



一般社団法人 MY TREE

ニュースレター

2021年

会員の皆さま、いつも当法人へのご支援・ご協力に、心から感謝申し上げます。

新型コロナウイルス感染拡大によって、昨年度は、プログラム実施を計画していたにも拘わらず、実践中止や中断を余儀なくされたグループもありました。致し方無いこととはいえ、残念なことです。その一方、このような惨禍でも、10のグループが万全なる感染防止対策を講じ、61名が無事に修了しました。大変な時だからこそ、親のケア、回復支援が必要であることを実感しました。

今年はMY TREE実践開始から20年目になります。15の実践チームが、母親プログラムを実施する準備に取り組んでいます。新たに開発した父親プログラムの試験的实施も始まります。

どうぞこれからも、私たちの活動にご支援・ご協力を賜りますよう、宜しくお願いいたします。

一般社団法人MY TREE 代表理事 森田ゆり・中川和子



● MY TREEペアレンツ・プログラム®は子どもを虐待してしまう親の回復のためのプログラムです。

「トラウマと共に生きる」ことの意味

森田ゆり

性暴力サバイバーの活動を報道したある雑誌の冒頭にこうあった。「アメリカから Me Too 運動が入ってきて、日本でも被害を受けた女性たちが告発するようになりました。」この一節に強い違和感を覚えた。なぜなら日本の性暴力サバイバーたちの告発は Me Too 運動のはるか前から始まっていたからだ。

約30年前に出版した「沈黙をやぶって」（森田ゆり編著 築地書館）は子ども時代の性暴力被害を受けた女性たちの声を集めた日本で最初の本だった。「当事者の声こそが社会を変える力を持っている。あなたの声を」と新聞記事を通して呼びかけたところ、「私にも起きました」「それは私のこと」「私も」（Me Too）と性被害体験を語る手紙が次々と届き私たちを驚かせた。

「沈黙をやぶって」で日本の性暴力サバイバーたちは被害の恐怖や苦悩体験を語り性暴力のしじまを破った。Me Too 運動は日本でも30年前に始まっていた。

「沈黙をやぶって」に寄稿した人たち、それを読んで影響された人たちの中から、裁判に訴えた人、本を出版した人、アート展を開いた人、法律改正のロビー活動NPOを立ち上げた人、性教育を教える人、CAP（子どもへの暴力防止）プログラムをする人など様々な表現活動が続ける人が生まれた。

過去の苦しみは自分なりの表現手段を得た時、その人の生きる力の揺るがない核心になる。この人たちの貢献30年の延長上に最近の活発な性暴力をなくす動きがあることを忘れないでほしい。

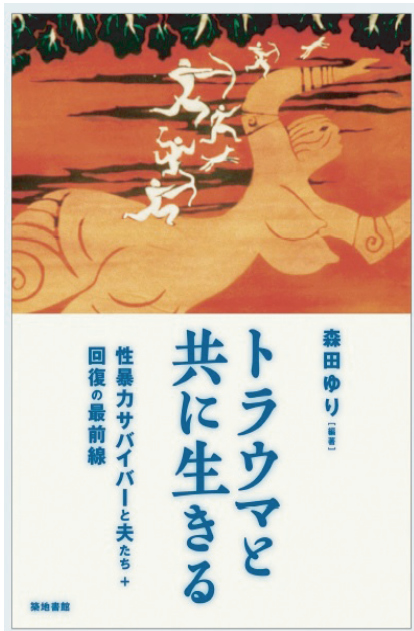
2021年の初春。「トラウマと共に生きる：性暴力サバイバーと夫たちの語り」（森田ゆり編著 築地書館）を出版した。

本に寄稿したサバイバーたちは、子ども時代の性暴力被害を生き抜いてきた人生を、実名顔出しで赤裸々に文字にただけでなく、性暴力をなくす活動に携わってきた。法務省の性暴力関連法改正検討委員と

して、性教育や親子プログラムの実践者として、犯罪被害者支援員らへの研修講師として。どの人も30年の日本の性暴力サバイバー運動が生み出した宝だ。この人たちを、あえてサバイバーと呼ぶのは、その背後には、自死や事故死で生き延びることのできなかった被害者たちが累々といふことを忘れないでほしいからだ。

