

「夜の闇」

背中を丸めてうずくまる私
暈の匂いで昔にタイムスリップ

どこにでもある風景
夕日が浮かぶ空
誰もいない部屋に
時計の音だけがやけに響く

一人小さな少女が
うずくまり声も出さない
夜の闇にのみ込まれてゆく

暗い森の中
さまようように目を閉じる
痛みも悲しみも感じない少女

やっと口を開いても
答えるものもない
ベランダで星を数え
時間だけ過ぎて行く

きらきら光る星は
とてもきれいで優しい
この闇夜が明ける日は来るのか

「小さい頃の私」

あたしは強いから
誰にも頼らない
小さい頃の私が言う
心を殺して
ただ早く時間が
終わるように祈った
誰にも心許せず
自分の中だけで涙を流し
あたしが悪い子だからと
自分を責めた
それがあの頃の
あの頃の自分を
守る為の術だった

あたしは昔よく
捨てられた子猫を
見つけては抱き上げた
まるで自分を見ているように
悲しげに見つめてくる
互いの温もり感じ
震える心を抱きしめた
小さな子猫にだけ
心を許せるように
私は泣いていた
潤んだ子猫の瞳を見つめて
一人は嫌だよと叫んでた

あたしは此処には
もういたくないの
自分を守る為
自分に問いかける

あなたは間違っていないと
私の背中を押してくれた
あの日の子猫が今も
私の心を見つめてる

あたしは強いから
誰にも頼らない
小さい頃の私が言う

「要らない子」

要らない子って言われてた
役立たずって言われてた
死んだ方がましだって言われてた

幼い私はそれをいつの間にか信じていた
生まれてきた事を恨んでいた

孤独と絶望の中で
居場所を探して彷徨っていた

私の心は壊れてしまったけど
死にたいと思ってたけど
それでも私は今まで生きて来たわ
ボロボロだけど生きて来たわ

自分を信じたいけど怖くてうまく進めない
見えない鎖が重たくて

どんなに挫けそうでも
決して諦めたりしないわ
もう二度と自分を見捨てない

心はひどく痛むけど
不器用すぎて格好悪いけど

これから私は私の人生を
取り戻して見せるわ
そっと私は私を抱きしめる
今までよく頑張ってきたね

「どうしてこんなに」

心の奥の声に耳を澄ますと
何か話したげにざわめく

それから必死に逃げようと私は目を背ける
苦しくて我慢して 自分の心を鎖で縛って
身動きできずに崩れてゆく

自分を愛してあげたい
認めてあげたい
心の奥の本音が叫んでる

