



* 性的な傷つきを体験した女性のための
セルフケアグループ **そよら**
実施報告書



この報告書は

「2016年度 男女共同参画センター横浜 性暴力被害者支援体制の拡充に向けた新規事業『性的な傷つきを体験した女性のためのセルフケアグループ』試行実施調査」の結果に基づいて作成しました

* 「性的な傷つき」とは、ここでは、レイプ、性虐待、ちかん、セクシュアル・ハラスメント、性的な撮影被害や不適切な性的刺激にさらされることなどを指しています。



目 次

背 景	1
グループの概要	3
調査の概要	7
グループのメンバー	9
グループの実施可能性と有効性	11
まとめ	17
引用文献	19
おわりに	20

付 録

1. チラシ（両面）
2. 調査に関する説明および同意書（A3）
3. 同意撤回書





背 景

●「性暴力」とは

性を手段とする暴力であり、「同意のない、あるいは同意や拒否が不可能な状況下でのあらゆる性的言動」を指します。言葉でのおとしめや撮影被害等、身体的な接触のない行為も含まれ、起こる場所や状況、相手との関係などはさまざまです。

●国内の被害実態

性暴力は、「性」というタブーと結びつきやすいトピックに関係していることやジェンダー由来の問題から、潜在化しやすく、その実態を把握することはまだまだ困難であると考えられますが、近年、日本でも少しずつ社会調査が進んでいます。

たとえば内閣府（2015a）の調査では、女性の約 15 人に 1 人が「異性から無理やり性交されたことがある」と回答しており、加害者の 7 割は親や兄弟等の家族を含む顔見知りであることや、被害に遭った人の 7 割が恥の意識や自責感から誰にも相談していないことが明らかになっています。

なお、この調査では、男性やセクシュアルマイノリティの被害、および同性間の被害については調べられていませんが、性暴力は性別や性的指向を問わず存在します。

●性暴力の影響

性暴力は、被害に遭った人の心身の健康や社会生活、ひいては生命の存続まで、その後の人生において多層的に影響を及ぼすことがわかっています。

- ▷ WHO(世界保健機構)(2012)は性暴力の健康への影響を、①リプロダクティブ・ヘルス（性と生殖に関する健康）②精神的健康③行動にまつわること（飲酒や薬物使用、健康阻害的な性的関係など）④致命的転機（自死、安全でない中絶、AIDS など）の4つに分類して指摘しています。
- ▷ 米国の大規模調査では、レイプ被害に遭った女性の 46%が生涯のどこかの時点で PTSD（心的外傷後ストレス障害）を経験していることがわかっています（Kessler ら 1995）。
- ▷ 被害後、学校や仕事を辞めた/変えた人は 40%、しばらく休んだ人は 47%、転居した人は 33%おり、社会生活にも大きな影響を及ぼすことがわかります（内閣府 2015b）。
- ▷ 子ども期の被害では、その後の発達に影響が及ぶこともあります。たとえば、発達の不適切で対人関係が機能不全に陥るようなセクシュアリティの形成、罪悪感や恥の内在化（自分の存在自体に罪悪感や恥を感じる）などです。また、家族や教育者等が加害者の場合は、養育的/教育的な関わり（健全な愛情、適切な教育や指導）と暴力との区別に混乱が起きやすくなったりもします。

●性暴力被害者のサポート環境と社会的な動き

国内における性暴力被害者のサポートは、1980年代のフェミニストらによる権利擁護活動に起源を持ち、「第2次犯罪被害者等支援基本計画」（2011）に「性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター設置の促進のための施策」が盛り込まれたことが契機となって、この5～6年で急速に行政上の体制整備が進んでいます。

国の計画では大別して、被害直後のサポートをワンストップ支援センターで、中長期的なサポートを男女共同参画センターで、それぞれ提供することが想定されています。

加えて、2017年3月には性犯罪に係る刑法の改正法案が閣議決定されました。法案には、性犯罪として定義される行為の拡大と厳罰化、非親告罪化などが盛り込まれています。

●フォーラムの取り組みと“そよら”の誕生

1988年の設立以来、フォーラムでは「心とからだと生き方の相談」において、家庭内外を問わない性暴力被害についてのご相談をお受けしてきました。加えて、講演会や性に関する傷つきを抱えた女性の自助グループの活動支援、性暴力の心身への影響からの回復に役立つ本のライブラリ蔵書などを通して、性暴力の問題に取り組み続けてきました。

そして2016年度、性暴力被害の影響からの回復を応援するための新しいメニューとして、今回のグループを企画しました。

グループの名前は、相談センターのスタッフみんなで考えた造語なんです。

「木もれ陽の中を優しく吹き抜ける風を感じる時の様な…思わず深呼吸したくなるような時間を、皆さんとご一緒できるといいな」という願いを込めて、そよ吹く風を想わせる音の響きに複数形の“ら”をつけて、“そよら”と名づけました。





グループの概要

◆目的

今回のグループで目指したのは、以下の2点でした。

- ①性暴力が心身にもたらす影響についての適切な情報を得られる場となること
- ②メンバーそれぞれが、安全なつながりの中でこれまでの道のりをたたえ、優しく自分をいたわり、これからの歩みにつなげてゆける機会となること

◆実施スケジュール

2016年

4月		広報開始		
6月		事前の個別面接実施（1人1回・平均60分）		
7月	2日（土）	13:30～16:00	第1回グループ	「わたしがわたしの味方になる」
7月	9日（土）	13:30～16:00	第2回グループ	「お疲れ様。こころ・からだ・あたま」
7月	16日（土）	13:30～16:00	第3回グループ	「症状と仲良くなる」
7月	23日（土）	13:30～16:00	第4回グループ	「セルフケアのレシピづくり」
9月	3日（土）	14:00～16:00	フォローアップグループ	

◆参加費

無 料

◆会 場

フォーラム（男女共同参画センター横浜）

◆進行役

熊谷珠美（カウンセラー/臨床心理士）・フォーラム相談センター 相談員

◆対 象

性的な傷つきを体験したことのある女性9名（フォローアップグループを含む全5回メンバー固定）

◆グループの進行

上記の目的をふまえ、グループは、性暴力や性暴力がもたらす影響についての情報提供（「心理教育」と呼ばれることもあります）と、アートや身体感覚を使ったワークやエクササイズを組み合わせたオリジナルのプログラムにもとづいて進行しました。大きな流れは、以下の通りです。

【はじまり】 こんにちは。深呼吸してリラックス。チェックイン。

【知 る】 性暴力に遭うことで起こりやすいこととそのケアについて、各回のテーマに添って進行役を交えてお話し。

【ワ ー ク】 感じたり考えたりしたことを書いたり、描いたり、デコレーションしたり。

【終 わ り】 深呼吸してリラックス。チェックアウト。また来週。

◆グループのプログラム

各回の【知る】と【ワーク】で取り扱った内容は、次の表の通りです。

回	「知る」のテーマ	「ワーク」のテーマ
1	境界線 多様性	グループのルール作り これまでの道のり
2	性暴力（トラウマ）と心身の反応・思考・感情	安全 増やしたい感情、手放したい感情
3	回復とクライシス（危機）	「みんな、(危機の時)どうしてる？」 ポジティブとネガティブの共存
4	回復の道のり	これまで回復に役立って来たもの、 もう要らないもの、次に欲しいもの みんなにとっての「回復」

