

## 医療ルネサンス

No4732



## トラウマからの回復

①/6

## 夫から暴力 自身も娘へ

「さっちゃんなんていらんわ。飛んでしまえー」公園でブランコに乗る3歳の娘の背を力任せに押しつけたのが、始まりだった。2000年ごろ、関西地方に住む当時30歳代初めだった母親は、泣きながら必死にブランコにしがみつくと、小さな背中を、ひとごとのように眺めていた。気がつけば、

暴力的な一面は、きつと心の傷のせい。「自分の愛情で治せるはず」と、女性 は結婚を決意した。実は女性自身も、幼いころ両親にかわいがられず、温かい家庭にそこがなかった。しかし結婚後、暴力はエスカレートした。子どもができたら変わるのではとの期待も、妊娠中の暴力で裏

す。娘には寝る前に絵本を読んでもやりたい。夫を遮り、娘に気づかれないように泣きながら読み終えると、また夫の相手。眠れなくなり、車に娘を乗せ、死に場所を探すようになった。

何かという「イヤ」と自己主張し始めた長女に、どうしようもなくイライラするようになった。激しい暴力や精神的虐待などを受けた体験から、後の人生に影響を及ぼし続ける心の傷をトラウマと呼ぶ。加害者への怒りを別の対象に向ける場合も多い。女性もあれほど守りたかった娘に、いつの間にか手を上げていた。

(「さっちゃん」は仮名です。このシリーズは全6回)

夫から受け続けてきた暴力を、我が子に振るうようになっていた。

切られた。出産後に仕事を辞めると、「何で働かないんだ」と余計激しく殴り、けた。2番目の子は流産した。

夫とは、福祉の仕事をしてきた20歳代半ばごろ知り合った。積極的なところにかかれたが、つきあい始めると間もなく、「行列の待ち時間が長い」などささいなことでもカッとなって殴られるようになった。

同居の義父母は見て見ぬふり。幼いころ虐待を受けていた夫は、中学のころから逆に、両親に暴力をふるうようになっていた。

直後は優しくなるが、また同じことを繰り返す。ある日、「幼いころ父親から激しい暴力を受けていた」と打ち明けられた。

それでも娘だけは巻き込まれなかつた。ドアを閉め、夫が暴力をふるう様子を聞かせまいとした。「お前が働いていないからおれが大変なんだ」と、夫は深夜まで嫌みを繰り返

## 主なトラウマの影響

## ◀心的外傷後ストレス障害(PTSD)▶

- ・トラウマ体験が急によみがえる。
- ・関連する場所や人、行動を避ける。
- ・孤立感。興味の減退。希望が持てなくなる。
- ・怒りの爆発。恐怖や怒りが別対象に向く。
- ・集中できない。警戒心が強まる。眠れない。

## ◀感情の変化▶

- ・抑うつ、喪失感や無力感が生じる。気分が変わりやすくなる。
- ・自分を責め、負い目を感じる。自傷行為。
- ・動悸、震え、呼吸困難、異常な汗をかく。

## ◀対人関係の変化▶

- ・自分や社会への信頼感がなくなり、仕事や家族、交友関係に支障をきたす。
- ・自分は違う世界の人間になったと感じ、引きこもったり、援助を拒否したりする。

(金吉晴 国立精神・神経センター成人精神保健部長監修)

## 医療ルネサンス

No.4733

トラウマからの回復 2 / 6

娘をたたいたり、突き飛ばしたりする時、関西地方に住む40歳代の女性の頭の中は、自分に暴力をふるい続けている夫への憎しみがいっぱいになった。「この子がいるせいで離婚できない」という思いにも取り付かれていた。

夫からの暴力が続く毎日、娘は唯一の心のよりどころだった。幼稚園に行くようになると、心細くて娘の乗るバスを追いかけ、家の前で帰りを待った。

おやつを手作りし、娘と一緒に食べた。母として、愛情を注いでいたはずだった。

なのに、いったん暴力をふるい始めると、自分で自分を抑えられなかった。友人と話している時でも、「お母さん、お母さん」と割り込んで話を聞いてもらおうとする娘に対し、「うるさい」と、怒りのスイッチが入ってしまう。

