

# สิ่งที่แม่เท่านั้นทำได้ - เมื่อรู้ว่าลูกถูกทารุณทางเพศ -

親だからできること ~子どもの性的虐待がわかってから~

บทนำ

はじめに

เมื่อคุณรู้ว่าลูกได้รับการทารุณทางเพศ ทั้งคุณและลูกต่างก็ต้องรู้สึกเจ็บปวดเป็นอย่างมาก แต่ครอบครัวที่จะคอยปกป้องเด็ก ๆ นี้แหละ สำหรับเด็กแล้วมันจะเป็นสิ่งที่จะหาอะไรมาแทนที่ไม่ได้

แผนพับนี้ถูกจัดทำขึ้นเพื่อช่วยบรรเทาความรู้สึกสับสนและความกังวลของคุณแม้จะเพียงเล็กน้อยก็ตาม เชิญนำข้อมูลเหล่านี้ไปใช้เพื่อปกป้องเด็ก และกลับมาอยู่อย่างสบายใจอีกครั้งหนึ่ง

\* ในความเป็นจริงอาจมีผู้กระทำทารุณกรรมหลากหลายรูปแบบ แต่ในเอกสารนี้จะสมมุติว่าบิดาเป็นผู้กระทำทารุณกรรม

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を少しでも整理し、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 คำถามที่พบบ่อย Q&A

1 よくある質問 Q&A

Q: ทำไมลูกไม่บอกฉัน

Q: なぜ、子どもは私に告白しなかったのですか。

A: อาจจะคาดไม่ถึง แต่พบว่ามีหลายกรณีที่เด็กถึงเลที่จะแจ้งมารดา

เด็กอาจถูกบิดากดดันให้เก็บเรื่องการทารุณทางเพศไว้เป็นความลับ เช่นการกล่าวหาว่า “ห้ามเอาไปบอกใครเด็ดขาด ถ้าแม่รู้ ครอบครัวเราจะแตกแยกกันเลยนะ” ซึ่งเด็กที่หลงกลในลักษณะนี้ ไม่ว่าจะอย่างไรก็ไม่สามารถไปเล่าให้มารดาฟัง

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。誰にも言ってはいけない。」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: ในฐานะแม่ ฉันควรทำอย่างไร

Q: 母親として何をすればいいですか。

A: มีสิ่งที่แม่เท่านั้นทำได้อยู่

- (1) ยอมรับว่าเรื่องที่ลูกเล่าเป็นความจริง
- (2) คิดว่าควรจะทำอย่างไรเพื่อปกป้องลูก
- (3) ร่วมมือกับศูนย์ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับเด็ก
- (4) เรียนรู้ระบบเพื่อการอยู่อาศัยกับเด็กอย่างปลอดภัย และสอบถามผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางให้ชัดเจน
- (5) ไม่เก็บปัญหาไว้คนเดียว ไม่แบกความรับผิดชอบไว้คนเดียว ขอให้มองอนาคตที่แก้ปัญหาดังกล่าวได้แล้วเอาไว้

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める。



## 2 ร่างกายและจิตใจของเด็ก

### 2 子どもの心と体のこと

Q: ลูกดูแข็งแรง เป็นปกติเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น แล้วแผลทางใจจะแสดงอาการออกมาอย่างไร

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: เด็กอาจไม่แสดงอาการที่เป็นปัญหาในระหว่างที่ได้รับการทารุณกรรม หรืออาจไม่แสดงอาการอะไรเลย แต่หลังจากนั้น เมื่อเวลาผ่านไป จะมีอาการตามหลังของแผลทางใจเกิดขึ้น เช่น นอนไม่หลับ ไม่สบายใจ อยู่ดี ๆ ความทรงจำอันเลวร้ายก็ผุดขึ้นมา หรือเป็นอาการเหม่อลอย มากไปกว่านั้นอาจมีอาการหลีกเลี่ยงบุคคลหรือสถานที่ที่ทำให้นึกถึงการทารุณกรรมดังกล่าว สำหรับเด็กเล็กอาจเกิดอาการเล่นอวัยวะเพศตัวเอง ฯลฯ ด้วย โดยอาการเหล่านี้จะแตกต่างกันไปตามแต่ละบุคคล

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、突然忘ましい記憶がよみがえる、ボーツとする、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: จะดูแลรักษาจิตใจของลูกได้อย่างไร