◆グループのガイドライン

以下の 6 点をガイドラインとして定め、個別面接時に参加者全員の同意を得た上でグループを開始しました。

グループのガイドライン

- ① 今とこれからのセルフケアに焦点をあてる。具体的な体験を語り合うことはしない
- ② グループで見聞きしたことは、グループの外では話さない
- ③ グループ開催期間中は、個別に連絡を取り合わない
- ④ 許可なく相手の身体に触れない
- ⑤ 「NO」が言える、違いが尊重される場になるよう心がける
- ⑥ 時間や空間、道具などはみんなで分け合う

さらに、メンバーそれぞれの希望が尊重され、より安心して参加できるグループとなるよう、第 1 回グループのワークの時間に「メンバーで出し合って決めたルール」づくりを行い、上記 6 点と合わせて最終的にこれら 10 点をガイドラインとして進行しました。

メンバーが出し合って決めたグループのルール

- ① 決めつけず、意見を聞くようにする
- ② 許可なく触れない
- ③ 先入観で判断せず、話を聴いて尊重する。違う意見でも尊重し合う
- ④ 外見のことを言わない

◆会場の様子

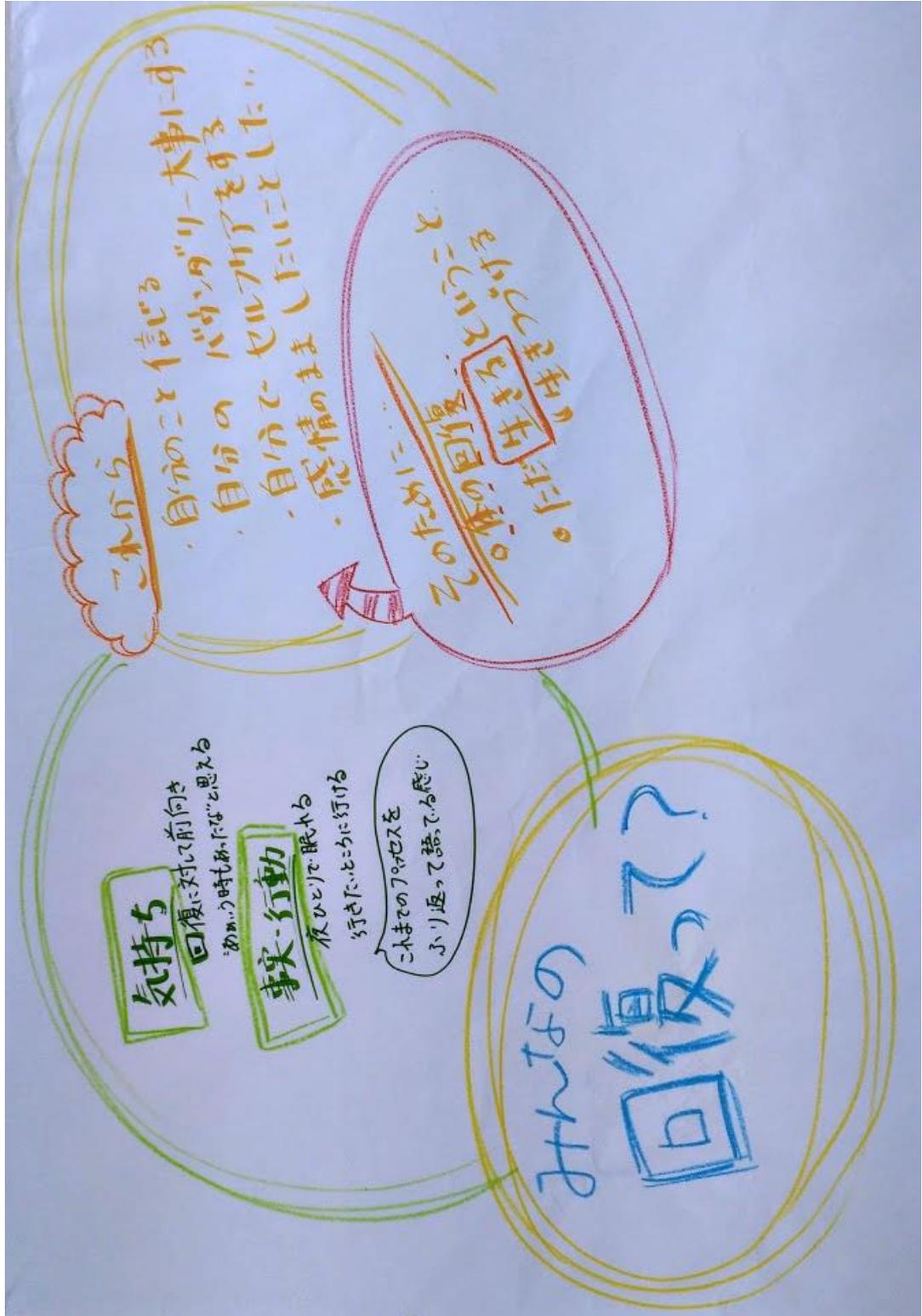
会場設営にあたっては、性暴力に遭うことで起こりやすい、解離や集中困難、記憶保持の困難といったトラウマ関連症状に配慮しました。メンバーそれぞれが安心して「今・ここ」ととどまるための一助となるよう、五感とのつながりを感じられるようなもの（生花、アロマランプ、ぬいぐるみ、ひざかけ、飲み物など）を用意しました。また、グループで取り上げたトピックについて、その後各自のペースで振り返ったり知識を深めたりできるように、ライブラリで所蔵する関連の本を展示し、閲覧や貸出ができる環境も整えました。

会場の様子



ワークの一例 (みんなにとっての「回復」)

「みんなにとっての『回復』」…個々に言葉や絵で「わたしにとっての『回復』」を表現した後、最終的にグループ全体で共有して、進行役が1枚の模造紙にまとめました。





調査の概要

今回は、新規事業の試行実施という位置づけでグループを開催しました。ついては、事業の実施可能性とその効果を測定するため、メンバーの同意と協力を得て、質問紙調査を行いました。なお、調査協力に対する謝金として、3,000円を進呈しました。

●調査実施スケジュール

2016年

6月	プロフィールの聞き取りと第1回質問紙調査（個別面接時）
7月16日（土）	第2回質問紙調査（第3回グループ開始前）
7月30日（土）	第3回質問紙調査（郵送6名、来館3名）
9月3日（土）	第4回質問紙調査（フォローアップグループ開始前）

●調査項目

ーメンバーが体験しているトラウマ関連症状の把握

性暴力や虐待、戦争、事故、災害など、圧倒されるような強いストレスを体験した後に、「侵入」「回避」「覚醒度と反応性の著しい変化」「認知と気分の陰性の変化」¹といった症状が現れることがあります。これが一定期間続くと「PTSD（Posttraumatic Stress Disorder：心的外傷後ストレス障害）」と呼ばれます。

メンバーが現在体験している心身症状について把握することを目的に、PTSD症状の一部（「侵入」「回避」「過覚醒」）を測定するための自己記入式の質問紙であるIES-R（Impact of Event Scale-Revised：改訂版出来事インパクト尺度）（Weiss 2004）の日本語版（Asukaiら 2002）を使用しました。

IES-Rは、22の文章に対して「全くなし」～「非常に」の5段階で回答します。総得点で24/25点がPTSD関連症状のスクリーニング基準（判断の一つの目安）とされています。

