付属資料１

# インテークシート

| | | | |
|---|---|---|---|
| 相談日 | 西暦　　年　　月　　日 | | |
| 相談者氏名 | | 担当者 | |

1.　基本情報

| | | | |
|---|---|---|---|
| 年齢（年代） | | 性別 | |
| 同居家族 | □有（具体的に：　　）<br>□無　□不明 | | |
| 別居家族 | □有（具体的に：　　）<br>□無　□不明 | | |
| 障害の有無 | □知的障害　□精神疾患　□身体障害　□無　□不明 | | |
| 関係機関・部署への情報共有に関する本人同意 | □あり　□なし | | |

2.　来所経緯、相談内容等

①　来所経緯、相談・支援歴

| | |
|---|---|
| 来所経緯 | □関係機関からの紹介（紹介元機関：　　）<br>□本人の希望　□家族からの紹介<br>□その他（具体的に：　　） |
| 相談・支援歴（行政・専門機関） | □あり<br>（時期、対応機関、内容等を具体的に：　　）<br>□なし |
| これまでに支援をしてきた周囲の者 | □友人　□家族　□職場　□交際相手<br>□その他（具体的に：　　）<br>□なし　□不明 |

②　来所目的、相談目的・内容

| | |
|---|---|
| 問題となった（改善したい）性的行動 | |
| 主訴 | |
| 相談目的 | □性加害行動の治療・改善　□専門機関へのつなぎ　□生活支援（生活保護等）<br>□就労支援　□居住支援<br>□その他（具体的に：　　） |
| | <u>参考情報</u><br>➢現在の就労状況<br>□正規雇用　□非正規雇用　□無職　□不明<br>➢現在の居住状況<br>□持ち家　□賃貸　□その他住居（具体的に：　　）<br>□定住している住居はない　□不明 |
| 相談内容 | |

3.　相談者が大事にしたいと考えていること等

| | |
|---|---|
| 相談者が<br>大事にしたいと<br>考えていること | □成長　□自立　□自信　□親密さ　□愛情　□時間<br>□やりたいこと　□夢　□希望　□ほしいもの　□お金<br>□家族　□友人　□パートナー　□仕事　□余暇・趣味<br>□精神的安らぎ　□安定した生活　□健康　□人間関係<br>□その他（具体的に：　　） |
| | ➢上記で選択された事項を大事にしていくために、本人が、どのようなことができそうと考えているか、どのような支援が必要と考えているか |

4.　性加害に関する振り返り

①　性加害行動をしていたときの生活について

| | 分類 | 項目 | 詳細 |
|---|---|---|---|
| 性加害行動をしていたときの生活について（※） | 環境 | □仕事　□お金　□住まい<br>□その他（　　） | |
| | 対人関係 | □友人　□家族　□職場<br>□交際相手<br>□その他（　　） | |
| | 心身の状況 | □疲れ　□睡眠不足<br>□病気　□気持ち<br>□その他（　　） | |
| | し癖・<br>生活習慣 | □酒　□薬物　□ギャンブル<br>□睡眠　□休日の過ごし方<br>□その他（　　） | |

（※）当該行動をした際の状況を具体的に知るための項目である。聞き取る際は、対応者及び本人が「選択された項目が直接的な原因となって行動を取った」「この行動が直らなければ性犯罪等はやめられない」と捉えないように留意が必要である。

②　性加害に至った時の状態

| | |
|---|---|
| 性加害に至った時の状態 | （例：頭に浮かんだ言葉、気持ち、身体の変化等） |

③　性加害をやめたいという意志、やめるための具体的な取組

| | |
|---|---|
| 性加害をやめたいという意志 | □ある　□ややある　□あまりない　□ない　□不明 |
| 性加害をやめるための具体的な取組・行動 | □ある<br>具体的に：<br>□ない　□不明 |

5.　対応結果、その他

| | |
|---|---|
| 対応結果 | （他機関を紹介、再度来所予定等） |
| 備考<br>（本人の様子、気づき事項等） | |

以上

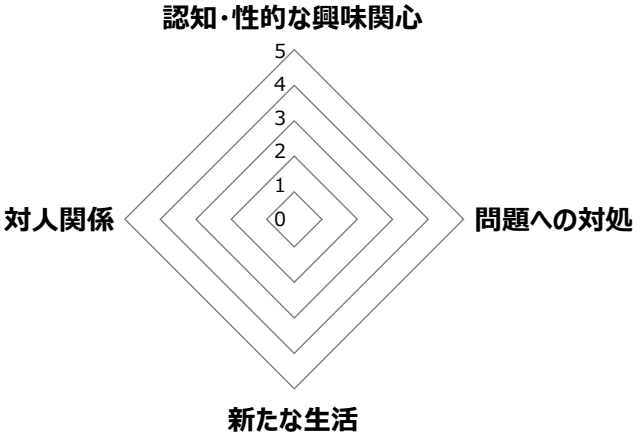
付属資料 2

# セルフチェックシート

年　月　日（　）

1　今月の生活を振り返り、当てはまる□にチェックを付けてみましょう。

それから、それぞれの領域について最もよくできた場合を 5 点、最もできなかった場合を 1 点として点数を付けてみましょう。また、他にも取り組んでいることがあれば教えてください。




| | |
|---|---|
| **認知・性的な興味関心**<br>□ 認知のクセが出てきたとき、そのことに気づくことができている。<br>□ 認知のクセが出てきたとき、その認知にひきずられず、他の認知を選ぶ取組をしている。<br>□ 性的な欲求をコントロールしようと努力している。<br>□ アダルトメディアを視聴するときは、現実とは異なる部分があることを意識している。<br>□ | **問題への対処**<br>□ 自分が抱えやすい問題を理解している。<br>□ 問題が起きたときに備え、いくつかのコーピング（対処方法）を準備している。<br>□ 問題が起きたとき、コーピングを実践している。<br>□ 問題が起きたとき、イライラしたり、落ち込んだりなど大きく動揺することが少ない。<br>□ |
| **対人関係**<br>□ 相手の立場を考えて行動している。<br>□ 自分の考え・気持ちを相手に伝えられている。<br>□ 日常生活の中で、「会話」をする相手がいる。<br>□ 自分の「大切なこと」を話せる相手がいる。<br>□ | **新たな生活**<br>□ 仕事や学校、自分で決めた取組に熱心に取り組んでいる。<br>□ 事件につながる生活習慣と距離を置いている。<br>□ なりたい自分に向けて日々努力している。<br>□ 再発防止計画を意識して生活している。<br>□ |

2　チェックが付いていない取組にチェックを付けるためには、どんな取組が必要か考えてみましょう。

3　悩み事や心配事があれば教えてください。

セルフチェックシートはこれで終了です。お疲れさまでした。

付属資料３

# STEPs-R

Sex offender Treatment program Encouraging
Pro-social attitudes and goals for the future
～Regional ver.～

# 目　次


プログラムの受講記録・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P.　3

導　　入　プログラムの受講に当たって・・・・・・・ P.　4

Aセッション　性加害のプロセス・・・・・・・・・・・・・・・・・ P. 10

Bセッション　性加害につながる認知・・・・・・・・・・・・・ P. 16

Cセッション　コーピング・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P. 26

Dセッション　被害者の実情を理解する・・・・・・・・・・ P. 35

Eセッション　二度と性加害をしないために・・・・・・ P. 41

コ　ラ　ム　外在化・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P. 24

シ ー ト 集　認知を変えてみる練習シート

問題に対処する練習シート

付　　録　「性」に関して知っておいてほしいこと

# プログラムの受講記録

※実際に受講した日を記入してください

≪導入≫

| | 受講日 | 備考 |
|---|---|---|
| | 年　月　日 | |

≪プログラム≫

| | 受講日 | 備考 |
|---|---|---|
| Aセッション | 年　月　日 | |
| Bセッション | 年　月　日 | |
| Cセッション | 年　月　日 | |
| Dセッション | 年　月　日 | |
| Eセッション | 年　月　日 | |

≪セルフチェックシート≫

| 受講日 | 備考 | 受講日 | 備考 |
|---|---|---|---|
| 年　月　日 | | 年　月　日 | |
| 年　月　日 | | 年　月　日 | |
| 年　月　日 | | 年　月　日 | |
| 年　月　日 | | 年　月　日 | |
| 年　月　日 | | 年　月　日 | |
| 年　月　日 | | 年　月　日 | |

# 導入　プログラムの受講に当たって

## ◇ プログラムの目的

あなたは今、二度と性加害をしない決意をしていると思いますが、プログラムへの不安もあるかもしれません。

あなたは性加害をすることで何を求めていたのか、考えたことはありますか。もしかすると、家族や友人との関係がうまくいかないことで積み重なった不快な気持ちなどを解消したかったり、純粋に誰かと親密な関係を求めたかったりしたのかもしれません。もちろん、性加害自体は決して許されるものではありませんが、そのときあなたが本当に求めていたもの自体を改めて掘り下げてみて、この求めていたものを満たすため、自他を傷付けたりしない適切な対処方法を考えてみることが、新たな人生の出発点となるかもしれません。

このプログラムは、「認知行動療法」というものに基づいており、人それぞれの行動パターンに大きく影響を与えている物事の考え方や受け止め（これを「認知」といいます）のクセに気づき、自分自身でコントロールするための具体的な方法を身に付けていくことを目的とするものです。

このワークブックを使いながら、あなたにとって性加害につながりやすい認知や行動、気持ち（気分や感情）、身体の状態を理解し、その対処方法を学ぶことで、再び性加害を繰り返さないことはもちろんのこと、自分自身がこうありたいと願う人生を送るためのヒントが得られることでしょう。

あなた次第で自分の人生をより豊かで充実したものにすることができます。支援者と一緒に、過去の自分を振り返り、必要な知識を学び、二度と性加害をしない方法を身に付けていきましょう。

## ◇ プログラムで学ぶこと

プログラムには次の5課程があります。支援者とこのワークブックを進めていきます。各課程で宿題が出されますので、必ず実施してください。

| |
|---|
| **Aセッション　性加害のプロセス**<br>性加害を起こすときの認知、行動、気持ち、身体の状態を振り返り、自分の性加害のパターンなどについて考えます。 |
| **Bセッション　性加害につながる認知**<br>性加害につながりやすい特有の認知があることと、認知を選びなおす方法について学びます。 |
| **Cセッション　コーピング（対処方法）**<br>日常の生活で「うまくいかない」ときにどのように対処すれば良いかを考えます。 |
| **Dセッション　被害者の実情を理解する**<br>性加害が被害者に及ぼす被害の実情について学び、被害者に対する認知のクセなどを改めて考えます。 |
| **Eセッション　二度と性加害をしないために**<br>性加害をしないとともに、なりたい自分になるための「再発防止計画」をまとめます。 |

## ◇ 性加害について振り返る

プログラムの受講に当たって、これまでの性加害のことなどを振り返りましょう。これからのプログラムで、性加害に至るあなたのパターンを知って、性加害をしない方法を身に付けていくためにとても大事ですから、ありのままを教えてください。