彼女たちはこの本で「トラウマと共に生きる」という新しい視点を提示した。従来、トラウマは克服すべきネガティブなものと考えられてきた。しかし、彼女たちは、トラウマを克服するというよりは、むしろトラウマと共に生きてきた過去を慈しみ、現在、未来もトラウマとつきあいながら生きていくという新しい視点を語った。トラウマは苦しみであったけれど、いのちの源でもあったのだ。

「私は心身に多くの傷を負ったけれど、その『傷と共存』でできるようになった」「多重の人格に別れたからこそ私は生き延びることができた」



森田ゆり[編著] 2400円+税 四六版 328頁
築地書館 TEL: 03-3542-3731
FAX: 03-3541-5799

サバイバーを支えてきた夫たちにも寄稿してもらった。トラウマ症状としての妻のセックス拒否やセックス依存や自傷行動にどう対応してきたか、どのような距離を取ってきたかを、ユーモアを交えて書いてくれた。

夫たちの寄稿を求めたのは、性暴力被害からの回復に夫のヘルプが不可欠だからではない。回復とは最終的には自分との孤独な向き合いなしには有りえないのだから。性暴力問題に当事者として関わる男性の身近な例として、多くの男性たちに読んで欲しいからだ。

性暴力被害者支援の世界運動は1960年代後半から始まり、それを担ってきたのは女性たちだった。しかし性暴力とは加害者の9割が男性という男性問題である。

女性たちの運動が始まってから半世紀が経った。今まで傍観者だった男性たちが、当事者意識を持って性暴力という男性問題に取り組み、歴史を変える時が来たのではないか。

2月13日にはその出版記念ZOOMシンポジウムを開催した。全国各地から200人を超える参加申し込みとなり、マスコミにも報道された。シンポジウムでは参加者の何人もが、「トラウマと共に生きる」という新しい視点に力づけられたと感想を述べた。「難病を発症して絶望していました。でも病と共に生きていいという希望をもらえました」「トラウマを抱えながらも幸せになっていいと思えたら涙が止まらない。」

「あっという間の4時間でした。暗いテーマなのに、すごく楽しかった」MY TREE ペアレンツ・プログラム® の修了生も数人参加されていた。そのうちの一人はこう感想を送ってきた。

「MY TREE ペアレンツ・プログラム® で、子どもの頃の父からの性虐待を初めて語ることができたあの日から私の人生が変わりました。あれから10年。今は性暴力被害を受けた人の支援者として仕事しています。」

「トラウマと共に生きる」シンポジウムの録画閲覧を希望される方は

<https://ws.formzu.net/fgen/S26755136/>

アロハ・ヒーリング・ヨーガ



足は肩幅よりも広げて立つ。足の指はゲッコーの足のよう地面をしっかりと掴む感じで立つ。

ゲッコー



胸の前で合掌。自分の中心を意識しながら、息を吐く。



息を吸いながら手をまっすぐ上にあげる。天に引き上げられるような感じで。

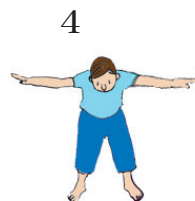
ブラマダンダサナー

この動作を、ゆっくり3回してください。

いつでも、どこでも、ヨガマットがなくてもできる、アロハ・ヒーリング・ヨーガ(森田ゆり主催)定番の動く瞑想です。山の上、森の中、海辺、屋外や自然の中でする瞑想はさらにリラックス効果があるでしょう。

このヨーガの動画は

<https://youtu.be/JREBmZ9bKWl>



息を吐きながら手は真横、指先を伸ばして、体を地面と平行になるまで倒す。



息を吸いながら手だけ前にまっすぐ伸ばす。腹筋をしっかり使う。



息を吐きながら、手を下におろし、頭と肩の力を抜いてリラックス。

8

胸の前で合掌。肩の力を抜いて自分の中心に向かって息を吐く。



7

下で合掌、息を吸いながら、ゆっくりと起き上がっていく。腹筋をしめて腰を守る。





「幼児を持つ母親にとって、子どもに泣かれることは辛い。「いつまで子どもを泣かせているんだ」と親戚の集まりで祖父から言われる。リモートワークでパソコン前の夫が「まいったな。泣き声でうるさくて仕事にならないよ」と苛立つ。母親はなんとかして泣きやませようと、気が急いでオロオロする。抱っこしてあやしたり、ミルクをあげたり、あれやこれやしても泣きやまないと、自分はダメな母親だと周りから責められているように感じる。

