

家族や大切な人に性的暴行の被害について話す

性暴力の被害について話すのは、容易なことではありません。家族、友達、恋人など、身近な人に打ち明けるのは無理だと感じることもあるでしょう。今すぐ話すのか、何年か経ってから話すのか、それとも話さないでおくのか。どれを選ぶかはあなた次第です。もし自分の経験を誰かに話そうと考えているのなら、あらかじめ自問しておくことよい事柄や、話す前に準備すること、思いやりのない反応が返ってきた時の対処法など、以下の記載を参考にしてください。

被害を告白しようと考えていますか？

性暴力の被害について話すかどうかは、100%あなたの自由です。被害の内容も、それをどう乗り越えるかも、人それぞれであり、性暴力を受けた人すべてにあてはまる対処法はありません。被害を打ち明けるべきかどうか、どちらにするとしてもその判断の理由は様々です。重要なのは、もし話すことにしたとしても、被害のすべてを詳細に伝える必要はないということです。何をどこまで話すかは、あなたが自由に決めていいのです。

どのように打ち明ければいいのでしょうか？

性的暴行の被害について話すのは決して容易なことではありませんが、それでも話そうと決めたら、どのように話すかあらかじめ整理しておくといいかもしれません。以下に挙げるのは、誰かに話す前に、まずは自分自身で考えておきたい項目です。

何を話すか 被害について何をどこまで話すかは、完全にあなたの自由です。話を聞いた相手は、どう答えていいかわからず、何か言葉を返したいばかりに、つい被害の詳細について尋ねてしまうことがあります。しかし、尋ねられたからと言って答える必要はありません。こう言えばいいのです。「いま話したいのはここまでで、まだこれ以上は話す気になれない」。

誰に話すか あなたが話そうと考えている相手は、親身になって話を聞いてくれそうですか？ その人は、性的暴行事件のニュースを聞いて、冷ややかなことを言ったり被害者に批判的な発言をしたりすることがありますか？ その人は、自分にも性的暴行被害の経験があって、そのことを打ち明けてくれたことがありますか？ その人は加害者の知り合いですか？ もしそうなら、知り合いであることが、あなたの告白への対応に影響しそうですね？

いつ話すか 話す時は、深く集中して聞いてもらえる状況を選び、聞いた内容を相手がよく理解できるよう、時間に余裕のあるときに行うことが大切です。就寝前、外出の前、お酒に酔っている時は避け、適切なタイミングを選びましょう。

どこで話すか その相手と一緒にいて安心できるのであれば、人のいない場所を選ぶのが適切です。しかし、相手が怒り出したり、感情を高ぶらせたりする恐れがある場合は、公共の場所で話した方が安全かもしれません。信頼できる人に同席してもらってもいいでしょう。

どのように話すか 自分が最も安心できる方法を選びましょう。直接会って話しても、電話でも、手紙でも構いません。どの伝え方にも一長一短ありますが、重要なのは自分に合っているかどうかです。たとえば、話の腰を折られたり、質問攻めにあったりするのが心配であれば、手紙で伝えるといいでしょう。

また、どのような方法で伝えるにしても、事前にどんな話なのかひとこと断っておくといいでしょう。たとえば、このように伝えることができます。「話したいことがあるんですが、話すのがつらい内容なんです。できればまずは聞き返したりせずにただ聞いてくれると嬉しい」

恋人に性的暴行の被害について話す

恋人に性的暴行の被害について話すのは、被害に遭ったのが最近でも何十年前でも、その人と付き合い始めたのが最近でも長い間柄だったとしても、なかなか容易ではないでしょう。

無理に話す必要はありませんが、恋人と親密な関係を築いている場合、あなたが何に安心を覚え、過去の経験から何に嫌悪を抱くようになったのか、理解してもらうことは、お互いのためになるでしょう。また、行為の最中に強い感情に襲われたり、フラッシュバックが起きたりする場合は、そんな時にどうサポートしてほしいかを伝えておくことも大切です。

あなたを不安にさせる特定の性的行為や状況について恋人に話すからといって、被害の詳細を話さなければいけないわけではありません。どう話せばいいかわからない時は、このように話してみるのもひとつの方法です。「まだ心の準備ができていないから詳しくは話せないんだけど、あなたには知っておいてほしい。過去にとってもつらいことがあったから、こういうことはしたくない。でも代わりにこういうことならできると思う」