Q: 子どもの心のケアはどうしたらよいですか。

A: เด็กที่ถูกทารุณทางเพศ อาจให้ความสำคัญกับตัวเองน้อยลง คิดว่าตัวเองมีมลทิน หรือคิดว่าตัวเองเป็นสาเหตุให้โดนทารุณทางเพศ เราต้องแสดงให้เขาเห็นทั้งทางวาจา ทำทางและการกระทำ ว่า “ลูกไม่ได้มีมลทินนะ” “ลูกไม่ได้ต่างไปจากเด็กคนอื่นเลย” “มันไม่ได้เป็นเพราะลูกหรอกนะ” “ลูกสำคัญที่สุดแบบที่ไม่มีอะไรมาแทนที่ได้” หากมีอาการที่คุณกังวล แม้จะเป็นเพียงเรื่องเล็กน้อยก็ตาม

กรุณามาคุยกับศูนย์ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับเด็กหรือหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้อง

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: จะคุยเรื่องการทารุณทางเพศกับเด็กอย่างไรดี

Q: 性的虐待のことは、子どもどのように話すのがよいですか。

A: มีวิธีที่จะพูดคุยได้หลายแบบ ตัวอย่างเช่น “ขอบคุณที่รวบรวมความกล้าแล้วมาเล่าให้ฟังนะ ขอโทษที่ที่ผ่านมาแม่ไม่รู้ตัวเลย ลูกไม่ได้ผิดอะไร มันไม่ใช่ความรับผิดชอบของลูก ต่อจากนี้แม่จะเป็นคนปกป้องลูกเอง” และสื่อให้เด็กเข้าใจว่าเมื่อเกิดอะไรขึ้นสำคัญที่สุดคือ “การมาบอก” ให้แม่รู้

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: ควรทำตัวกับลูกอย่างไรในชีวิตประจำวัน

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: เด็กอาจจะทนเก็บความรู้สึกเอาไว้ไม่ไหว ซึ่งอาจทำให้มาอ่อนมากเกินไป เหตุที่มีพฤติกรรมเป็นในลักษณะของการโจมตีผู้อื่น หรืออาจมีความกังวลมากจนกลัวที่จะอยู่คนเดียวก็ได้ หากเด็กอ่อนหรือกังวล ให้ตอบสนองด้วยวิธีที่สามารถปรับเข้ากับโลกแห่งความจริงได้ และหากเด็กมีการกระทำหรือการใช้วาจาในเชิงโจมตีผู้อื่น ขอให้รับฟังความรู้สึกของเด็กเป็นอย่างดี

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: ถ้าเป็นไปได้อยากจะลืมทุกอย่างแล้วไปเริ่มใหม่ จะบอกให้ลูกลืมไปเร็ว ๆ ดีหรือไม่

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いっていいですか？

A: การทารุณทางเพศเป็นความทรงจำอันเลวร้ายทั้งกับตัวเด็กเองและกับบิดามารดา แต่ก็ไม่ใช่ว่าสิ่งที่คิดอยากจะลืมแล้วจะลืมได้ หากกดเก็บความทรงจำเหล่านั้นเอาไว้ แล้ววันหนึ่งอยู่ดี ๆ มันก็ย้อนกลับขึ้นมาในหัว จะทำให้เด็กใช้ชีวิตอยู่ต่อไปอย่างลำบาก คุณกำลังจะปกป้องเด็กและเผชิญกับความเสียหายที่เกิดขึ้น

การรับความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางพร้อมกับหันหน้าสู่กับโลกแห่งความจริงจึงยิ่งมีความสำคัญมาก

A: 性的虐待は子どもにとっても、親にとっても忘れない記憶です。しかし、忘れようと思っ忘れられるものではありません。記憶を抑圧しても、いつか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: ลูกจะหลุดพ้นจากภาวะบาดเจ็บทางจิตใจจากการถูกทารุณทางเพศได้หรือไม่

Q: 性的虐待のトラウマから子どもは回復できますか？

A: การทารุณทางเพศมีผลต่อร่างกายและจิตใจของเด็กไม่น้อย ซึ่งอาจทำให้เกิดปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ มากมาย แต่พวกเราก็รู้จักแม่ลูกที่หายจากอาการดังกล่าวอยู่จำนวนมาก

มันอาจไม่ใช่หนทางที่ง่ายตาย แต่มาร่วมวาดเส้นทางไปสู่อนาคตที่ลูกคนสำคัญของคุณหายขาดจากอาการดังกล่าวกัน