万策尽きて泣き続ける子を抱えて外に出る。泣く子をうるさがる男たちの責めから自由になってホッとする間もなく、いつまでも泣き続ける子に苛立ちと怒りが湧いてくる。二人だけでいると、怒りはさらに深い悲しみを伴ってくる。自分が子どもだった頃に、泣くことで叱られた悲しみの原体験がうずく。

子どもが「泣く」ことを嫌う私たちの文化は、このようにして母親の自信を失わせ、それがスイッチになって子どもへの暴言暴力・虐待につながることが多い。泣き続ける乳児の声でアパートの隣の家から怒鳴り込まれることを恐れて母親が乳児を布団に何重にも包んで窒息死させてしまった事件はまだ記憶に新しい。

「そのくらいのことで泣くな」

「男の子なんだから泣くな」

「強い子は泣かないぞ」などとの言葉を一度も聞かないで育った人は少ないはずだ。



男たちが特に子どもの泣き声に忍耐力がなく嫌う理由も、子どもの頃言われたこれらの言葉が蘇るからなのかもしれない。

しかし子どもにとって泣くことは最も大切な感情表現である。そもそも私たち人間は誰もが「おぎゃあ おぎゃあ」と泣きながら誕生した。それは強い生命力の原初的言語でもある。

筆者たちが過去20年間、各地の児童相談所などで実施している虐待に至ってしまった親の回復のためのMY TREEペアレンツ・プログラム® 父親版では、泣くワークを体験してもらう。

MY TREE ペアレンツ・プログラム® 父親編では…

4歳の男子が公園のブランコに向かって走って転んでしまい、大泣きしている場面を想像してみよう。その時4歳の男子の感情はどんなだろう。親であるあなたは、転んで泣いている息子にどんな声をかけるだろうか。

二人ペアになってシェアしてもらう。

そしてMY TREEのテキストの一冊でもある「気持ちの本」（森田ゆり著 童話館出版2003年）を使って泣く力について話し合う。

子どもは大泣きすることで次の3つのニーズを満たそうとしていると筆者は考えている。ニーズとは健康な生命力維持に不可欠な欲求のことである。

- 1、 安心が脅かされた時の痛い、怖い、あるいは驚いた時のびっくりの感情表現ニーズ
- 2、 ストレス（心身への負担）の解除と発散の生理的ニーズ
- 3、 共感してもらうことの社会的ニーズ

転ぶという不測の事態に対して、大泣きすることで子どもは心身の健康維持のために、これらのニーズを満たそうとしている。自己回復力、レジリエンスはこのようにして発動する。

ところが、多くの親の反応は、転んだ少年に、「がまん、がまん」「強い子は泣かない」「男の子は泣かない」などの言葉をかけてしまう。しかしそれでは泣くという浄化機能を持つ自然な感情表現が抑えられてしまう。validate(承認)してもらえなかった感情は苛立ちや鬱屈感として体内に残る。

トラウマセラピーの基本は、大人の場合でも辛い体験時の感情を言葉や絵や身体で、表現し、共感的に受け止めてもらい、たくさん泣いて涙を流すことだ。「話して泣いてスッキリした」と俗にいうのは、このような浄化作用が働くからだ。



脳性麻痺の後遺症のあるAさんは障害者運動の力強いリーダーの一人。子供の頃は、心理的・身体的な不快感からくる様々な苛立ちや対人間の傷つきをいつも大泣きして対処していたと言う。

