

■虐待チェックリスト

もし、あなたのご両親、継父母、祖父母、兄弟姉妹、里親、施設職員など、“あなたを育てる人（あなたと一緒に暮らしている人）”が、このようなことを1つでもしていたら、あなたは我慢しないで、ぜひ相談してください。

あなたにこのようなことをして良い人は誰もいません。あなたには何の責任もありませんから、「自分が悪いんだ」とは絶対思わないでくださいね。私たち大人 / 社会は、あなたをこういうことから守らなければなりません。

チェックリストで、確認してみてください。

<何となくの気持ち>

“あなたを育てる人”が怖い
夜寝るとき、何となく怖い、不安
自分は悪い子だと思っている、そう言われたことがある
いつもお腹が空いている
食べると気持ちが悪くなる、吐いてしまう
痛いと感じたことがない、あっても少ない
生まれてこなければ良かったと思っている、思ったことがある、言われたことがある
自分の身体を傷つけると気持ちが楽になる
いつの間にか、自分の身体を傷つけていた、傷つけてしまったことがある

<精神的な暴力>

あなたが何を言っても、相手にせず無視する
ばかにしたり、ののしる
「お前は何もできない」「お前は役に立たない」などと侮蔑する
身体や性格や考え方などを責め立てる
恥ずかしいと思うようなことを無理にやらせる
手をついて謝らせたり、土下座させる
屈辱的な言葉を無理に言わせる
親戚や友人、近所の人などの前で、罵倒したり非難する
遅くまで寝かせてもらえないことがある
「誰に食わせてもらっているんだ」などと怒鳴られる
友人との付き合いを理由をつけて止めさせようとしたり、禁止する
外出や電話を「どこに行くのか」「誰からの電話か」などと細かくチェックする
(あなた宛ての)手紙を勝手に開封する

あなたのカバンや荷物を勝手に見る、調べる

外出すると後をつけてくる

「俺が家にいるときは外出するな」などと、束縛する

「お前を愛しているから心配なんだ」などと言いつけて、外出させない

家の外に閉め出す

家のなかに閉じ込める

「出ていけ」などと脅したり、実際に追い出す

(あなたが)大切にしているものを取り上げたり、壊したり捨ててしまう

(暴力のあとで)「お前がそうさせたんだ」「お前が〇〇と言ったから」などと、暴力したことをあなたのせいにする

(暴力をふるって置いて)「こんなの暴力じゃない」「やってない」などと言い張る

(暴力をふるって置いて)「〇〇と比べればたいした暴力じゃない」などと言い張る

殴るそぶりや、ものを投げるそぶりをして脅す

物を叩きつけたりして脅す

テーブル等を叩いたり、ひっくり返して大きな音を出して脅す

家具や窓ガラスなどを壊して、脅す(下段から移動)

刃物をちらつかせる

“あなたを育てる人”の言うことは絶対だ

自分の希望を“あなたを育てる人”に伝えるのはとてもエネルギーがいる

“あなたを育てる人”が帰ってくると緊張する。怖い

“あなたを育てる人”を待たせることはできないと思っている

自分がどう感じるかよりも“あなたを育てる人”が怒らないかが基準になっている

予定より遅く帰るなんて出来ないと思っている

“あなたを育てる人”の言動に意見できないと思っている

たとえ間違っていると思っても、“あなたを育てる人”に同調しなくてはならない

“あなたを育てる人”に自分の本音は絶対に言えない

“あなたを育てる人”が怒りだすと、なんとかなだめようとしてしまう

“あなたを育てる人”が機嫌が良い状態であるためにはどんなことでもすると思う

どんなに自分が楽しんでいても“あなたを育てる人”の機嫌が悪くなるともう楽しむことはできない

自分のほしいものでも“あなたを育てる人”が良い顔をしなければ買えない

“あなたを育てる人”についての嘘がばれるのが怖くてしょうがない

“あなたを育てる人”に「他の人には言ってはダメだ」と口止めされたことがある

体調が悪くても“あなたを育てる人”に言えない。言って怒られたことがある

<性的な暴力>

性器を触られたり、触るように言う

セックスの相手をさせる

“あなたを育てる人”のセックスの要求は断れないと感じている

無理にポルノビデオやポルノ雑誌を見せる

性に関して、屈辱的なことや卑わいなことを無理に言わせる

裸や不快なポーズの写真やビデオを、無理やり撮る

中絶を強要する。強要されたことがある

<身体的な暴力>

食事を与えてくれないときがある

お風呂に入れさせないときがある

台風や大雪など悪天候でも、自転車や徒歩で通学させようとする。電車代をくれない

冬に温かい洋服（コート）を用意してくれない

押し倒す

平手うちする

腕や肩などに噛みつく

殴る

蹴る

顔や身体を壁などに、強く押しつける

胸ぐらや腕、肩などをつかむ

首をしめる。しめようとする

背中を突く。いきなり突き飛ばす。つまずかす

髪の毛をひっぱったり、髪の毛をつかんで引き摺りまわす

タバコの火を押しつけるなど、火傷させる

壁や床などにたたきつける。突き飛ばす

バット、ゴルフクラブ、ベルトなどで殴る

水に（あなたの）顔を突っ込んだり、口をふさぐ

水やお湯（熱湯）などをかける

ものを投げつける

薬品や洗剤などをかける

階段などから突き落とそうとする。突き落とされたことがある

包丁などを突きつける。包丁などで切られたことがある

車でひこうとした