

持っているからです。

- DV 家庭の子どもが友だちを家につれてくることはまれです。そのため、よその家庭に DV があることをその家族以外の子どもが知ることは難しく、子どもたちは、「こんな家はうちだけだ」と感じてしまい、ひどく自分の家を恥ずかしく思ったり、「他の友だちにはどうせ自分の気持ちを分かる人はいない」と感じてしまったりします。そうすると、友だちに対し何となくよそよそしい感じをもつようになり、友だちを作りにくくなっていきます。
- 気持ちをうち明けられる友だちは、DV の影響を和らげてくれる大事な存在です。「ひょっとしたら自分の気持ちを分かってくれる友だちができるかもしれない」と思っているのと「どうせ誰にも自分の気持ちは分からない」と思っているのでは、友だちとの関係は大きく違ってくるでしょう。
- また、「どこにでもあること」であれば、楽しいことではないにしろ、自分のうちをひどく悪く思うことも少なくなるはずです。昔は母子家庭についてひどく悪いことと考えられていた時代もありましたが、今やクラスに必ず母子家庭の子どもがいる時代です。母子家庭だからとひとくくりにして悪く考えることは昔よりは少なくなっています。それと同じことが DV 家庭にも当てはまります。
- この問題を持つのは自分たちのうちだけではないという知識を持つことは、子どもたちの友人関係や自尊心にとって重要なのです。ぜひこの知識を子供と一緒に学び、お互いに感想を言い合ってみてください。

解説 2. DV の時の子どもの安全確保について

- DV が存在する家庭には、子どもに対するさしせまった危険があります。一つは子どもたちが争いの現場に巻き込まれて暴力を受ける可能性です。もう一つは両親が争っていないときに、直接親から暴力を受ける可能性です。
- この「パパとママがけんかする子どものためのパンフレット」では、一つ目の危険について取り上げています。子どもが直面している問題はとても複雑で、まず自分たちの安全の確保、それからもしいるなら兄弟の安全の確保、被害を受けている親を守ること、自分の気持ちが少しでも楽になることなど、同時に様々なことを解決することを強いられています。
- 子どもたちは自分たちなりの方法で対処しています。その方法はパーフェクトではないと子どもは感じているでしょう。先ほどあげた全ての課題をクリアする方法は、被害を受けている親が子どもを連れて逃れること以外にはなく、それは子どもにできることではないからです。
- 子どもの対処法が何であれそれを大人が確かめ、その方法がその子の役にたっていると認め、それでよいのだと保証することで子どもは少し安心します。特に、親をおいて逃げることに罪悪感を感じていることもありますので、その点についてもまず子どもの安全が第一であると言ってあげると子どもはとても楽になるでしょう。
- また、このパンフレットでは他のさまざまな方法も提案しています。この方法はどれも、他の DV 家庭で用いられているものです。これらの方法を提示するのは、いろいろな方法があること、ある方法がうまくいかないときは他の方法を試してみることができることを示すためです。自分が思いついた方法がうまくいかないとき、小さな子どもはどうしていいか分からずにうまくいかない方法を繰り返し用いてみるがあります。また、対処法はこれしかないと思っているより、これはだめでもこっちがあると思えるほうが安心できます。子どもなりに考え自分でその場に一番合っている対処法を選ぶことは、問題を解決する力を養い、ただ問題に巻き込まれているという無力感を軽くします。
- できるならば、「その時」の対処法を家族全員で話し合っておくとよいでしょう。「お泊まりセット」「脱出セット」「非常袋」など、名前はいろいろ違いますが、家を出るとき

に必要なものをいつも準備しておき、それをもってバラバラに家を出て決めた場所で落ち合うという方法はDV家庭でよく見られます。次の日の朝まで戻れないこともあるかもしれませんが、学校の道具などの必要なものとやゲーム、ぬいぐるみなど気持ちを落ち着かせるものを準備しておけるとよいでしょう。また、子どもが落ち着ける場所や駆けこめる家を知り、そこに事情を話して頼んでおくこともできます。また、仲裁してくれる親戚がいるときはそこに連絡することもあるでしょう。