どこまで走り続けたら私は私でいられるの？
どこまで頑張ったら私は私を見つけられる
の？

どうしてこんなに生きづらいの？
生きづらいらいの

「光」

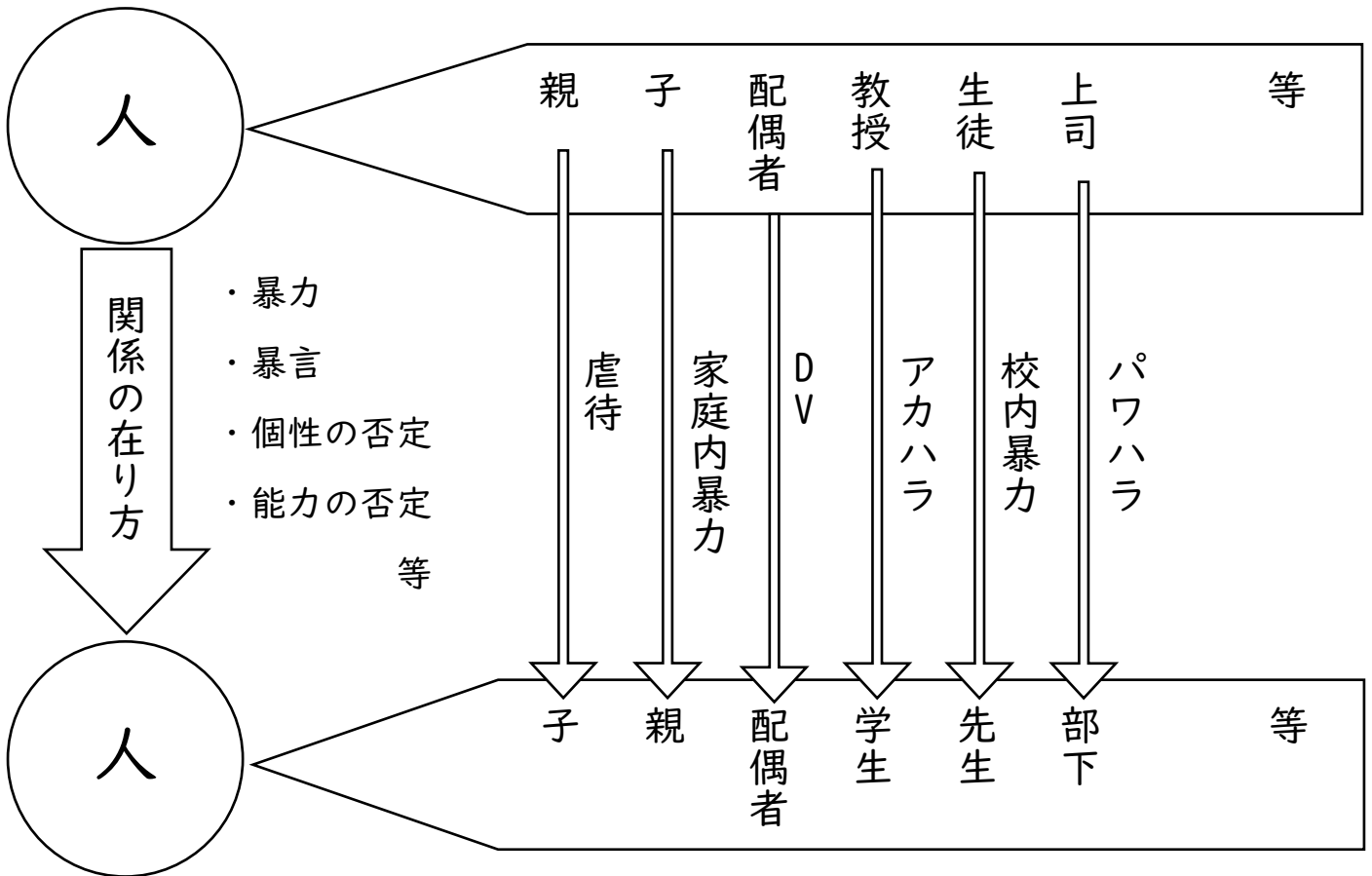
人は皆 孤独で悲しい旅人だね
だからなのかな 優しさに涙するのは
ふたり 抱きしめるように
この絆を育んできたね
傷つけたり 傷ついたり
それでもひとは寂しいなんて

人は皆 孤独で悲しい旅人だね
だからなのかな 優しさに涙するのは

ひとり 泣き明かした夜
消えてしまいたくて 自分を傷つけて
そんな夜をいくつ越えてきただろう
それでも自分を捨てられなかった

いつの日か 流した涙が光に変わり
誰かの心を照らすときがくるから

虐待は害のある関わり方の一つ



害のある関わり方は関係の種類によって呼ばれ方が変わるが根本的には同じ問題

あなたはどのように人との関わり方を身に付けましたか？

1. 主な養育者との関わり方の在り方 (母親の場合が多いがそれ以外にも多様なパターンがある)
 - ・暴力・暴言・否定・条件付け等があれば自己否定や存在への不安が生じる。
 - ・誕生直後に殺害、遺棄されるなど虐待死は0歳が最も多い。
2. 主な養育者と最も親しい者との関係の在り方 (母親と父親の場合が多いが多様なパターンがある)
 - ・例えば母親と父親が普段どのような関わり方をしているかを観察し模倣することでコミュニケーションを学んで行く。
3. それ以外の人との関わり方の在り方 (保育園・学校・会社など)

人との「関わり方」は、意図的に学ぶのではなく成長の過程で周囲を観察、模倣する事で身に付けていく

生まれた時から、親になったら子どもを虐待しようと思っている加害者はいません。多くの場合、虐待は連鎖です。虐待する親を責めても、児相や行政を責めても虐待を無くすことは出来ません。むしろ責めれば責めるほど隠そうとし状況は悪化します。

私は妻と出会い虐待について学び始めてすぐに以下の様に思いました。

- ・虐待の連鎖にはまってしまっている人々が自力のみでそこから抜け出すことは不可能。
- ・虐待を継続させているのは、虐待について無知だった自分であり、社会全体だ。この社会のより多くの人々が虐待についての正しい知識を身に付ければ、虐待を減らせるのではないか。

