



性的な傷つきを体験した人のための
セルフケアグループ「そよら」
支援者向けマニュアル

性的な傷つきを体験した人のための
セルフケアグループ「そよら」
支援者向けマニュアル

目 次

ごあいさつ	1
はじめに	2
1. 本マニュアルの対象	
2. 本マニュアルの使い方	
3. 「セルフケアグループ『そよら』」名称とその使用について	
4. 「セルフケアグループ『そよら』」プログラムの開発者について	
応援コメント	3
性暴力被害及び被害者支援概観と「そよら」の特徴	5
1. 性暴力被害者を取り囲む環境	
1) 性暴力被害の概要	
2) 性暴力をめぐる社会の動向	
3) 性暴力被害者のサポート資源概観	
4) 被害後中長期の潜在ニーズにアプローチする「そよら」	
2. グループについて	
1) グループの種類	
2) グループの効用と特徴	
3) 自助グループと治療グループの間に位置する「そよら」	
2016年度試行実施調査	11
1. 調査概要	
2. 参加者プロフィール	
3. 調査結果	
「そよら」事業概要	13
1. 目的	
2. 対象	
3. 定員	
4. 人員体制とグループのガイドライン	
1) ファシリテーター	
2) スーパーバイザー	
3) グループのガイドライン	

実施の手引き 16

1. 広 報

2. 受 付

- 1) 電話受付
- 2) 事前面接、最終受付
- 3) 受付に際する留意点

3. 会場設営

- 1) 会場と環境設定
- 2) プログラムで使うものの準備
- 3) 他資源の情報提供

4. グループの進行

- 1) 各回のテーマとグループの基本的な流れ
- 2) 第1回グループ
- 3) 第2回グループ
- 4) 第3回グループ
- 5) 第4回グループ
- 6) 第5回グループ

監修者コメント 39

Special Thanks 41

文 献 42

付 録

- 1. チラシ (2018 年度版)
- 2. 申込用紙

ごあいさつ

(公財)横浜市男女共同参画推進協会は、「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」を目的として、横浜市内の男女共同参画センター3館を拠点に市民の主体的な活動を支援するとともに、各種事業を展開しています。

1988年に開館した横浜女性フォーラム(現・男女共同参画センター横浜;愛称「フォーラム」)の相談窓口では、家庭内外を問わない性暴力被害の相談に対応してきました。それぞれの状況やニーズ、傷つきによりそいながら、安全確保、権利擁護(アドボカシー)、心身のケアに関する情報提供などを通して、相談者が安全・安心感を取り戻し、本来の力を発揮してよりよい生活が送れるようサポートしています。また、講演会の開催、図書資料の収集と提供など、性暴力の問題にまつわる社会資源の充実にも力を入れています。加えて、地域において孤立しがちな女性をつなぐ場をつくることやピア(仲間)サポートを活かすことも大切にしています。自助グループ支援事業は30年続けており、2018年度現在、42のグループが3館でミーティングを開いています。DVを体験した女性のサポートグループや就労をめざす女性向けの連続講座では職員がファシリテーターとなり、参加者同士のゆるやかなつながりを醸成しています。仲間との出会いやあたたかな支え合いによってその後の人生がエンパワーされることが、事後の調査からわかっています。

「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』」は、このような土壌の中で、新しい試みとして誕生しました。

2015年度に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、ご助言を得ながら、男女共同参画センターとしての役割と事業の在り方について検討を重ねました。翌2016年度は試行実施として熊谷珠美さんに講師をご依頼し、プログラムの開発に深く関わっていただき、事業化することができました。その後も引き続き講師として本事業を支えて下さり、本冊子の発刊にあたっては監修をお願いすることができました。また、精神科医の小西聖子さんからのご助言と参加者の方々のご協力を得て実施することができた2016年度の試行実施調査においては、事業の安全性と一定の効果が確認されました。実施後の報告会では地域の支援者の方々から高い関心をお寄せいただき、今年度は日本財団の助成金により本冊子を制作する運びとなりました。

