

平成 28 年度第 2 回配偶者暴力（DV）防止講演会

心の傷からの回復をめざして

講演 1 心の傷からの回復～被害の影響と治療の最新動向

講師 小西 聖子さん（武蔵野大学心理臨床センター長 精神科医）

●調査から見た慢性期の被害者像

本日はDVによる心の傷からの回復について、治療法のエビデンスをお話しするよりも、認知行動療法の視点から、被害を受けた方に実際に役立つような形でご紹介させていただきたいと思います。DV被害に遭われた方の問題は、メンタルヘルスの問題だけではありません。例えば、仕事の問題、経済的問題、子供の問題と、多岐にわたります。

2010年に内閣府が行った800人弱を対象とした調査では、DV被害者のうち医療機関を受診する方は、67.2%、約3分の2にあたります。シェルター利用者や男女センターを利用した方、医療機関にかかった方のうち、うつや不安障害、PTSDは約4割です。

武蔵野大学の研究グループによる調査でも、医療機関を受診する気分障害、不安障害の方が4割程度います。どのような研究でも似たような傾向があり、メンタルヘルスの問題は大きいと言えます。

●DVが引き起こす様々な問題

DVは様々な影響を引き起こします。まずなんとかしなくてはならないのは、命に関わる安全の問題です。経済的な問題もとても大きく、女性としては平均的な収入があり安定していると見える方でさえ、子供を大学まで進学させることは難しいですし、離婚して母子家庭になった途端に収入がなくなるなど、多くの方が悩んでいます。母子家庭の低収入の問題は、DVに関するだけでなく、女性全体にかかわる社会的な問題と言えます。

そして、心身の健康も大きな問題のひとつです。心への影響だけでなく、身体にも影響が起きてくることが多いのです。また、子供もDVの影響を受けることで、不登校や子供からの暴力等が起こってくるのが少なくありません。

このような問題を抱える方には周囲からのサポートが必要なのですが、問題を抱えるがゆえに相談に行けない、誰かと一緒に悩んでいることを話してみることもできない、様々な福祉の支援があるということもわからない。そういった社会からの孤立という問題がまた、心身の健康の問題、安全の問題、そして経済的問題を悪くしてしまうという、それぞれが影響しあう状態が、DV被害を受けた方たちに多かれ少なかれ見受けられます。

DV被害は、クリニック内のお話だけでは全体がつかめない、複合的な問題であるという印象です。今日は、心身の健康の問題を中心にお話しますが、その奥にこれらの問題が存在すると知っていることはとても重要です。

●DVからの回復とは

何をもって回復と言えるのかは、大変難しいところです。その上でDVからの回復とは、当然暴力からの開放と安全、そして、その人なりの心身の健康を取り戻すということだと思います。その人なりというのは、世の中の多くの人には、何か問題を抱えて生きているのが普通ですから、100%にならなくては回復と言えないのなら、誰も回復しません。そうではなく、その人なりの健康、その人なりの経済的安定、その人なりの子供の問題、その人なりの誰かにつながるという体験、信じられるという体験があればいいと考えられます。

医者はどうしても全部治したいので、不眠と言われれば不眠を治さなくてはと考えますが、要するにその人なりに普通のレベルに達すれば、メンタルヘルスの側面から見ると、もう十分回復は達成されているというふうに考えられると思います。

●臨床で感じる回復の目安

DV被害がトラウマ体験となり、治療を受けている人を診てきて回復の目安だと思うのは、何か小さくても楽しみが見つかることや、ネガティブな感情ばかりではなくなることです。本当に小さなことですが、例えば最初はテレビドラマを見るのが嫌だったのが、徐々によくなってくると、来週のドラマが楽しみですと言われる方がいらっしゃいます。本当に具合が悪い時には、来週を楽しみにできませんし、人ごみを楽しむ気にもなれません。趣味と言えないような、生活の中で何かちょっとしたことを楽しめるといった感情が戻ってくるのが、とても大事だと思います。

また、被害を受けて特にPTSDのような症状がある方は、まるで過去を生きていて今を生きていない、DVの被害を受け続けた時の恐怖をそのまま今も生きているような状態です。その後徐々に治療が進んでいきますと、過去のことを生々しい恐怖としてだけではなく、私にとってどういう意味があったのかなどとして考えることができるようになります。過去のことを、距離をおいて考えることができるようになると、未来のことが考えられるようになります。1週間先のドラマが楽しみだというのは、その人の視野に未来へのスパンが少し出てきたというふうに考えられます。