¹「侵入」症状…トラウマとなった出来事に関する不快で苦痛な記憶が突然蘇ってきたり、悪夢として反復する。また、思い出したときに気持ちが動揺したり、身体生理的反応（動悸や発汗）を伴う。「回避」症状…トラウマとなった出来事に関して思い出したり考えたりすることを極力避けようとして、そのことを思い出させる人物、事物、状況や会話を避けたりする。「覚醒度と反応性の著しい変化」…いらいら感、無謀または自己破壊的な行動、過剰な警戒心、ちょっとした刺激にもひどくビクッとするような驚愕反応、集中困難、睡眠障害など。「認知と気分の陰性変化」…否定的な認知、興味や関心の喪失、周囲との疎隔感や孤立感を感じ、陽性の感情（幸福、愛情など）がもてなくなる。
（以上、日本トラウマティックストレス学会HP <http://www.jstss.org/topics/01/>より）

ーグループ実施の効果の評価指標と使用尺度

①トラウマ後の認知

認知は、トラウマからの回復過程を説明する重要な要因の一つであることがわかっています。

今回は、トラウマ的出来事を体験した後に生じやすい認知について測定する PTCI (Posttraumatic Cognition Inventory) (Foa ら 1999) という評価尺度の日本語版(長江ら 2004)を使用しました。

PTCIは、36の文章について「まったくそう思わない」～「まったくそう思う」の7段階で回答する自己記入式の質問紙です。36の文章は、「自己に関する否定的な認知」「トラウマに関する自責の念」「世界に関する否定的な認知」のいずれかを表しており、総得点を算出するほか、上記3つのサブカテゴリーごとの得点も算出します。得点が高いほど、ネガティブな認知が存在することが推測されます。

②「リカバリー」評価

「リカバリー」とは、精神症状を抱える人が「たとえ障害や症状が続いていたとしても、人生の新しい意味や目的を見だし、充実した人生を生きていくプロセス」(千葉ら 2008)、「人々が、暮らし、働き、学び、その人が生きるコミュニティに全き要員として参画できるようになるプロセス」(President's New Freedom Commission on Mental Health 2003)を指します。

今回は、「リカバリー」に対する自己評価を測定するRAS (Recovery Assessment Scale) (Corrigan ら 2004) という評価尺度の日本語版(千葉ら 2008)を使用しました。

RASは、24の文章に対して「まったくそう思わない」～「とてもそう思う」の5段階で回答する自己記入式の質問紙です。24の文章は、「目標・成功志向、希望」「他者への信頼」「個人的な自信」「症状に支配されないこと」「手助けを求めるのをいとわないこと」のいずれかを表しており、総得点を算出するほか、上記5つのサブカテゴリーごとの得点も算出します。得点が高いほど、「リカバリー」に関する自己評価が高いことが推測されます。

③参加者の主観的評価

フォローアップグループ終了後、自由記述欄を含む独自のアンケート調査を実施しました。





グループのメンバー

●参加申込受付からグループ終了までの流れ

まずは電話で申し込みを受け付け、簡単なヒアリングを行った上で、グループ開始前に1人につき1回の個別面接を実施しました。

個別面接では、グループと効果測定のための調査の詳細について説明した上で同意を得、プロフィールやその方が経験された被害の概要について聞き取りました。

なお、グループとその方双方の安全のため、下記にあてはまる場合は参加をお断りし、現在必要な治療や休養を優先されるよう勧めました。また、被害や自傷行為が進行中であるなど緊急の対応が必要であると判断した場合は、通常の面接相談に切り替えて安全確保に努めました。

【参加をお断りした要件】

- ・被害継続中あるいは被害後3ヶ月以内
- ・自傷他害がある
- ・症状等により日常生活が困難
- ・トラウマ症状の集中的な治療中
- ・グループのガイドラインに不同意
- ・非当事者、支援者等
- ・その他グループ参加困難と担当者が判断した場合

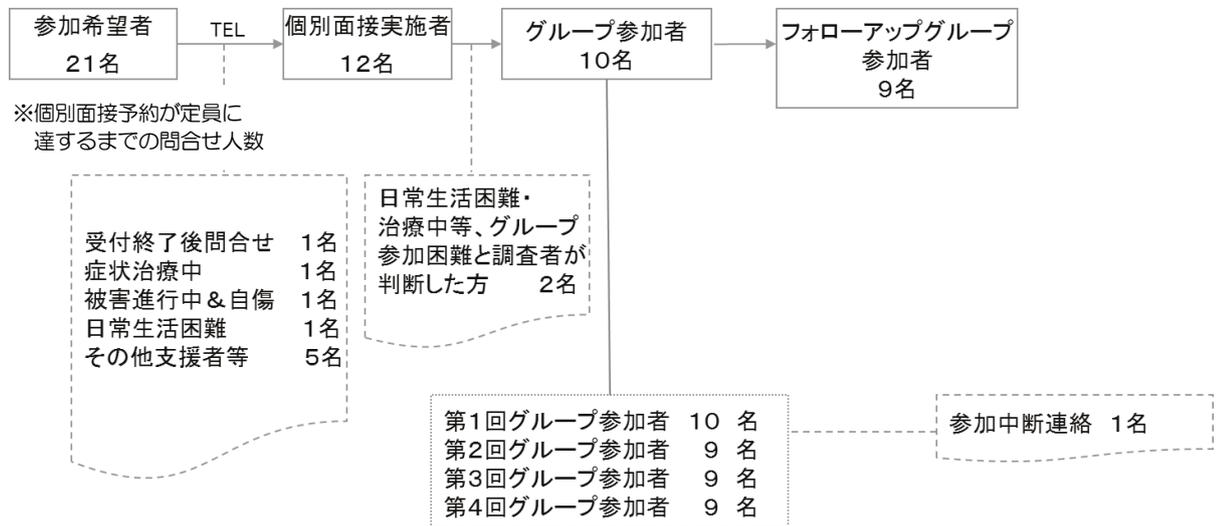


図1 参加申込受付からグループ終了までの流れ

●経路

フォーラム事業（5名）、SNS（3名）、その他（1名）

●グループのメンバー

性的な傷つきを体験したことのある女性 9名（平均年齢 38.1 歳：25-53 歳）

●メンバーが経験した主たる被害の概要

9名中8名が、レイプ、レイプ未遂、性器接触、ちかん、無理やりキスされる、といった性暴力を、異なった相手から複数回経験していました。

その中でも「最も影響を感じている被害」として挙げられたものの8割がレイプ及びレイプ未遂（「強姦」「集団強姦」として刑事事件化されたものも含む）、2割が性器接触被害でした。加害者は、父や兄が6割、見知らぬ相手が3割、知人が1割でした。また、反復あるいは複数回の被害が6割、単回の被害が4割であり、被害時の年齢は、13歳以前が半数、18歳以前が8割を占めていました。

●メンバーが体験しているトラウマ関連症状

トラウマ関連症状を測定する IES-R の平均点は 39.4 点であり、9 名中 8 名が、スクリーニング値の 25 点以上でした。このことから、ほとんどのメンバーが過酷な症状を抱えて日々を過ごしている様子がうかがえます。

なお、当然ながら、この数値はあくまで症状に関する一つの指標であって、それぞれが経験した出来事の過酷さの程度を表すものでも、その後の大変さを比べるためのものでもありません。





グループの実施可能性と有効性

◆安全性

有害事象（グループ参加が原因で具合が悪くなるなど）についての報告はありませんでした。

なお、第1回終了後、「毎週通うには距離的に遠く大変なので、今は生活の安定を優先させたい」と参加を中断したメンバーが1名いました。その際、「グループはとても安心でき、進行役とメンバーに感謝している」とのコメントが寄せられました。

