

Mga maaaring gawin ng magulang - Kapag nalaman ang sekswal na pang-aabuso sa anak -

親だからできること ~子どもの性的虐待がわかってから~

Panimula

はじめに

Nalaman mong nakaranas ng sekswal na pang-aabuso ang iyong anak. Mahirap ito para sa inyong dalawa. Sa ganitong sitwasyon, hindi matutumbasan ang halaga ng pamilyang naroon upang protektahan ang anak.

Inihanda ang pamplet na ito upang tulungan kayong mag-isip kapag naguguluhan at bawasan ang inyong pag-aalala. Sana ay magamit ninyo ito upang protektahan ang anak at muling mapanatag ang inyong buhay.

* Maraming uri ang "salarin" ngunit ipinalagay sa pamplet na ito na ang tatay ang salarin o nang-aabuso.

あなたは、子どもが性的虐待の被害を受けたことを知りました。子どもあなたも、大変苦しんでいると思います。子どもを守る立場にいる家族の存在こそが、子どもにとってかけがえのない存在になります。

このパンフレットは、あなたの混乱している気持ちも少しでも整理し、不安を和らげるために作りました。子どもを守り、再び安心して暮らすために利用していただければ幸いです。

※加害者は多様ですが、本文では、加害者(虐待者)を父親と仮定しています。

1 Mga karaniwang katanungan Q&A

1 よくある質問 Q&A

Q: Bakit hindi ito ipinagtapat ng anak ko sa akin?

Q: なぜ、子どもは私に告白しなかったのですか。

A: Maaaring hindi ninyo ito inaasahan, ngunit sa katotohanan, karaniwan ang pagdadalawang-isip ng anak kung magtatapat ba siya o hindi sa ina.

Sinasabi ng tatay sa anak na "Kapag nalaman ito ng nanay mo, masisira ang pamilya natin. Hindi mo dapat ito sabihin kahit kanino." at ginigipit niya ito upang ilihim ang sekswal na pang-aabuso. Kapag nalinlang ng tatay ang anak sa ganitong paraan, hindi ito maipagtatapat ng anak sa kanyang ina.

A: 意外に思うかもしれませんが、実は母親に告白することをためらう例が多いのです。

子どもは、父親から「ママに知られたら、家族がばらばらになってしまう。誰にも言うてはいけない。」と、性的虐待を秘密にするようプレッシャーをかけられています。このような父親の「わな」にかかった子どもは、どうしても母親に告白することができません。

Q: Ano ang kailangan kong gawin bilang ina?

Q: 母親として何をすればいいですか。

A: May maaari kayong gawin bilang ina.

- (1) Tanggapin ang kuwento ng anak bilang katotohanan.
- (2) Mag-isip kung paano poprotektahan ang anak.
- (3) Makipag-ugnayan sa mga Child Consultation Center.
- (4) Alamin ang mga sistema para mamuhay nang ligtas kasama ang anak, at huwag mag-atubiling magtanong sa mga dalubhasa.
- (5) Huwag mamroblema nang nag-iisa. Huwag akuin ang lahat ng responsibilidad. Asahan ang hinaharap kung saan ang lahat ng problema ay lutas na.

A: 母親だからこそできることがあります。

- (1) 子どもの話を真実として受け止める。
- (2) 子どもを守るためにどうしたらよいか考える。
- (3) 児童相談所と協力する。
- (4) 子どもと安全に暮らすための制度を知り、専門家に積極的に聞く。
- (5) 問題を一人で抱えこまない。責任を一人で背負わない。解決できている未来を見つける。

2 Ukol sa pisikal at mental na kalagayan ng bata

2 子どもの心と体のこと

Q: Masigla naman ang anak ko at parang walang nangyari. Anong sintomas ang lalabas mula sa kanyang sugat sa damdamin?