**1 当時の生活はどうでしたか？（ ）の中から、問題があったと思うもの全ての□にチェックを付け、具体的に当時の状況を書いてください。**

環境（□仕事のこと □お金のこと □住まいのこと □その他）

---

対人関係（□友人 □家族 □職場 □交際相手 □その他）

---

自分の身体・心（□疲れ □睡眠不足 □病気 □気持ち □その他）

---

し癖・生活習慣（□酒 □薬物 □ギャンブル □睡眠 □休日の過ごし方 □その他）

---

**2 性加害に至る時、あなたはどんな状態にありましたか？**

（頭に浮かんだ言葉、気持ち、身体の変化などを思い出してみてください。）

---

---

---

3　以下の三つの質問で当てはまる□にチェックを付け、具体的に当時の状況を書いてください。

◆出会い系サイト、性風俗、アダルトメディア（アダルトビデオやインターネット上の動画など）といったものを利用・視聴していましたか？

| 利用していない | 利用することもあった | 毎日のように利用していた |
|---|---|---|
| □ | □ | □ |

---

◆自慰行為、性行為、性風俗の利用、アダルトメディアの視聴などをストレス解消のためにすることがありましたか？

| なかった | 時々あった | 毎日のようにあった |
|---|---|---|
| □ | □ | □ |

---

◆違法や適切でない性的な行為（子供相手の性行為やレイプなど）に関心があったり、そのことを空想することがありましたか？

| なかった | 時々あった | 毎日のようにあった |
|---|---|---|
| □ | □ | □ |

---

4　これまでに、性加害をやめるために、あなたを支えてくれた人や支えになった人、あなたが取り組んできたことなどがあれば教えてください。

（例：友人がよく相談に乗ってくれた。カウンセリングを受けた。）

---

---

---

**5 今のあなたに一番近いものに〇をしてください。**

(　)もう性加害をしたくないので、そのための具体的な取組を続けている。

(　)もう性加害をしたくないので、自分が変わるための取組を始めたい。

(　)もう性加害をしたくないが、どうしたら良いか分からない。

(　)もう性加害をしないと決めたので、特に努力はいらないと思う。

(　)性加害をしたい気持ちはあるが、捕まりたくないので我慢する。

(　)その他(　　)

**6 あなたにとって、性加害をすることとしないこと、それぞれで得るものと失うものは何だと思いますか？**

| | 得るもの(＋) | 失うもの(－) |
|---|---|---|
| 性加害をすること | | |
| 性加害をしないこと | | |

**7 今あなたが考える、性加害をやめるための具体的な取組を教えてください。**

8 次のうち、あなたが大事にしたいと感じるものはあるでしょうか。
当てはまるものをいくつでも〇で囲んでください。

成長　自立　自信　親密さ　愛情　時間

やりたいこと　夢　希望　ほしいもの　お金

家族　友人　パートナー　仕事　余暇・趣味

精神的安らぎ　安定した生活　健康　人間関係

そのほかに（　　）

〇を囲んだものを大事にしていくために、これからの人生においてどんな自分になりたいか考えてみましょう。

導入はここまでです。自分の事件を真剣に振り返ってみることが、性加害をしない方法を身に付ける第一歩になります。これから性加害をしないための具体的な方法を一緒に考え、身に付けていきましょう。

# Aセッション「性加害のプロセス」

このセッションでは、自分の起こした性加害がどのような過程（プロセス）で起きたのかを振り返り、

①性加害に影響している様々な要因（出来事、状況、行動、気持ち、考え方、身体の状態など）に気づくこと

②それらの要因を「性加害のサイクル」に組み込み、性加害に至る「段階」ごとにコーピング（対処方法）を検討すること

を通して、性加害をしないためには様々な方法があるのだということを学んでもらいます。

まずは、「性加害を起こしたとき」と「起こさなかったとき」の「ちがい」は何だったのか、性加害を起こしたときには、どんな「出来事」があってその時の気持ちや考えはどうだったか、どんな生活をしていたか、などじっくり時間をかけて思い返してみましょう。

まずは性加害をしたとき・しないときの「パターン」を理解しよう！

【セッションの内容】

- ☑ A－1　性加害をしたとき・しないとき
- ☑ A－2　性加害のサイクル
- ☑ A－3　各段階でのコーピング（対処方法）を考える

# A-1 性加害をしたとき・しないとき

あなたが今回、性加害を起こしてしまったとき、あなたはいったいどんな状態でしたか？ どんなできごとがありましたか？

また、逆に性加害を起こさずに対処できたときや事件から離れて生活していたときはどんなときでしたか？

何が違ったのか、考えてみましょう。

**（性加害を起こさずに対処できる）**

（例）家ではあまりイライラしていなかった

（例）仕事にやりがいを感じる

（例）休日が充実していた

**（性加害を起こしてしまう）**

（例）親としょっちゅうケンカばかりしてイライラしていた

（例）人間関係で孤独を感じていた

（例）マッチングアプリなどの出会い系サイトにのめりこんでいた

*ストレスやイライラ*
*いやなできごとや気持ち*
*（不安・ゆううつ・さびしさ）*

*家族や妻・彼女との関係*

*仕事、職場のできごと*

*お金、生活の状態*

*まわりの人間関係、*
*友だち*

*アダルトメディア*
*インターネット、出会い系サイト、SNS*
*風俗、ナンパ*

*たのしい気持ち*

*アルコール*

*むらむらした気持ち、*
*欲求不満*

*からだの調子、病気*

# A-2　性加害のサイクル

これは性加害に至るまでの過程を4つの段階にわけて、サイクルで示したものです。あなたの場合はどう当てはまるのか、考えてみましょう。

◆性加害を起こした結果と向き合う。
・性加害をしたことに充足感を得る。
→次も同じことをしようと思う。
・性加害をしたことに罪悪感、恐怖を抱く。
・性加害をしたことを正当化したり、否定したりする。
→その考えが新たなきっかけとなり、嫌な気持ちを「ためこんで」しまう。

**実行後**

実際に性加害を起こす

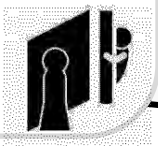
◆自分をコントロールできている。
しかし、
・仕事や職場の問題
・家族や恋人との問題
・人づきあいの問題
・その他、うまくいかないこと
などが起こる。

**日常**

**危険な状況**

**ひきがね**

・性加害を起こすことを計画するようになる。
（被害者になりそうな相手を探す）
・「ためこんだ」考えや感情がいっきにあふれ出すような「ひきがね」となるできごとが起こる。（飲酒する、性欲が大きくたかぶる）
・性加害の空想を実行に移すチャンスに出くわす。

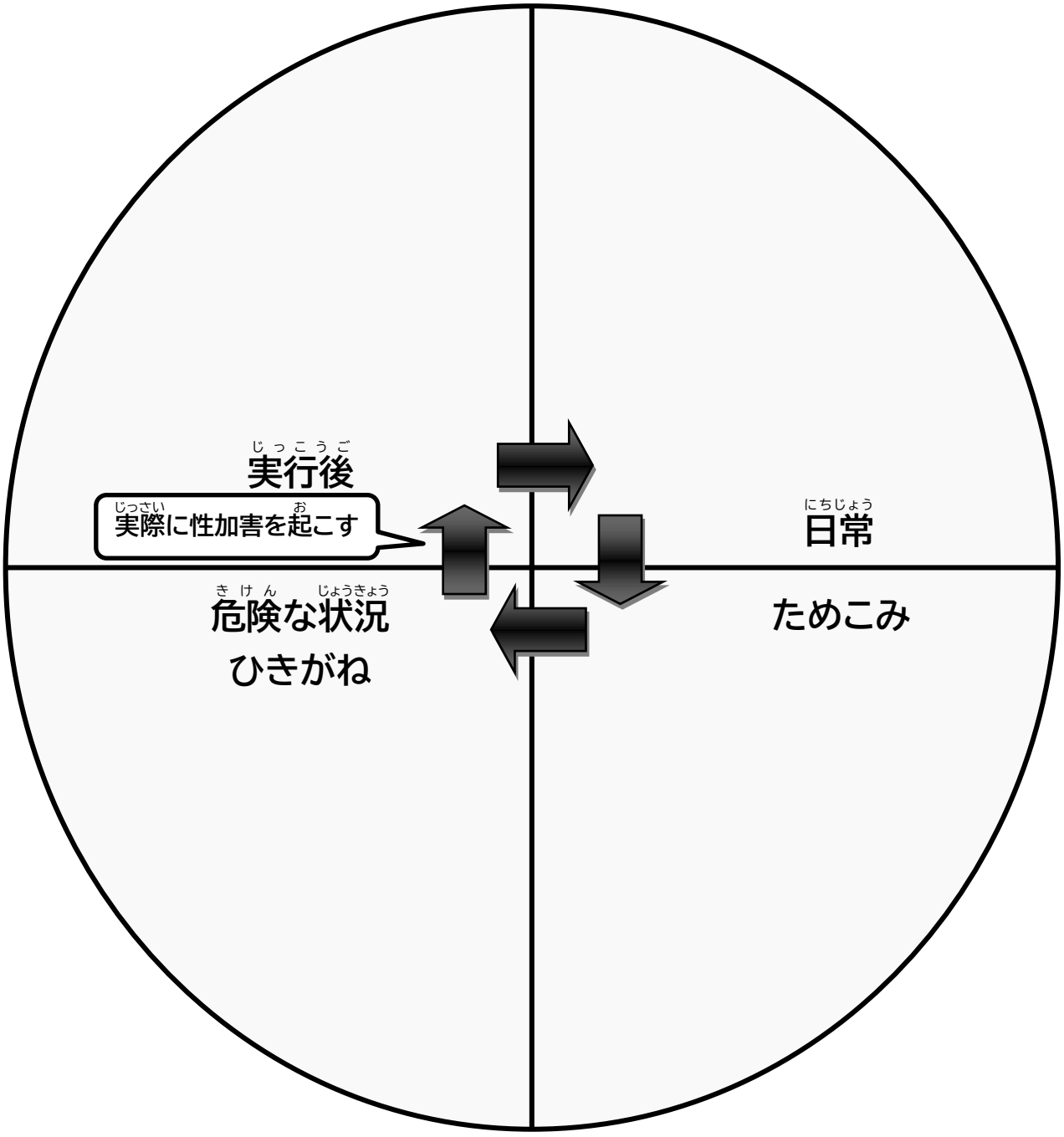


**ためこみ**

◆ストレス、イライラ、怒り、不安、さびしさといった嫌な気持ちがわきおこり、他の人に八つ当たりしたり、問題から目を背ける。
・マイナスの感情がたまっていく。
・性的なものにのめりこんでいく。
（アダルトメディア、ナンパ、風俗、空想）
・女性や子供に対する偏った考えや価値観が強くなる。

# A-2 性加害のサイクル(記入用)

今度は、あなた自身のサイクルについて書きこんでみましょう。それぞれの段階には、できるだけ、行動、それに対する考え、気持ち、身体の状態などを具体的に書いてください。



# A-3 各段階でのコーピングを考える

あなた自身のサイクルからぬけ出すコーピング（対処方法）について考えてみます。できることだけでなく、「これが必要かな」と思うものや今は難しくても「これができればいいな」と思うものについても書いてみましょう。

## 日常（自分の状態や出来事）

| | これまでのコーピング | 新しいコーピング |
|---|---|---|
| *（例）家族とケンカする* | *（例）部屋でアダルトメディアを見る* | *（例）親とケンカにならないように、すぐに言い返さずに一呼吸置いてから話す* |

## ためこみ（気持ち、性加害の空想や考え）

| | これまでのコーピング | 新しいコーピング |
|---|---|---|
| | | |

## 危険な状況・ひきがね（事件の計画、背中を押すできごとや考え）

| | これまでのコーピング | 新しいコーピング |
|---|---|---|
| | | |

## 実行後（自分への言いきかせ、考え、気持ち、行動など）

| | これまでのコーピング | 新しいコーピング |
|---|---|---|
| | | |

# ◆ 再発防止計画を考える

このセッションでは、自分の性加害がどのような過程で起きたのか振り返って考えてもらいました。

最後にまとめとして、再発防止計画のサイクル図とその周りのコーピング（対処方法）の欄に自分が今日考えたことを書きこんでみましょう。

また、導入プログラムで考えた「なりたい自分」をヒントに、目標に近づくための「なりたい自分になるためにすること」についても少し考えてみましょう。今日考えたコーピングは、なりたい自分のイメージに近づくようなものでしたか？