「今思えば、あれは自己治癒作業だったんですね」

それをさせてくれた母の賢い子育ての知恵に感謝しますと付け加えた。



中学生のBくんは、学校でひどいじめ暴力にあった。教師に訴えても取り合ってくれなかった日、帰り道で再びいじめ暴力を受けた。家に帰るなり母親に泣いて訴えた。すると母は「泣いていい。もっと泣きな。」と彼をしっかりとハグして、長い時間、背中をさすって泣かせてくれたのだ。

「男なら泣くな」と子どもの頃から言われて心身の苦痛や恐怖体験への反応を抑圧してきた父親たちが培った男らしさは、虚勢を張っているだけの強さであることが多い。その強さとは自分より劣ると思える他者を探し出し、偽りの優位に甘んじる弱さにつながる。妻や恋人や子どもに暴力を振るってやめられない男性は、泣くことを許されなかった子ども時代の感情麻痺を解除しないことには回復につながらない。

泣く子は弱いのではない。泣きたい時に泣ける子こそが強くなる。泣く力とは「生きる力」の回復なのだから。

MY TREE ペアレンツ 父親プログラムのご案内は、

http://peraichi.com/landing_pages/view/mytreefather

(今年は試験的実施ですので、高槻のみでの開催です。)

2021年度MY TREE関連講座&研修 (終了しているものや、締め切ったものもあります。ご了承ください。)

講座・研修名	日程	開催地域	対象	主催
「簡潔で的確なコメント力の高度なスキルアップ」 徹底訓練の一日	4月11日 6月6日	大阪 野田市 (千葉県)	★実践者 (スキルアップ研修) ☆実践者認定の指定講座	エンパワメントセンター http://empowerment-center.net/ 野田市 連絡先: 鈴木みどり midorinikoniko423@gmail.com
アサーティブネスとコーチングのハイベル研修: 率直なコミュニケーション技法を効果的に教える 参加型研修の日間	4月17日・18日	大阪	★実践者 (資格更新研修) ☆実践者認定の指定講座	エンパワメントセンター http://empowerment-center.net/
MY TREE ペアレンツ・プログラム実践者養成 講座 理論編	5月1日・2日	Zoom	☆実践者を目指す人	一般社団法人 MY TREE 事務局 mytree2001@gmail.com
MY TREE ペアレンツ・プログラム実践者養成 講座 実践編	6月26日・27日	大阪	☆理論編 受講済者	一般社団法人 MY TREE 事務局 mytree2001@gmail.com
新・多様性(ダイバーシティ) 人権啓発ファシリテーター養成講座	9月18日・19日	横浜	★実践者 (資格更新研修) ☆実践者認定の指定講座	エンパワメントセンター http://empowerment-center.net/
エンパワメントとレジリエンスの技法	9月20日	横浜	★実践者 (スキルアップ研修)	エンパワメントセンター http://empowerment-center.net/
MY TREE ペアレンツ父親プログラム/ステップ in サークルのファシリテーション技術+泣く力の子 育て+男らしさ検証	12月11日・12日	大阪	★実践者必須推奨	エンパワメントセンター http://empowerment-center.net/

修了生のことば 《修了時アンケートから》



※掲載には本人の了解を得ています。



「一生に一度」二度と受けることが出来ないこのプログラム。

本当に受講できて良かったと心から思います。

今まで自分が背負いこんでいたものを、一つ一つ墮していき、現れた本当の自分。

今はその本当の自分と話しながら、毎日を過ごしています。こんなに気持ちが軽くて、大丈夫なのかと心配になる程です。それまでは本当に大変でした。地獄でした。子ども達を不本意に傷つけ、自分を責め続ける毎日。SOSを出しても、なかなか根本的な解決には繋がらなくて。

あの頃の私のように苦しんでいるお母さんはたくさん居られるはず。そんなお母さん達は、本当は子ども達が大好きなはず。私は、このプログラム受講中、子どもは施設入所中でした。メンバーの中で、私だけ子どもと別生活でした。環境の違う私の存在は、他のお母さん達にどう映っていたのでしょうか。

私は15年前、子どもらと離れ離れになり、自責とどうしようもない淋しさを経験したはずでした。そんな私が、縁あってまた子どものお母さんになれました。本当に嬉しかった。それなのに、いつしか、虐待と言われる行動にでて、子どもを傷つけ、自分も傷つき、別居生活の繰り返し。そんな中で受けた今回のプログラム。他のお母さんの話は、私には子育ての振り返り日記のようでした。