虐待は子どもの心や体の健康を損なう、害のある関わりの在り方

害のある関りがどのようなものか学ぶことは、同時に良い関わりの在り方を学ぶことです。私はこれを、「良いコミュニケーション」と「悪いコミュニケーション」と呼んでいます。

一例

悪いコミュニケーション	良いコミュニケーション
ベースに不安感がある 幼少期の周囲からの悪いコミュニケーションの結果生まれた存在への不安であり、負の連鎖は不安の連鎖とも言える	ベースに安心感がある 安心感は不安が全てなくなる事ではなく、出来るだけ多角的にリスクを把握し、受け入れ、現実的な対策を講じること
自身の不安を解消する為に他者を利用、コントロールしようとする	他者に過度な干渉をせず、自分の心身の状態にフォーカスしている
結果を重視する 目的の為に手段を選ばず、倫理・規則・法律違反をいとわない（ミスは隠す）	プロセスを重視する 失敗しても、そこから学び次の挑戦に反映させることが出来る
他者に自分の価値観を押し付ける 受け入れられない場合、最悪殺害や自殺につながる	人の数だけ価値観がある事を理解し、自分の価値観も他者の価値観も尊重する
固定された少数のコミュニティにしか属していない 家族、仕事、宗教等	多種多様なコミュニティに属し流動的 地域のボランティア活動、趣味のサークル・教室等
選択肢・決定権が無い	豊富な選択肢・自己決定
拒絶・否定から入る	受容・肯定から入る
自分の言動を人のせいにする	自分の言動に責任を持つ
人により態度が変わる	誰とでも同じ態度
自分や仲間の利益だけを優先する	WIN・WINを目指す
クローズ	オープン
回りくどく察してもらおうとする	ストレートに伝える
主語が他者	主語が自分（I（アイ）メッセージ）

不安とコントロール

「あなたの為」は「あなたが私の思うように考え行動してくれたら、私が安心できる」という事です。コントロールを仕掛けられている側は、たまに相手の要求通りに動く事により逆に相手をコントロールできます。私はこれをコントロール合戦と呼んでいます。「あなたの為に、良かれと思って」やっていることはほとんどの場合、相手を追い詰めていきます。自分の思う「正しさ」を相手に押し付けることは相手の存在を否定することであり加害行為です。

「私は、あなたがこうしてくれたら嬉しい。でも、あなたの人生はあなたの物だから、決めるのはあなた」であれば問題ありません。

不安は人を強く衝動的に動かします。不安の強い人に、「こうすれば安心できますよ」と言えば簡単にコントロールすることが出来ます。

不安は不安を生みます。不安から来るコントロールが安心をもたらすことは決してありません。コントロールが最終的に行きつく先は他殺、自殺などの死です。最悪の形が戦争です。

良いコミュニケーションが自己肯定感を生む

自己肯定感は、自己肯定感を生み出し、それを維持し続ける環境の事です。誰しも暴言や暴力に晒され続ける中では自己肯定感を維持できません。

理想は・・・

- ありのままの存在そのものを無条件で喜ばれる
- 心と体の安全を適切にも守られる
- 他者の心や体を傷つけるような事をする場合には適切に指導してもらえる(それ以外の事には過干渉せず、本人の意思を最大限尊重する)
- 個性に合わせた適切な教育(遊び)を提供され、成長していく喜びを十分に実感できる
- 多様な人との出会いを提供され価値観を広め自己の可能性を探究出来る(自己実現)

命＝違い(個性)

個性の否定＝存在の否定

「普通」は一人ひとり違う。

家族の形は家族の数だけある。

生き方も人の数だけある。

幸せは心の状態であり、外的な要因ではない。

何が幸せかは一人ひとり違うので自分は自分で責任をもって幸せにしなければならない。

他人を幸せにすることは出来ないし、他人が自分を幸せにすることも出来ない。

あなたが自分自身を責任をもって幸せにする事が、あなたを大切に思う人の幸せでもある。

私が子育てで大切にしていること

- 1、母親の心と体の健康を出来るだけ良い状態に保つ。一人きりで適切な子育てが出来る人はほとんどいない。無理をしなくて良いように多くの人に協力してもらう必要がある。母親の状態が悪くなった時に最も被害を受けるのは子ども。
- 2、母親と父親の関係を出来るだけ良好なものにする(子どもが安心して生活できる)。
- 3、多様な人と関わりを持たせ価値観、世界観を広げる。価値観や世界観が狭いと子どもの可能性を潰してしまう。「子は矢にして放て」(アメリカ先住民族のことわざ)