なお、この再発防止計画は、何度も消したり書き足したりしながら5回のセッションを通して完成させていくものですので、今日全部埋めることができなくてももちろん大丈夫です。

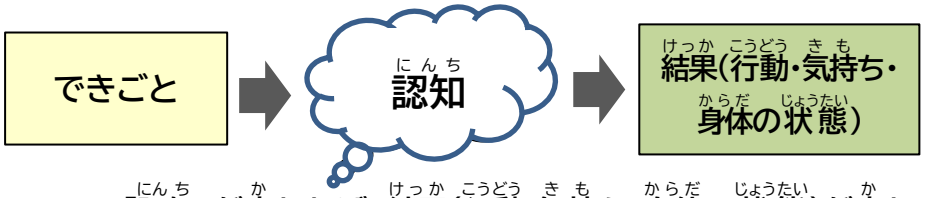
それでは、Aセッションはこれで終了です。
お疲れさまでした。

# Bセッション「性加害につながる認知」

このセッションでは、性加害を肯定するような考え方やものの見方、自分に都合の良い思い込みといった「性加害につながる認知」に気付き、それを別の認知へと選びなおしてみる練習をします。

出来事や状況など起こってしまった「事実」は変えることができませんが、その事実に対する「考え方や受け止め(＝認知)」は自分で選ぶことができます。そして選ぶ「認知」が変わると、その後の自分自身の行動や気持ちも変わってきますので、練習を通してそのことを感じてみましょう。

**【重要ポイント！】　認知　＝　考え方や受け止め**




**「認知」が変われば、結果(行動・気持ち・身体の状態)が変わる！**
**認知は訓練することで変えられます！**

【セッションの内容】

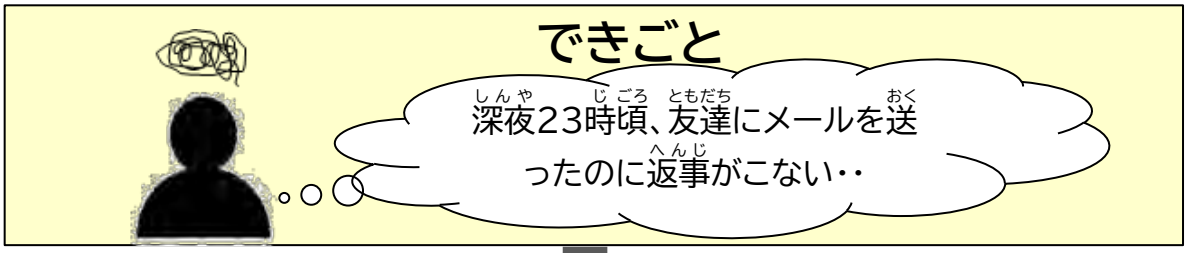
- ☑ B－1　認知のクセ
- ☑ B－2　日常生活における認知のクセ
- ☑ B－3　性加害につながりやすい認知のクセ
- ☑ B－4　認知を変えてみる

# B-1 認知のクセ

人は自分の行動をゆるすため、それを正当化したり、その行動によるマイナスの結果をわざと小さく考えたりすることがあります。このような考え方や思い込みを「認知のクセ」と呼び、まずはこのクセに気付くことがとても大切です。

下の例のように、あなたにも「認知のクセ」がないでしょうか？

もちろん、「認知のクセ」は誰にでもあるものですし、クセがあること自体は悪いことではありません。このセッションでは、不適切な行動につながると考えられる「認知のクセ」に着目します。




**認知**

| | |
|---|---|
| (返事がこないことで)今日一日が台無しだ | (白黒思考) |
| メールにはすぐ返事するのが常識だ | (あるべき思考) |
| あの人はいつも自分を無視する | (全部・いつも同じ思考) |
| 深夜に送ったからといって、返事しない理由にはならない | (過大・過小思考) |
| あの人は自分のことを嫌っている | (被害的な思考) |
| メールの返事がなくて、何も手につかない | (とらわれ思考) |

**結果**

**メールを再送しようか迷い、何もしないまま朝を迎える**

# B-2 日常生活における認知のクセ

自分のもっている「認知」について思い返し、クセに気付いてみる課題です。少しでも「自分にもこういう考えがあるな」と思うものにチェックをつけてみましょう。その他にも思いつくものがあれば追加で書いてみましょう。

| | |
|---|---|
| 白黒 | □ 何事も「良いか悪いか」、「可能か不可能か」など白黒どちらか決着をつけたい。<br>□ 自分が話をしているときにうなずいていたら、賛成に決まっている。<br>□ 家族は自分に何一つ与えてくれなかった。 |
| あるべき | □ 後輩だったら、先輩の言うことは何でも聞くべきだ。<br>□ 風邪をひいても仕事には行くべきだ。<br>□ 弱さを他人に見せることは恥ずかしくてかっこ悪い。 |
| 全部・いつも同じ | □ 自分は他人からいつも見下されている。<br>□ 自分ばかりいつも不幸な目に遭う。<br>□ 他人はいつも自分を利用しようとしている。 |
| 過大・過少評価 | □ ちょっとぶつかったくらいでは、謝らなくてもいい。<br>□ 後先のことよりも、「今」を楽しむことが一番大切。<br>□ 一度失敗すれば、反省するのでもう二度と同じ過ちはしない。<br>□ 過去のことを今更とやかくいっても仕方がない。<br>□ 自分の夢を叶えるためなら、多少他人が犠牲になっても構わない。 |
| 被害的 | □ 周囲の人が、自分を怒らせるような言動をするのが悪い。<br>□ 自分がうまくいかないのは、全て世の中のせいだ。<br>□ 親切にしてくる人は、必ず何か下心があるに違いない。 |
| とらわれ | □ 気になるとそのことばかりを考えてしまう。<br>□ 自分は何をやってもだめな人間だ。<br>□ 誰にも自分のことを本当に理解することはできない。 |
| | □<br>□ |

# ◆性加害につながりやすい認知の例

～ 以下は、性加害につながりやすい認知の例です ～

**●性加害とされた行為は被害者も望んでいたことだったと考える。**

例‥「ナンパされることを望むような子だった」「相手から誘ってきた」

「援助交際なら、相手も金品を得ているので、利害が一致している」

「警察に言わないのは、相手に痴漢されたいという願望があったからだ」

**●自分の責任を棚に上げ、被害者側の油断や落ち度に原因があると考える。**

例‥「相手がこちらをその気にさせるような言動をとったからだ」

「人通りの少ない暗い道を一人で歩いているなんて無防備すぎる」

「ミニスカートをはいている方が悪い」

**●他の性加害と比較したり、態様は悪くないと主張したりして、自分の起こした性加害を小さく見せようと考える。**

例‥「相手は逃げなかったのだから、それほど嫌ではなかったのだろう」

「のぞきや盗撮くらいなら、相手に被害はない」

「服の上から触っただけで最後(性器の挿入)まではしていない」

**●性的な欲求、強烈なストレス、飲酒状態など自分ではどうにもならない原因のせいで、性加害を起こしてしまうことがあると考える。**

例‥「酒を飲んだら、もう自分では行動をコントロールできない」

「一度欲望に火がつくと、もうやらずにはいられない」

「当時はひどいことが続いて、イライラしていて、他に解消する方法がなかった」

**●特に子供に対する性加害に関して、責任の回避やわい小化などをする。**

例‥「子供との性的な行為は、法律違反だからいけないだけで、大人との性的な行為と大して変わらない」

「子供に対する肉体的な虐待に比べれば、性的な行為はまだましなことだ」

# B-3 性加害につながりやすい認知のクセ

今度は性加害につながる「認知」について、先ほどと同様に少しでも「自分にもこういう考えがあるな」と思うものがあれば、チェックを付けてみましょう。また、自分の事件のサイクルに関係する認知について、他にも思いつくものがあれば追加で書いてみましょう。

- □ 合意の上だったのに、お金がほしくて後から訴えられることがある。
- □ 「嫌だ」と言っていなければ、性的な行為を拒否しているわけではない。
- □ 水商売をしているような人は、性的な行為をされても仕方ない。
- □ デートの誘いに応じてきたら、性行為を望んでいるはずだ。
- □ 思わせぶりな態度をとったのであれば、勘違いした相手に性的な行為をされても仕方ない。
- □ 被害に遭っても、時がたてば性加害のことは忘れてしまう。
- □ 下着などの物を盗むことは、誰も傷つけていないし、精神的にもそれほどショックは受けない。
- □ 盗撮やのぞきくらいなら触ってもいないので、ショックは受けない。
- □ 殴ったり蹴ったりしていなければ、多少強引に性的な行為をしてもいい。
- □ 酔っ払って性的な行為をしてしまうのは、どうしようもない。
- □ 性欲を発散するためには、誰かと性行為するしかない。
- □ 愛情をもっていれば、子供に性的な行為をしても構わない。
- □ 子供と性的な行為をすることは、その子にとって性教育になる。
- □ 子供であってもしぐさや態度で大人を誘惑してくることがある。
- □ 子供が性的な行為をされても親に言わないのは、性的な行為をされることが嫌ではないからだ。
- □ 子供との性的な行為を空想するくらいなら構わない。
- □ 子供は大人よりも自分のことを受け入れ、愛情をくれる。
- □ 子供との性的な行為は大人と大して違いはない。
- □ 子供はまだ性的な行為の意味が分からないので、そんなに傷ついたりはしない。
- □
- □

# ◆ 別の認知を考える方法

自分の「認知のクセ」に気づいたとき、それを検討し、ちがった認知を選び直すために、たとえば次のようなことを自分に問いかけてみましょう。

（例）

セックスに対して「嫌」と言われても
本当に拒否しているわけではない。

**根拠を考えてみる**

*「なぜ相手が本当に拒否していないとわかるのだろう？」*

**その考え方のプラス面とマイナス面を検討してみる**

*「私はこう考えることで、どんな得をして、一方どんな損をしてきただろうか？確かに勢いでセックスできる機会は増えたかもしれない。でも、普段からよく強引に迫っていたことが結局事件につながったのではないだろうか？」*

**頻度や例外を考えてみる**

*「これまで私が『嫌』という相手に強引に迫ったら、結果はいつもうまくいっただろうか？」*

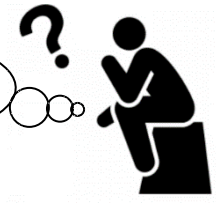
**考え方を変えた後の気持ちや行動をイメージしてみる**

*「もし考え方を変えたなら、それで私の行動はどう変わるだろうか？たとえば車内でセックスを迫ったとき、相手が手を突き出して『嫌』と言ってきたら、どんな風に感じるだろう？」*