Q: 子どもは元気で何事もなかったように過ごしています。心の傷は、どんな症状として現れますか？

A: Minsan ay walang lalabas na malubhang sintomas habang inaabuso ang anak. Ni hindi niya ito kayang ipakita.

Pagkatapos, habang tumatagal, maaaring magkaroon ng after-effect ng emotional trauma tulad ng hirap sa pagtulog, pagkabalisa, biglang pagkaalala sa kasuklam-suklam na mga pangyayari, pagkatulala, at pag-iwas sa mga tao at lugar kung saan nangyari ang pang-aabuso. May mga musmos na bata na sinusubukang laruin ang sariling ari, ngunit depende sa bata ang ganitong sintomas.

A: 子どもは被害を受けている間は問題となる症状を示さないことがあります。症状すら出せないのです。

その後、時間の経過とともに、心的外傷の後遺症として、眠れない、不安、突然忌まわしい記憶がよみがえる、ポーツとする、さらに、虐待を思い出す場所、人を避けるなどの症状が現れるときがあります。小さな子どもでは自身の性器をいじるなどの行動が現れるときもありますが、一人ひとりその症状は様々です。

Q: Ano ang dapat kong gawin upang pangalagaan ang aking anak?

Q: 子どもの心のケアはどうしたらよいですか。

A: Maaaring bumaba ang pagpapahalaga ng bata sa sarili kapag nakaranas ng sekswal na pang-aabuso. Maaari niyang isipin na siya ay naging madumi. Maaari rin niyang sisihin ang sarili sa nangyaring pang-aabuso. Dapat siyang sabihan na “Hindi ka marumi.” “Wala kang ikinaiba sa ibang bata.” “Wala kang kasalanan.” “Napakahalaga mo para sa akin.” at dapat itong patunayan sa kilos at pakikitungo. Magtanong sa Child Consultation Center, medikal na organisasyon, atbp. tungkol sa mga pag-aalala kahit gaano man ito kaliit.

A: 性的虐待を受けた子どもは、自分自身を大切に思う気持ちが低下しているときがあります。自分が汚れたと感じることがあります。また自分のせいで性的虐待がおきたと思うこともあります。「あなたは汚れていない。」「他の子どもたちと何も変わらない。」「あなたのせいじゃない。」「あなたはかけがえない大切な存在です。」ということを言葉として伝え、態度、行動にして示してください。小さなことでも、心配な症状は児童相談所や医療機関等に聞いてください。

Q: Paano ko kakausapin ang aking anak tungkol sa sekswal na pang-aabuso?

Q: 性的虐待のことは、子どもとどのように話すのがよいですか。

A: Walang tamang sagot dito, Halimbawa, maaari mong sabihin na “Salamat at nilakasan mo ang loob mo para magtapat sa akin. Patawarin mo ako dahil hindi ko napansin. Wala kang ginawang masama. Wala kang kasalanan. Poprotektahan kita mula ngayon.” Sabihin mo rin sa kanya na dapat niyang sabihin sa iyo kapag may nangyari ulit.

A: 正解は一つではありません。たとえば、こういう言い方があります。「勇気を出して話してくれてありがとう。ずっと気付かなくてごめんね。あなたは全然悪くない。あなたの責任ではない。これから私が、あなたを守っていきます。」と伝えてください。これからも何かあったら「話すこと」がとても大事だと伝えてください。

Q: Paano ko pakikitunguhan ang anak ko sa araw-araw na pamumuhay?

Q: 普段の生活で、どのように子どもと接すればよいですか。

A: Maaaring labis na umasa o maging labis na agresibo ang bata dahil sa matagal na pagpigil sa nararamdaman. Maaari siyang magsabi ng iba't ibang pag-aalala o matakot na maiwang mag-isa. Kapag umaasa o nababalisa ang bata, tugunan ito hangga't makakaya sa sariling pamamaraan. Kung naging agresibo ang bata sa kilos at pananalita, alamin nang mabuti ang kanyang nararamdaman.