ここまで多くの皆さまのお力を得られたことを、心より御礼申し上げます。

本冊子が、横浜市をはじめ、各地の支援者をつなぎ、性暴力被害者支援の拡充の一助となれば幸いです。

フォーラム(男女共同参画センター横浜)
館長 菊池 朋子

はじめに

1. 本マニュアルの対象

本マニュアルは、主に地域で性暴力被害者のサポートに携わる人を対象にしています。必ずしも医療や心理、福祉等の専門家である必要はありません。性暴力被害者が安心して、希望を感じて暮らせるコミュニティづくりを目指す皆さまに広くご活用いただければ幸いです。

2. 本マニュアルの使い方

「そよら」は実施回数や時間、各回のプログラム等があらかじめ決まっているグループですが、予算や人員体制その他さまざまな事情によってこの通りの枠組みで実施することが難しい場合もあるでしょう。本マニュアルはあくまで参考資料として、ぜひそれぞれの状況や現場に合った支援やグループづくりにお役立て下さい。

3. 「セルフケアグループ『そよら』」名称とその使用について

「セルフケアグループ」という名称は、自助グループと区別する意図に加え、当事者の内に備わっている、傷つきを自身でケアする力に光をあてることを目的としたグループであることが伝わるように、と名づけました。

また、グループ名の「そよら」は、「木漏れ日の中をやさ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や場となるように」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」を加えて独自に名づけたものです。

本マニュアルをもとにしたグループ実施に際する名称の使用については、ここに明記されている枠組み通り（ファシリテーター2名と、スーパーバイザーあるいは第三者的立場でグループ運営に関する助言を行う人1名以上を配置し、1回2時間のグループを全5回、ガイドラインにそって手引きのプログラム通り）に実施する場合に限り、「〇〇（組織・団体名等）の『そよら』」（例：「フォーラムの『そよら』」）という形でご使用ください。またその際は、以下4. に示す開発者について明示した上で実施してください。

4. 「セルフケアグループ『そよら』」プログラムの開発者について

「セルフケアグループ『そよら』」のプログラムは、男女共同参画センター横浜と熊谷珠美氏によって共同開発されたものです。

応援コメント

人から傷つけられた体験は、人とのつながりで癒される ～つながりをつくる「そよら」の取り組み～

野坂祐子（大阪大学大学院人間科学研究科／臨床心理士・公認心理師）

「性的な傷つきを体験する」ことは、性別や年齢を問わず、稀なことではありません。私たちの社会には、さまざまな関係性における性暴力があふれていますが、「まさか」と身近に起こりうるものとは思われなかったり、「よくあること」と見過ごされたりしがちです。そうした周囲の反応に対して、性暴力の被害者は「信じてもらえない」「わかってもらえない」というさらなる傷つきを負うこととなります。自分の体験を誰にも語れず、つらさや苦しみ、混乱や怒りを一人で抱えながら、孤立してしまう被害者は少なくありません。

「そよら」は、そうした一人ひとりの体験を受け止め、一人ひとりの存在をグループのメンバーとして受け入れ、つなげていきます。それは実際には、容易なことではありません。人から傷つけられ、つながりを断たれた人にとって、再びつながりを求めることは、大きな勇気が必要です。長年、つながりを失っていた人にとっては、なおさらでしょう。

「そよら」は、そんな一人ひとりに寄り添い、新たな一歩のためにそっと背中を押すような配慮と工夫に満ちています。専門家による「治療」ではなく、被害者が自身を「セルフケア」できるようになること。「みんな」に合わせるのではなく、「自分自身」のペースを大事にできること。安全に人とつながる体験は、被害者に安心と希望をもたらします。

本マニュアルは、読むだけでも性暴力について理解を深め、被害者への接し方の留意点を学べる心理教育の教材としての役割も果たしています。「そよら」の名前のように、被害者の心を軽くするだけでなく、支援者にとっても肩の力を抜いて「できることからやってみよう」という気持ちを高めてくれるものになることを願っています。