普段は優しい母のひょう



## &lt;DVの相談窓口&gt;

- ・内閣府の「DV相談ナビ」(☎0570・0・55210)。電話をかけて、住まいの郵便番号上3ケタを入力すると、近くの相談窓口の電話番号を教えてください。
- ・「全国共通DVホットライン」(☎0120・956・080) 月～土の午前10時から午後3時まで無料で電話相談に応じる。

夜、家に帰ると、夫はいるはずなのに鍵がしまり閉め出された。「もう十分だ」。娘2人を連れて家を出た。実家の両親にはきっぱりと「離婚する」と言えた。

娘の学校の先生に相談したところ、トラウマの治療に取り組む兵庫教育大(兵庫県加東市)の先生を紹介された。離婚後、女性は長女を連れて同大を訪れた。

## DV相談 娘連れ家を出る

娘をたたいたり、突き飛ばしたりする時、関西地方に住む40歳代の女性の頭の中は、自分に暴力をふるい続けている夫への憎しみがいっぱいになった。「この子がいるせいで離婚できない」という思いにも取り付かれていた。

夫からの暴力が続く毎日、娘は唯一の心のよりどころだった。幼稚園に行くようになると、心細くて娘の乗るバスを追いかけ、家の前で帰りを待った。

おやつを手作りし、娘と一緒に食べた。母として、愛情を注いでいたはずだった。

なのに、いったん暴力をふるい始めると、自分で自分を抑えられなかった。友人と話している時でも、「お母さん、お母さん」と割り込んで話を聞いてもらおうとする娘に対し、「うるさい」と、怒りのスイッチが入ってしまう。

普段は優しい母のひょう

変ぶりに、娘はとまどい、混乱した様子をみせた。女性自身も後になると罪悪感に襲われ、苦しんだ。娘を家の倉庫に何時間も閉じこめ、ハッと異常さに気がつき、抱きしめて「ごめん」と号泣することもあった。

それでも、時に優しい夫との家庭は、維持したかった。子どもから父親を奪ってはいけないという考えも捨てられないでいた。

その後次女も生まれ、穏

やかな日々もあったが、夫の暴力は続いた。次女の出産直後、両親への暴力もひどくなった夫を連れて、夫婦で心療内科にカウンセリングを受けに行った。夫は「あんな苦労もしていない医者には何がわかる」と、途中で行かなくなった。

長女が小学校高学年になったころ、夫は、寝ていた長女をたたき起こすと「正座しろ」とわめいた。それまで妻や両親が相手だった

夫の暴力の矛先が娘に向けたことに、女性は強い恐怖を覚えた。長女は幻覚が見えるなど、精神的に不安定になっていた。

女性自身も夜も寝られないほどふらふらになった。ある晩、ドメスティックバイオレンス(DV、配偶者間の暴力)の電話相談にかけると、「今からすぐ来ませんか?」と声をかけられた。相談員の女性を前に数時間、涙が止まらなかった。

らしい思いを  
ようやく受  
け止めても  
らえたと感

インターネットサイト「ヨミドクター」(<http://yomidr.jp>)で、「高齢者の性」ブログを掲載中。

## 医療ルネサンス

No.4734

トラウマからの回復 3 / 6

元夫から長年暴力を受け続け、自身も娘に手を上げるほど精神が不安定になった関西地方の40歳代の女性は、離婚直後、生きる気力さえないほど疲れ果てていた。長女の心の治療のため兵庫県加東市の兵庫教育大教授、市井雅哉さん(48)(臨床心理士)を訪ねると、「お母さんが回復しないと、娘さんは良くなりませんよ」と一緒に治療を勧められた。