A: これまで抑えてきた気持ちがあふれ、過度に甘えたり、攻撃的になることがあるかもしれません。さまざまな不安を訴えたり、一人になることを怖がることもあるかもしれません。

甘えや、不安にはあなたが現実に対応できる方法で応えてください。攻撃的な言動があるときは子どもの気持ちをよく聞いてあげてください。

Q: Gusto kong kalimutan ng anak ko ang lahat ng nangyari at magsimula uli kami. Puwede ko bang sabihin sa kanya na kalimutan ang nangyari sa lalong madaling panahon?

Q: できるなら全部忘れてやり直したいと思います。子どもに早く忘れるようにと言ってもいいですか？

A: Ang sekswal na pang-aabuso ay kasuklam-suklam na alaala para sa anak at para sa magulang. Ngunit hindi ito madaling kalimutan. Pigilin man ng batang alalahanin ito, maaalala niya ito nang hindi inaasahan sa hinaharap at magdudulot ng hirap na mamuhay nang normal.

Sinusubukan mong harapin ang problema at protektahan ang iyong anak. Kaya mahalagang harapin mo ang katotohanan habang tumatanggap ng tulong mula sa mga dalubhasa.

A: 性的虐待は子どもにとっても、親にとっても忌まわしい記憶です。しかし、忘れようと思って忘れられるものではありません。記憶を抑圧しても、いつも思わぬところで記憶がよみがえり、子どもに生きにくさを生じさせます。

あなたは子どもを守り、被害に向き合おうとしています。だからこそ、専門家の支援を受けながら現実に向き合うことが大切なのです。

Q: Mawawala din ba ang trauma ng anak ko mula sa sekswal na pang-aabuso?

Q: 性的虐待のトラウマから子どもは回復できますか？

A: Hinding-hindi magaan ang impluwensiya ng sekswal na pang-aabuso sa pisikal at mental na kalagayan ng bata. Maaaring maraming hirap ang dumating sa hinaharap dahil dito. Ngunit marami kaming nakatagpong nanay at anak na nakaraos sa ganitong sitwasyon.

Hindi man ito magiging madali, sabay nating hubugin ang kinabukasan ng iyong minamahal na anak upang siya ay makaraos.

A: 性的虐待が子どもの心身に与えた影響は決して軽くはありません。この先、たくさんの困難があるかもしれませんが、回復した子どもと母親を私たちはたくさん知っています。

決して簡単な道のりではないかもしれませんが、あなたの大切な子どもが回復していく未来を一緒に描いていきましょう。

3 Ukol sa Salarin

3 加害者のこと

Q: Nagsisisi ang asawa ko at sinasabing gusto niyang magsimula uli.

Q: 夫は反省してもう一度やり直したいと言っています。

A: Maaaring sabihin ng mga kamag-anak, kaibigan at kakilala mong patawarin ang iyong asawa. Ngunit iba ang pagsisisi ng salarin at pagtiyak sa kaligtasan ng anak. Ang ginawa ng iyong asawa ay hindi maaaring bawiin. Sabihin man niyang “Hindi na mauulit.” ang pagsasamang mamuhay ng bata at ng salarin ay halos katumbas ng pagpayag na muling mangyarii ang pang-aabuso.

A: 周りの親族や友人、知人も許してあげたらと言うかもしれませんが、しかし、加害者が反省することと子どもの安全を確保することは別です。あなたの夫の行為は取り返しのつかない行為だったと思います。たとえ「もう二度としない」と言っても、子どもが加害者と一緒に暮らすことは、再び被害を受けるに等しいことではないでしょうか。

Q: Ginagamitan din ako ng dahas ng aking asawa. Nag-aalala akong takutin niya kami sa pamamagitan ng pagtext o pagtawag, o kaya ay sundan niya kami.