自分を取り戻すために ～支え合う安全な場の必要性～

山本潤（一般社団法人 Spring 代表／ SANE（性暴力被害者支援看護師））

私も性被害当事者として自助グループ運営に携わっているのですが、性被害はトラウマになりやすい経験であり、運営が難しいと感じています。

グリーフケアのグループやアディクションのグループでは、苦悩や怒りの感情を語り、グループで受け入れられることで、自分自身を受容し変容につながる経験が起こると考えられています。

しかし、性被害は加害者によって、自分の感情や意思が無視されて一方的に心身に侵襲される経験であり、「人間扱いされなかった」「自分は無力である」という感覚をもたらす体験でもあります。

被害経験を思い出したり、その時の感情や感覚を語ることが症状を悪化させるので、ガイドラインで「直接的な体験の話は控え、今とこれからのセルフケアに焦点をあてる」とされているのはとても適切だと思います。

またグループプログラムでは、徐々に性被害を受けた自分と繋がり、症状との付き合い方を学べるよう工夫されています。

被害後に起こる睡眠障害や人間関係の問題で「自分はおかしくなってしまった」と感じる性被害当事者は多いです。そのような症状が「起こって当然な反応であった」と知ることは自分自身を肯定的に受け入れ、症状に向かい合う勇気を与えます。また、他の人も差はあっても同じような経験をしていると知ることで、「一人ではない」という感覚も生まれます。

仲間がいること、自分は一人ではないと知ることは、被害者にとって心強く豊かな体験になります。

「そよら」のような場が、日本の各地に広まっていくことを心から願っています。

性暴力被害及び被害者支援概観と「そよら」の特徴

1. 性暴力被害者を取り囲む環境

1) 性暴力被害の概要

性暴力は、「性」という、なかなか人に話しにくいテーマと関連していることや、被害時の年齢や加害者との関係性ゆえに暴力だと認識されていない場合も多いことなどから、その実態を把握するのは難しいといわれています。ただ、そういった現実をふまえた実態調査も、少しずつ進んできています。

たとえば内閣府の調査¹によれば、女性の12～13人に1人、男性の66～67人に1人が「相手の性別を問わず無理やり¹に性交等²されたことがある」と回答しています。加害者の約9割は配偶者や交際相手、親、きょうだい等を含む顔見知りであり、被害を報告した人の約6割は誰にも相談していません。相談しなかった理由として、「恥ずかしくてだれにも言えなかったから」「自分さえがまんすれば、なんとかこのままやっていけると思ったから」といったもののほか、「自分にも悪いところがあると思ったから」「相手の行為は愛情の表現だと思ったから」といった理由も挙げられています。

恥の意識や自責感、混乱などを抱えながらも、専門的なサポートを受けずにその後の生活を続けている人たちが、地域にはたくさんいると考えられます。

2) 性暴力をめぐる社会の動向

ここ数年、法改正や支援制度の整備など、性暴力をめぐる環境が大きく変化しています。一方で、被害後一定の時間が経過した人や法律上の手続きを経ていない人への公的なサポートは、まだ十分ではない現状があります。

メディア等で取り上げられたり、社会の理解が進むのはとても望ましいことである一方で、被害を体験した人にとっては、自分に起こったことを思い起こさせる刺激となりうる情報が日常にあふれている状況であるともいえます。人によっては、情報の波に圧倒されたり、ふとした瞬間に強い感情にみまわれることもあるかもしれません。あるいは何らかの気づきをもたらされたり、勇気づけられたり、あるいは過去の体験について話してみたくなくなったりする人もいるかもしれません。

¹ 暴力や脅迫を用いられたものに限らない

² 性交、肛門性交又は口腔性交

3) 性暴力被害者のサポート資源概観

ひとくちに「性暴力被害者支援」といっても、被害当事者にとってサポートとして機能するものはさまざまです。ニーズによって役立つものは異なり、ニーズは状況や時間と共に変化していくものでもあります。これらを概観し、各資源の特徴を表1に、時間と共に変化するニーズを図1に、それぞれ独自にまとめてみました。