- また、パンフレットには書いていませんが、両親が争っていないときに直接親から暴力を受けることが、一般家庭よりもよくあります。DVの加害者は子どもたちを虐待する傾向があることはよく知られています。ネグレクト（子供の存在を無視し、必要な世話を怠ること）、心理的な虐待、身体的な虐待、性的虐待などです。そもそも現在では、DV自体が児童虐待の一形態であると言われるようになりました。
- また、暴力の被害者も、自分が被害を受けていることによって精神的に不安定になり、子どもたちに落ち着いて接する余裕をなくすことがよくあります。感情的にきつく叱ってしまう、いらいらしてつい手を出してしまう、「あんたたちのせい」と子どもに当たる、世話をする気力がなくほっておくなどがよく見られます。そして、ほとんどの被害者は、自分が子どもに行っていることについて、ひどく後悔しています。そうしたくないのについそうしてしまっているからです。これは過酷な家庭で生活しているとよく起こることです。しかし、やはり子どもたちにとっては大変つらいことで、大きな影響を持ちます。勇気を持って暴力から逃れ、自分が自分でいられ、子どもたちが子どもらしくふるまえる時間を取り戻すことを勧めます。

解説 3. 子どもが自分自身の気持ちを話す機会をもつことについて

- このパンフレットでは、子どもが自分自身の気持ちを誰かに話すことを勧めています。その理由は、話すことで自分の気持ちを改めて確認し、少し自分の気持ちから距離をおいていろいろ考えてみて、気持ちの整理がつくことが多いからです。
- 子どもは家の中の争いについてさまざまな気持ちを持っています。悲しみ、恐怖感、怒り、恥ずかしさなど、いずれも子どもの心にとってはそのままでは整理がしにくい感情が多いのです。
- さえぎらずに子ども自身の気持ちを黙って静かに聞き取ることは、その気持ちを認め、受け入れることです。子どもがそのような気持ちをもって当然であり、子どもがそう感じたからといって悪い子どもであるわけではないということを伝えられると子どもは少し安心できるでしょう。子どもがそのようなつらい気持ちを持っていることがわかり、心配していること、いつでもまた話したいときに話しに来てよいことを伝えてあげてください。
- また、その時にその感情の元となっている問題について話し合えるといっそうよいでしょう。子どもは親がけがすることを心配しているのかもしれませんが、自分の友だちを家に呼べないことを気にしているのかもしれませんが、そのようなことについて少しでも工夫して手立てを見つかることができると、子どもにとってとても役に立ちます。その問題が解決されたというだけでなく、困ったことについて誰かに話したらそのことを責めずに一緒に考えてもらえたという体験ができたからです。人に相談できることは子どもが育っていくときに身に付けた方がよい大切な力であり、相談してよかった体験を重ねることで身に付いていくものです。
- このような体験は、親以外の大人との間でもよいのです。DVに傷ついている親は、そのことについて話を聞いたとき自分自身の感情が大きく揺れてしまい、子どもの話を十分聞けないことがあります。そのような場合は、先生や保母さんや親戚など、他の大人がその役割を果たせるとよいでしょう。
- もし話が聞けないときに子どもが話しに来たら、叱らずに、話しに来たのはよいこと、ただ今自分はそのことについて話を聞くことができないことを伝えるとよいでしょう。

他の時間なら聞けそうと思う場合は、いつ聞こうと約束するとよいと思います。当分聞けないと思ったら、話を聞いてくれそうな大人を子どもと一緒に考えてあげられればそれで十分だと思います。

- 今は聞けなくても、必ずいつか（それがいつになるか今は分からなくても、一生その話を聞けないわけではないかもしれませんが、それが数ヶ月後になるか、数年後になるか、子どもが大人になってからになるかは分からなくても、いつか必ず聞いてあげようと思うことは子どもにとって大事です）は話を聞くからと伝えると子どもにとってはとても助けになると思います。
- このパンフレットは、話し相手を捜すときに子ども自身の感覚を頼りにするようにすすめています。分かってくれない相手に話すとかえって傷つくことがあります。世の中には相手の話を聞こうとしない人がいるものです。でも、がんばって探し続けるなら、必ず子どもの話に耳を傾けてくれる人はいます。子ども自身が話してよかったと感じられる人が、頼りになり、信頼できる人です。そういう人が見つかるまで、少しずついろんな人に話してみることを子どもに勧め、必ず見つかると思わせてあげましょう。
- つらいことについて話し合うことは、つらい感情を再び感じることになります。できれば避けたいことでしょう。けれども、話す時はつらい感情を感じても、そのつらい感情を認め、そこから距離をおいて問題を考えることは大事です。それを避けていると、苦痛をただ我慢しているうちにだんだんと鈍くなり、忘れっぽくなって、考えることも問題を解決することもできなくなるパターンに陥りやすくなります。これは子どもにとっても、大人にとっても同じ事です。つらい体験や感情を話すことは精神的に落ち着いて過ごすために必要なことなのです。

