

**【依存症啓発漫画「だらしのない夫ではなく依存症でした」「母のお酒を止めさせたい」の作者】**  
**虐待と性被害による後遺症を”トラウマ療法”で回復させた実体験漫画、**  
**自費出版のための費用をクラウドファンディング開始。5日目で100万円突破！**  
被害を受けても回復ができること、その回復の道を早めてくれるであろう新しい心理療法を伝えたい

国内最大級のクラウドファンディング・プラットフォームを運営する株式会社MotionGallery(本社:東京都中央区 / 代表取締役:大高健志)は、虐待と性被害による後遺症 (C-PTSDとPTSD) の診断を受けた漫画家・三森みさ氏による最新の心理療法”トラウマ療法”で回復するまでの実体験を漫画化、自費出版するためのプロジェクトを開始しました(目標:3,800,000円、8月31日まで)。開始5日目で100万円を突破し、7日目の本日、すでに1,227,000円の応援が集まっています。

公式ページ: [https://motion-gallery.net/projects/mimorimisa\\_01](https://motion-gallery.net/projects/mimorimisa_01)

※「コレクター」のページより、支援者の皆様のお声をご覧いただくことができます。

トラウマを抱えると災害・事故・犯罪被害・虐待などの苦しい体験が終わっても、環境を変えても、人によっては後遺症のように症状が出る場合があります。フラッシュバックが起こる、体調不良が続く、感情の調整ができない、不安や恐怖感がずっと続く、そのために精神薬を手放せないなどの、トラウマの症状に苛まれてる方が多いです。一方、“そうした症状がトラウマ由来である可能性がある”という考え方が広まっていない印象があり、トラウマを身体の反応と捉えて、アプローチしていく書籍も近年多く出版されはじめています。そのため専門的なトレーニングを受けた心理援助職者や医療職者が少ない現状があります。



プロジェクトを探す プロジェクトを始める

MOTION GALLERY  
クラウドファンディング・プラットフォーム

虐待と性被害。その後遺症を最新心理療法で治療した、実体験の漫画を描きたい!

埼玉県 随本

積み重ねたもの  
全部が  
壊されていく

加害者の  
瞬間の欲望に  
よって……

「さっばり  
断れば  
なにか  
変わるかな……」

虐待と性被害の後遺症…診断名はPTSD!  
その治療法を漫画でみんなに伝えたい!

コレクター  
127人

現在までに集まった金額  
1,227,000円

残り日数  
42日

目標金額 3,800,000円  
このプロジェクトでは、目標達成に関わらず、  
2023年8月31日23:59までに集まった金額がファンディングされ  
れます。

このプロジェクトを応援

★お気に入りへ追加

シェア ツイート サイトに埋め込み



作者は、これまで厚生労働省依存症対策推進室の依存症啓発事業の一環として「だらしのない夫ではなく依存症でした」「母のお酒を止めさせたい」といった依存症をテーマにした漫画を手がけ、漫画というわかりやすい媒体を通して啓発に取り組み、当事者をはじめとする多くのファンから支持を受けてきました。

今回は、自身が体験したトラウマ・心理療法を当事者・ご家族から心理援助職者・医療従事者、社会問題に関心のある方まで幅広く知っていただき、改善への選択肢を広げるきっかけになるよう、臨床心理士の監修付きで漫画制作を目指します。自分自身、身近な人が今後発症する、あるいは発症している可能性も十分に考えられるトラウマ。誰もが「知識を力に」できるよう、当プロジェクトを応援ください。

## プロジェクト実施に至った経緯

作家の三森みさ氏自身が20代の前半に性被害（強制わいせつ）に数件遭遇し、被害から6年後にフラッシュバックを始めとするPTSDの病状が出てきたことで非常に苦しい時間を過ごしました。性被害に関しては、フラッシュバックが発症するまでに、自分の苦しみを安全な場所で語り、当時何があったのかを整理したり、恐怖の対象になってしまった異性への恐怖感を拭うために徐々に慣らしていったり、知識を身につけて対処などを自ら試みていました。それでうまくいったこともたくさんあるものの、それでも過去の記憶だけが自分の人生の邪魔をする。時間が経過しても、過去だけが変わらない。どうしても忘れることができない。考え方を**変えるだけではどうしても乗り越えられない壁がありました。**

三森氏の場合は、幸運にも診察担当の精神科医がトラウマ療法について詳しく、専門機関を紹介したことで道が切り拓けます。そこで心理士と一緒にワークをすることにより、性被害の過去の記憶の問題はもちろんのこと、長年抱えていた親子関係の問題も解決することにも繋がりました。一方で、同じように苦しんでる方に自分の経験を話しても、こうはうまくいかないのが現実です。トラウマ療法に取り組む心理援助職者が少なすぎたり、精神科の投薬治療のみで終わってしまったりなど、そもそも専門療法にたどり着けない問題があります。多くの人に被害を受けても回復ができることと、その回復の道を早めてくれるであろう、新しい心理療法の実態を認知させていく必要性を感じています。

## トラウマ療法を受けた感想

心理士の方に色んな心理療法を施していただきましたが、どの心理療法も「過去の問題をきちんと過去にすること」が主な効果だったように感じています。頭では「過去の出来事」だとわかっているけど、心身は「今も起きていること」だと判定していたようです。「恐ろしい出来事に遭うんじゃないか」と、心身が勘違いしているからこそ、特定のものに怯えたり、不安になったり、謎の体調不良が続いたり、些細なことで極端に落ち込んだり、怒ったりを繰り返し、日常生活を普通に過ごすことが難しく苦しみました。心理療法により、「過去」の出来事になった時、心身の過剰な反応が収まり、ようやく「今」を生きることができるようになりました。