表1 性暴力被害者のサポート資源とその特徴

	何をサポートするか	性暴力をどうみるか	利用するメリット	利用上の限界	
ワンストップ支援センター 犯罪被害者支援センター	総合的支援 支援のコーディネート	性暴力 犯 罪	1人でいくつもの機関に 出向かなくてもよい	属性や被害状況等によって 対象外となるサービスがある	
医 療	婦人科・外科	緊急避妊、中絶 STD予防/治療 けがの治療	妊娠、STD、 けがの原因	さらなる健康被害や望まぬ 妊娠等を予防できる	健康保険を適用できない場合 がある
	精神科・心療内科	精神/心身症状の 緩和、消失	病 因	症状が和らぐことで生活の 質が向上する	トラウマ治療を専門とする 機関が少ない
司 法	警察	加害者逮捕 (刑事)事件化	犯 罪	安全が確保される いつでも助けを求められる	被害状況等により事件化が 難しい場合がある
	裁判所	社会正義の実現	(刑)犯罪 (民)紛争	社会正義や経済的補償を 求められる	起訴 ³ や申し立てが前提と なる
	弁護士	権利擁護/回復	権利侵害	権利擁護的な立場で代わり に交渉してもらえる	根拠法が必要である 費用が高額になる場合がある
役所・福祉保健センター	福祉の向上	生活困難の 原因	生活/経済支援により生活 が安定する	制度の対象である必要がある	
心理臨床機関	心理的回復 自己成長	人生の危機	自由度が高い 自分のペースで利用できる	トラウマケアを専門とする 心理臨床家が少ない 健康保険が適用されない場合 が多い	
男女共同参画センター	つながり ⁴ づくり	ジェンダーに 起因する暴力 社会問題	経済的負担がない/少ない 被害内容で分断されない	社会資源としての認知度が 低い 女性以外が利用しにくい印象 がある	
ピアサポート	わかちあい 体験的知識の共有・承認	共通体験	ピアならではの共感 対等な関係性	閉鎖的になりやすい	
本・ネットなどの情報	情報収集	—	匿名かつ自分のペースで 情報が得られる 経済的負担がない/少ない	情報の内容や質が玉石混交で ある	
家族・友人・知人など	—	—	目的的でなく身近にいて、 日常の中で助けを得られる	これらが加害者の場合は、 サポートとして機能しない 心理的距離の近い私的な関係 ゆえに葛藤が起こりやすい サポーター側に二次受傷が 生じやすい	

3 刑事事件において起訴/不起訴の判断を行うのは検察(国)であり、裁判所はそもそも当事者が主体的に利用できるサポート資源とはいえないが、「当事者のサポートとして機能し得るもの」として、本表に記載した