以上より、グループは安全に実施できたと言えます。

◆トラウマ後のネガティブな認知の緩和

メンバーのPTCI得点の推移をグラフにしたものが、図2・3です。グループ実施後、PTSD群（PTSDと診断されている集団）の得点を下回るまでに減少していることがわかります。また、統計的処理の結果、総得点と「自己に関する否定的な認知」に有意な（統計的に意味がある程度の）減少傾向がみられました（表1）。

なお、無効回答者が1名あったため、回答者数は8名となっています。

※「中央値」とは、全てのデータ（今回は全員の点数）を並べた時に真ん中になる値です。データのばらつきが大きい（点数の差の開きが大きい）場合、平均値よりも中央値の方が、内実をよく表す場合があります。

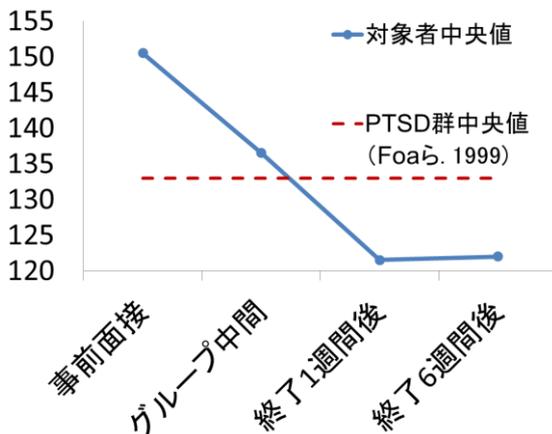


図2 PTCI得点の推移 (n=8)

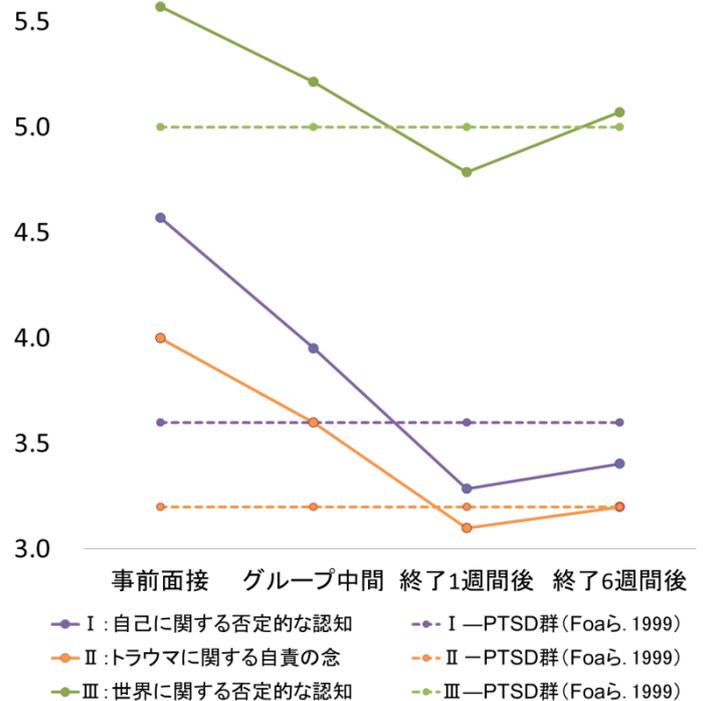


図3 PTCI各カテゴリー得点の推移 (n=8)

表1 PTCI 総得点の変化 (n=8)

	平均		Wilcoxonの 符号順位検定
	pre	post	<i>p</i>
総得点	156.38	125.63	0.036*
自己に関する否定的な認知	4.66	3.61	0.028*
トラウマに関する自責の念	4.18	2.95	0.063
世界に関する否定的な認知	5.38	5.00	0.203

*<.05

*p*の値が.05以下であれば「有意傾向あり」、.01以下であれば「有意差あり」と判断します。

◆「リカバリー」評価の向上

RAS 得点の推移をグラフにしたものは図4・5の通りであり、グループ実施後、総得点が上昇していることがわかります。統計的処理の結果からも、総得点に有意な増加傾向がみられたものの、5つのサブカテゴリーのうち特にどれが作用したのか、ということとは明らかになりませんでした(表2)。

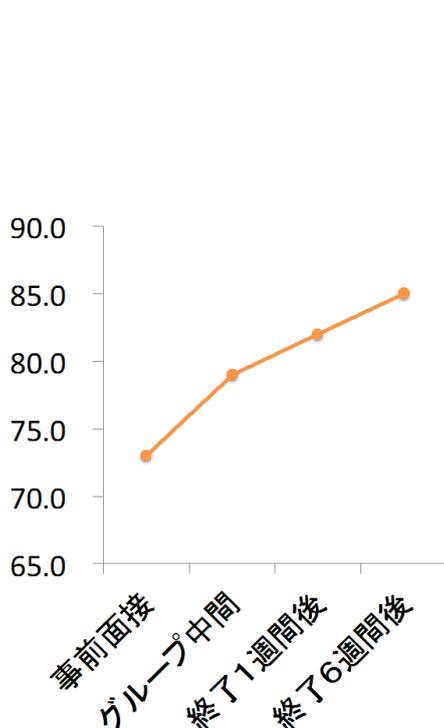


図4 RAS 総得点の推移 (n=9)

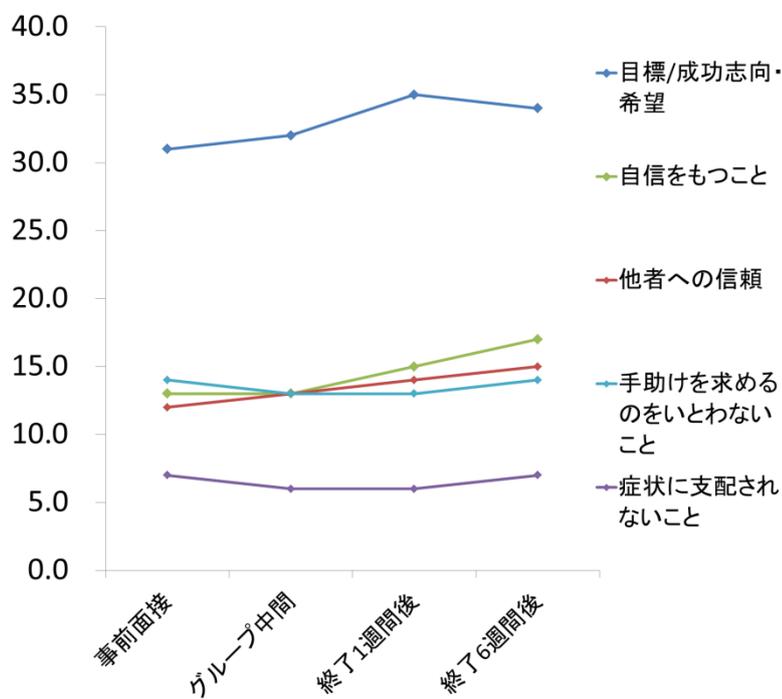


図5 RAS 各カテゴリー得点の推移 (n=9)

表2 RAS 総得点の変化 (n=9)

	平均		Wilcoxonの 符号順位検定
	pre	post	<i>p</i>
総得点	73.00	79.56	0.038*
目標/成功志向・希望	28.78	31.22	0.068
他者への信頼	12.22	13.67	0.058
自信をもつこと	12.56	14.67	0.090
症状に支配されないこと	5.89	6.44	0.276
手助けを求めるのをいとわないこと	13.56	13.56	1.000