**立場を変えてイメージしてみる**

*「もしも私の恋人や家族が『嫌』と言ったのに強引にセックスされたと訴えてきたら、私は自分の彼女に『本当は望んでたんだろ？』と言うだろうか？」*

「嫌」という相手は本当にセックスを
拒否しているのかもしれない・・・



*もしかしたら「別の可能性があるのかもしれない」と考えてみましょう*

# B-4 認知を変えてみる

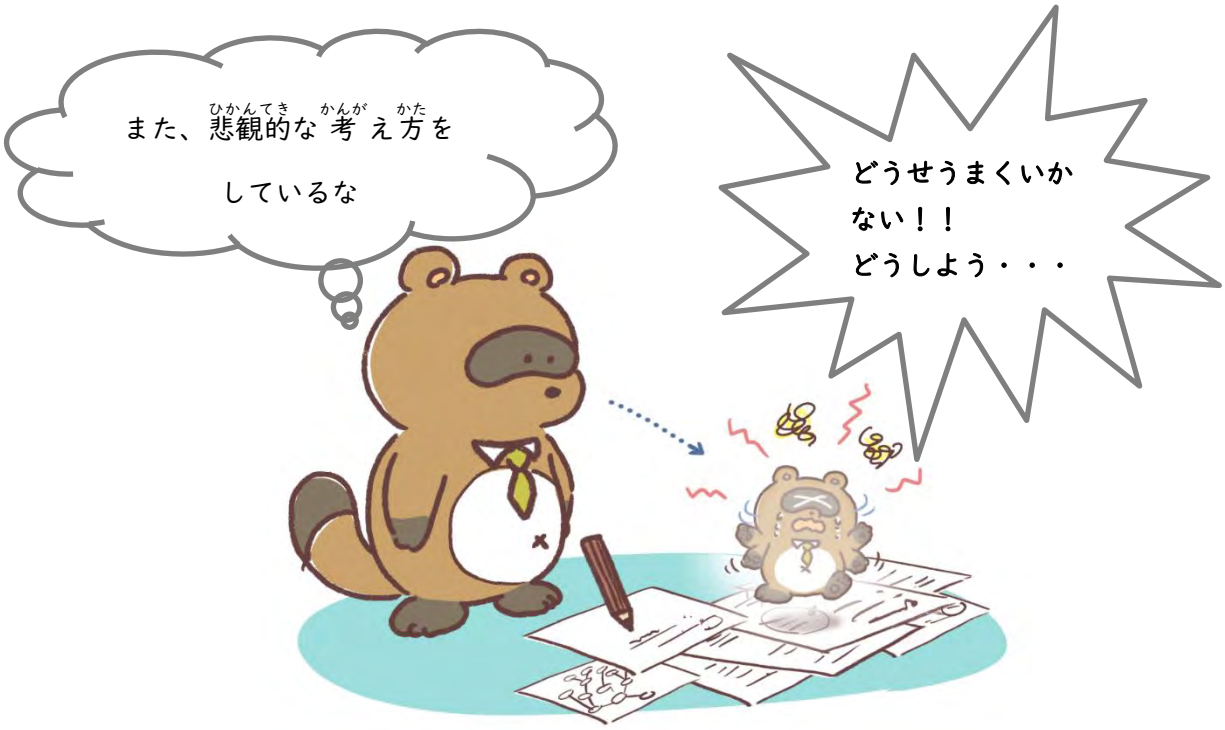
あなた自身のもっている「認知のクセ」について考える課題です。
事件のサイクルのなかで、どんな「認知のクセ」をもっていたでしょうか。
また、その認知をどんな風に変えてみることができるでしょうか。

| できごと、状況 | 認知 | 結果（行動、気持ち、身体の状態） |
|---|---|---|
| （例）仕事でミスをして上司に叱られる | 【最初の認知】<br>（例） 自分は嫌われている | （例） 仕事に集中できずミスを連発し、イライラする |
| | 【認知を変えてみる】<br>（例） 同じミスをしないよう気をつけよう | （例） 同じミスをしないよう気をつけたことで、仕事が正確にこなせるようになり、嬉しい |
| （例）満員電車で体が密着する | 【最初の認知】<br>（例）ちょっと触るくらいならばれないだろう | （例） 事件を起こしてしまい、警察に捕まる |
| | 【認知を変えてみる】<br>（例）捕まる可能性は十分にある | （例） 事件を起こさずに済み、安全な生活を続けることができる |
| | 【最初の認知】 | |
| | 【認知を変えてみる】 | |

| できごと、状況 | 認知 | 結果<br>（行動、気持ち、身体の状態） |
|---|---|---|
| | 【最初の認知】<br> <br>【認知を変えてみる】<br> | |
| | 【最初の認知】<br> <br>【認知を変えてみる】<br> | |
| | 【最初の認知】<br> <br>【認知を変えてみる】<br> | |
| | 【最初の認知】<br> <br>【認知を変えてみる】<br> | |

# ◆ コラム　外在化

外在化とは、認知、気持ち、身体の状態、行動を言葉やイメージで、自分の外に取り出すことです。外在化のイメージは以下の図のとおりです。




外在化することで、自分の中で起こっていることを客観的に見ることができます。上記の図でもとらわれている様子の自分自身をもう一人の自分が冷静にみつめていますね。もう気づいているかもしれませんが、これまでのセッション（「Ｂ－４認知を変えてみる」など）であなたは既に外在化に取り組んでいます。外在化が上手になれば、自分をより深く理解することができ、性加害をしないための対策も立てやすくなるでしょう。

# ◆ 再発防止計画を考える

このセッションでは、「認知」を変えてみる練習を通して、認知を変えると行動も変わることを実感し、認知の選択肢を増やすということを考えてもらいました。改めてＢ－２やＢ－３のシートを振り返ってみて、チェックを付けていた認知とは別の認知を考えることができるでしょうか。

最後にまとめとして、再発防止計画のサイクル図やその周りのコーピング（対処方法）の欄に今日考えたことを書きこんでみましょう。

再発防止計画は、実際にやってみることができるよう具体的なものにすることが大切です。今日学んだことをもとに「犯罪につながらない認知」、「自分を追い込まない認知」、「なりたい自分に近づく認知」など色々な認知の選択肢を考えてみてください。

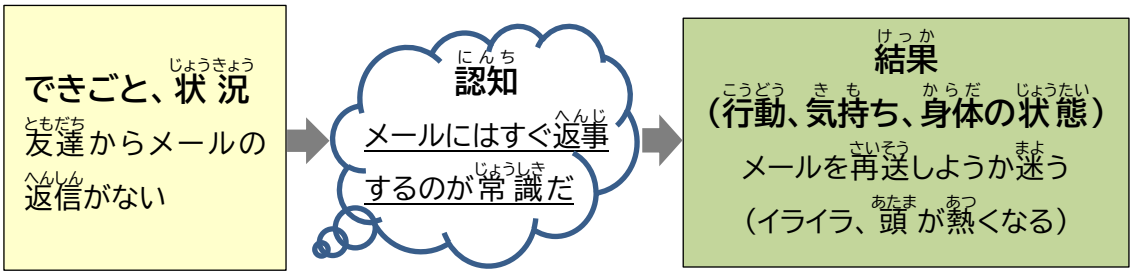
それでは、Ｂセッションはこれで終了です。

お疲れさまでした。

# Cセッション「コーピング」

このセッションでは、Aセッションで学習した自分の「性加害のサイクル」から抜け出したり、サイクルの前の段階に戻したり、サイクルを進めないようにしたりするため、問題への具体的な**コーピング**を検討し、練習していきます。

コーピングとは、英語の cope（対応する、対処する）から派生した言葉で、文字通り対処方法という意味です。コーピングには認知面のコーピングと行動面のコーピングがあります。




**認知面のコーピング**

○3時間待って返事がなかったら、電話しよう
○メールの容量が大きくて、送信に時間がかかっているのだろう
○メールを見れない状態かもしれない

**行動面のコーピング**

○気分転換にテレビをつける
○コンビニにアイスを買いに行く

認知面のコーピングは
Bセッションの B－4の内容だね！！

ここで扱う手法は、日常生活上の問題に対して適応的、効果的なコーピングを探し、実行するというものです。まずは、対処する必要がある「問題」を選び、その問題について実際の状況を具体的にイメージしながら、どのように「対処」すれば問題が改善したり解決できるかを考えてみます。

このとき、始めは問題に対して、できるだけたくさんのコーピングを挙げてみることがポイントです。たくさん挙げてからそれぞれの良い点・悪い点を検討し、自分に合ったコーピングを選んで実践してみましょう。

【セッションの内容】

- ☑ C－1　問題への対処
- ☑ C－2　いざという時のために
- ☑ C－3　安全な生活を送るためのスキル

# C-1 問題への対処

次の手順にしたがって、あなたが悩んでいることやあらかじめコーピングを考えておいた方が良いと思う「問題」について考えてみましょう。

① あなたが対処したい問題は何でしょうか？できるだけ具体的に書いてみましょう。

*（例）「些細なことで家族とケンカになる」*

② ①の問題が改善又は解決された状況をイメージしてみましょう。

（いつ、どこで、誰と、どのように、どうなりたい？）

*（例）「家族と意見が食い違っても納得いくまで話しあえる」「相談できる相手が増える」など*

③ 具体的なコーピングをたくさん挙げ、良い点・悪い点・取り組みやすさを考えてみましょう。

| コーピング | 良い点 | 悪い点 | 取り組みやすさ（◎ ○ △） |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

④ 取り組んでみようと思う方法を選び、どのように実行するか考えてみましょう。

*（例）家族の話を頭ごなしに否定しないようにする。うまくできたらごほうびにケーキを買う！*

⑤ 実行した結果はどうでしたか？ 今回の結果を、100点満点で評価すると何点ですか？

*（例）険悪なムードになったけれど、ケンカにはならなかった。まずまずできたので70点！*

# ◆コーピングの例

ここで紹介するコーピングは、性加害に向かってサイクルが進行するのを防いだり、前の段階に戻したりするのに役立つ方法の一例です。

場面や状況に応じて様々なコーピングを使い分けていくことになりますので、実際に使っているところをイメージしながら具体的に考えていくことが必要です。

セッションの中でも必要な場面があれば、一緒に使っていって、効果を確認し、身に付けていきましょう。

★は、いざというとき（サイクルの中では「危険な状況・ひきがね」の段階）にも活用できるコーピングとして頭に入れておいてほしいものです。

## ◆認知や気持ちに着目したコーピング

**【画像イメージ】★**

性加害に結びつくような性的イメージや空想が生じた際に、自分にとって好ましいイメージ（家族の顔など）や不快なイメージと置きかえることでリスクを低下させる技法です。

（例）性加害にまつわるイメージが浮かんできたら家族のことを思い出す

**【セルフトーク】★**

独り言のように思い浮かんでくる考えを自分への語りかけの言葉として意識的に用いることで、性加害におよぶのを阻止する方法です。

（例）**危険な状況に気づいたとき：**

「危ないぞ、ひきかえせ！」「大丈夫、自分なら乗り切れる」

「こんな時は ～ するんだ（新しいコーピング）」

**興奮をおちつけるとき：**

「ストップ！別のことを考えよう」「頭を冷やせ。まず深呼吸だ」

**行動をとめるとき：**

「やった結果を考えろ」「親（妻、子）はどう思う？」

**衝動をのりこえた後：**

「よくやった。もう大丈夫だ」「次も乗り切ることができる」

## ◆行動に着目したコーピング

**【刺激コントロール法(回避)】★**

あらかじめ、特定の状況、刺激、感情に直面しなくて済むように「回避」する技法です。事情があってこれらのすべての状況を回避できない場合には、これらに直面する時間を最短にする方法を考えます。

(例)混み合う時間は電車に乗らず、車で移動する
人通りの少ない暗い道を避け、大通りを歩く

しばらく回避を続けていると、もう「回避しなくても大丈夫」と考えるときがくるものですが、リスクそのものがなくなるわけではありません。
もう大丈夫と油断しないことが大切です。