4 市民(個人)同士、市民とコミュニティ、市民と社会資源、社会資源と社会資源など、さまざまな「つながり」を想定

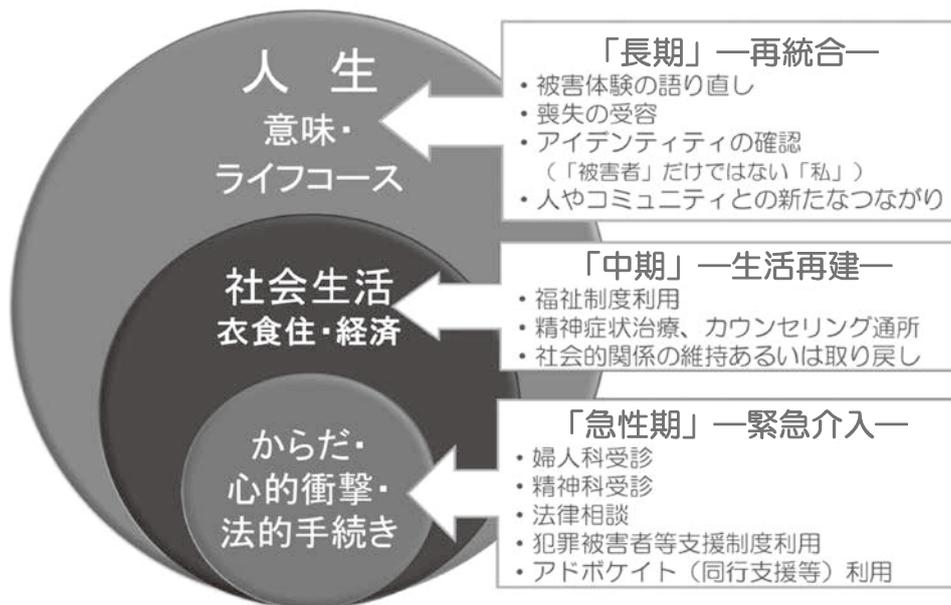


図1 時間と共に変化するニーズ

性暴力被害者支援においては、婦人科医療の領域では被害後72時間以内、精神科医療の領域では被害後数ヶ月内を「急性期」、その後おおむね数年までを「中期」、その先を「長期」と表現するのが一般的です。図1はこれに即して作成しています。

4) 被害後中長期の潜在ニーズにアプローチする「そよら」

1) でふれたように、性暴力はそもそも他者に打ち明けにくいという特性があり、すべての被害者が「急性期」→「中期」→「長期」と順を追ってサポートを受けているわけではありません。

自身の成長に応じて、あるいは社会の理解が進む中で、自身の過去の体験が性暴力被害だったのだと認識していく場合もあれば、進学、就職、結婚、妊娠出産や子育てなど、人生のさまざまな節目における心身の反応によって改めてその影響が意識化されることもあります。また、加害者との関係性や状況の変化により、一定の時間が経過して初めて明かされる被害もあるでしょう。

地域の男女共同参画センターは、そういった、被害後一定の時間が経過してからの相談（被害後中長期の相談）が多く寄せられる窓口の一つです。現在の悩みや不調を丁寧に聴いていく中で、「暴力」「被害」といった言葉を使わずに語られる性的な傷つきがたくさんあるのです。この事実を鑑み、ワンストップ支援センターの開設を推進する内閣府も、急性期の性暴力被害相談専用の窓口とは別に、中長期の支援につながる相談窓口を並存させておく必要性を指摘していますⁱⁱ。

「そのことから時間が経ち、これまで何とかやってきたけれど、一度きちんと整理して考えてみたい」。「そよら」は、そんな被害後中長期の人に向けた新しいサポート資源として生まれました。

2. グループについて

グループは、さまざまな困難や傷つきを抱える人の心身の回復に役立つ資源として知られています。性暴力やDV、虐待などの暴力被害もその一つです。

暴力に遭うということは、安全が脅かされ、人に対する基本的な信頼が裏切られる体験です。ですから、安心して信頼できる健康的な人とのつながりこそ、その傷つきが癒えてゆく基盤となるのです。

1) グループの類型

グループには、当事者のみで運営する自助グループ、当事者とは別に進行役が入るサポートグループ、治療者が実施する治療グループなどがあり、目的も異なります。グループの類型を表2に整理します。

表2 グループの類型

	自助グループ	サポートグループ	治療グループ
企画・運営者	当事者	非当事者 ⁵ 非指示的専門家	治療者
目的	わかち合い	自己理解の促進 つながりづくり	症状や問題行動の 緩和・消失

2) グループの効用と特徴

グループの類型別に、その効用と特徴をみてみましょう。

自助グループでは、共通の体験を持つ者同士ならではの共感や孤立感の緩和に加え、「互いが互いの鏡になる」「互いが回復のモデルになる」といった作用を介したポジティブな変化が生まれることも知られています。一方で、わかち合いの中で聞いた話が強い刺激になって調子を崩してしまったり、他のメンバーと自分を比べて複雑な感情が生じたり、生身の人間関係ならではの力関係や葛藤が生じたりしやすいといった側面もあります。

サポートグループについては、自助グループと区別してその効用を報告したものはほぼ見られないため、参考までに、自助グループとサポートグループを合わせた「ピアサポートグループ」について書かれたものを紹介します。ピアサポートグループの中でも特に戦争や性暴力、虐待等の対人的な傷つきを体験した人を対象としたものについて調べた研究ⁱⁱⁱによると、その効用は少なくとも以下の9つの要素によって特徴づけられるとされています。