*<.05

◆独自アンケートの結果

9名全員が回答し、満足度（回答8名）の平均は 72.5%、回数について（回答8名）は「ちょうど良い」が5名、「少ない」が3名、頻度について（回答者7名）は「ちょうど良い」が6名、「多い」が1名でした。

自由記述欄に寄せられたコメントは表3の通りでした。一般的にグループの効果としてよく知られる「孤立の緩和」や「普遍性の体験」に加え、今回のグループで焦点化した「安全」や「セルフケア」についてのコメントもたくさんありました。また、「回復に向けた取り組みの促進」、「思考や行動の変化」に関するコメントも多く寄せられました。更に、こういったグループが開催されることを「社会の進展」と指摘するコメントもありました。

表3 アンケートの自由記述欄に寄せられたコメント

Q. グループに参加する前と後で、ご自分に変化はありましたか？

あったとしたらどんなことですか？

- ・大きな変化がありました。一番は「回復」に目を向けられるようになったこと。今まで自分で勝手にマイナスだと決めつけていた行為も回復のひとつだと気づけた。良い意味で関心が持てるようになり、向き合うきっかけになった。前向きというスゴイ事に聞こえるかもしれないが、一步は確実に踏み出せました😊
- ・症状だと自覚できて、自分はダメだと今まで落ちこんでいたけれど、出て来てあたりまえなんだと思えるようになった。また、個人的に鍼灸を受けているのですが、先生から体に変化が出て来て、ストレスに対していままでずっと落ちこんでいたのが自分なりに解決できているとお話があったこと。
- ・具合が悪くなることや、不安、できなかつたり、できなくなってしまうたり、体の色々な所に症状が出ることを、どこか消そう、ふたをしよう、自分でなんとかしなければ、かくそう

と強く力が入っていたところがありましたが、こんな風になっちゃったり、体に SOS の印が出ることも、色んな浮かぶ感情、いっしょうけんめい感じよう、答えを出そうと思いきなくなり、ありのままを受け入れることが前よりできるようになりました。

- ・心のクライシスを理解できるようになったこと、より自分の声を聞くようになったこと。
- ・気持ちのもちようが変わった気がする。
- ・アートワークをすると心が落ち着いたり、発見があることが分かったので、元々絵は好きだったけれど、久しぶりに自宅でも絵を描くようになった。心の整理や、無心になることができた。
- ・日常の行動範囲が広がった。広げてみたいと思うようになった。回復への取り組みが進歩(?)した(回復プログラムを扱っている自助グループへ参加してみた・回復に役立つ本をちゃんと読めた(解離せず))。
- ・パートナーと以前よりよく話し合えるようになった。
- ・あまり変化ない。

Q.グループに参加してみて「役に立った」「良かった」ところはどんなところですか？

- ・皆さんとの出会い。いろいろな視点で意見が聞けて一人じゃないと思えた。相棒(※会場に用意したぬいぐるみを指す)がいてくれて良かった。どんな意見も受け入れてもらえて嬉しかった。
- ・みんなの意見が聞けた。自分だけではないと思えた。
- ・“どうやって対処してる？”で、自分にはないものを知ることが出来たところや同じものもあり、自分だけではないしこの方法でOKなんだと安心できました。
- ・メンバーに元気になって欲しいな、良くなってほしいなという気持ちが、自分自身にも向けられるようになっていったこと。自分応援感？自己肯定感？
- ・自分が気づかない気持ちを周りの人が言ってくれて、そういう感情を持っている自分に気づけたこと、自分だけじゃないと思えたこと、その日の気分や感情を受け入れてくれるところ。
- ・癒すことの喜びを感じられた。トラウマと向き合うのはずっと苦しい作業だったけど、トラウマの整理と癒しは別の方向からそれぞれひろげていくこともできるんだなあと思った。
- ・性虐待・性被害について本や言葉をTVなどで正しい考え方を知ることとても助けになったりすることが多いですが、そよらに参加し、自分がその場にいることで生の言葉、安心できる、見守って下さっている方たちの中で聞いたり学んだことは、体に全体にひびきました。
- ・トピックを聞いて、自分は特別おかしな反応をしたのではないと思えた。
- ・話したくない事は話さなくて良い事を学ぶ場に使った。
- ・今まで感情が麻痺していたようだったが、少しは気づけた気がする。
- ・ついでに戸塚(※会場であるフォーラムの最寄駅)のリサイクルショップとニトリに寄った。自分に必要なものを買ったり選んだりできた。
- ・シールを使ったりすることで今度文具を買う時にみてみたいと楽しみが一つふえました。
- ・自分の意志でワークや絵、言葉、描いたり、話すことで、さらに見方や未来のパウダー星くずがふんわりでもとりずらく身についたことがとてもうれしかったです。

- ・自分の家に入ってもいい人だめな人のワークをやったことで、それは自分で決めていいんだと思えた。特に母や祖母を無理して受け入れなくなり、結果として楽になった。聞き流すことも容易になった。参加中は、グループ外でいやなことがあってもグループを楽しみにしてがまんできた（やりすごせた）。
- ・社会の進展がわかった。

Q. グループに参加してみて、「もっとこうだったら良かった」ところや、「もっとこんなことを知りたかった」と思われることは、どんなところ（こと）ですか？

- ・回を重ねるごとに意見を出せるようになったので、継続してあるともっと意見を言えたかも。
- ・とにかく楽しくリラックスできる空間だったので、もっと続けてほしいという気持ちです。
- ・トピックがもう少し深くつつこんだ内容だとよいと思った（本で読んである程度の知識はあったので）。ワークの時間がもう少し長ければよかった。
- ・罪悪感について、日常の色んなシーンで罪悪感をもちやすいので、もう少し、呼吸しやすく人と接したりできたらいいなあと思うので、こんな風になっているよというアイデアがあったら知りたいです。
- ・トラウマについての座学がもう少しほしかった、アートの時間がもう少しほしかった、電車の音が気になった、感情についてももう少し詳しく知りたかった。
- ・時間変更がたびたびあり、困った。ワークをするならその時間を確保してほしい。

Q. 他にご意見やご感想など、ありましたら教えてください

- ・この会に出会えたことに心から感謝します。
メンバーの皆さんがずっと幸せでありますように…♡
- ・アートワークのためのシールや素材を、始めは遠慮しながら使っていましたが、「自由に使ってください〜」というお声かけに勇気もらって心の向くままに使い、「ほしただけ遠慮せずにもらう」という体験ができました。その体験も私にとって大変意義のあることでした（自分の無価値感の軽減のような・・・）。
- ・いろいろな方達とわかち合うことが出来て、本当に安心できる場所となりました。今回で終了になりましたが、また集まれる日をつくって頂けたらうれしいです。自分一人で傷つきをかかえていくことは限界があるので、こんな場所が一つでも多くあったらと思っています。知恵袋で自分が教えてほしいテーマをおはなししたら大切に扱って下さり、とても感謝です。
- ・話したくない時でも、なかなかNOが言えず、つらかった時があった。
- ・講師の方の全体的なやさしさにとっても癒されるかんじがしました。声のトーンとか、優しげな色合いの服とか、自分の中では講師の方の雰囲気こそよらの象徴という感じがしました。色々有益なことを教えて頂いたり考える機会をありがとうございました。すでに細かいことを忘れてしまっているのですが、ここで得た感覚は、この先も癒しのイメージの中に生かしていこうと思います。
- ・テーマを1つか2つとりあげて、こんな時の対処方法や気持ちを話せる会があったり（今回の最終日のような会）それから、今までの回であったようなワークと一緒に1つの空間でできたらうれしいです。

