



たんとすまいる

Turn to Smile

身近に過去のDVから立ち直れない人がいる

ご家族やご友人の方へ

第一に、DV被害からの回復にはとても時間がかかることを理解してあげてください。

過去にDVを受けたことがある人は、表向きは元気そうに見えても、心に重傷のやけどを負った状態がつづいています。個人差もありますが、10年、20年経っても回復できずにいる人もいます。

心の傷は目に見えません。しかも心の傷は身体の不調を引き起こし、人との適切な距離感をもつことを難しくさせ、DV経験者を孤立へと向かわせがちです。これを私たちは「アフターDV」と呼んでいます。

アフターDVは、被害者本人すら気がつかないケースが少なくありません。ましてDV経験から何年も経っていると「過去のDVのせいではない」と思っている方々もたくさんいらっしゃるのですが、心に残った傷跡は、ふとした出来事や何気ない言葉によってDV経験者を苦しめることがあります。

フラッシュバックはその典型的な症状のひとつです。本人が予想もしない時に、忘れていたはずの記憶やその恐怖が突然甦ることがあります。DV経験者はそのことで再び自信を失い、不安な毎日を過ごすことになる場合もあります。

身近な方々ほど、心配のあまり「いつまでもくよくよしないで」「もうそろそろ立ち直ったら」「もう終わったことだから忘れよう」と叱咤激励をしがちですが、これらの言葉はDV経験者をさらに追いつめ孤立させてしまいます。

こうしたことをすべて理解し、DV経験者が過去に受けた被害を想像しながら、焦らずゆっくり、温かく見守ってあげてください。

DV経験者は、自分が受けた暴力をすべてご家族や友人に話せるわけではありません。自分自身を守るために、記憶をなくしていることもあり、つらくて言葉にできないこともあります。過去を語ることは回復に必要な作業です。同じ話を何回も繰り返したとしても、黙ってやさしく聞いてあげてください。そしてできることなら、「つらかったね」「話してくれてありがとう」と声をかけてあげてください。

DV経験者にとってなによりうれしいのは、

「あなたを大切に想っているよ」

「あなたが生きていてくれてうれしいよ」

「私はあなたの味方だよ」

「時間がかかっても見守っているよ」

「困った時はいつでも言ってね」

という温かい言葉なのです。

アフターDV回復自立には、DVそのものを知ることがとても重要です。そのためにも、ご本人やご家族、友人の方々にぜひ読んでいただきたい書籍を数点ご紹介させていただきます。

- ① よくわかるDV被害者への理解と支援 石井 朝子著 明石書店 2,520円(税込)
- ② 傷ついたあなたへーわたしがわたしを大切にすること レジリエンス著 梨の木舎 1,575円(税込)
- ③ マイ・レジリエンス ートラウマとともに生きるー 中島 幸子著 梨の木舎 2,100円(税込)
- ④ トラウマ 宮地 尚子著 岩波新書 882円(税込)