被害から逃げてきたばかりの方は、先行きの不安が大きく、未来のことをゆっくり考えられる状態ではありません。次第に、あと3年たったら子供が学校を出るからその時までには資格を取ろうといった将来の話から、患者さんの回復を感じることがあります。臨床的な印象として、回復というのはこういうものと考えています。

●自責感からの解放

被害を受けた方は、私が悪いからこうなったというような理不尽な自責感をもっていることがよくあります。自分ではない他の人の話として置きかえれば、自責感をもたなくてもいいと理解できる場合でも、自分の話となるとわからない、特別自分が悪いのではと思

ってしまう。支援をしている方も、自責感がとても強固な症状であることを知っておいてください。

また、支援者からよくある質問に、なぜ被害にあっているのに逃げ出さないのか、離婚しないのかというのがあります。これには本当に様々な理由があります。離婚すると子供を大学にやれなくなってしまうというような子供への影響、逃げた後の恐怖、専門職の方が顧客との関係を築いている個人事務所を手放して自分のアイデンティティがなくなること、子供が転校したくないと泣いて頼んでくること、障害のあるお子さんを抱えて母子家庭で生きていくことの難しさなど。命にはかえられないと思うかもしれませんが、当人にとっては本当に切実な理由ですし、迷うことも当然であるということを知っている方にも当事者の方にも知ってもらいたいと思います。

迷ったのち決断がつかない、能力がない、やっぱり私がだめなのだと自己評価が低い方も多いのですが、そんな時には、それは加害者が言っていたことではないかと考えてみましょう。また、厳しい指摘こそ本物のように思っていないですか。恐怖とともに何度も言われた言葉を覆すのは大変です。何度も何度も自分で、または周囲の人から、大丈夫と言ってもらわなければならないことが必要です。

大変な目に遭ったのに被害のことを忘れる、何でもないようにけろっと振る舞うなど、被害を被害として認識するのが難しいこともあります。周りの人から誤解されてしまいやすいのですが、これにも理由があります。被害だと思いと怖い、被害と認めるとなんとか加害者の要求に合うように努力してきた年月が無駄だったように感じる、被害のことを考えるとパニックになってしまうので考えられないなどです。被害のことを認めないで回復したいと考える方がいらっしゃるの理解していますが、それは難しいと思います。ただ、一人で被害に向き合うことは難しく、DVの治療では、サポートを受けながら安全に、自分が被害者であることを認識することがまず大事なところだと言えます。

●心の回復のための方法

PTSD（心的外傷後ストレス障害）は治りやすいということは、科学的なエビデンスでも言えることだと思います。認知行動療法や薬物療法を中心によい研究結果が出ています。PTSDの心理療法で治療効果が科学的に確かめられているものとしては、PTSDの認知行動療法、持続エクスポージャー法と認知処理療法というのがあります。そのほかEMDR（眼球運動による脱感作と再処理法）や、お子さんのPTSDにはTF-CBT（エクスポージャー法に子供向きのプレイセラピー的な要素を入れたもの）が効果があると確かめられています。

治療的なモデルでなくても、トラウマの症状について知る、語り合うだけでも色々なことがわかり楽になる人が多いことは、当事者の方も支援者の方も気づかれています。さらにPTSDによる恐怖や、緊張と過覚醒の症状には、リラクゼーションや呼吸法、身体のエクササイズ、マインドフルネスといったものも基本的に症状を楽にします。カウ

ンセリングや自助グループ、トラウマに関するそのほかの心理療法も多くはよい方向に働きます。

心理療法と薬物療法を比べてみると、心理療法のよくないところの一つは、お金と時間がかかることです。効果が高い治療でも、DVの被害者には時間がなく、治療可能な人がとても限られます。さらにもう一つよくないところは、トラウマ体験を扱う心理療法は、一時的な苦痛があるということです。苦しい思いを一旦しないと、最後に到達しません。それに比べると、薬物療法は簡単で時間がかかりませんし、精神科に行けば普通に処方してもらえます。しかし薬物療法がよくない点があるとしたら、何年かした後に再発が多いということだと思います。

●恐怖や後悔から逃げるためには

DV被害を受けた方が、押し寄せてくる恐怖や後悔から逃げるためにアルコールや薬物を利用する場合があります。しかしこういった行為は、乱用や依存につながり、せつかく治るPTSDやうつ、不安を慢性化させてしまいます。恐怖に具体的に対処するには、例えば認知行動療法では、怖さをモニタリングする（どれくらい怖いか数字にして測る）方法があります。数字にすることで、同じ怖いということや嫌な気持ちでも、程度があることがわかりますし、怖さの正体がわかってきます。こういうふうにわかってきたら、少しがんばれそうな行動から練習し、数値が下がるように学習していきます。