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。しかし、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 ผู้กระทำทารุณกรรม

#### 3 加害者のこと

Q: สามีบอกว่าสำนึกผิดแล้ว อยากกลับมาเริ่มใหม่

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: ทั้งครอบครัว เพื่อนหรือคนรู้จักที่อยู่รอบตัวคุณก็อาจพูดเหมือนกันว่าให้ยกโทษให้เขา แต่การที่ผู้กระทำทารุณกรรมสำนึกผิดเป็นคนละเรื่องกับการรักษาความปลอดภัยของเด็ก เงามองว่าการกระทำของสามีคุณเป็นสิ่งที่ร้ายแรงมาก ต่อให้พูดมาว่า “จะไม่ทำอีกแล้ว” แต่การให้เด็กอาศัยอยู่ร่วมกับผู้กระทำทารุณกรรมก็เป็นเหมือนให้เด็กได้รับความเสียหายอีกครั้งหนึ่งไม่ใช่หรือ

A: 周りの親族や友人、知人も許してあげたらと言かもしれませんが、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: ฉันก็ถูกสามีใช้กำลัง มีการข่มขู่ทางอีเมลและโทรศัพท์ รู้สึกกังวลกับการที่เหมือนถูกเฝ้าตามแบบนี้

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: มีจุดให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการใช้กำลังในคู่สมรสของจังหวัดหรือท้องถิ่น และมีระบบคุ้มครองคุณและลูกด้วย กรุณาติดต่อไปคุยดู

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: อยากหย่า แต่ไม่รู้ว่าอีกฝ่ายจะยอมหรือไม่

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: มีศูนย์ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับกฎหมายแบบไม่เสียค่าใช้จ่าย อย่าเก็บความกังวลไว้คนเดียว ขอให้ลองปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง อาทิ ทนายความ

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。





Q: อยากแจ้งความจับสามี

Q: 夫を警察に訴えたいと思います。

A: หากแจ้งความแล้ว จะต้องรับการสอบปากคำจากเจ้าหน้าที่ตำรวจหรืออัยการ และเข้าสู่กระบวนการในชั้นศาล  
ศูนย์ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับเด็กจะช่วยลดภาระที่จะเกิดต่อเด็กให้ได้มากที่สุด  
โดยร่วมมือกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องและดำเนินการต่าง ๆ อาทิ ลดจำนวนครั้งในการสอบปากคำ  
และศูนย์ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับเด็กจะจัดหาโอกาสให้ทนายความมาอธิบายให้ฟัง  
เกี่ยวกับกระบวนการทางกฎหมายต่าง ๆ ที่จะต้องพบ เช่น การให้ปากคำ การไต่สวนคดีในชั้นศาล ฯลฯ

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もできます。

#### 4 ความเป็นอยู่ต่อจากนี้

#### 4 これからの生活について

Q: พอหย่าแล้ว เรื่องการเงินจะลำบากมากขึ้น

Q: 離婚すると経済的に苦しくなります。

A: ผลกระทบทางการเงินหลังการหย่าเป็นปัญหาที่ใหญ่มาก  
ต้องสอบถามกับทางท้องถิ่นว่าสามารถรับการช่วยเหลืออย่างไรได้บ้าง

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、市町村の窓口聞くことが必要です。

Q: ต้องเล่าให้โรงเรียนของลูกฟังขนาดไหน

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: ขึ้นอยู่กับแต่ละกรณี แต่การแจ้งอาจารย์เพียงบางท่านที่จำเป็นก็สำคัญ เพื่อให้ช่วยดูแลเด็กในด้านต่าง ๆ  
รวมถึงปกป้องเด็กจากผู้กระทำทารุณกรรม โรงเรียนมีหน้าที่รักษาความลับอยู่แล้ว  
ไม่ต้องหวังว่าความลับจะรั่วออกไปยังเด็กหรือครอบครัวอื่น

A: 個別の事情によりますが、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 ศูนย์ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับเด็ก

#### 5 児童相談所について

Q: ทำไมศูนย์ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับเด็กถึงเข้ามาช่วยพวกเรา

Q: なぜ、児童相談所は私たちにかかわるのですか。

A: พวกเรามีหน้าที่ในการปกป้องเด็ก ดังนั้นศูนย์ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับเด็กจะร่วมมือกับคุณเพื่อสร้างความสุขของเด็ก ๆ  
และครอบครัวต่อไป

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。