**【タイムアウト法(逃避)】★**

特定の状況、場面に直面したり、特定の感情が起こったときなどに、自分をその状況から引き離す技法です。
急場をしのいで他の対処スキルを使うために考える時間をかせぐ方法であるともいえます。

(例)痴漢をしたくなったら、次の駅で降りてホームのベンチで一息つく
顔を洗ったり熱いシャワーを浴びたりして気持ちを切り替える

# C-2 いざという時のために

① 性加害を起こさないために、あなたが避けなければいけない危険な状況やひきがねになるのはどんな状況でしょうか？

② ①の状況のときの自分への語りかけの言葉を用意してみましょう。

③ ①の状況から「物理的に」自分を引き離す具体的な行動を用意してみましょう。

④ 離れた後に気晴らしや気分転換になる具体的な行動も用意してみましょう。

# C-3 安全な生活を送るためのスキル

いざというときに、うまく対処することはとても大切ですが、あなた自身が日頃から安全な生活を送ることもまた同じくらい大切です。

あなたが、安全でよりよい生活を送るために試してみたいと思うスキルにチェックを付けてみましょう。リストにないものを新しく考えても構いませんので、自分が取り組んでみて効果があるものを選ぶことがポイントです。

- □ 医療機関等で治療やカウンセリングを受ける。
- □ 自助グループに通う。
- □ 信頼できる人と定期的に会って、近況報告や悩みの相談をする。
- □ 規則正しい健康的な生活を維持する。
- □ 部屋をきれいにして、一日のスケジュールを立てる。
- □ きつい言葉遣いを減らして、優しい言葉を使うようにする。
- □ 新しいことにチャレンジする。
- □ うまくやれたときは自分を褒める。
- □ 趣味などの楽しみな予定を入れる。
- □ 嘘をつかず、正直になる。
- □ 今日一日をより良く過ごすことに集中する。
- □
- □
- □

# ◆コーピングの練習（SST）

**実際の場面を想定して、あなたの選んだコーピングやスキルを練習してみましょう。**

## 1. 練習の方法

練習の方法としては、「SST」という方法を使います。SSTとは、『社会生活技能訓練（Social Skills Training）』の頭文字を取ったものです。

これは、日常生活で対処に困る場面、もっとうまくできたらと思う場面を想定して実際に演技する形で学習していく（これを「ロールプレイ」といいます）方法です。ここであらかじめ練習しておくことで、実際に解決策を実行しなければいけないような場面・状況にぶつかっても、より良いふるまい方ができます。いわばSSTとは「予行演習」のようなものなのです。

## 2. 練習の手順

①練習する場面・状況を決めましょう

・解決策を実際に行うのは「いつ」「どこで」「誰が相手」でしょうか？

②まずロールプレイをしてみましょう（第1回目）

③やってみた感想はどうだったでしょう

・自分なりに、よくできたと感じるところはどこでしょう？

・もっとうまくできたら良いな、改善したらもっと良くなるなと感じるところはどこでしょう？

・他の人から見た感想はどうでしょうか？

④もう一度ロールプレイをしてみましょう（第2回目）

・第1回目の感想から、これをうまくやろうという具体的なポイントを決めて行いましょう

・自分なりに、第1回目よりうまくできたでしょうか？

・他の人から見た感想はどうでしょうか？

⑤練習した解決策は、実際の生活の中で「使って」みましょう

・予行演習はあくまで「本番」のためにあります

・実際に解決策を行った結果はどうだったでしょう？ うまくいきましたか？

# ◆ 再発防止計画を考える

このセッションでは、問題に対処するための方法やいざという時に危険な状況やひきがねになる状況から性加害につながらないようにするための方法など具体的なコーピングについて考えてもらいました。

最後にまとめとして、再発防止計画に今日考えたコーピングを書きこんでみましょう。

例えば、一つ前の B セッションで学んだ「認知」をそのまま「セルフトーク」として自分への語りかけの言葉にすることもできますね。C－３ で学んだ「安全な生活を送るためのスキル」は、なりたい自分であるためにすることを考えるヒントになるかもしれません。

コーピングは一つである必要はなく、いつも同じである必要もありません。様々な状況に応じてコーピングを増やし、うまくいくかどうか実際に試してみましょう。

それでは、C セッションはこれで終了です。

お疲れさまでした。

# Dセッション「被害者の実情を理解する」

このセッションでは、性加害が被害者の方にどのような影響を及ぼしているかについて学習します。

性加害の被害に遭うことは被害者に大きな心の傷を残します。気持ちの悪さ、自分は殺されるかもしれないという恐ろしさ、罪悪感、はずかしいという気持ち、そして異性への不信感…それらは乗りこえることが難しく、たとえ乗りこえたとしても思い出すのがつらくてたまらないという体験になります。

このセッションで、こうした被害者の受けた影響を学ぶことで、もしかしたら自分の「認知」にも変化があるかもしれませんし、事件のサイクルから抜け出すための新しいコーピングに気づくかもしれません。

Dセッションを終えた後にもう1度Bセッションや Cセッションを振り返って、考えてみましょう。

【セッションの内容】

☑ D－1 性加害のときの被害者

☑ D－2 被害者への影響

# D-1 性加害のときの被害者①

あなたが今見た(読んだ)性加害の被害者はどんな行動や身体症状が出ていたでしょうか？ そしてどんな気持ちや考えだったでしょうか？下の表に書いてみましょう。

| 被害者の様子 | |
|---|---|
| 行動 | 気持ちや考え |
| 性加害の直前<br>(例)いつもどおり帰宅している | 性加害の直前<br>(例)事件に遭うなんて考えてもいない |
| 性加害の最中<br>(例)体がこわばり声も出ない、ふるえている | 性加害の最中<br>(例)怖い、殺されるかもしれない、誰か助けて |
| 性加害の直後<br>(例)呆然とする、うずくまって動けない、警察に通報する | 性加害の直後<br>(例)まだ怖い、どうしていいかわからない、悪い夢のように感じる、気持ちが悪い |
| 性加害のしばらく後<br>(例)事件の後遺症が出てくる | 性加害のしばらく後<br>(例)苦しい、犯人を許せない、事件を思い出したくない、もう自分の人生は終わりだと感じる |

# D-1 性加害のときの被害者②

では、あなた自身の性加害の被害者はどんな行動や身体症状が出ていたでしょうか？そしてどんな気持ちや考えだったでしょうか？下の表に書いてみましょう。

| 被害者の様子 | |
|---|---|
| 行動 | 気持ちや考え |
| 性加害の直前 | 性加害の直前 |
| 性加害の最中 | 性加害の最中 |
| 性加害の直後 | 性加害の直後 |
| 性加害のしばらく後 | 性加害のしばらく後 |

# D-2 被害者への影響

性加害の被害に遭うことは被害者に大きな心の傷を残します。気持ちの悪さ、自分は殺されるかもしれないという恐ろしさ、罪悪感、はずかしいという気持ち、そして異性への不信感…それらは乗りこえることが難しく、たとえ乗りこえたとしても思い出すのがつらくてたまらないという体験になります。

以下は性加害の被害に遭った人が受ける、被害の後遺症の代表的なものです。

## 【 身体症状 】

・被害による怪我や痛み
・性感染症への感染や妊娠の不安
・身体の感覚の麻痺
・食欲不振
・嘔吐、頭痛、腹痛
・呼吸困難、過呼吸
・疲労感などの全般的不調
・アルコール、食物、薬物の多量摂取、自傷行為

## 【 トラウマによる特徴的な症状（PTSD症状）】

### ●「再体験」の症状

・思い出したくないのに、繰り返し思い出し苦痛を感じる
・繰り返し夢に出てきてうなされる
・そのときの出来事を急に思い出す（フラッシュバック）
・思い出させるものに触れると、苦痛を感じる
・思い出させるものに触れると、身体が反応する

### ●「回避」の症状

・そのことは、考えたくない。話したくない
・思い出させるものを避けたり、場所に近づけない

●「認知・気分の変化」の症状

・大事な部分を思い出せない
・将来のことが考えられない、早く死んでしまいそうな気がする
・受けた被害を、自分や関係のない人たちのせいにして責めてしまう
・趣味などの活動に以前のような関心が持てない
・周囲の人との間に壁ができ、疎遠になった感じ
・愛情や幸福感などの自然な感情が薄まった感じ

●「過覚醒」の症状

・寝つけない、途中で目が覚める
・ちょっとしたことで、いらいらして怒ってしまう
・物事に集中できない
・危険をおそれて過剰なほどに警戒してしまう
・ちょっとした物音などにも過敏に反応してしまう

**【 社会面での影響 】**

・仕事や学校を休む
・配偶者(恋人)との別離
・引っ越しによる生活環境の変化
・仕事が続けられなくなったことによる経済状況の変化
・他者への不寛容(他者のささいな言動が我慢できない)

加えて、性加害の被害は被害者本人だけでなく、被害者の家族やパートナー、同僚、友人など周囲の人にも以下のような影響が及ぶことが考えられます。

・被害者と同じような症状が出る(代理被害)
・自責の念を抱える
・被害者への配慮疲れ、対応疲れ

**【子供の頃に性加害にあった場合の影響 】 ◆小児期逆境体験◆**

虐待被害や性被害など小児期(18歳まで)に遭遇したつらい体験は、トラウマとなって、その後生涯にわたり、身体や精神に悪影響を及ぼすと言われています。

*性加害の被害は、加害者の想像を超えて波及していきます・・・*

## ◆ 再発防止計画を考える

このセッションでは、性加害が被害者に与える影響について学んでもらいました。

自分が想像していた以上に被害者に様々な影響が及んでいることに気づくことができたかもしれませんし、被害者本人だけでなくその家族や友人、そして自分の家族にも影響が及んでいることに気づくことができたかもしれませんね。

そうすると、これまでの自分の「認知」や「行動」にも気づきや変化が見つかるものです。ぜひもう一度 B セッションや C セッションのワークにも取り組んでみてください。

また、被害者への影響を理解するだけでなく、自分の身近な人に対しても共感的な理解や想像ができるようになることは大切なことです。

このような他者の考え、気持ち、身体症状を理解することができるようになるためにも、まずは自分の考え、気持ち、身体の状態をしっかり理解するようにしてください。自分を理解することで身近な他者、ひいてはあなたの被害者を理解することにつながります。

最後にまとめとして、今日学んだことをもとに再発防止計画のサイクル図やその周りのコーピングの欄に加えられることがあれば書きこんでみましょう。

それでは、D セッションはこれで終了です。

お疲れさまでした。

# Eセッション「二度と性加害をしないために」

このセッションでは、プログラム全体のまとめとして、これまでの各セッションで学んできた内容を生かし、二度と性加害をしないための具体的な方法をまとめた「再発防止計画」を完成させます。

実際に今の生活をイメージしながら実行することができそうな計画になっているかどうか、細かく丁寧にチェックしながら取り組みましょう。

また、これからの人生をより幸福で充実したものにするためにどんな自分になりたいかについて考えてみます。あなたが性加害をすることで求めていたものが何だったのかも改めて考えてみましょう。

最後に、メンテナンスプログラムで取り組むことを説明します。

【セッションの内容】

☑ Ｅ－１　あなたの社会的サポート

☑ Ｅ－２　なりたい自分

☑ Ｅ－３　再発防止計画を作成する

☑ Ｅ－４　再発防止計画の実践

☑ Ｅ－５　セルフチェックシートの実施に当たって

# E-1 あなたの社会的サポート

あなたの助けになって支えてくれたり、つながっていることで安心できる人や組織(＝「社会的サポート」)として、思い浮かぶものをいくつか書き出してみましょう。あなたが生活するうえで、その人や組織は「どんなとき」に「どんな役割(サポート)」をしてくれるでしょうか。