⁵ 仮に企画運営者が当事者経験を持っていても、メンバーとは異なる立ち位置で、主催者として企画運営に携わる

- ① 孤立の緩和
- ② 明確なサポート
- ③ 感情の妥当化
- ④ 体験の確認
- ⑤ 自責感の軽減と自尊心の向上
- ⑥ ケアにおける対等性
- ⑦ 安全な絆を結ぶ機会
- ⑧ 悲嘆の共有
- ⑨ 意味づけ

治療グループは、手法や目的によって効用も異なりますが、たとえば性暴力被害者を対象としたものでは「トラウマ症状の軽減」「抑うつ感の減少」といった明確な効果が実証されている構造化型のグループプログラムもあります^{iv}。専門家の管理のもとで実施されるため、倫理的な問題が生じにくいこと、あるいは生じた場合に適切な介入がなされることが特徴でしょう。一方で、「治すべき症状を抱える患者」という立ち位置に身を置くことが、被害当事者の無力感やスティグマを強化してしまう可能性があります。また、日本では性暴力被害者を対象とした治療グループを実施している機関はかなり限られるため、多くの被害者の手に届くところにそもそも資源が存在しないという現実的な問題もあります。

3) 自助グループと治療グループの間に位置する「そよら」

「同じ経験をした人には会ってみたいけど、具体的な体験の話をしったり聞いたりするのは、ちょっとしんどいな」「すでに関係が出来上がっているグループに新しく参加するのは躊躇してしまう」「薬で症状は和らいでいるけど、心の傷はどうやったら癒えるんだろう。カウンセリングに通うお金はないし」…。

私たちの相談室に寄せられるそんな声に応えられるサポート資源をつくろう、という試みから生まれた「そよら」は、自助グループと治療グループの間に位置する、「構造化型のサポートグループ」です。ピアサポートによってもたらされる温かいつながりの中で、トラウマとその影響についての適切な情報を提供し（治療グループにおいては「心理教育」と呼ばれる）、言語的・非言語的な整理作業（ワーク）やそのわかち合い（シェアリング）を通じて自身の力や工夫を再確認したり、これまでの道のりをねぎらったり希望を描いたりすることで、参加者がエンパワー⁶されることを目的としたグループです。

⁶ empowerment. 「法的権限の付与」を指す法律用語が転じ、「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」を指すようになった言葉。ここでは「本来その人の内に備わっている力の発揮が促進されること」の意で使用

なお、企画立案にあたっては「トラウマとその影響に対する理解にもとづいたケア」を指す「トラウマインフォームド・ケア」の考え方を指針にしています。この考え方は近年、公衆衛生学的な観点に立って、地域におけるトラウマ・ケアの裾野を広げていく上で、大きな推進力となっています。

トラウマインフォームド・ケアは、以下の4つ前提条件と6つの主要原則から特徴づけられます。詳細はぜひ、参考文献^vをご覧ください。

● **トラウマインフォームド・ケアの4つの前提条件**

理解 (realize)

認識 (recognize)

対応 (respond)

再トラウマ化の予防 (resist re-traumatization)

● **トラウマインフォームド・ケアの6つの主要原則**

1. 安全

2. 信頼性と透明性

3. ピアサポート

4. 協働と相互性

5. エンパワメント、声と選択 (voice and choice)

6. 文化、歴史、ジェンダー由来の問題

2016 年度試行実施調査

事業としての実施可能性と効果を検証するため、初年度である 2016 年度は試行実施としてグループを開催し、参加者の同意と協力を得て質問紙調査を行いました。

その結果、安全性と一定の効果が確認されました。概要は以下の通りです。より詳しい情報は報告書^{vi}をご覧ください。

1. 調査概要

対 象	<p>性的な傷つきを体験した女性 9名 (参加受付者は 10 名)</p> <p>「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」と明記して参加者を募集</p> <p>※ただし、以下に該当しない人</p> <ul style="list-style-type: none"> ・現在も被害が続いている、あるいは被害後 3 ヶ月以内である ・自傷他害の危険性がある ・症状等により日常生活が困難である ・トラウマ症状に特化した治療中である
調査期間	2016 年 6 月～9 月
調査方法	質問紙調査 (グループ実施前・実施中・実施後の全 4 回)
効果測定における評価指標と使用尺度	<p>①トラウマ後の認知 Posttraumatic Cognition Inventory^{vii}</p> <p>②リカバリー⁷ 評価 Recovery Assessment Scale^{viii}</p> <p>③主観的評価 独自の自由記述式質問紙</p>