私の子育てスローガン

「子育てはみんなで」

虐待を受けるとどうなるか

耐えられるストレスの強さは一人ひとり違います。ストレスが本人の許容範囲を超えた場合、脳の正常な働きが損なわれ、精神症状、身体症状など、さまざまな問題が発生します。

- ・強い自己否定、認知の歪み、妄想にとられるなど日常生活に大きな苦痛をもたらす。
- ・精神疾患になり長期の引きこもりや入院につながり社会復帰できない場合がある。
- ・孤独と不安から逃れるためにカルト、マルチ、特殊詐欺組織、非行集団などに居場所を見出す場合がある。
- ・苦痛から逃れるために薬物依存、行動依存(ギャンブル・窃盗・摂食障害・買い物・痴漢など)、人間関係依存(共依存)により現実逃避する場合がある。
- ・人間関係に問題を抱え、配偶者や子に対してや職場などいろいろな場面で加害行為を行う場合がある(虐待の連鎖、各種ハラスメント)
- ・自殺に至る場合がある。
- ・親や社会に恨みを抱き他殺や、拡大自殺(無差別に複数の命を奪う)に至る場合がある。

虐待により精神に深刻なダメージを負った場合、大人になり加害者から逃げ出すなどした後に、虐待を受けている時よりも大きな苦しみに直面する場合があります。

加害者から虐待されている時には心の防衛機制が働き、感情鈍麻(五感や感情の働きを鈍らせ何も感じなくなる)や解離(心が受け止め切れない体験を心のスイッチを切る事で表面的な意識や記憶から消す)が起こる為に表面的には問題なく行動できている場合が多く見られます。

日常的な強すぎるストレスがなくなると、氷漬けにし、心の奥底に沈められていた記憶が徐々に溶け出し、生活を侵食して行きます。

自分では経験した事も知らなかったような残虐な被害の状況が、今起こっているかのような感覚で突如再現される(フラッシュバック)ことがあります。寝ている時に起これば悪夢となります。毎晩繰り返され、睡眠不足から体調不良になる場合も多くあります。

回復する方法

被害者が回復するには次の要素が必要です。

- 加害者から離れる
被害を受け続けている状態では回復できない。
- 本人の意思
苦しみが大きい方が回復したい気持ちが出やすい。中途半端だと放置しがち。
- 専門家の助け
精神科医でも虐待を理解している医師は少なく、嘘や幻覚だと思われる場合もある。助けになる専門家を見つけるのは困難だが必ず必要。
- 周囲の人の理解
知識や経験がない状態でのアドバイスは害にしかならない。知識や経験を得れば、回復には本人が努力するしかなく、周囲の人ができることは信じて見守り続けること以外にはないとわかる。

これらの条件を揃えるのは実際には非常に困難です。揃ったとしても回復には数年から数十年かかります。努力しても生涯苦しみ続ける場合もあります。

一度壊れた心は完全に元に戻ることはありません。しかし、困難ではありますが、幸せをつかむチャンスは生きている限りあります。

今の社会は犯罪者養成社会

大切にされたことが無く、心を深く傷つけられ続け、破壊された人が、他者を大切に出来ると思いますか？

出来るわけがありません。

今の社会は「正解」が決まっていて、それに合わせられない人はバツを付けられます。「正解」を作っているのはマルを多くもらってきた人々です。マルをもらえる人とバツを付けられる人の世界は大きく断絶しています。マルをもらえる人はバツを付けられる人々の事をサボリの怠け者だと思っています。

人間の能力の個人差は限りなく大きく、すべてがオリジナルです。何も出来ない人はいません。少なくとも存在することが出来ています。命は、存在するだけで無条件に尊重されなければなりません。どんな人もその人なりに精一杯生きています。それにも関わらず、どこに行ってもバツを付けられ続けた人はやがて精神に異常を来し、一部の人は社会に恨みを抱き犯罪者となります。犯罪者を生み出しているのは「心の仕組み」を理解していない社会そのものです。