トラウマの治療には、薬物療法や心理療法が行われる。薬は一般

に、抗うつ薬のSSRI(選択的セロトニン再取り込み阻害薬)が用いられる。心理療法では、トラウマ体験を思い出し慣れさせる「暴露療法」が主に行われている。

市井さんが取り組んでいるのは、眼球を左右に動かしながら過去の体験を思い出す「EMDR(眼球運動による脱感作と再処理法)」という心理療法だ。1998

## 心理療法で戻った気力



指を左右に振って眼球運動を促すEMDRのやり方を実演する兵庫教育大教授の市井雅哉さん(市井さん提供)

日本EMDR学会のホームページ(<http://www.emdr.jp/>)では、訓練を受けた医師、臨床心理士の情報を得ることができる。

れた。娘と夕焼け小焼けを歌い、歩く姿が見えた。安心感が身を包んだ。ブランコに乗る長女を力任せに押した場面も思い出した。長女を抱き上げ、「かわいそうやから連れて帰って」と当時の自分に言う。今の自分が、長女に謝り、泣いている当時の自分の背中をさすっていた。

EMDRは、暴露療法と比べ、つらい記憶を詳細に語る必要がないため、患者の心の負担が少ないとされる。

9年に米国で生まれ、日本でも広がりつつある。記憶を整理する浅い眠り「レム睡眠」の状態に脳を近づけ、激しい恐怖と結びついたトラウマの記憶を、遠い過去のことのように感じさせ、出来事に対処できる前向きな自分を意識できるようにするのだという。

女性はず「楽しかった」記憶を思い出すようになった。かわいがってくれた祖母、小学生の時、いじめ

と戦った力強い自分。市井さんの指の動きを目で追うと、頭に浮かぶ映像や当時の感覚が鮮明になった。

次は、つらい記憶を思い出す。すばやく動く指を目で追つと、包丁で夫を刺したいと思う自分が見えた。

イメージのなかでは好きにしたい、と市井さん。祖母と小学生のころの自分が、今の自分に代わって戦い、家から連れ出してく

る。女性は1年5か月で25回の治療を受け、過去の体験を穏やかに振り返ることができるようになった。母親の精神が安定すると、娘の幻覚もなくなった。

「娘に対する罪悪感が残っているしギクシャクすることもありますが、今は前向きな気持ちでいられる。子どものころの自分が持っていた、生き生きとした力をはっきりと感ずることができるよう」と女性は語る。

## 医療ルネサンス

No4735



## トラウマからの回復

4/6

家庭内で夫や父親からの虐待や暴力があると、被害を受けた側の母子関係も悪化することが多い。

新潟大教育学部准教授の柳田多美さん(34)(臨床心理学)らは、家庭内暴力の被害を受けた母子の精神的な影響を調査した。トラウマで、多くの母子がうつ状態になったり、攻撃的になったりするなど、精神状態に問題を抱えるようにな

## 母子 治療重ね笑顔戻る

っていた。

半数近い母親は子どもの世話を十分にできない状態に陥り、中には子どもへの体罰が目立ったり、逆に子どもが母親に暴力をふるったりする例もあった。

東京女子医大・女性生涯健康センター(東京・新宿区)所長の精神科医、加茂登志子さん(51)は「被害を受けた母親は子どもとの関係で悩むことが多く、暴力を見聞きした子どももトラ

ウマを抱えるケースが多い。母親だけを治療しても問題は解決しない」と語る。そこで同大で取り組んでいるのが、母子を同時に治療することで、関係の修復を目指す「親子相互交流療法」だ。1974年に米国で生まれた。同大では2008年12月から9組に行っている。

元夫から2年間、言葉の暴力を受け続けた関東地方の30歳代の女性は、母親としての自信をすっかり失っていた。幼稚園児の長男と2歳の長女が泣いても、何と声をかけたらいいかわからない。長女も落ち着きをなくしていた。

治療は、おもちゃやクレヨンなどが置かれた3畳ほどの広さの部屋で、母子が一緒に遊ぶ。臨床心理士や精神科医がマジックミラー越しに様子を見ながら、イヤホンを通じて母親にアドバイスを送る。