◆後日談

- フォローアップグループ終了後、半数程度のメンバーが連絡先を交換して、SNSで連絡グループを作成している様子がかがえしました。
- フォローアップグループ終了後から現在までの間に、数名の方から「次回の“そよら”の予定は決まっていますか？」との問い合わせがありました。
- フォローアップグループ終了4ヶ月後頃、メンバーの1人から「報告したい」と電話をいただきました。幼少期の家庭内性虐待が刑事事件としては取り扱われない中、調停を通して加害者側に責任を問い、行動を起こした成果を感じられる体験をされたとのことでした。「“そよら”で力をもらった。法律では裁かれなくとも、こんな戦い方もあるのだと、皆さんに知っていただけたら」とのメッセージをいただきました。

(ご本人の了解を得て記載)





まとめ

●実施可能性

受付終了以降も含めると、定員の2倍程度の間合せ・申込みがあり、ニーズの高さがうかがえました。

近隣の関係各機関の協力を得て1,000枚のチラシを配布しましたが、グループ参加につながったのは、就労支援や健康事業、情報ライブラリなどフォーラムを既に利用されている方、およびSNS（フォーラムとゆかりのある団体や活動家の方が情報を拡散して下さったこと）を介してでした。このことから、フォーラムの総合館としての存在や「顔の見える」信頼関係を基盤として、実施が可能になったと推測されます。

●安全性

性暴力に遭った人が、その圧倒的な体験や影響について取り組むのは、とてつもなくエネルギーのいることです。また、そういったテーマについて、初対面の人同士でグループワークをするにつけては、とても勇気がいたり、様々な配慮を必要としたりしますし、多くの刺激を受けて様々な感情や反応が喚起されるのも自然なことです。同種の体験をした人たちと出会って、“自分だけじゃなかったんだ”と知ることによって気持ちが楽になる可能性がある一方で、他の人と比べて自分を卑下してしまったり、辛くなったりする可能性もあります。

そういったチャレンジをメンバーが少しでも安全に体験できるよう、プログラムを構成し、進行しました。また、参加条件をチラシに明記し、場合によって受け付けをお断りしたのも、グループとの方それぞれにとっての安全を守るためのプロセスでした。

これらの結果、有害事象なく安全にグループを実施できたのは、大きな成果であったといえます。

●客観的な指標からみえるグループの効果

今回のグループは治療を目的としたものではなく、トラウマ関連症状が軽減するような効果はありません。一方で、適切な情報を得、安心できる場や他者とつながり、言語的および非言語的にそれら进行处理する作業を通して、トラウマ後に生じやすいネガティブな認知が軽減する可能性があることがわかりました。また、「症状にとらわれずに充実した人生を生きていくプロセス」が促進される可能性があることもわかりました。

数量的に結果进行处理するには参加者数が少なく、あくまでこの結果は予備的なものです。また、中長期的な効果についても明らかになっていません。けれども今回、自助グループと治療グループとの間に位置づけられる、こういった新たなグループを実施し、その効果を明らかにしたことは、先駆的な試みであったと言えます。

●メンバーの主観的な評価からみえるグループの効果

寄せられたコメントの中からキーワードを敢えていくつか挙げると、「ひとりではない」「ありのままを認める（おかしな反応をしたのではない）」「生の体験」「（トラウマの）癒し」「自分の声をきく（自分に必要なものを選ぶ・セルフケア）」「未来」「希望」「回復に目が向く・回復が進む」などでしょうか。

性暴力は侵害行為であり、被害に遭った側に何ら責任がないことや、生命を守るために心身が起こす反応である「症状」について、生身のつながりの中で確認し合い、ねぎらい合う。その上で、危機的な状況になった時のセルフケアや自分にとっての「回復」について考えることで、「回復」に目を向けられるようになったり、考え方や行動が変わったりする…そんな良い循環が生まれていたようです。

“もっとこうだったらよかった”点についてもコメントをたくさんいただきました。虐待や暴力に遭うということは、「NO」を言うこと（主張すること）が自身の存続の危機に関わる体験です。そのため、メンバーの中には、希望や要望を伝えることを苦手を感じておられる方もいらっしゃるかもしれません。そんな中で私たちを信頼し、お寄せ下さったコメントの一つひとつを大切に、今後を活かしていきたいと思えます。

●今後の展望

ハーバード大学附属病院の対人暴力被害者支援プログラムにおいて、トラウマを抱えた人たちのグループを運営し続けている Mendelsohn ら（2007）は、グループの効用について次のように述べています。

「ケアと思いやりによって特徴づけられる、グループにおける相互関係の体験は、グループ外の生活において安全で自己肯定的な関係性を求める上でサバイバー²をエンパワー³するもの
—新しいコミュニティへの『生態的なかけ橋』（ecological bridge）—となり得る」

“そよら”がメンバーの皆さんにとって、そんな「かけ橋」になっていますように。そしてこれからも、たくさんの「橋」が、かけられていきますように。



² トラウマの影響を受け、困難な状況を生き抜いてきた人々に対して、「被害者/犠牲者（victim）」ではなく「サバイバー（survivor）：生存者・生き抜いた者」という呼称/自称が用いられることがある。

³ empower 社会的差別や搾取によって奪われた権利や力を取り戻していくプロセス。この文では、サバイバーに内在している力を起動させる、発動させる、後押しする、といったニュアンスか。



引用文献

(和文献 五十音順)

警察庁 (2011) 第2次犯罪被害者等支援基本計画.

千葉 理恵・宮本 有紀・川上 憲人 (2008) 精神疾患を有する人を対象とした、日本語版 Recovery Assessment Scale(RAS)の信頼性・妥当性の検討. (財)在宅医療助成 勇美記念財団在宅医療助成(一般公募)完了報告書 精神疾患を有する人を対象とした、日本語版リカバリー評価尺度の開発と、リカバリーの関連要因に関する研究, 4-13.

長江 信和・増田 智美・山田 幸恵・金築 優・根建 金男・金 吉晴 (2004) 大学生を対象としたライフ・イベントの実態調査と日本語版外傷後認知尺度の開発. 行動療法研究, 30(2), 113-124.

内閣府 (2015a) 男女間における暴力に関する調査報告書 (平成 27 年3月版) .

内閣府 (2015b) 平成 26 年度犯罪被害類型別調査.

(英文献 アルファベット順)

Asukai, N., Kato, H., Kawamura, N., Kim, Y., Yamamoto, K., Kishimoto, J., ... Nishizono-Maher, A. (2002). Reliability and validity of the Japanese -language version of the Impact of Event Scale-Revised (IES-R-J): Four studies on different traumatic events. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 190, 175-182.

Corrigan, P. W., Salzer, M., Ralph, R. O., Sangster, Y., & Keck, L. (2004). Examining the factor structure of the Recovery Assessment Scale. *Schizophrenia Bulletin*, 30(4), 1035-1041.

Foa, E. B., Ehlers, A., Clark, D. M., Tolin, D. F., & Orsillo, S. M. (1999). The Post-Traumatic Cognition Inventory(PTCI) : Development and validation. *Psychological Assessment*, 11, 303-314.