## 制作する漫画の内容について

実際に受けたトラウマの療法、その中でも忘れた記憶の処理を早く進める心理療法や、身体やイメージを使ってアプローチする方法など、新しい心理療法を中心に描いていきます。

特に相性が良かったトラウマ療法は、イメージを取り扱う心理療法が多かったので、解説とともに、漫画でイメージ化を図ります。何より、漫画は読みやすい媒体です。トラウマの本はまだまだ専門書籍ばかりで、分厚い文字量の多い本が多い状況です。トラウマによって体調不良を引き起こしてる時、字を読むのも苦しく、自分の身に起きてることの情報収集さえ難しかった経験があるため、漫画を読みながらトラウマの入門知識だけでも手に入れられる作品にしたいと思っています。

・ 200P～250P程度、現時点では電子書籍のみ

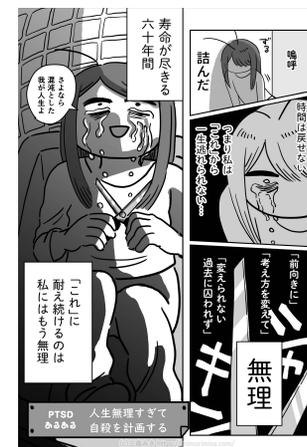
・ 本編

フラッシュバック（公開済み）、トラウマとは何か、境界線ワーク  
怒りと身体へのアプローチ、インナーチャイルドワーク、CRM™  
怒りのワーク、パーツとの対話、性的トラウマ、認知へのアプローチ

・ おまけ

トラウマ治療の全体像の解説、心理療法の簡単な解説

その他解説、作者が受けたもの以外の心理療法の紹介（資金調達により）



## 応援メッセージ：常岡俊昭（昭和大学附属烏山病院 アディクション外来担当医）

「依存症」を分かりやすく、楽しく世の中に伝える啓発漫画「だらしのない夫ではなく依存症でした」「母のお酒を止めさせたい」の作者の三森みささん。今回は三森さんの取材だけでなく当事者としてのトラウマ体験を漫画化し、疾患説明だけでなく治療方法や効果も実感を込めて描いてくれるとの事です。当事者・家族・友人はもちろん「トラウマ」に対してどうして良いか分からない多くの支援者にとっても必読の書になるのではと期待しています。出来上がったらすぐにも読みたいです。

プロフィール：昭和大学附属烏山病院勤務。依存症を専門とする精神科医。自助グループや回復施設との連携に積極的に取り組んでいる。

## メッセージ：プロジェクト実行者 三森みさ氏（漫画家/イラストレーター）

私は若くして治療につながり、自分の中で「ずいぶん元気になったな」と思うほどに調子が良くなりました。これはとても運が良かったと思っています。

その運の良さは、先人たちの努力の積み重ねにより、精神医学がここまで発達したことに直結しています。

「治らないと言われていた病が治るようになった」という希望を、私は埋もれさせたくありません。

私が受け取れた運の良さというものを、多くの人が受け取れる社会になるように、微力ながら私の漫画がお役に立てれば幸いです。

プロフィール：イラストレーター/漫画家 カフェイン錠剤がやめられなくなったエッセイ漫画をSNSに上げてバズったのをきっかけに、厚生労働省依存症対策推進室の依存症啓発事業（公共事業）の一環として、依存症啓発漫画を制作。「だらしのない夫じゃなくて依存症でした」（2018年度）「母のお酒をやめさせたい」（2020年度）制作。以後、自分自身の生きづらさの問題があまりにも多すぎる（宗教三世・親の虐待・シングルペアレンツ・依存症・性被害・AC・トラウマ）ことを自覚し、自身を取り巻く社会問題にも気づく。その後は依存症の啓発活動として病院や学校で講演会などもたまに行なっている。



## クラウドファンディング概要

プロジェクト名：虐待と性被害。その後遺症を最新心理療法で治療した、実体験の漫画を描きたい！

実施期間：7月14日～8月31日23:59まで 目標金額：3,800,000円

リターン：お礼コース（3,000円）

【早期限定】ネームコース+クレジット掲載（5,000円） \*SOLDOUT

ネームコース（5,000円）

【早期限定】電子データコース+クレジット掲載（10,000円）

電子データコース（10,000円）

電子データ+クレジット記載コース（40,000円）

特別クレジットコース（100,000円）

漫画制作コース（400,000円）

漫画制作コース（800,000円）

\*ネームとは、漫画のラフのことです。

MOTION GALLERYは、みんなの共感をパワーに、社会に新しい体験・価値観をもたらす創造的なプロジェクトを実現するクラウドファンディング・プラットフォームです。 <https://motion-gallery.net/> ▼Podcast <https://propo.fm/motiongallerycrossing>



一般のお問合せ： [contact@motion-gallery.net](mailto:contact@motion-gallery.net)

報道関係者の問合せ：株式会社MotionGallery PR 村上 Tel：090-5074-2320 Email：[harukamurakami@mgly.jp](mailto:harukamurakami@mgly.jp)