Q: 私も夫から暴力を受けています。メールや電話で脅されたり、つきまとわれるのが心配です。

A: May mga mapagkokonsultahan sa prefecture o munisipyo tungkol sa paggamit ng dahas ng asawa. May mga sistema upang protektahan ka at ang iyong anak, kaya magtanong tungkol dito.

A: 配偶者暴力の相談は県や市町村に窓口があります。あなたと子どもを守る制度がありますので聞いてください。

Q: Pinag-iisipan kong makipagdiborsiyo. Ngunit hindi ko alam kung papayag ang asawa ko.

Q: 離婚を考えています。しかし、相手が了承してくれるかわかりません。

A: May libreng legal na konsultasyon tungkol dito. Huwag mamoblema nang mag-isa. Mahalagang magtanong sa abogado at iba pang dalubhasa tungkol dito.

A: 無料の法律相談もあります。一人で悩まず、弁護士などの専門家に聞いてみるのが大切です。



P: Gusto kong ireport sa pulis ang asawa ko.

Q: 夫を警察に訴えたいと思います。

A: Kapag isinakdal mo siya, kakausapin ka ng mga pulis at tagausig, at pagkatapos ay hahantong ito sa hukuman. Sa mga Child Consultation Center, nakikipag-ugnayan sila sa mga kaugnay na organisasyon at pinapagaan ang pasanin sa bata hangga't maaari sa pamamagitan ng pagpapabawas ng bilang ng interview ng pulis at tagausig, at iba pa.

Sa Child Consultation Center, maaaring makinig sa paliwanag ng abogado tungkol sa paraan ng interview ng pulis at tagausig sa bata, at tungkol sa legal na pamamalakad ng paglilitis at iba pa.

A: 告訴をすると、警察や検察官による事情聴取を受け、裁判へと進みます。児童相談所では、なるべく子どもの負担が減るよう、関係機関と連携しながら事情聴取の回数を減らすなどの配慮を働きかけていきます。

また、児童相談所は、子どもがこれから体験する事情聴取や裁判などの法的な手続きについて、弁護士から説明を受ける機会を提供することができます。

4 Ukol sa pamumuhay sa hinaharap

4 これからの生活について

Q: Magiging mahirap ang pinansyal na kalagayan kapag nagdiborsiyo.

Q: 離婚すると経済的に苦しくなります。

A: Malaking problema ang pinansyal na kalalabasan ng pagdidiborsiyo.

Kailangang magtanong sa munisipyo kung ano ang mga maaaring tanggaping suporta.

A: 離婚の経済的な影響は深刻な問題です。

どのような援助を受けることができるか、市町村の窓口に行く必要があります。

Q: Ano ang kailangang ipaalam sa paaralan ng bata?

Q: 子どもが通う学校にどこまで話す必要がありますか?

A: Depende sa sitwasyon ng bata, mahalagang ipaalam ang sitwasyon sa nabibilang na guro upang protektahan siya mula sa salarin at para sa iba't ibang pagsasaalang-alang. May tungkulin ang paaralan na ingatan ang mga sikreto. Hindi ito malalaman ng ibang bata at pamilya.

A: 個別の事情によりませんが、子どもを加害者から守ったり、子どもへの様々な配慮をしてもらうために限られた先生に事情を伝えておくことが大切です。学校には秘密を守る義務があります。秘密が他の子どもや他の家庭にわかることはありません。

5 Ukol sa mga Child Consultation Center

5 児童相談所について

Q: Bakit nais makipag-ugnayan ng Child Consultation Center sa amin?

Q: なぜ、児童相談所は私たちにしかかわるのですか。

A: Tungkulin naming protektahan ang mga bata. Nais ng Child Consultation Center na makipagtulungan sa inyong maging maligaya ang inyong mga anak at pamilya.

A: 私たちは、子どもを守る責務があります。そして、児童相談所は、あなたと協力して子どもたち、ご家族の幸せを築いていきたいと思っています。