そして、楽しいと感じることに挑戦してみることも大事です。お金がかけられない状況であることも多いので、タダでできる楽しみを色々知っていると、バラエティが増やせます。楽しいことをやるのにも、最初はちょっとのがんばりが必要です。被害を受ける以前の自分を復活させてみるという面でも、意味があることだと思います。

モニタリングをする場合でも、楽しいことをちょっと挑戦する場合でも、簡単なものから少しずつ練習すること、無理をしないことが大切です。

●自傷行為がある時

どんな行為も意味なく起きているわけではありません。自傷行為をする時は、本人にとってどういういいことがあるのかを考えてみます。比較的多いのは、痛みで記憶から逃れる回避の一つとして行っている場合です。逆に、普段は麻痺しているため、リストカットの痛みを感じることで初めて生きている気がするという人や、自分にふさわしい罰を受けている気がして落ち着くという人もいます。

これは人によって違うので、理由を尋ねてみないとわかりません。自傷行為は周りの支援者や治療者にとってはよくないと思うものなので、とにかくやめましょうという話になりやすいのですが、ご本人なりの理由があります。そのことをまず知っていただいて、自分を傷つけるという方法ではなく、もう少し安全なものにしていくことを考えていきます。

全員に当てはまるというわけではありませんが、痛みで生きている気がするのであれば、

例えばちょっとつねったり、ゴムでパッチンしたりとか、無害な痛みに変えていく。生きている気がする方法を別の方法に置きかえてみる。罰が自分にふさわしいと思ってやっている人に関しては、自分を罰することがどこから来ているのか、自責感のところに戻って、もう一度考えてみる。なぜ自傷行為が起こっているのか一緒に考えていくことが、とても役に立ちます。症状を理解することが、自責感も苦痛も軽くすると考えられます。

●裁判関係の書類を見るたび気持ちがふさぐ時

相手が書いた裁判関係の書類は、DVと同じようなことが再現されているので、見るのがすごく怖いと感じるのは当然です。

裁判は誰か正しい人がいて、自分の意見を言うとその人が自分のかわりに相手を裁いてくれるものではありません。基本的に、民事の裁判、家裁の調停も含め、争いごとは戦うものなのだと思います。戦いなので、遠慮しないで言いたいことは言えるような元気を持てるのが一番理想ではあります。裁判というものは、お互いに勉強して何か合意に達するとか、相手がDVの仕組みを理解して反省するということを目標にしているものではありません。

では、実際にどのように裁判関係の書類を克服するのか。これには色々なやり方があります。例えば、あえて1行ずつ声に出して読み、逐一反論してみる方法もあります。その場合には、一人ではなく誰かに手伝ってもらえると大分楽になります。書類が怖くてさわれない方もいますし、家裁からの封筒を開けることができない方もいらっしゃいます。被害を受けると、このようになることも普通です。そして、書いてあることは嫌なことでも、書類自体が殴ってくることはないので安全だということを知っていくためには、トラウマ治療が必要だと思います。

●DV加害者を見分けるコツ

エビデンスはありませんが、見かけや能力ではわからないと思います。ただ、「どういう人につきあえばいいですか」という授業中の大学生のような質問だとしたら、DVも虐待も、基本的に弱い者をいじめるものですから、自分より弱い人に対して共感がない人は危険だろうと思います。中には強い人にも共感しない人もいます。要するに誰にも共感しない人は危険だと思います。

DVの被害に遭ったけれどまた恋愛をしたい、再び被害を受けないよう予防するには、過去の被害についてよく考えられるよう回復することがとても大事だと思います。多くの場合、相手がどういうふうにも暴力を振るっていたかを分析する前に、被害のことを考えないようにします。もう一度人生をやり直せばいいと思い、それだけでやり直すと同じような人を好きになる可能性は十分あります。

特に若い人は、全部自分で決めてくれる人を最初はいいなと思われることが多いです。そういう人が全部だめだとは言いませんが、要するに相手を自分の好きなようにしたいと

というのは、支配性である可能性があります。支配性と愛情を誤解しないでください。若くして未熟であると、相手が好きで大事にするのがどういうことかよくわからず、何でも支配してそばに置くことが好きの表れだと思っていることがあります。それから、DV被害者の中には、結婚しないと家族に危害を加えられる、会社に迷惑がかかる等、すでに脅されて結婚している人もいらっしゃいます。強引さに負けて付き合い続けないことです。

●子供の問題

子供にとって家庭でDVを目撃することは、児童虐待防止法で心理的虐待ということになっています。子供の問題の難しいところは、ようやく安全を確保してから症状が出てくることがとても多いということです。DVから逃げて落ち着いてから、今度は子供が暴力を振るうという形で問題が起きてくることがあります。