「大変やけど楽しかったなあ」「倅せだったよなあ」って。そんな中で「楽しむ」ってことを忘れていたことに気づきました。すぐもったいないですね。それって。

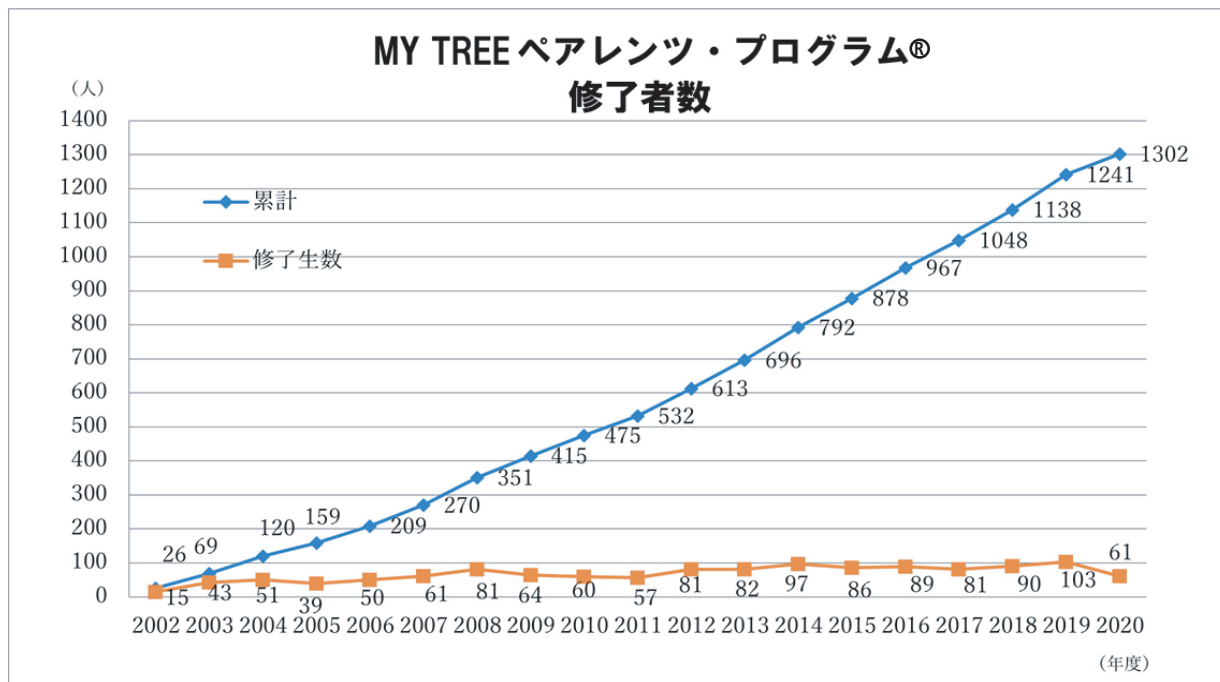
そして今回、最後まで受講し終ったタイミングで、子どもの退所が決定。子どもから「一日も早くお家に帰りたい」という言葉があったそうです。

このプログラムの3カ月間、私にはたくさんの"縁"がありました。一時期で終わったものもあれば、何年ぶりに繋がったものも。そして、新しく繋がったものもあります。どれもたくさんの気づきをもらいました。

2月からはまた、ママモード全開で、春には節目を迎えます。子どもが昔からの友達と新しい毎日を送るのと同じように、私も、「ありのままの私」で、ママライフを楽しく送っていきます。子どもとのこれからを大切にするためにも、まずは、そこからの様な気がします。

このMY TREEでの縁は、心の中でずっと続けています。ありがとうございました。

●2020年度は10のグループが実施し61名が修了しました。



一般社団法人 MY TREE

住 所: 〒589-0021 大阪狭山市東菜萁木1-599-3

連絡先: 080-3785-2001 mail: mytree2001@gmail.com

U R L: <https://mytree-p.org>