長女に続き、長男とも親子で治療を受けた30歳代の母親。遊びを通じた治療の中できずなが強まった(東京女子医大)

親子相互交流療法(P-CIT) 配偶者間の暴力のほか、身体的虐待などあらゆる被害親子(原則2〜7歳)が対象。性的虐待以外は、加害者と被害者の関係修復にも使われる。治療は15回程度行う。

「おもちゃを上手に乗ったね」などイヤホンを通じて聞こえる臨床心理士の言葉を、母親がそのまま繰り返すと、長女は「さかざり見上げてくれた。すかさず「今のいいですよ」と、イヤホンで母親をほめる。母子の信頼関係がある程度できたところで、次は、適切な「しつけ」の仕方を学ぶ。「積み木を拾って」などの指示を子どもが聞かなかつたら、しかることはせず、しばらく遊びを中断する。一度は泣いた長女も、ほめられる喜びを最初に覚えてためか、母親の言うことを聞くようになった。

# 医療ルネサンス

No.4736

## トラウマからの回復 5/6

「私なんか一晩でロールケーキ20本食べたよ」「えーっ。どうやって店から持って帰ったの?」

どんな体験を話してもわかり合えるし、時には笑い合える。都内のマンションの一室で同じ悩みを持つ仲間5、6人と車座になり、都内の女性(29)は初めて、「一人じゃない」という安心感を得た。20歳代半ばから、食べては吐くことを繰り返す摂食障害になり、この自助グループ

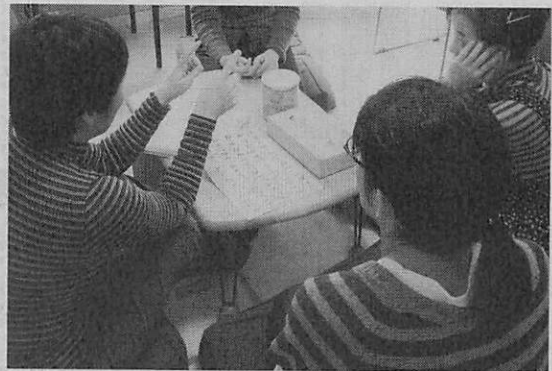
にたどり着いた。

女性(29)

ろから母親に虐待を受けた。ランドセルの置き方が悪いなどささいな理由でたたかれ、「死ね」「あんたがいなきゃ離婚できた」とどなられた。

高校に入ると原因不明の腹痛に襲われ、心療内科を受診した。「私は生きていてもいいのだろうか」と一人で悩み、苦しんだ。

カウンセリングを受けるうちに、臨床心理士になり



自分のトラウマ体験を話す女性たち(東京都港区のJUSTで)

# 当事者同士で支え合い

JUST(日本トラウマ・サバイバーズ・ユニオン)心の傷を負っても生き延びてきた人たちの連合体という意味。相談専用電話は03・6436・0509(午後1時から5時、木曜日は午後6時から9時。日曜休み)。

思いを打ち明け合い、自分の感情まで客観的に話すことのできる回復途上の「先輩」の話に、「私も良くなることができる」と勇気をもたらした。後から加わった仲間体験を話すことで、無力感でいっぱいだった自分に、与える力があることを実感できた。仲間にも自分自身にも「生きていていいんだよ」と言えるようになった。

母親と同年代の仲間の話を聞くうちに、母親もまた、同居の義父母に干渉さ

たいという思いが芽生え、東京の大学に進んだ。一人暮らしを始め恋人ができる、新たな不安に襲われた。「食べないと不安で一人じゃられない。でも、細かいと好きでいてもらえない」。大量のパンや菓子を食べると、トイレで嘔吐に指を突っ込んで吐いた。

依存症を専門とする精神科医、斎藤学さん(68)のクリニック(東京都港区)

で紹介されたのが自助グループだった。斎藤さんは、治療者に一方的に頼るのではなく、当事者同士が共感し、援助する経験の中で、自らの回復力に気づくことが必要」と、約20の自助グループで作るNPO法人「JUST」を設けている。