日常的に関わるところ、緊急でSOSを出すところについてもそれぞれ考えてみましょう。

日常／SOS

名前:＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

役割:＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

連絡先・場所など:＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿ 曜日:(＿＿＿＿)

日常／SOS

名前:＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

役割:＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

連絡先・場所など:＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿ 曜日:(＿＿＿＿)

日常／SOS

名前:＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

役割:＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

連絡先・場所など:＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿ 曜日:(＿＿＿＿)

日常／SOS

組織・団体名:＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

役割:＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

連絡先・場所など:＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿ 曜日:(＿＿＿＿)

日常／SOS

組織・団体名:＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

役割:＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

連絡先・場所など:＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿ 曜日:(＿＿＿＿)

# ◆ 治療や支援を受けられる機関・団体

性的な問題行動の解決のために治療や支援を行っている機関・団体は多くはないのが現状ですが、一部の医療機関やカウンセリング機関では、性的な問題行動を依存症という観点から治療や支援の対象としている場合があるほか、性依存症者の自助グループなどもあります。

## ● 医療機関(精神科・心療内科)

### 認知行動療法(個別／グループ)

本プログラムと同様の理論に基づく治療プログラムが受けられます。プログラムの実施者となる精神科医や公認心理士などと一緒に、「認知」と「行動」に焦点を当て、特に性的な問題行動に関連していると思われる認知や行動を分析し、それらの変容を目指す心理療法です。

実施形式としては、個別面談による方法とグループワークによる方法があります。グループワークによる方法は、同じ悩みを持つ人の話を聞く機会を得られることや、長期間治療を続けている先輩の患者さんの存在を見ることができることが利点です。

### 薬物療法(個別)

薬物療法は、性的衝動が高く自己コントロールが難しい場合に、薬の作用によりこうした衝動や欲求そのものを抑制することを目的とする治療です。処方される薬剤の種類には、大きく分けて次の2種類があります。なお、薬剤による性欲の減少などの効果は永続的なものではなく、服薬を止めることによって徐々に元の状態に戻ってしまいます。

通常は、薬物療法とあわせて、認知行動療法などの治療プログラムが行われています。

① 向精神薬

主にうつ病等の治療に用いられるSSRI(選択的セロトニン再取り込み阻害薬)という向精神薬を用いるもので、興奮状態(勃起)を抑制し、性的な活動への欲求を低減させる効果を目的として薬剤を服用します。副作用としては、悪心・嘔吐・食欲不振などがあります。

② 抗ホルモン剤

抗アンドロゲン剤といった薬剤が主に用いられます。抗アンドロゲン剤は、テストステロンという男性ホルモンの生成を減少させ、性的興奮、性的空想、性的欲求不満などを減少させることを目的に用いられます。なお、副作用としては女性乳房化などがあり、主治医とよく相談することが必要です。

## ● カウンセリング機関(個別／グループ)

支援の実施形式としては、個別面談による方法とグループワークによる方法があります。

医療機関との明確な違いは、薬の処方をしないことですが、必要な場合には連携している医療機関を紹介してもらえる場合もあります。

支援に当たるのは、心理学等の専門知識や技術を持つカウンセラーです。個別面談では、対話を通じて、相談者の抱える困りごとの解決をサポートします。また、精神科医療機関と同様、認知行動療法に基づくグループワークや、性的問題を抱えている当事者による自助グループミーティングなどを取り入れている機関もあります。

なお、それぞれのカウンセリング機関で行われる支援の方法は一様ではなく、一般的な心理面接による支援のほかにも、認知行動療法やマインドフルネス(瞑想法)などの多様な心理療法のバリエーションが用いられています。

## ● 自助グループ(グループ)

当事者同士がつながり、支え合いながら回復を目指すグループで、「SA(セクサホーリクス・アノニマス)」や「SCA(セクシュアル・コンパルシブズ・アノニマス)」などがあります。

ミーティングが活動の中心で、匿名性を守るためお互いニックネームで呼び合っています。こうした依存症者の自助グループは、元々はアルコール依存症者の集まりであるAA(アルコホーリック・アノニマス)を起源としており、いずれも「12ステップ」と呼ばれるプログラムに基づいて活動しています。なお、あらゆる機関、団体、宗教等からの独立を保っており、基本的にはその問題の当事者であれば参加は自由であり、金銭的な負担はかかりません。

なお、12ステッププログラムによるミーティングを基本的な支援メニューとして、自助グループなどと連携して通所又は入所での支援を提供しているNPO法人もあります。

## ● 家族会(グループ)

家族の性的な問題行動について誰にも話すことができず、今後どのように本人と接すればいいか、どのようにサポートすればいいか、悩んでいる家族のために、同様の状況にある家族が互いにサポートし合い、専門家から適切な情報を得ることを目的とした集まりです。

**【参考】**

## ● 地方公共団体による支援

まだ一部の地域に限定されますが、都道府県のうち、独自の条例を制定し、性犯罪により服役した経験のある人などに対して、保護観察所のプログラムとも共通性がある認知行動療法に基づくプログラムなどの支援を提供する制度を設けているところがあります。

# E-2 なりたい自分

① ここまでプログラムをやってきて、改めて、あなたが大事にしたいと感じるもの、あるいは性加害をすることで求めていたものはどんなことでしょうか。当てはまるものをいくつでも〇で囲んでみましょう。

※導入プログラムの内容も踏まえて考えてみましょう。

成長　自立　自信　親密さ　愛情　時間

やりたいこと　夢　希望　ほしいもの　お金

家族　友人　パートナー　仕事　余暇・趣味

精神的安らぎ　安定した生活　健康　人間関係

そのほかに(　　)

② 〇で囲んだものを大事にしていくために、これからの人生においてどんな自分になりたいか(なりたい自分)について考えてみましょう。

③ ②で決めた自分になるためには、具体的に何をすれば良いか考えてみましょう。

# E-3 再発防止計画を作成する

このセッションでは、あなたを助けてくれたり自分の支えとなるような「社会的サポート」と「なりたい自分」について考えてもらいました。

E－２ で考えたことをもとに、再発防止計画の「なりたい自分」や「なりたい自分になるためにすること」の欄を、E－１で作成したリストをもとに、再発防止計画の「社会的サポート」の欄を書きこんでみましょう。

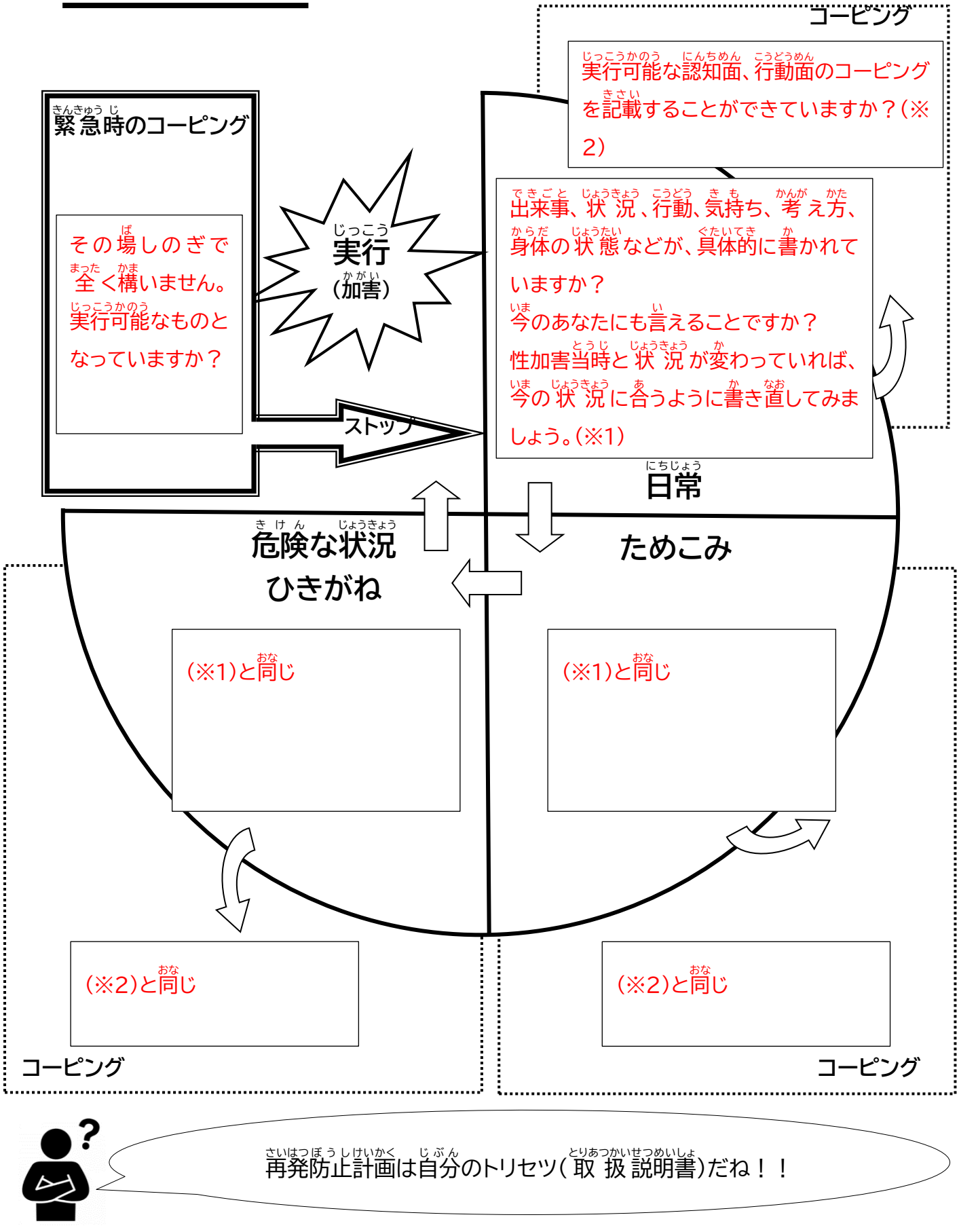
また、これまでの４回のセッションで学んできた内容を振り返り、次のページの図も確認しながら、自分の再発防止計画が実行可能で効果的なものになっているか確認してみましょう。