※武蔵野大学大学院研究倫理審査委員会の承認を得て実施

2. 参加者プロフィール

年 齢	平均 38.1 歳 (25 ~ 53 歳)
被害後の経過時間	平均 20.6 年
被害時の年齢	13 歳以前が 5 割、18 歳以前が 8 割
被害内容	性器挿入・性器接触
加害者との関係	父・兄・知人・見知らぬ相手

⁷ 「たとえ症状や障害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」^{ix}を指す

3. 調査結果

有害事象 (グループ参加が原因で具合が悪くなる等)		報告なし
参加中断者		1名(距離的な通所困難による)
効 果	①トラウマ後認知	全体的にネガティブな認知が減少 中でも「自己に関する否定的な認知」が減少
	②リカバリー評価	全体的に向上
	③主観的評価 (自由記述より抜粋)	「ひとりじゃないと思えた」 「自分はダメだと今まで落ち込んでいたけれど、 症状だと自覚でき、出てきて当たり前なんだと 思えるようになった」 「回復に目が向けられるようになった」 「癒すことの喜びを感じられた」 「日常の行動範囲が広がった、広げてみたいなど 思えるようになった」 「メンバーに元気になって欲しいな、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」
グループ終了後の様子		<ul style="list-style-type: none"> ・有志で私的なつながりが生まれる様子がみられた ・法的な権利主張や治療開始等の行動化についての報告が寄せられた

「そよら」事業概要

2016年度の試行実施調査で安全性が確認され、調査協力者（グループのメンバー）や関係各機関からの温かい反響を受けて、さらに多くの方々に届けられるよう、「そよら」は以下の枠組みで事業化しました。

1. 目的

性暴力被害後一定期間を経過した人が、安心できる場で人とのつながりを感じながら、性暴力とその影響について知り、自身の歩みをふりかえったり未来を描いたりすることを通じて、回復の一助となる場を地域につくること

2. 対象

性暴力被害を体験し、現在は一定程度安定した生活を送っている人

⇒ 対象者の性別やジェンダーについて

団体や機関ごとに、対象はさまざまでしょう。

男女共同参画センター横浜（以下「フォーラム」）で新規事業として立ち上げるにあたっては、属性が似ていることが参加しやすさや話しやすさにつながるという、参加者募集上の理由およびグループ形成の特性上の理由から、まず女性のみを対象としました。

⇒ 「一定程度安定した生活を送っている人」について

それぞれの状況に合わせた柔軟なサポートが必要な状態にある人には、グループが向かない場合もあります。

「そよら」は、現在危機的な状態になく、ある程度生活が落ち着いていて、参加の度合いを自分で調節⁸できる人を対象としたグループです。

そのため、参加要件として以下3点を設けています。

- ①現在被害に遭っていない
- ②自傷他害がない
- ③日常生活が大きく阻害されていない（時間に合わせた行動ができるなど）

⁸ 発言をする / しないの選択、ワークをする / しないの選択、自己開示の度合いの調節など

3. 定員

8～10名（メンバー固定）

⇒ 定員の決め方について

通常、グループは8～12名が適切とされています。これを参考に、会場の収容人数やファシリテーターのグループ実践経験などから設定できるとよいでしょう。

4. 人員体制とグループのガイドライン

1) ファシリテーター（2名）

グループの進行役です。時間管理などの物理的な面と、各メンバーの様子の見守りやメンバー同士の相互作用の促進などの心理的な面の双方から、場を調整します。

ファシリテーター2名での実施を推奨します。その理由としてまず、実務上のメリットが挙げられます。個別対応が必要な事態が発生してもグループの進行を止めずに対応できる、複眼的な進行とふりかえりができる、などです。加えて、ファシリテーターの孤立を防いだり、異なる背景（性別・年齢・肩書きなど）を持つファシリテーター間の協働的なやりとりが多様性に寛容なグループの雰囲気づくりに役立ったり、対等な人間関係のモデルとなったりする、といった機能も果たします。