解説 4. 子ども自身が自分の生活を充実させていくことについて

- 子どもは本来元気でじぶんのしたいことをしていくエネルギーにあふれています。そして子どもは遊びの中でさまざまなことを学んでいきます。子ども時代にのびのび遊べたことは、その後の成長の土台になります。
- 一方、大人の生活にとっても遊びや趣味は大事なものです。働いてばかり、しなくてはならないことばかりしていたら、息が詰まってしまうでしょう！！自分がひどいことをさせられている気分になってきます。実際、大人にとっても元気を回復させ明日へのエネルギーを充電させるには、遊びが大きな役割を果たしています。そして、それは子どもにとっても同じ事です。
- ですからこのパンフレットは、子どもが好きなことをあげてもらい、したことがなくてもしてみたいこともやってみるよう勧めています。また、いらいらしたときの対処法も少しだけ提案しています。いつも不安と緊張を感じながら生活していると、いらいらしやすくなり、そのために兄弟や友だちとの関係が不安定になることが多く見られます。そのようなことがないかどうか、話し合ってみてください。

D V被害に巻き込まれた子どものための パンフレット

平成16年度厚生労働科学研究費補助金による 子ども家庭総合 研究事業

「母親とともに家庭内暴力被害を受けた子どもへの心理的支援のための調査」 (H14-子ども-020) 主任研究者 金吉晴

分担研究者 後藤晶子 (国立肥前療養所)