★「認知」に着目 （B セッション）
→結果がプラスになる考え方や試してみようと思える別の考え方など認知面のコーピングを取り入れてみましたか？

★「問題への対処」に着目 （C セッション）
→結果がプラスになる行動や試してみようと思える別の行動など主に行動面のコーピングを取り入れてみましたか？

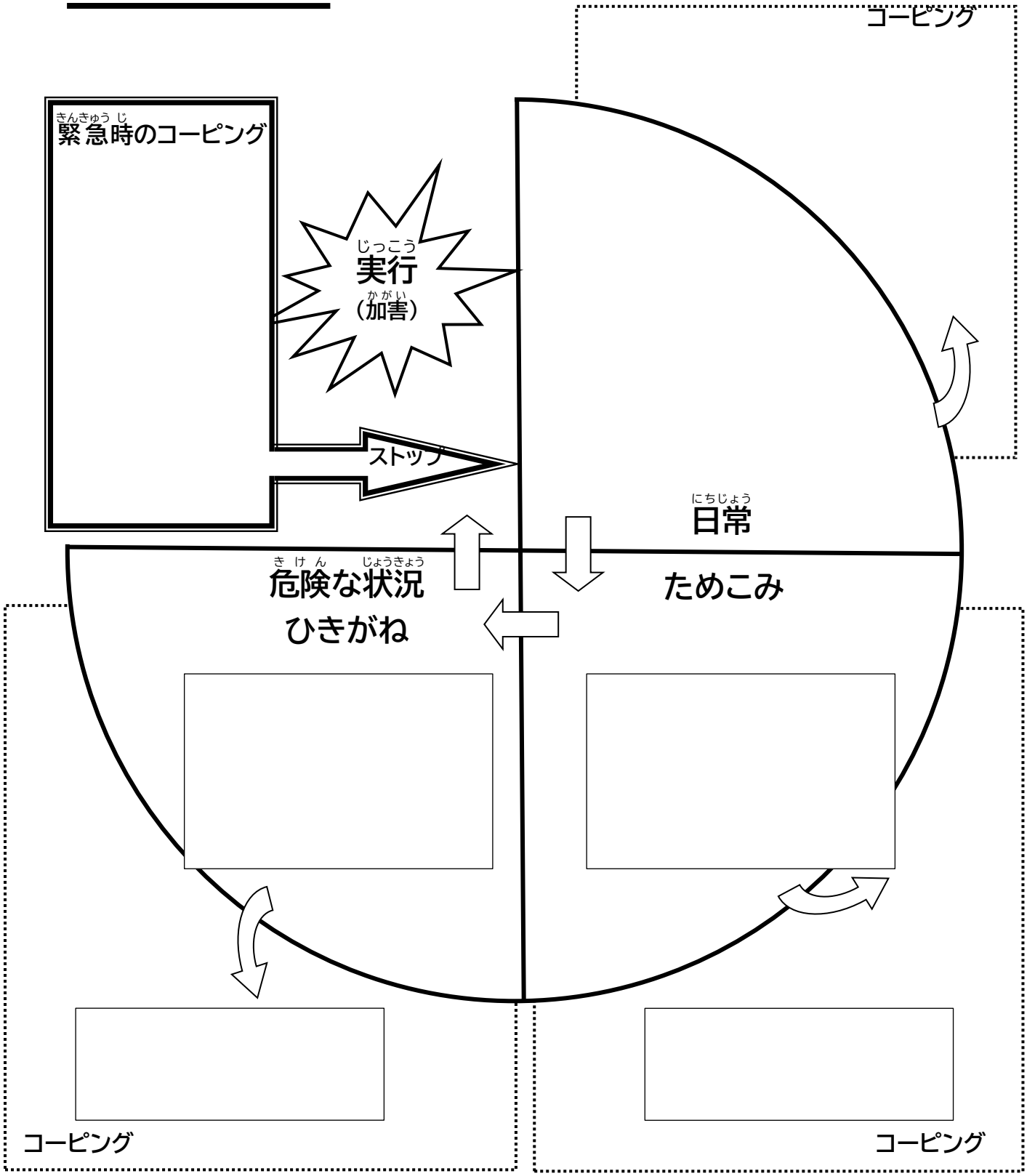
★「被害者への影響」に着目 （D セッション）
→被害者の心の傷や生活への影響を学んで自分の考え・行動に気づきや変化はありましたか？

# 再発防止計画（サイクル部分のみ）




再発防止計画は自分のトリセツ（取扱説明書）だね！！

# 再発防止計画(サイクル部分のみ)(記入用)



再発防止計画は自分のトリセツ(取扱説明書)だね！！

# E-4 再発防止計画の実践

再発防止計画は作成するのみで終わらせるのではなく、自分がサイクルのどの段階にいるのか把握し、サイクルの段階(日常、ためこみ、危険な状況・ひきがね)に応じたコーピングやなりたい自分になるためにすることを実践することが重要です。

また、あなたの再発防止計画を、あなたのことをよく理解している他の誰かに説明してみましょう。説明することで、「このコーピングはやっぱり使えそうだな」や「ここは現実的ではないな」などあなた自身に新たな気づきが生まれるかもしれませんし、自分では気づかなかった部分にコメントをもらうことができるかもしれません。

再発防止計画はあなたの取扱説明書ですから、あなた自身が変われば、再発防止計画も見直していく必要があります。計画を実践したり、誰かに説明したりすることで気づきがあれば、忘れずに支援者に教えてください。

再発防止計画を説明して、知っておいてもらうことができれば、サイクルが進んでいることを教えてもらえたり、コーピングに協力してもらえるかもしれない・・・

# E-5 セルフチェックシートの実施に当たって

セルフチェックシートは、あなたが日々実践する再発防止計画を、更に効果的なものになるよう後押しするものです。
定期的に、以下の4つの領域を実践できているか支援者と一緒に確認します。

## 4 つの領域

**◆認知・性的な興味関心**
**(Bセッション、付録に関連)**

- □ 認知のクセが出てきたとき、そのことに気づくことができている。
- □ 認知のクセが出てきたとき、その認知にひきづられず、他の認知を選ぶ取組をしている。
- □ 性的な欲求をコントロールしようと努力している。
- □ アダルトメディアを視聴するときは、現実とは異なる部分があることを意識している。

**◆問題への対処**
**(Cセッションに関連)**

- □ 自分が抱えやすい問題を理解している。
- □ 問題が起きたときに備え、いくつかのコーピング(対処方法)を準備している。
- □ 問題が起きたとき、コーピングを実践している。
- □ 問題が起きたとき、イライラしたり、落ち込んだりなど大きく動揺することが少ない。

**◆対人関係**
**(Cセッション、付録に関連)**

- □ 相手の立場を考えて行動している。
- □ 自分の考え・気持ちを相手に伝えられている。
- □ 日常生活の中で、「会話」をする相手がいる。
- □ 自分の「大切なこと」を話せる相手がいる。

**◆新たな生活**
**(全セッションに関連)**

- □ 仕事や学校、自分で決めた取組に熱心に取り組んでいる。
- □ 性加害につながる生活習慣と距離を置いている。
- □ なりたい自分に向けて日々努力している。
- □ 再発防止計画を意識して生活している。

現時点で当てはまる□があれば、チェックを付けてみましょう。

# ◆ 再発防止計画と4つの領域

「再発防止計画に書いたコーピングを実践しなくていいときは何をすればいいのだろう？」

もしかしたらこのように考える人もいるかもしれません。

確かに性加害から離れた生活をしているときに再発防止計画に書いたコーピングを実践することは少ないのかもしれませんね。そんなとき、どのように生活していけば良いでしょうか。もちろん「なりたい自分になるためにすること」に取り組むことはとても重要です。

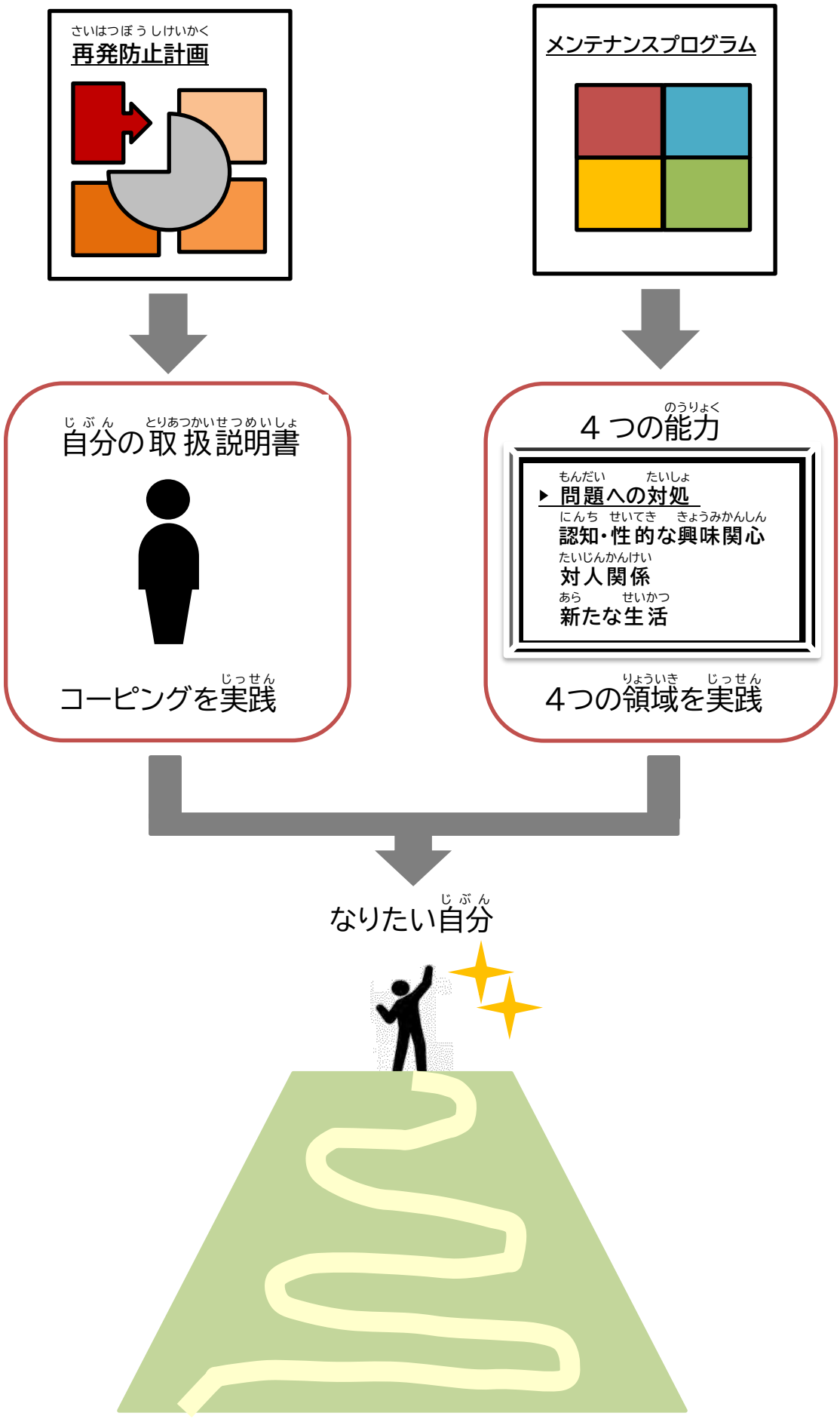
でも本当にそれだけで十分なのでしょうか。

ここで「4 つの領域」の出番です。4 つの領域は事件から離れた生活を送るための日々の取組をまとめたものです。

「再発防止計画」は自分の取扱説明書でしたが、「4 つの領域」は高める必要のある能力と考えるとわかりやすいかもしれません。

ゲームの主人公を想像してみてください。主人公の状態を確認したいときや困ったとき、取扱説明書を見ると、どのように対応すれば良いかが書いてあります。一方、物語を進めていくためには、色々な経験を積み能力を高めなければなりません。この能力はどれか一つだけ高めるのではなく、バランス良く高めていかなければ、様々な場面を切り抜けることはできません。経験値を積み能力を高めていくことで、主人公はレベルアップできます。

このようになりたい自分に近づくためには、再発防止計画で自分の現在の状態を確認し、必要なコーピングを実践することと、特に性加害から離れた生活をしているときは、4つの領域を実践することがとても重要です。


さいはつぼうしけいかく
再発防止計画
メンテナンスプログラム
自分の取扱説明書
コーピングを実践
4つの能力
問題への対処
認知・性的な興味関心
対人関係
新たな生活
4つの領域を実践
なりたい自分

