産経

〈第三種郵便物認可〉

# 親を癒やす支援 悲劇防ぐ

## 児童虐待 連鎖の軛（くびき）③ ～理想の限界～

## トラウマに向き合う心理療法

長女(15)が生まれたときからずっと、暴力をやめられなかった。

赤ちゃんのときは泣きやまないこと、大きくなると勉強、片づけ、無視や口答え。中川さつきさん(41)＝仮名＝は日常のささいなことに異常なほどいらだった。きつい言葉だけではない。たたいたり、物を投げつけたりもした。

ただ、怒りながら心には悲しみも広がった。「かわいくて大切なのに、なぜうまくいかないのか」

幼少期の体験が影響しているとはうすうす気づいていた。母はとにかく「勉強しろ」といい、よく手も上げた。ほめられたことはなく、自分はだめな人間だと思う癖が染みついた。でも、そんな本心は笑顔で隠し、表面的に人と付き合ってきた。大人になっても。自分の母とも。そんな嫌いだった自分の姿を、長女に重ねてしまっていた。

昨年初め、虐待してしまう親のための心理療法「MY TREEペアレンツ・プログラム」（マイツリー）を知った。「最後のチャンスかもしれない」。一筋の希望にすがるように、実践グループに連絡した。

■マイツリー

マイツリーは、米カリフォルニア大の森田ゆり・元主任研究員が開発したプログラムで、親が正直に自分を語り、癒やされながら、子供との関係を変えていくことを目指す。日米で40年間、DV（配偶者間暴力）や虐待の防止に取り組み、第一人者でもある森田氏。平成12年の児童虐待防止法の制定にも関わるなか、日本に「親の回復」という概念がないと痛感し、開発につながった。

「MY TREEペアレンツ・プログラム」では、参加者が車座になり心の内を吐き出す（森田ゆりさん提供）

虐待とは、人として尊重されなかった痛みや悲しみを持つ親が、そのトラウマに向き合う機会がないままに、怒りの形で子供に爆発させる行動－。森田氏はそう考え、「虐待行動をとめるのに必要なのは『いい親』になるための指導ではなく、親自身を癒やす回復支援だ」と力を込める。

現在は臨床心理士や保健師、看護師、大学教員など、虐待対応の経験が豊富な約60人がマイツリーの実践者となり、近畿や関東を中心に、複数の児童相談所（児相）や民間団体などで無償で実施。年間100人前後の親が修了している。

■心のかさぶた

中川さんは4カ月間、奈良県内で毎週のプログラムを受け続けるなか、母親6人とグループになった。互いに本名も住所も明かすことはない。それでも変わりたいと願う仲間同士の結束が生まれ、フリートークの時間には誰にも言えずにいた心の内を吐き出すようになった。肯定も否定もせず、受け入れてくれる安心感があった。

母との記憶をたどるには、心のかさぶたをはがすような痛みが伴った。しんどい。見たくない。話しながら涙があふれ、帰宅して熱が出たことも、嘔吐（おうと）したこともあったが、数日たつと不思議とすっきりした。トラウマだった過去を「ただの過去」ととらえられるようになっていた。

震えながら、母にも初めて「私はあのとき、悲しくてつらかった」と打ち明けた。母は驚いたが、言葉の意味をきちんと考えてくれた。

以前は全てが子供優先で、「子育てがしんどい」という思いがよぎると、そんな自分を嫌悪した。しかし、プログラムを通じ、自分を大切にすることが重要と知った。ネガティブな感情も肯定し、いらいらしたら少し時間を置く。そうすることで、自分を客観的に見られるようになった。

暴力を振るうことはなくなった。「お母さんは不完全やけど一緒にやっていこうな」。長女にはそう伝えた。隣に来ることが増えたわが子に「好きだよ」というと、「知っているから」とはにかむ。「家族と深くつながれている」。今は心から幸せを感じられる。

■欧米は命令も

「子供は親が変わることを最も望んでいる。親の回復支援をもっと広げなければならない」。中川さんを支えた実践者で、元児相所長の女性もそう訴える。

マイツリーのほかにも、欧米から取り入れられた治療プログラムやカウンセリング手法はクリニックなどで実践されている。ただ、欧米には親に受講を命令する制度がある一方、日本は任意にとどまる。女性は「児相は逼迫（ひっぱく）しており、親子を引き離して子供の安全を守ることで精いっぱい。親に対しては、十分なケアができないジレンマを常に抱えていた」と振り返る。

親が虐待をとめることは、「連鎖」を断つことにもつながっていく。「変わりたいという意志と支えてくれる人がいれば、虐待には終止符を打てる」。中川さんはそう信じている。

**親が虐待行動をとめるポイント**

- 自分自身の存在の大切さを実感し、心身を癒やす
- 「体罰は必要」という考えを捨てる
- 感情の暴走の抑え方やコミュニケーションの方法を身につける
- 瞑想（めいそう）などを行いゆとりを取り戻す

※森田ゆりさんによる

**「児童虐待」に関する皆さんの情報やご意見、ご感想を募集します**

住所、氏名、年齢、性別、電話番号を明記していただき、郵送の場合は〒556－8661（住所不要）産経新聞大阪社会部「虐待取材班」、FAXは06・6633・9740、メールはgyakutai@sankei.co.jpまでお送りください。