- 不登校約 20 万人
- 引きこもり約 100 万人
- 子どもの幸福度調査 37 カ国中 37 位(体の健康 1 位)
- 自殺の総数は減っているが、20 歳未満の自殺だけは増え続けている
- 不適性検査(入社試験時に実施される、潜在的な精神疾患のリスクの高い人や発達障害の傾向のある人を排除するためのテスト)導入の拡大
- 子どもの貧困、障害、教育格差、教育虐待、スポーツ虐待、ヤングケアラー等子ども達の自己肯定感を育む環境を阻害する要因は山積みとなっている

先進的な取り組み

明石市

- 子ども、障害者、性的マイノリティ、ひとり親、高齢者、被害者、更生などに実際に効果的な施策を行なっている。人口増、税収増、出生率1.7(全国は1.3)。
- 社会的弱者でも生きやすい町は、それ以外の人に大きな余裕が生まれ自己実現が可能となる。

箕面市

- 子どもに関する全ての施策を教育委員会に一元化し、情報の分断を無くし、子どもの状態を多面的に把握し必要な対応を速やかに提供。
- 一人ひとりの子どもの状況を0才から18才まで定期的に観察し、学力や心理状態が悪化した場合にその変化を補足し、対応。

パプアニューギニア海産(輸入エビ加工会社、大阪府摂津市)

- パート従業員は、出勤日・出退勤時間自由、休む連絡禁止。
- 嫌いな作業禁止
- 不安や恐れから障害者や生きづらさを抱えた人の排除は起こる。誰も排除しない、誰もが居場所がある会社、社会にしていきたい(工場長談)。
- 多様な個性を持つ従業員と丁寧に対話を重ね、ルールを工夫し、ストレスを減らす事により、効率と品質が向上。

上記は生きづらさを抱える人の実態を把握していなければできない取り組みです。多くの場合、組織の要職に就く人物は、理不尽な状況に置かれ心を壊されたことがない為、このような取り組みの必要性が理解できません。そのため、他の自治体や会社には広がっていません。

共通認識が変わる必要がある

令和2年の児童虐待状況

全国の虐待死亡者数

虐待死 57人 心中死 21人

虐待死の内0歳が28例(28人)で全体の49.1%。この中、月齢0か月児が11人で39.3%。

全国の虐待件数

約20万5千件

近年注目された事件

岩井心ちゃん

お漏らしをしたことに激怒した両親が足を無理やり開き脚や腰の筋肉が断裂し、腰がくの字に変形し歩行も不可能となった。腰を伸ばすために腰にダンベルを乗せていた。十分な食事を与えられず体には多数のあざがあった。死因は脱水を伴う低栄養状態による低体温症。2017年12月21日死亡。享年4歳。

船戸結愛ちゃん

達成困難な課題を与えられ、達成できない事へのペナルティとして食事を与えない、暴力を振るう、シャワーを浴びせるなどがあった。死因は低栄養状態、および免疫力低下に起因する肺炎に基づく敗血症。見相が介入していたが死亡に至った。結愛ちゃんがノートに書いた「もうおねがいゆるしてゆるしてください」などと書かれた文章が公表され社会的な注目を集めた。2018年3月2日死亡。享年5歳。

栗原心愛ちゃん

食事を与えない、暴力を振るう、浴室で長時間冷水を浴びせる、排泄させ排泄物を持たせ撮影するなど。遺体には全身に数十のあざ、胸骨骨折、胃が空。死因は飢餓とストレスによる病的状態に基づくショックもしくは致死性不整脈か、溺水。本人からの明確な SOS があり見相を始め多くの組織が関与していたが死亡に至った。2019年1月24日死亡。享年10歳。

碓翔士郎ちゃん

母親がママ友に洗脳され食事を制限された。死因は栄養失調。2020年4月18日死亡。享年5歳。

西田真愛ちゃん

鍋の中に長時間立たせる、喉に指を入れさせ嘔吐させる、布団を巻き付け放置する。布団を巻き付けられ低酸素脳症になり脳死となり4か月後の2022年1月12日死亡。享年5歳。

令和2年の尼崎市の虐待件数

(要保護児童対策地域協議会(虐待や非行などさまざまな問題を抱えた児童の早期発見と適切な保護を目的として、市町村などの地方公共団体が児童福祉法に基づいて設置する協議会。児童相談所や学校・教育委員会、警察など、地域の関係機関によって構成される。)が対応したケース)