最後に

さあ、もう一度どんな自分になりたいか、どんな生活を送りたいかを思い出してみましょう。また、生活の中で大切にしたいことや自分が大切にしたいと思う人のことなどにも思いを巡らせてみてください。

このワークブックを時々見直して、自分の認知や行動を賢くコントロールして生活していくことにより、なりたい自分に近付けるよう努めていきましょう。

## ま と め

次のポイントを忘れずに、日々生活していきましょう。

**①「なりたい自分になるためにすること」と「4つの領域」にしっかり取り組み続けること。**
**②性加害に向かってサイクルが進んでいることに早く気付き、対処すること。**
**③「危険な状況」や「ひきがね」に気付いたら、すぐにコーピングを実践すること。**

【練習用シート集】

## ◆ 認知を変えてみる練習シート

| できごと、状況 | 認知 | 結果（行動、気持ち、身体の状態） |
|---|---|---|
| | 【最初の認知】 | |
| | 【認知を変えてみる】 | |
| | 【最初の認知】 | |
| | 【認知を変えてみる】 | |
| | 【最初の認知】 | |
| | 【認知を変えてみる】 | |
| | 【最初の認知】 | |
| | 【認知を変えてみる】 | |

| できごと、状況 | 認知 | 結果<br>（行動、気持ち、身体の状態） |
| --- | --- | --- |
| | 【最初の認知】<br>【認知を変えてみる】 | |
| | 【最初の認知】<br>【認知を変えてみる】 | |
| | 【最初の認知】<br>【認知を変えてみる】 | |
| | 【最初の認知】<br>【認知を変えてみる】 | |

| できごと、状況 | 認知 | 結果<br>（行動、気持ち、身体の状態） |
| --- | --- | --- |
| | 【最初の認知】 | |
| | 【認知を変えてみる】 | |
| | 【最初の認知】 | |
| | 【認知を変えてみる】 | |
| | 【最初の認知】 | |
| | 【認知を変えてみる】 | |
| | 【最初の認知】 | |
| | 【認知を変えてみる】 | |

## ◆ 問題に対処する練習シート

① あなたが対処したい問題は何でしょうか？できるだけ具体的に書いてみましょう。

② ①の問題が改善又は解決された状況をイメージしてみましょう。
（いつ、どこで、誰と、どのように、どうなりたい？）

③ 具体的なコーピングをたくさん挙げ、良い点・悪い点・取り組みやすさを考えてみましょう。

| コーピング | 良い点 | 悪い点 | 取り組みやすさ（◎ ○ △） |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

④ 取り組んでみようと思う方法を選び、どのように実行するか考えてみましょう。

⑤ 実行した結果はどうでしたか？ 今回の結果を、100点満点で評価すると何点ですか？

① あなたが対処したい問題は何でしょうか？できるだけ具体的に書いてみましょう。

② ①の問題が改善又は解決された状況をイメージしてみましょう。
（いつ、どこで、誰と、どのように、どうなりたい？）

③ 具体的なコーピングをたくさん挙げ、良い点・悪い点・取り組みやすさを考えてみましょう。

| コーピング | 良い点 | 悪い点 | 取り組みやすさ（◎ ○ △） |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

④ 取り組んでみようと思う方法を選び、どのように実行するか考えてみましょう。

⑤ 実行した結果はどうでしたか？ 今回の結果を、100点満点で評価すると何点ですか？

① あなたが対処したい問題は何でしょうか？できるだけ具体的に書いてみましょう。

② ①の問題が改善又は解決された状況をイメージしてみましょう。
（いつ、どこで、誰と、どのように、どうなりたい？）

③ 具体的なコーピングをたくさん挙げ、良い点・悪い点・取り組みやすさを考えてみましょう。

| コーピング | 良い点 | 悪い点 | 取り組みやすさ (◎ ○ △) |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

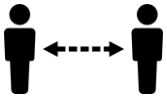
④ 取り組んでみようと思う方法を選び、どのように実行するか考えてみましょう。

⑤ 実行した結果はどうでしたか？ 今回の結果を、100点満点で評価すると何点ですか？

# 付録

## ◆「性」に関して知っておいてほしいこと

性に関することは、何となくはずかしかったりして、他人とは話しづらかったりする話題ではないかと思います。そのため、インターネットやテレビなどから手探りで情報を得ていることが多いのではないでしょうか。ここでは特に知っておいてほしいこととして、「境界線」、「性的同意」、「マスターベーション」について紹介します。



### 境界線(バウンダリー)について

たとえば人と話すとき、やけに距離が近いなと感じたことはありませんか？

自分のまわりには、本来人に勝手に入ってこられないような個人的な空間があります。この空間は、自分にとって特別で個人的なものです。「境界線(バウンダリー)」とは、自分と他人との間の想像上の壁やフェンスのイメージで、個人的な空間を守るものです。ときに、境界線が守られていないことや、自分自身も気が付かないうちに他人の境界線を越えていることがあります。家族でも、恋人でも境界線を勝手に破ってしまうのはNGです。

境界線には色々な分け方がありますが、ここでは物理的境界線と精神的境界線の二つを紹介します。

### ○ 物理的境界線

これはあなたが目にできるものです。自分の持ち物、自分の部屋、そして自分の体などです。

家族の誰かが部屋に入ってきて、あなたのスマホを勝手に触ったり、持ち物を捨てられたりしたことはありませんでしたか？また、握手をすることは気にしないかもしれませんが、誰かからお尻を触られたり、キスされたりすることはありませんでしたか？これは物理的境界線が守られていないパターンです。

### ○ 精神的境界線

気持ちや感情といった目に見えないもので、この境界線の範囲は人によって違います。誰かに頭ごなしに何か言われたり、無理強いされたり、対等ではない関係のとき、自分の大切にしていることや人を否定されたり、何でも勝手に決められてしまったり、これは精神的境界線が守られていないパターンです。

この二つの境界線は、重なり合うこともあります。例えば、相手の気持ちを無視して体を触ったりキスをすることは、物理的境界線も精神的境界線も越えています。

お互いに安心して日常生活を送るために、自分と相手の境界線を尊重して付き合っていくことが重要です。

## 性的同意(セクシャルコンセント)について

みなさんは、「女性の肩に手を回したら不快そうにしていた」、「付き合っているから性行為をしてもいいと思っていたが、相手は嫌そうだった」というような経験はありますか。もしかしたらその原因は性的同意がなかったことにあるのかもしれません。

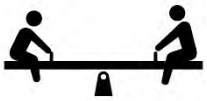
「性的同意(セクシャルコンセント)」とは、性的な行為(性行為、ハグ、キスなど)をすることについて、あいまいにせず、相手の気持ちや考えをお互いに確認するということです。性的同意のない性的な行為は、レイプや痴漢などの犯罪行為につながります。性的同意を得る際には、お互いに理解しあい、思いやりを持って関わっていることが大前提ですが、それに加え、以下の三つの重要なポイントがあります。

○ 強制的に同意させていないか(非強制性)

相手が自分を恐れている場合や脅しなどで No と言う本人の選択を奪っているような状態は、同意を示したことにはなりません。Yes も No も本人の意思で選ぶことができる状態が必要です。

○ 対等な関係であるか(対等性)

上司、教師、コーチなどの社会的地位や力関係に左右されないことが重要です。また、子供と大人など理解力に大きな差がある場合も対等な関係とはいえません。

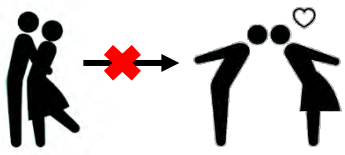


○ 同意の有効性は継続しない(非継続性)

今日、同意が得られたからといって、次回までその効果が続くわけではありません。

また、ハグをしたからといってキスすることや性行為に同意しているわけではありません。

自分の性的な行為の経験を振り返り、性的同意を得ることができていたかどうか考えてみましょう。



## マスターベーションについて

マスターベーションとは、自分自身の性器などを触り、快感を得たり、リラックスしたり、性欲を満たす行為のことです。マスターベーション自体は決して悪い行為ではありません。

性欲の強さは人それぞれですが、それをどう表すかや解消するかは自分の意思でコントロールすることができます。マスターベーションは性欲を解消する手段の一つですが、以下の点に注意が必要です。

○ 一人の空間で行う

マスターベーションはプライベートな行為です。必ず、一人になれる空間で行いましょう。

○ 強い刺激は与えない

男性器に強い刺激を与え続けると、強い刺激でないと快感が得られなくなってしまいます。たとえば、男性器を強く握りすぎたり、硬いものに押し付けたりすることは止めましょう。

○ 生活に支障をきたさない程度に行う

週に何回までならしても良いという基準はありませんが、頻度が多すぎて日常生活に支障が出たり、自分自身をコントロールできなくなったりしないよう気をつけましょう。

○ 想像するものは、違法や不適切ではないものにする

マスターベーションをする際に性的な想像をすることがあるかもしれませんが、性加害のイメージを強化するような想像（例えば女性を脅したり、怖がらせたりして無理矢理性行為をするような想像など）は避けましょう。また、アダルトメディアを利用するときは、現実とフィクションの区別をつけて利用するようにしましょう。

### アダルトメディア（フィクション）と現実

**アダルトメディア**

- 突然性行為が始まる
- はじめは嫌がっていた相手がどんどん気持ちよくなる
- コンドームをつけていない
- 激しい行為やオーバーなリアクション
- 射精で終わる

**本当は・・・**

- お互いに「したい」という気持ちを確認する
- 嫌がることや痛いことを無理矢理しない
- 避妊や性感染症予防のために、必ずコンドームをつける
- 優しく触れることが大切
- 必ずしも射精が性行為のゴールではない

編集：法務省保護局観察課
※本ワークブックを参考に、内容を一部改変して実施したい場合は、保護局観察課まで御相談ください（連絡先：保護局観察課観察係（第二担当）03-3580-4111）。
～無断複写、転載、引用を禁止します～

付属資料 4

地域にある家族が相談できる機関等

| 機関等名 | 相談できること | 連絡先 |
| --- | --- | --- |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

付属資料5

## 全国共通の性犯罪被害相談窓口

※最寄りの機関につながります

| 機関等名 | 相談できること | 連絡先 |
|---|---|---|
| 性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター | 性犯罪・性暴力に関する相談を受け付け、関係機関と連携し、産婦人科医療、相談・カウンセリング等の心理的支援、捜査関係の支援、法的支援等を行っている。 | （全国共通番号）<br>携帯電話、NTT アナログの固定電話からは#8891<br>NTT ひかり電話からは<br>0120-8891-77<br>※宮城県内のNTT ひかり電話からは 0120-556-460<br>※埼玉県内のNTT ひかり電話からは 0120-31-8341<br>※高知県内のNTT ひかり電話からは 0120-835-350 |
| 性犯罪被害相談電話（ハートさん） | 性犯罪の被害に遭われた方の専用相談窓口。全国共通の電話番号で、各都道府県警察の性犯罪被害相談電話につながる。 | （全国共通番号）<br>#8103 |
| 性暴力に関する SNS 相談「Cure Time（キュアタイム）」 | 性暴力に関するSNS相談。PCやスマートフォンからチャットで相談できる。 | https://curetime.jp/ |

## 地域にある性犯罪被害者支援機関等

| 機関等種別 | 機関等名 | 相談できること | 連絡先 |
|---|---|---|---|
| 都道府県警察本部 | | | |
| 法テラス | | | |
| 弁護士会 | | | |
| 医療機関 | | | |
| カウンセリング機関 | | | |
| 被害者支援センター | | | |
| | | | |
| | | | |