あしたは はれる



パパとママが けんかする 子どものための パンフレット

パパとママが

けんかをすることある？



パパもママも 話をしない

パパのきげんが わるくて、話しかけられない

口げんかを する

たたいたり けったりする

パパとママがけんかを するうちは
どのくらいあると思う？

自分の うちだけと思う？

何けんくらいあると思う？

書いてみよう！

5 けんに 1 けん？

10 けんに 1 けん？

20 けんに 1 けん？

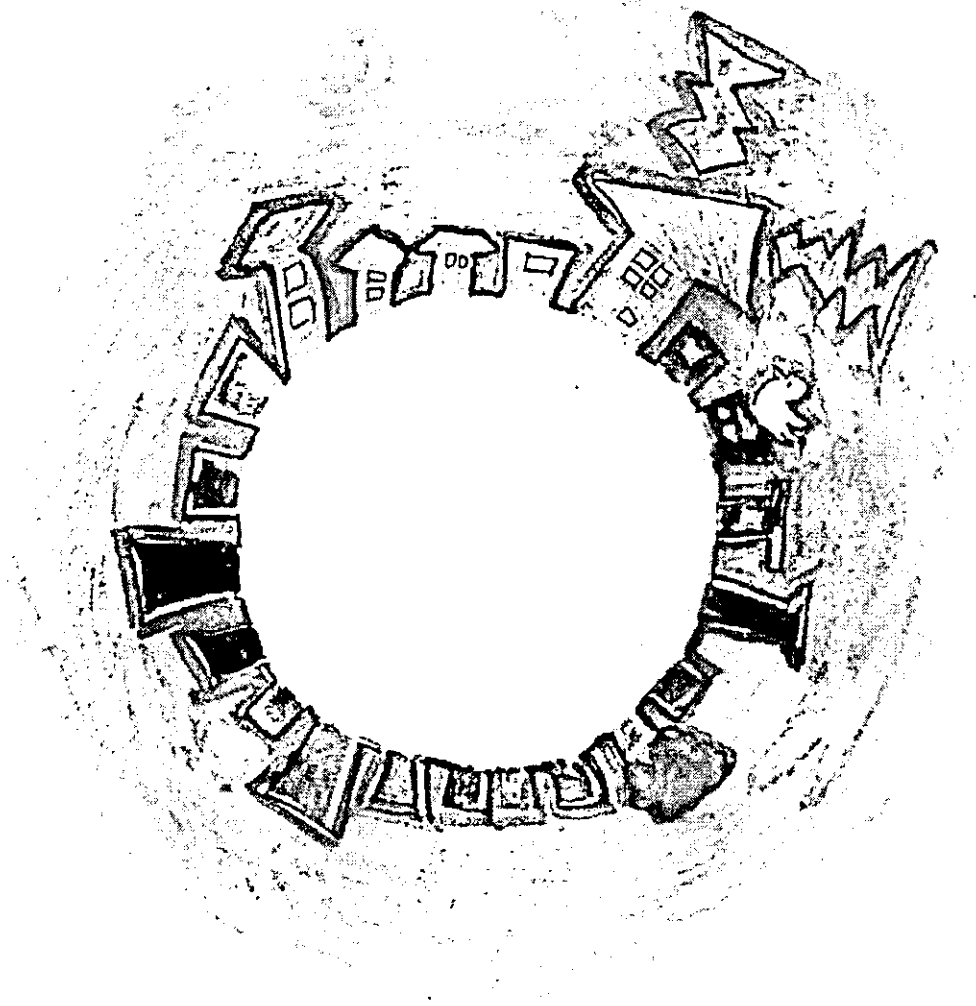
50 けんに 1 けん？

100 けんに 1 けん？

1000 けんに 1 けん？



20 けんに 1 けんもあるよ



日本では、
400 万けんいじょう もあるんだよ。
すごく多いよね。

パパとママが けんかをしているおうち
きみのクラスや となりのクラスにも
あるかもしれないね。

きみの うちだけじゃ ないんだよ。
パパとママが けんかをしているうちの子どもは、
「こんなのは 自分のだけだ」
「だれも 分かってくれない」
とか思うことが 多いんだけど、
本当は そうじゃないんだね。
とてもつらくて いやなことかもしれないけど、
よくあることなんだよ。