Kessler, R. C., Sonnega, A., Bromet, E., Hughes, M., & Nelson, C. B. (1995). Posttraumatic stress disorder in the national comorbidity survey. *Arch Gen Psychiatry*, 52, 1048-1060.

Mendelsohn, M., Zachary, R. S., & Harney, P. A. (2007). Group therapy as an ecological bridge to new community for trauma survivors. In Harvey, M. R., & Tummala-Narra, P.(Eds). (2007). *Sources and expressions of resilience in trauma survivors: Ecological theory, multicultural practice*. London: Routledge, 227-244.

President' s New Freedom Commission on Mental Health. (2003). *Achieving the promise: Transforming mental health care in America, executive summary*. Rockville: Department of Health and Human Services.

Weiss, D.S. (2004) . The Impact of Event Scale-Revised. In Wilson, J. P., Keane T. M. (Eds). *Assessing psychological trauma and PTSD (2nd Ed)* . The Guilford Press: New York, 168-189.

World Health Organization. (2012) . Understanding and addressing violence against women. URL:http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/77434/1/WHO_RHR_12.37_eng.pdf?ua=1 (2017 年 3 月 20 日閲覧)





おわりに

◆担当より

昨今、「性暴力」を取り囲む環境が目まぐるしく変化しています。社会の理解や取り組みが進むことは素晴らしく、喜ばしいのは言うまでもありませんが、同時に、被害の経験を持つ人にとって強い刺激となり得る情報が日常に溢れている状況であるとも言えます。そんな今だからこそ、被害経験を持つ人たちが安心してゆるやかにつながり合いながら、毎日がちょっと楽になったり、「明日」が少し明るくなったたりするヒントを得られるような、そんな場所を作りたいと願い、誕生したグループが、“そよら”です。

改めまして、グループのメンバーの皆さまに、心から感謝いたします。きっと様々な思いをもって参加を申し込み、調査に協力して下さったことと思います。皆さんと一緒に大切に育てたこの新しいグループをお披露目できる日が来た喜びを、担当者一同、深く感じています。

このグループを共に生み出して下さった熊谷珠美さんにも、改めて御礼申し上げます。豊富なお経験と愛情を惜しみなく注ぎ、常にグループを優しく柔らかく包み込みつつ、深くて確かな専門的知見をもって導いて下さいました。

これからも、様々な痛みとともにある方にとって少しでも安全で手に取りやすい世界との“かけ橋”を、皆さまとともに作り続けてゆけますように…

担当を代表して
相談センター 中岡 純子

◆相談センターより

男女共同参画センター横浜の相談事業は、もうすぐ29年目を迎えようとしています。日々の電話相談、面接相談の対応のほか、講座の開催や自助グループ支援、DVを体験した女性のためのサポートグループなどを継続的に実施してきました。その中でも、「性的な傷つきを体験した女性のためのセルフケアグループ」の企画は初の試みでした。

実施前の2015年度には、県や市の犯罪被害者支援機関、民間団体の皆様にお話しを伺い、ご助言を得るなか、性暴力被害者支援の核となる事業の在り方について内部で検討しました。その結果、安全に集うことができ、その後の資源となる情報ライブラリや健康および就労に関わる講座をもち、さらに相談員がバックヤードに常に存在する男女共同参画センターの強みに気づきました。

今回、グループに参加し、試行実施のための調査に協力して下さった皆様、事業実施の際の広報にご協力くださった皆様、企画のご助言と全回の進行役を担って下さった熊谷珠美さんをはじめ、多くの皆様の支えによって、かけがえない場づくりができ、ここにその報告をまとめることができました。心より御礼申し上げます。

この報告書は参加された皆様、ご協力いただいた関係機関にお届けいたしました。ご意見、ご感想をお寄せいただければ、幸いです。

相談センター長 菊池 朋子





付 録





主催：フォーラム（男女共同参画センター横浜）

*性的な傷つきを体験した女性のための

セルフケアグループ そよら

（全5回）

安全がおびやかされるとき、
私たちの心とからだは
一生懸命に対処しようとがんばります。

そうするといつも以上に疲れたり
ふだんの生活がやり過ごしにくくなったりするのは
自然なことです。

「セルフケアグループ そよら」では、
ゆるやかなつながりの中で
心やからだを休める時間をとりながら、
性的な傷つきを優しくケアする方法を
カウンセラーも交えて考えていきます。

ほっとできる空間で
“今よりちょっと過ごしやすい明日”を
一緒にみつけにいきませんか？

日 時：7月2日・9日・16日・23日と9月3日（全て土曜）
13:30～16:00

参加費：**無料**（実施の効果を測るため、質問紙への回答をお願いします。
ご協力のお礼に3,000円を進呈します。詳細は裏面をご覧ください）

会 場：フォーラム（男女共同参画センター横浜）戸塚駅徒歩5分

進行役：熊谷珠美（カウンセラー） & フォーラム相談員

対 象：*性的な傷つきを体験したことのある女性12名
（裏面をご参照の上、詳細はお問い合わせください）

お申込・お問合せ：フォーラム相談センター そよら担当 045-862-5058
※グループ開始前に1度、ご説明とヒアリングのための面接にお越しいたします

保育あり
（有料）

*「性的な傷つき」とは、ここでは、レイプ、性虐待、ちかん、セクシュアル・ハラスメント、性的な撮影被害や不適切な性的刺激にさらされることなどを指しています。

グループについて

●5回連続のグループです。各回のテーマは以下のとおりです。

- 第1回 「わたしがわたしの味方になる」
- 第2回 「お疲れ様。こころ・からだ・あたま」
- 第3回 「症状と仲良くなる」
- 第4回 「セルフケアのレシピづくり」
- 第5回 ふりかえり(1ヶ月後)

●グループはこんな感じで進みます(無理に話したり、何かをする必要はありません)

- 【はじまり】 こんにちは。深呼吸してリラックス
- 【知る】 性的な傷つきによって起こりやすいこととそのケアについて、各回のテーマに添って進行役を交えてお話しします。
- 【ワーク】 役立ちそうなこと、感じたことなどを、ことばで書いたり、絵に描いたり、デコレーションしたりします。
- 【おわり】 深呼吸してリラックス。また来週

“そよら”って？

木漏れ陽の中を優しく吹き抜ける風を感じる時のような…

思わず深呼吸したくなるような時間をみなさんと一緒にできるといいな、という願いを込めて、そよ吹く風を想わせる音の響きに複数形の「ら」をつけて、“そよら”と名づけました。

進行役について

●熊谷 珠美(くまがいたまみ)

カウンセラー/臨床心理士。日米で、性暴力、DV、セクシュアル・ハラスメントなどを受けた方の支援や、困難な状況にある子ども・若者をサポートする現場を中心に活動。共著書に「性虐待を生きる力に変えて」ガイドブック全6巻、共訳書に「トラウマから回復するためのPTSDワークブック」(いずれも明石書店)がある。

●フォーラム相談員

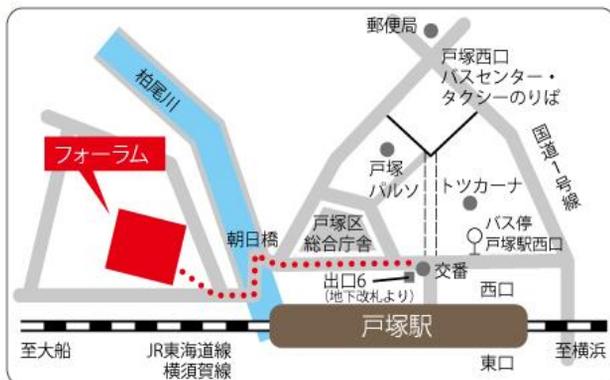
フォーラムの相談室にて、性暴力、DV、セクシュアル・ハラスメントなどに関する相談に日々あたっている。また、フォーラムの講座の企画運営や関連機関での研修講師も務める。