最初は「食べたり吐いたりすることが苦しい」という話しかできなかった女性。同じ悩みを持つ同士で

記事コピーサービス(有料)の申し込みは読者センター(03・3246・2323)へ

# 医療ルネサンス

No.4737



## トラウマからの回復

6/6

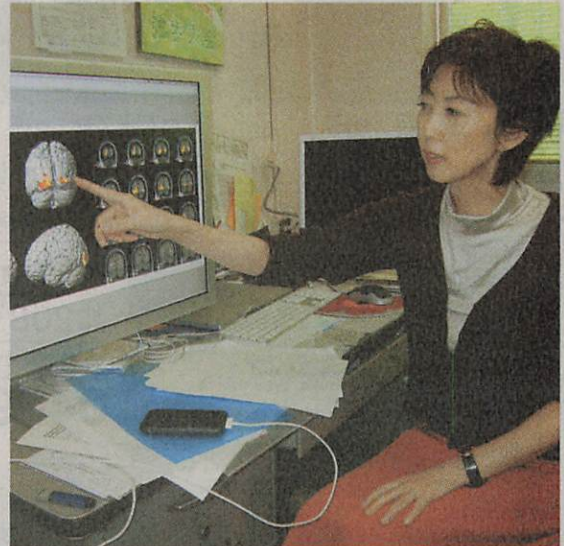
幼いころに虐待を受け続けると、脳の発達に損なわれ、後の感情や行動に影響を与える可能性があることが、最新の脳科学研究で明らかになってきた。

熊本大の小児科医、友田明美さん(48)は2003年からハーバード大学と行った共同研究で、家族から性的虐待を受け続けてきた女性23人の脳の磁気共鳴画像(MRI)を解析。一般の女性の脳と比較し、その違いにがく然とした。

目から入った情報を最初に受け止める脳の「視覚野」の容積が、平均14%も小さいことがわかった。さらに視覚野の中でも、相手の顔の表情を詳しく認識する部分の損傷が大きかった。

性的虐待という衝撃的過ぎる情報を受け止めきれず、脳が成長を止める「悲しい適応」をしたのではないかと、友田さんは分析する。

加害者が身内で虐待の期



性的虐待の影響で縮小している視覚野を指し示す熊本大准教授の友田明美さん(熊本大で)

# 幼少時の虐待 脳に損傷

間が長いほど、脳の損傷も大きかった。5歳のころから祖父に虐待を受け、通常の6割しか視覚野がない19歳の女性もいた。損傷が大きいほど、注意力や認知力が落ちることもわかった。

激しい体罰を幼いころに受けた人では、感情や思考に関係する「前頭前野」が15~19%小さかった。言葉の虐待を受けると、コミュニケーションに関する脳の

部分の発達が遅れるとの研究もある。虐待を受けると、脳のストレスホルモンが大量に分泌されて脳の損傷を招き、感情の抑制が利かなくなったり、安定した人間関係を築きにくい障害を引き起こしたりするのはないかという。子どものころに虐待を受けた被害者が、逆に加害者になることもある原因ともみられる。

虐待による脳の損傷を食い止め、回復させるには、「できるだけ脳が発達中の若いうちに発見し、支援をする必要がある」と、友田さんは話す。

友田さんらは今年から九州地方の児童養護施設で、虐待された経験がある児童約100人に対し、脳の回復や、後遺症の発症・悪化を防ぐにはどんな支援が有効か、調査を始めている。子どもの育った環境や性格、後遺症と脳の傷つき具合の関係を調べ、支援に生

かしたい考えた。心身への激しい暴力などで心に刻まれ、後の人生に暗い影を落とし続ける心の傷「トラウマ」は、治療法が進化しても、簡単に回復できるわけではない。だからこそ、新たな被害を食い止める取り組みを、より一層進めなければならぬ。

(岩永直子) (次は「シリーズ女と男 専門外来」です)