2) スーパーバイザー

企画立案からグループ終了後まで、判断に迷う時、よりよい対応のアイデアが欲しい時やファシリテーションをふり返りたい時などに第三者の経験豊富な専門家に相談できる環境を整えておけるとよいでしょう。

「そよら」のスーパーバイズにあたっては、精神疾患および性暴力に起因するトラウマ関連症状についての専門的知識および臨床経験と、グループファシリテーションについての専門的知識および実践経験が求められます。

スーパーバイザーをおくことが難しい場合も、ファシリテーターが困った時に相談できるように、第三者的立場からグループ運営に関する助言を行う人を配置することを推奨します。

3) グループのガイドライン

倫理的配慮とグループの目的をふまえた場づくりのため、以下の4項目をガイドラインとして設定します。なお、このガイドラインにそってグループが進むことについては、申込受付の際に個別に同意を得ます。

①「直接的な体験の話は控え、今とこれからのセルフケアに焦点をあてる」

被害に関する具体的な体験を話したり聞いたりすることは、記憶と感情の整理に役立つことがある一方、強い刺激をもたらしてしまうことでもあります。

「そよら」では、想定外の刺激を受けたり、「頑張って話さなくては」といったプレッシャーを感じたりせずにグループに参加できるよう、この項目を設定しています。

②「グループで見聞きしたことはグループ内にとどめる

(お互いのプライバシーを守り合うため、外で話さない)」

グループへの参加自体がプライベートなことであり、その日その場でそのメンバーとだったから、感じたり、考えたり、共有しても大丈夫、という判断の下に語られることもたくさんあります。そういった気持ちや情報を互いに大切に守り合う場にするため、この項目を設定しています。

③「『NO』が言える場、違いが尊重される場になるよう心がける

(発言をパスしたり、ワークをやらない選択もOK)」

性暴力は、「NO」と伝えられる状況になかったり、伝えてもそれが聞き入れられなかったり、伝えることで危険や不利益が生じたりする体験です。

「そよら」では、そういった暴力的なものとは逆の関係—どんな選択をしても責められないし非難されない、ありのままいて大切に尊重される関係—を体験できるよう、この項目を設定しています。

④「グループ開催期間中は、連絡先の交換など個別のやりとりは控える」

グループへの参加をきっかけに、個別に話してみたくなったり、もっと仲良くなりたいと思う人に出会ったりすることもあるかもしれません。それはとても素敵なことです。ただ、グループ外で個別の関係性が生まれる（「サブグループ」と呼ばれることもあります）と、グループ全体に影響が及ぶことがしばしばあります。例えば、ファシリテーターが関知しないところでプログラムの遂行に支障が出たり、グループへの参加自体が負担になるメンバーが出てくることも考えられます。

そういった観点から、全5回のグループが終わるまでは、グループのプログラムに集中できる環境をメンバー全員に平等に担保するため、この項目を設定しています。

上記①～④の4つに、第1回グループでメンバーたち自身で作るガイドラインを加えます。

性的な傷つきを体験した人のためのセルフケアグループ「そよら」 支援者向けマニュアル

2019年3月発行

表紙デザイン メリノ

発行者 公益財団法人 横浜市男女共同参画推進協会

男女共同参画センター横浜

〒244-0816 横浜市戸塚区上倉田町 435-1

URL：<https://www.women.city.yokohama.jp/y>

担当：相談センター 新堀・中岡・池田・鳥羽

電話：045-862-5058



公益財団法人 横浜市男女共同参画推進協会
男女共同参画センター横浜



Supported by
日本財団
THE NIPPON
FOUNDATION