お申込にあたって

●このグループは新規事業として行います。については、実施の効果を測るために質問紙への回答を数回お願いします(個人情報はありません)。今回は調査にご協力いただける方のみ、お申し込みを受け付けます。

●倫理的配慮から、命の危険を伴う自傷行為のある方、現在も被害が続いている方、および被害によるトラウマ症状の治療中の方のご参加は、お断りさせていただくことがあります。

会場アクセス



フォーラム(男女共同参画センター横浜)

JR・横浜市営地下鉄 戸塚駅下車 徒歩5分

開館時間 平日・土曜 9:00~21:00
日曜・祝日 9:00~17:00

休館日 毎月第4木曜

「セルフケアグループ そよら」についてのお問い合わせ
フォーラム相談センター 045-862-5058

- お申込時にうかがった個人情報は、今回の事業実施のみに使用し、その他の目的で使用することはありません
- フォーラムは、公益財団法人横浜市男女共同参画推進協会が管理運営する男女共同参画センター3館のうちの1つです
- パソコン(スマートフォン)向けにメールマガジンで講座・イベント情報をお届けしています。登録は協会のHPまたはQRコードから



調査に関する説明および同意書

□ 1. 調査名

男女共同参画センター横浜 「性的な傷つきを体験した女性のためのセルフケアグループ」
試行実施調査

□ 2. 調査の目的

男女共同参画センター横浜における新規事業として実施検討中のグループ型支援を試行的に実施し、その効果や改善点などを明らかにします

□ 3. 調査の方法について

個別面接の後、4回のグループと1回のアフターグループを実施します。グループでは、男女共同参画センター横浜の相談員と外部講師の臨床心理士が進行役となり、性暴力が心身にもたらす影響やセルフケアの方法についてお伝えします。

アフターグループでは、ゆっくり振り返りをします。ワークをしたり、他の参加者と感想をシェアする時間もあります。無理にワークをしたり、お話しをしなくても大丈夫です。あなたのペースで参加してください。

この間、合計4回（個別面接時、7/16 グループ前、7/30 お茶会、9/3 アフターグループ前）、質問紙への回答をお願いします。また、グループやアフターグループで出された意見や感想を記録します（個人情報に関わることは記録しません）。

□ 4. 調査期間・日程

事前の個別面接—2016年6月中 1時間程度

グループ—2016年7月2日、9日、16日、23日（全て土曜日） 2時間30分程度

お茶会と質問紙回答—2016年7月30日（土） 1時間程度

※お茶会に参加されない方は、質問紙の郵送をお願いします（返信用封筒をお渡しします）

アフターグループ—2016年9月3日（土） 2時間30分程度

□ 5. 調査への参加および参加中止の自由

調査への参加は自由です。ご自分の意思でお決めください。参加を辞退しても、あなたが不利益を受けることはありません。また、参加することに同意した後も、参加をやめることは自由です。この場合も、あなたが不利益を受けることはありません。

□ 6. 調査参加中または参加後に、調査が原因で心身の不調を感じた場合

お話しをうかがい、状況に応じて、男女共同参画センター横浜の相談センターをはじめ、適切な機関をご案内します。

□7. プライバシーの保護と情報の取り扱いについて

お名前や個人が識別できる情報は一切公表しません。この調査で得られた情報は報告書にまとめるとともに、一部を学術研究として発表させていただきますが、この場合もあなたのお名前や個人が識別できる情報は一切公表しません。

提出された同意書、同意撤回書、および回答していただいた質問紙は、ID を全て数値化し、公益財団法人 横浜市男女共同参画推進協会の個人情報の保護に関する規定に則って取り扱います。施錠できる場所に保管し、報告書発行の1年後にシュレッダーにて破棄します。また、質問紙の回答は全て統計的に処理し、データの取り扱いと消去は上記に準じます。

□8. 調査結果のお知らせについて

調査結果についてお知りになりたい方には、調査報告書をお渡します。
報告書は、2017年の4月頃までに発行予定です。

□9. 謝礼について

3,000円を、最終の質問紙調査回答時（9月3日）に進呈します。
ただし、4回全て提出されていない場合や途中で調査協力への同意を撤回された場合は、対象になりません。

以上

男女共同参画センター 横浜
館長 岩船 弘美 様

【ご参加くださる方の署名欄】

私はこの調査に参加するにあたり、以上の内容について十分な説明を受けました。
内容を理解した上で、この調査に参加することについて同意します。
本同意文書の写しを受け取りました。

同意日：2016年 月 日

参加者名：_____（自署）（仮称可）

【調査担当者の署名欄】

私は、本調査について、本説明文書を用いて十分に説明を行いました。

説明日：2016年 月 日

男女共同参画センター横浜 相談センター

説明者：そよら担当 _____（自署）

同意撤回書

男女共同参画センター 横浜
館長 岩船 弘美 様

調査名：「男女共同参画センター横浜
『性的な傷つきを体験した女性のためのセルフケアグループ』 試行実施調査」

1. 同意撤回が可能な時期
2016年11月30日まで（2016年12月より報告書作成行程に入るため）
2. 同意撤回の自由
同意撤回に際して、何ら不利益を被ることはありません
ご希望があれば、グループには引き続き参加できます
3. 調査参加中の情報の取り扱い
ご記入済みの質問紙はすべてシュレッダーにて破棄します
4. 調査協力謝金について
受給対象外となります

以上

【同意撤回される方の署名欄】

私は、上記調査について担当者より説明を受け、この調査に参加することについて同意しましたが、これを撤回します。尚、調査協力に係る謝金受給の対象外となることを理解しています。

本同意撤回文書の写しを受け取りました。

同意撤回日： 2016年 月 日

同意撤回者名： _____（自署）
（仮称可 ※但し、同意書と同名であること）

【担当者の署名欄】

私は、上記の方が同意を撤回されたことを確認しました。

確認日： 2016年 月 日

男女共同参画センター横浜 相談センター

確認者：そよら担当 _____（自署）

男女共同参画センター横浜

公益財団法人 横浜市男女共同参画推進協会が管理・運営する、横浜市の男女共同参画施策の推進拠点のひとつです。 <http://www.women.city.yokohama.jp/find-from-c/c-yokohama>

公益財団法人 横浜市男女共同参画推進協会

すべての人が性別にとらわれることなく生きる権利を尊重され、個性と能力を十分に発揮して、あらゆる分野に対等に参画する豊かで活力ある社会を実現することを目的に、横浜市の男女共同参画センター3館を拠点として、市民の皆さまの主体的な活動を支援するとともに、情報の収集・提供、調査研究・広報啓発、学習研修、相談等の事業を展開しています。 <http://www.women.city.yokohama.jp>

性的な傷つきを体験した女性のためのセルフケアグループ そよら 実施報告書

発行：2017年3月31日

発行者：男女共同参画センター横浜 相談センター

本書の内容の一部あるいは全部を無断で複製複写（コピー）することは、著作権上で認められる場合を除き、禁じられています。本書のデータや文章などを引用する場合は、必ず出典を明記してください。

※本書に関するお問い合わせは、045-862-5058 フォーラム相談センター そよら担当まで