子供も恐怖感、自責感、無力感など、母親と同じような感情を抱えています。しかし母親と同様、傷ついているからといつも悲しそうな顔をしているわけではありません。普通にけろっとしているように見えることも多いのです。その上、子供はさらに言葉で表現できないため、暴力をふるったり、あるいは学校に行けなくなったり、摂食障害があったりと行動化として現れます。

子供の苦痛を理解しない限り、回復するのは難しいと思います。子供もDVについて理解し、DVは自分のせいではない、今の症状は普通であることを知るなど、DVの被害を受けた子供のためのケアというものが重要だと思います。

男性の被害者に関しても、現在はケアがないに等しい状況です。

また、治療者側の問題として、子供への支援をする人と、大人への支援をする人が分かれている点があります。DV被害を受けた大人への支援を専門的に行っている人も少ないのですが、DV家庭の子供への支援を行っている人はさらに少ないため、膨大な需要がありながら、ケアができていない領域だと思います。医療だけではなく、もう少し心理的なサポートや、地域でのサポートが広がっていく必要があります。

●まとめ

これまで回復のヒントとして挙げたことをまとめてみます。まず最も簡単で、役に立ち、具合が悪い人にもいい人にも役に立つことは、DV被害による症状を理解することだと思います。暴力を受けた原因は自分にある、自分が悪いと考えてしまう時には、自分の話を友達の話に置きかえて、書いてみるといいでしょう。書いてみるとどれほど理不尽な状況なのかかわかると思います。

そして、自分がだめだと考えてしまう時は、その考えが外から植えつけられたものではないか思い出してみましょう。ただ、これを一人で行うのは難しいと思いますので、誰かサポートしてくれる人と一緒にやってみるといいでしょう。

残念なことですが、DVを忘れることはできません。忘れようとするほど追いかけてく

るものです。アルコール等に逃げることは、せつかく治るPTSDやうつ、不安を慢性化させてしまう危険があります。

日常生活で怖く感じる事、大変と感じることがあれば、その度合いを数値で表したり、記録したりすることは、怖いこと、大変なことの正体がわかっていくことがあり役に立ちます。簡単なものから、無理をせず、少しずつ書いたり、モニタリングしたりしてみましよう。楽しいと感じることをやってみるのも、最初は「ちょっとの頑張り」が必要です。

私の職場では、子供に対してコンカレントグループというものを実施しています。大人も子供もグループでDVのことを学ぶ場所があるといいと思います。今や、こういった治療を必要としている人は、たくさんいます。医療機関で専門家だけが治療する問題ではないと感じます。例えば、地域で支援のためのグループに参加する、少しでも助けてくれる人の存在など、自助グループの支援だけでは難しくても、様々なサポートを受けられると症状がよくなる方向に進みます。そうすると、希望を捨てずにやっていけるのではないかと思います。

<質疑応答>

Q1 DV被害者で今もPTSDに悩まされています。具体的にサポートしていただける場所を探しているのですが、一緒になって手を貸してくれるようなところはないでしょうか。

A PTSDの症状をよく把握してサポートしてくれる場所を探すのは、今のところ難しいです。そういうことができる場所は、どこもいっぱいになってしまっているのが現状で、医療機関内でPTSDがわかる人を増やしていかななくてはと思っていました。その他、地域の男女平等センターやシェルター等で知識を増やして欲しいとも思います。都内でDV被害者への認知行動療法を専門的に行っている先生は、私の知っている限りでは10名程度かというのが現状です。すそ野を広げていくことが私たちの課題です。

何か治療の筋道が決まっている、決まった場所に行かなくてはならないのではなく、これをやりながら次にこれをやるなど色々巡りながら、あるいは複数使いながらやることが、多分一番いいと思います。何か決まったゴールがあるわけではないと思ってください。

Q2 性被害について回復のパーセンテージについて教えてください。

A 武蔵野大学心理臨床センターで、性虐待、性暴力、DVを中心としたトラウマ体験がある方の治療をしまして、データをとることの同意がいただけた方40人位の平均で言いますと、大体症状は半減します。50点は臨床的介入が必要な目安の値なのですが、治療が終わったところの平均値は、39から40点です。つまり臨床的介入は、要らない程度に回復します。単発のレイプの被害や暴行の被害の場合、70点が30点ぐらいになります。繰り返しの被害の場合、80点が40点だったと思うので、どちらも大変よくなります。治療期間は

10 週から 15 週程度の設定が多いです。期間が長いことや 90 分という時間をとることが難しいため、今と同じくらい効果があって必要最小限、コンパクトな治療にするためにはどうしたらいいかというのが、研究の最前線になっています。