新規 897 継続 1929 計 2826

令和4年の尼崎市の未成年者数 70958人 の約4%

兵庫県の児童福祉施設(令和元年)

定員 2054人 使用率約67%

尼崎市の取り組み

いくしあ

令和元年10月1日オープン。

子どもや子育てに関して課題や困難を抱える0歳からおおむね18歳までの子どもたちと子育て家庭に寄り添い、様々な関係機関が連携しながら、切れ目なく継続的に支援を行う総合施設。

現在尼崎市には兵庫県が管轄する児童相談所があるが、より効果的に対応する為に尼崎市が管轄する児童相談所を令和8年頃に開所する計画を進めている。

養護施設も安全な場所とは限りません。子ども間の暴力、職員からの暴力、職員への暴力、慢性的な人員不足、職員の技術の不足、問題を起こすたびに施設を移されたり回し、心理的ケアの不十分、退所後の困難さなど、多くの問題を抱えています。

児童養護施設の最近の動き

- 児童養護施設出身者が発起人となり、入所中、退所後の心理的ケアの拡充を求める署名が集められ、令和3年度の予算に加えられた。
- 2022年6月、児童養護施設の年齢制限の撤廃、退所後の支援拠点整備を含む改正児童福祉法等が成立。

報道される児童虐待は、虐待死事件の中のごく一部です。実際には私たちのすぐ近くに今も地獄の苦しみの中で、心と体を破壊され続けている子ども達が大勢います。今の社会システムではすべての子ども達を救うことは出来ません。

たった一つの家庭を、虐待がある状態から、子どもが自己肯定感を育める家庭に変えることさえ、非常に困難です。ましてや、数ヶ月に一度家庭訪問したからといって、子どもが救われるということはありません。焼石に水状態です。

社会システムは、人々の共通認識によって作られています。より多くの人々が虐待の実態やメカニズムを学ぶことができれば、自ずと社会システムは変わります。

子ども達は、未来そのものです。子ども達の心と体の健康を守ることはすべての大人の責任です。

自分を大切にすること

虐待を発見した時に一般人に出来ることは189に通報することくらいしかありません。直接的な介入には非常に高度な技術が必要になります。下手に手を出せば双方に大きな被害が出る場合もあります。

そこで私は、みなさんにやってもらいたいこととして、「自分を大切にすること」をお願いしています。

自分を大切にすることは人によっては一番難しい事です。自分を大切にすることは、自分と良い関係性を築くことです。それができれば自分にとって大切な人とも良い関係性を築いていくことができます。良い関係性は最初からあるものではありません。お互いに努力して育てていくものです。違いを受け止め、互いに教え教えられ、互いに成長していく関係が良い関係性です。成長に終わりはありません。これも一つの幸せの形だと私は考えています。

それができれば、もし、何らかの困難を抱えた親や子どもがいた時に、あなたの何気ない表情や、視線、言葉がその人の心を救うことが必ずあります。自分を大切にすること、身近にいる人を大切にすること、その連鎖が広がっていけば、その先に必ず救われる命があります。

アイメッセージ

私の実生活で最も役に立ったのは、I（アイ）メッセージです。

Iメッセージは、何か伝えたいことがあるときに、主語を「私」にし、伝えたい事実に加え、自分がそれに伴いどのような感情を持っているかをストレートに伝える方法です。「私はこういうことがあって、このように感じています」と言う具合です。

妻と付き合い始めた当初、関係が上手く行かずに色々な本を読み勉強しているときにIメッセージを知りました。私はそれまで、なんとなく、相手は自分の気持ちを察してくれているだろうと考えたり、相手はこう思っているに違いないと無意識に考えたりしていました。

しかし、私たちは、エスパーではありません。「相手はこう思っているだろう」は大抵間違っています。自分の気持ちを、きちんと言葉にして伝え、相手の気持ちも言葉にして伝えてもらう。言葉にしてしまえば、当たり前なのですが、実際に出来ている人は余りいません。これさえ出来れば大抵の問題は解決出来るといっても過言ではありません。

Iメッセージは自分の言葉に責任を持ち、不安から来る他者コントロールを止め、自分の人生を取り戻す言葉です。

**子ども達の心と命を守るのは
「誰か」ではなく、「あなた」です。**