だから、ほいく園や ようち園や 学校の先生も、
そういうことについて知っているよ。

パパとママの けんかは

だれのせいなのかな？



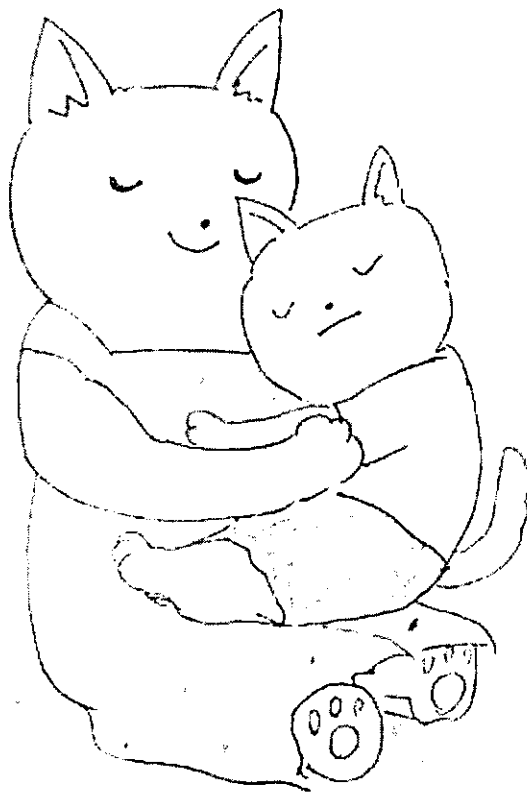
なぜ けんかがおこるのかな？

きみは どう考えているかな？

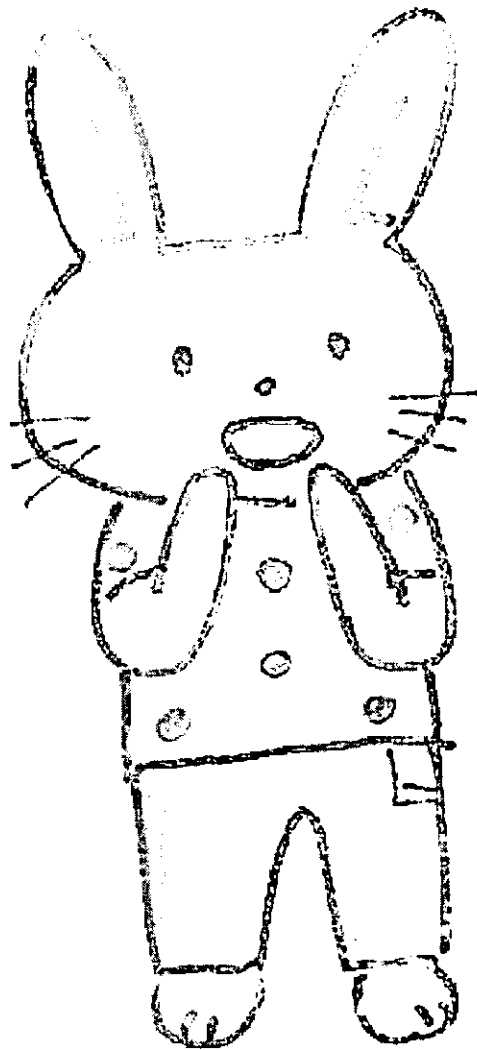
書いてみよう！

ママも しんぱいしているよ

ママは、子どものことを
とてもしんぱいしている人が多いんだよ。
けんかをしていても、
子どものことを だいじに思っているよ。
子どもがあぶなくないように
気にかけているんだね。



パパとママのけんかは
ぼくのせいじゃない
わたしのせいじゃない！



よくけんかをする

パパとママから聞きました。

「本当は たたくのを やめたいと思っている。

でも、どうしていいか 分からない」

「子どもが しんぱいしているのが 分かる。

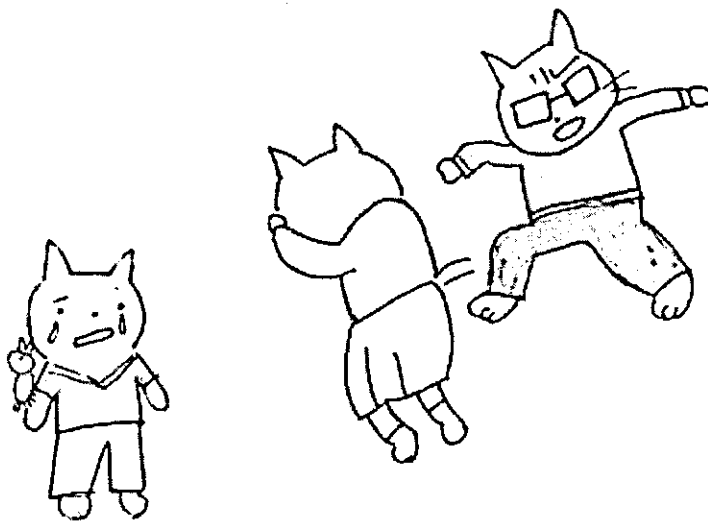
お父さんにたたくのは やめてほしい。

でも、どうしたらいいのか 分からない」

「子どものことをとてもしんぱいしている」

「けんかをする、子どもが かなしむので、

そのこともつらい」



こわいと思ったら、にげよう！



とめようとする、けがをすることもあるから、
とにかく にげよう！

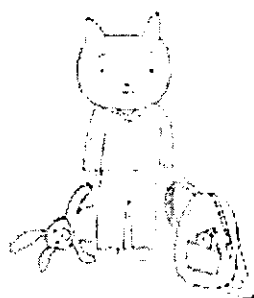
パパとママだけでは
けんかを やめることが できないんだね。
けんかを 止めることが できるのは、
ほかの大人だけなんだ。
そして、けんかをしないで
楽しく 暮らす ほうほうを
パパとママに 教えてくれるのも
ほかの 大人だけなんだよ。

