分があると思えるようになった

上記の方は、被害後により支援を受けることができた実感したことを通して、経験をプラスに受け止められるようになったとも語っています。

「私の一般的なイメージ、私が思う回復。ちょっとうまく答えられるか分からないんですけど、私は、自分が本当にこの7年間の中で、回復のプロセスというか歩みをさせてもらって適切な配慮や支援を受けられて、しかも多分それはすごくいい支援を受けたと思うんです。(中略)・・ とにかくよい支援を受けることができて回復の歩みをさせてもらって、確かに回復できているんだなって。だから、その経験が嫌なことだったし、起こらなければ起こらないほう

がいいし、同じ経験を人にしてほしいって思わないんですけど。でも、私はその経験があったからこそ、いろんなことを考える今の自分があるし、その経験も、よかったじゃないけど、何というか、プラスに受け止められるなっていうふうに思っていて、そう思えるようになったのは回復だなって思うんです。」(S3)

✓ 被害にあってしまったにもかかわらず、今の自分がある

つぎの方は、被害にあってつらい思いもたくさんあったけれど、いろいろな人との出会いを通して人生を楽しむこともできる今の暮らしがあると感じています。

「・・・それでも何かそれが自分の人生なんだっていう・・・何かすごいそれを前向きによかったって思えるわけではないんですけど。でも、そこから立ち直れる出会いに恵まれたっていうことはすごく。その部分については運がよかったというか、よかったなという(思いです)。」(S7)

✓ 自分を客観的に見れるようになった

子どものころ被害にあい、そのことを大人になるまでだれにも言わなかった方は、自責感をもっていました。この調査を通して自分は被害者だったんだと思えた、客観的に見れるようになった、堂々としていいんだと語っています。

「(オンライン調査を回答して)私、被害者なんだと。自分が逃げなかった、自分が悪いと思っていたんですけど。どんどん、じわじわと回復があると思うので、7割くらいですかね。」

「ただ、今このように(インタビューの)機会を頂いて、ある程度客観的に自分のことを話できるというか、客観的に見れるようになったことが私にとっての回復だと思うんです。(中略)アンケート(オンライン調査)に答えていて、私、被害者だったって思ったんです。被害者意識がまずよく分からなくなってたんです。でも私は被害者なら堂々としていいんだっていうことも今回分かりました。」(S8)

✓ 過去に縛られないようになった

過去のことに縛られず、今を生きることに傾注しているという発言もありました。

「(こんなことがなかったらという思いについて)・・・そこまで今はそういう気持ちはないんですけど。それがやっぱり回復ってことなのかもしれないんですけど。あんまり、(被害経験が)なかったら、あれもできてたんじゃないかとか、そういうことはあまり、今はそういうことは思わないです。そういうこともあったけど、今はこうやって、生きれてるっていうことのほうが、感じが強く感じるのかな。」 「それほどやっぱり、毎日子供も小さいので、自分一人で落ち込んでるっていうのも、否応なくいろいろ目の前にやることがあるので、それでやっぱり気持ちの切り替えというか。あまり、ずっとそのことばかりを考え続けるっていうことでもなく、切り替えながらやっていけるのかなと思います。」(S7)

【被害後の肯定的変化:行動面】

✓ 被害体験を外に発信できるようになった

被害後の行動面の肯定的変化として、外への発信を挙げることができます。

「どうしてもこういうことって一人で抱え込んで、ため込んでしまうことが多いと思うんですね。当然忘れたい……、人によって違うと思うんですけど、私は何事も、嫌なことがあったり、いいこともそうなんですけど、特に嫌なことは絶対出すべきだと。体から出して、人に聞いてもらうことによって中和していく部分大きいと思っているので、この1~2年たっても、やっぱりしゃべることによって思い出して、すごくつらいところはあるんですが、それで薄れる、きっとこれでも薄れる一環の部分には入っているんだろうなと考えるんですね。」(S2)

「その性被害っていうことに対しては、それまで話したりとか、何か行動したりとかっていうことはできてなかったの、やっぱり、それに対して、何かそういう性被害をなくすためとかに自分がやっぱり行動できるっていうことが、その分野に対して、何か外に発信できるということがこれまでとは変わってきてるかなって思います。」(S7)

「支援センターにお世話になったんで、私みたいな子たちが行きやすいようにと思って、話して、私が受けた支援を(センターの)パンフレットの、こういう人たちがいますよという、私もここで救われましたみたいなやつに載せてもらって……、最後に協力してそういうのに書いた感じなので。」(S1)

✓ 他者のための行動がとれるようになった

自分の行動に気を付けるようになったり、他者のための行動がとれるようになったという声もありました。

「あまりお酒、飲まなくなりました。それとか、酔っぱらってる人のほうにあまり行かないようにしてます。あとは、職場の後輩が、怪しいお客さん来たときとかに、うちが盾になれるようになりました。」

「そういう(PE療法にたどり着けない)のを後押してできるようにしたいなって思ってます。」(S1)

「いろいろ考えていた頃、一人でアロマセラピーのサロンを始め20年経ちました。お客さんの話や悩みなど聞くことに対して何の苦痛もないです。人を癒すことで自分も癒されているのかなと。私にとって、いい仕事に出会えたと思います。それが変化にもなりますか…」(S8)