打ち明けられた相手は、どのような感情を抱くか

あなたの話を聞いて親身になってくれる人はいるはずですが、しかし、現実には、望んでいたような反応が得られないこともあります。いくら誠実な人であっても、どう答えていいかわからない場合があるのです。

自分の恋人が性暴力の被害に遭ったと知ると、様々な感情に襲われるものです。その結果、告白したあなたのほうが、相手の心のケアをしてあげなければいけないように感じたりする場合がありますが、それだと相談した甲斐がありません。たとえば、あなたの話を聞いた恋人が、次のような感情を抱くかもしれません。

- **怒り。** 恋人の多くは加害者に怒りを抱き、あなたに代わって復讐したいと言い出すでしょう。このように思うのは自然なことです。しかし、あなたのためになるとは限りません。
- **混乱。** 恋人は失言するのを恐れて、被害の内容や原因について細かく聞いてきたりします。そういった質問は、事件が起きたのはあなたのせいだとか、行動次第で被害は避けられたのではないかと断言しているように聞こえるかもしれません。もし、そのような状況になったら、ただ親身になってくれることが一番の支えなのだと伝えましょう。
- **恐怖。** 相手を助けたいという思いが強すぎる人は、助けることよりも恐怖が先に立ってしまうことがあります。助けたいと思うのは真っ当なことですが、それが行き過ぎると思考が停止してしまうことがあります。
- **苛立ち。** 恋人は、自分は無力であなたを助けられないと感じるかもしれません。しかし、被害者にとって何が心の拠りどころになるかは一人ひとり異なり、立ち直るには長い時間がかかる場合があります。被害者を支える人には、辛抱強さが求められます。
- **罪悪感。** 恋人は、あなたの身に起きたことに対して、たとえ自分に責任がなくても、罪悪感や自責の念に苦しむかもしれません。どうにかして事件を防げたのでは、と考えてしまうこともあるでしょう。しかし、性的暴行の責任を負うべきは、加害者本人ただ一人です。

- **ショック。**愛する人が性暴力の被害に遭ったら、ショックを受け、動揺するのは自然なことです。しかし、時にはショックのせいで、被害者の話を信じていないように見えることもあります。

協力的な対応、非協力的な対応

被害を打ち明けた相手に協力的になってもらうことは、被害を克服するための重要な一歩であり、それによって、他の人にも安心して話ができるようになっていきます。ただ、被害の告白が無理なくできたとしても、感情が揺さぶられる経験であることには変わりありません。それだけのことが起きたのですから。時には、話すことでつらい記憶がよみがえることもあるでしょう。それは自然なことです。繰り返しますが、被害者にとって克服の仕方は一人ひとり異なるのです。

告白に対する、協力的な対応の例

- 余計な判断を差し挟まずに話を聞く
- 次のような言葉をかけ、寄り添ってくれる
 - 「あなたを信じてるよ」
 - 「あなたのせいじゃない」
 - 「あなたはひとりじゃないからね」
 - 「そんなことが起きてつらかったですよ」
 - 「私はあなたを大切に思っているから、そばにいて、話を聞き、助けになることなら何でもするよ」

信頼している人の対応が非協力的だったとしたら、あなたの心はとても傷つくでしょう。もし非協力的だったとしても、それは彼らの問題であって、決してあなたのせいではないことを忘れないでください。

告白に対する、非協力的な対応の例

- あなたの話を信用せず、疑ってかかる
- 被害に遭った時に何を着ていたか、何をしていたかなどを尋ね、恥ずかしい思いをさせたり責められているような気持ちにさせる
- もう立ち直ってもいい頃だと言う

家族の一員から性的虐待を受けている場合、家族内で被害を告白することには特に難しさがあります。

非協力的な対応をされたときは

たとえ相談相手があまり協力的でなかったとしても、皆がそうだというわけではありません。ただし、次に相談相手を選ぶ際は、相談すること自体を考え直すことも含め、自分自身をいたわり、自分にとって何が大切かを一番に考えてください。自分の感情を見つめ直し、心が落ち着いて気分が良くなるようなセルフケアの方法を探してみましょう。