子どもは、大人のけんかを 止めることは できないんだ。
止めようとする と とてもあぶない こともあるよ。

自分が あぶなくならないためには
どんなことが できるかな？

書いてみよう！

こんなことができる



だいじなのは、きみがけがをしないこと！
きみがこわかったり かなしかったりする気持ちも
少しでもすくないこと！

ほかの友だちは パパとママが けんかをした

時は どうするのか きいてみました！

自分のへやへ 行って ふとんをかぶる

となりの人に 言いに行く

きょうだいと いっしょにいる

けいさつに 電話をする

だいじなおもちゃや 本や ふくを

ひとつのかばんに入れてもって行く

テレビやラジオの音を 大きくする

おじいさんやおばあさんに 来てもらう

気もちが おちつくばしょを さがしておいて

そこに行く

気もちがおちついて

けんかが おわったころになってから 家にもどる

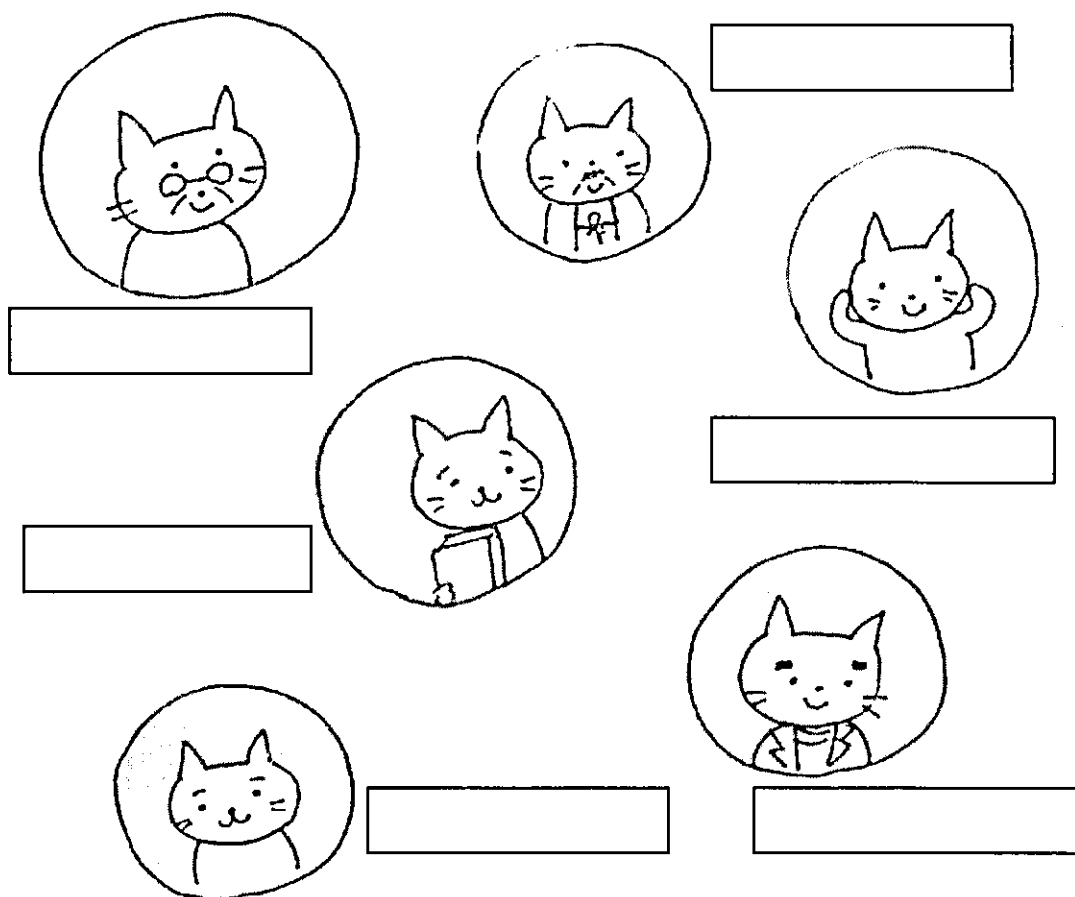
きみがやってみようと思うことはありますか？

やってみようと思うことを

書きだしてみよう！

だれかに 話してみよう！

きいてくれる人の名前を書きこもう！



子どもには できなくても、
パパとママに話してくれるおとなが
いるかもしれないよ。

それから、いやな気もちも 人に話して聞いてもらえたら、
その分だけ 小さくなっていくんだよ。

かなしかったり
さびしかったり
こわかったり
しんぱいしたり
はらがたったりしたことを
ほかの人に話すことは
とってもだいじなことなんだ。



話をして聞いてもらうことで
心がかるくなるんだよ。
どんな気持ちになった？
どんなことを話したいかな？

書いてみよう！