【性被害後の「回復」のむずかしさ】

被害後の肯定的側面について取り上げてきましたが、一方で、性被害後の「回復」のむずかしさについても多く語られています。

✓ 性被害の「回復」はないのでは

性被害の特殊性から回復のむずかしさについて、つぎのような発言がありました。

「やっぱり時間が忘れさせてくれるっていうあれじゃないですけど、時間が経過するとともに自分に戻っていけるのかなっていうか、完璧に回復というと、病気になって薬飲んだり手術して治るとか。(性被害は)そういうものじゃないんで、何をしたら回復、できたら回復なんだろうっていう難しいところはあると思うんですけど。」(S4)

「… 回復ってなんだろう、正直に。回復ってあり得る？ あり得ないって自分で思ってて。段階を経ての回復はありますが、完全な回復はないと思ってるんで。戻ることにはできないじゃないですか、当然。」

「今現在？ 難しいですね。私もその文章（インタビューの説明文書）を、読ませていただいたときに回復ってというのが分からなくて、当時の私の心っていうのは多分、一生回復しないと思ってます。」（S8）

✓ 「回復」についてのアンビバレントな気持ちの表出

現在の回復度を 60 とした方は、自分の中に区切りをつけられたと感じているものの、自分の体を大事にできないところがあると述べています。

「性被害だったということに気付けたのと、治療も受けられて、乗り越えたまではいかないけど、一応区切りを、自分の中に区切りがついた感じはしているんだけど、なんかやっぱりまだ時々思い出すこともあるし、結構自分の体が大事にできないって思うことがいまだにあって。その辺は完全に回復したとは言えないんじゃないかなって思うので 60 ぐらいにしました。」（S6）

✓ 被害による精神的打撃が深い

この方は現在の回復度を 30 と述べました。長期間にわたって性被害の影響に苦しみ、現在は二児の母親として日々の暮らしを精一杯過ごしています。前向きな気持ちとネガティブな気持ち、安全感の崩壊など、率直な思いが語られています。

「（いいことを思い出すことも）あたりはするけど、かき消されるといっか、そっちのほうが大き過ぎて、なんか楽しいこととか幸せだなんて思うこともありますけど。なんか 1 回、1 日楽しかったなって終わっても、その夜ってそれを思い出して最悪な気分になったら、それ全部薄れちゃう、幸せとかが…」

「なんか、死がすごい、いつか衝動的に死んじゃうんじゃないかなって思うぐらい身近なんですよ。だから、残りの、いつ死ぬか分かんないし、残りの人生は、やれることをやって過ごそうとか、やれることをやってみようっていう気持ちはあたりはしますけど。そういういい気持ちと、あとは、変わったことはいっぱいあります、考え方は。何が安全かはもう全然分かんないです。今まで安全だと思ってたことが安全ではないし。いつ危険になるかなんて全然分かんないし。」（S5）

【「回復」のイメージ】

現在の回復度が 60、30 と答えた方は、「回復」のイメージについてつぎのように語っています。今まであったことを思い出さないでいられる状態を回復としつつ、その葛藤が示されています。

「まだ（加害者も自分のことも）許せないじゃないけど、ネガティブな方向に働く感情があって。たまにまだ思い出すこともあるし、今まであったこと、気にかけることなく生活できるようになったらいいかなって思います。」（S6）

「きっと、全部記憶が消えてってというのは、もともと被害にあわなかったら自分はそのだと思うんですけど、回復って 1 回被害にあって回復するってことですよ。としたら、思い出してもそういうふうにならないでいられる生活が送れたり、思い出すことが少なくなったり。で、普通の生活が普通に送れるように。なんかちょっとした家事とかも、

被害起きてからのほうが、ものすごいエネルギーが要るし、負担度がすごい大きいですけど、そういうのも普通にさっと、普通の人みたいにこなせたりとか。そういう解離しちゃうとか、そういうこともなくなったりとか、普通にそういうのが少なくなったり・・・」(S5)

【回復のプロセス:加害者に怒りをぶつけたい】

小学校の担任教諭から継続的に性被害を受けていた方は、「回復」と関連して、加害者に怒りをぶつけたいと語っています。どんなにつらい思いをしてきたかを直接相手に伝えることが、被害者の「回復」につながる可能性を示唆しています。

「直接できないし、やりたくないんですけど、直接本人(加害者)に私はこれだけつらかったんだと伝えることも回復なのかなと思います。」「(加害者に対して思いを伝えることについて)したいような、したくないような。本人(加害者)は自分のしたことは大したことはないと思っていますと思うんです。それを(加害者)に分からせたい気持ちはあります。」(S8)

【被害後の気づき:遺族の「回復」のむずかしさ】

この方はご自身が被害者支援に関して学ぶなかで、被害者遺族の「回復」についての気づきを述べています。

「特に、家族を殺されてしまった、または交通事故とかで亡くされたとか、そういう遺族の方とか、同じ被害者といっても全く違うし、希望を見いだすのがどんなに大変かなって。私みたいな場合、自分が回復して、誰かのためにとか、このことが役に立って思えるけれども、そうじゃない、同じ被害者という名前でも全く違うんだなっていうことを実感したというか、感じます。」(S3)