



モラル・ハラスメントを許すな！⑨ モラルハラスメント被害者同盟

## 心のサインを見逃さないで

～女性の心のサポート活動を行なう「おーぶんざはーと」主宰者、谷本恵美さんからの寄稿～



今日は「女性の心を形にする」をテーマに、15年以上、女性の心の問題に取り組んできたという、カウンセラー谷本恵美さんにお話をうかがいます。恵美さんは女性専門のカウンセリングルームを主宰し、カウンセラーとして、ネットと面談の両面で女性の心のサポート活動を行なっています。

「おーぶんざはーと」(<http://www.othpage.com>)

「モラル・ハラスメント被害者同盟」

(<http://www.geocities.jp/moraharadoumei/>)

私のカウンセリングルームにアクセスされる方の大半は、まだモラルハラスメントという言葉を知りません。しかし、実体はモラハラといったケースは数多くありました。例えば、「自分が自分でないような気がする」「自分が死んでいっていると感じる」と訴えるクライアントさんがいます。そのお話を聞くうち、ご本人自身に問題はなく、明らかにパートナーの言動によって自信をなくし、その言動に操作されて自分を見失っていることが判明するといったケースです。

モラハラ行為をする夫は、自分の心を守るために、身近なパートナーを攻撃します。その攻撃は妻のほんの小さな失敗や過去の過ちを利用して始まります。当然、妻は反省したり、詫言するでしょう。すると今度は、妻に非のない事も攻撃の材料となってしまいます。例えば、妻が楽しい出来事を話すと「オレは疲れているのに、気遣いが無い」と不機嫌になる。次第に、何時間もの説教や、長期間の無言無視などが繰り返されるようになる。こうした行為が生活の中で長く続くと、妻の罪悪感はいくらも、次第に自信を失っていきます。自分が何をしたいのか、何を感じているのかさえ、麻痺してしまいます。

私はカウンセリングの前に、エゴグラムという心理テストをしていただくのですが、モラハラの被虐待者の多くは、「自分を押し殺してでも、相手のために行動する。何よりも相手の気持ちを優先してしまう」という生き癖が、エゴグラムにくっきりと出がちです。周囲に気兼ねをして自由な感情を抑える「AC(アダルトチルドレンではありません)」の数値が非常に高く、自分を表現して自由に振る舞う「FC」が非常に低い。つまり、相手の気持ちに立って考え、家庭に、愛情・思いやり・暖かさを求めて頑張るという傾向が強く出る。そう、まさに良妻ですね。

しかし、パートナーが虐待者だった時、良妻であることは、良い結果をもたらしてはくれません。モラハラという行為は、攻撃を受ける側が我慢すればするほど、自分を抑え、自分を殺せば殺すほどに激しくなっていく。良妻達は良妻故に、その虐待の渦に飲み込まれてしまうのです。

子どもがだだをこね、それが通れば次も同じ、いえ、それ以上のだだをこねる姿を想像してみてください。彼らもそれと同じことをするのです。良妻達は、家庭を守るために相手にあわせようとして、状況を悪化させてしまいます。

私達はなぜ、結婚するのでしょうか？ 自分の人生を生き、自分の幸せを広げるためにパートナーを選び、結婚したはず。こんな家庭を築きたい、そして、幸せになりたい、と夢を持ち、努力してきたはず。しかし、いつしか自分の幸せや、自分が楽しむことを犠牲にしても、そこにある家庭を守ろうとしてしまう。そこにはもう、自分はいないのです。

本来の自分を取り戻し、自分らしい人生を尊重すること。自分が幸せになるための人生を自分の力で作っていくこと。それが最も大切なことであると私は思っています。それをともに成していくために私達はパートナーを選び、結婚したはず。しかし、そこに自分がいない。それは幸せといえるのでしょうか？ 自分の人生と言えるのでしょうか？

自分を取り戻せば、自ずと、自分らしい解決法が見つかるはずです。こうありたい自分をしっかり見つめた結果、離婚する人もいます。あるいは、自分を守る手段を獲得し、自分を大事にしながら、結婚生活を続ける人もいます。どちらのケースも私は見てきました。

大切なことは、自分の幸せを尊重し、自分で明日を決めることです。そのためにはまず、自分が冷静になれるように、虐待者から離れる必要はあるでしょう。実家に帰る。別居する。可能な方法で夫と距離を置き、自分と夫の関係を冷静に見つめられる心の余裕を持つて欲しいと思います。そして、そぎ落とされてきた自分を取り戻し、自尊心を取り戻し、自分の人生は自分のためにあるのだ、ということ思い出しましょう。

おそらく、モラルハラスメント渦中の人は、自分で自分が壊れていっていることにさえ気づけないかもしれません。それでも、しんどさを感じた時、それは自分を見つめるチャンスです。心がしんどい、モラルハラスメントかも、自分が自分で無くなっていく。そう感じた時、是非、カウンセリングの利用を選択肢に入れてみて下さい。夫婦関係を冷静に見る、という意味でも、カウンセリングは有効だと思います。

### ■モラルハラスメント・5つの心のサイン■

- 1、夫に自分の気持ちを言えない。
- 2、夫の顔色ばかりうかがってしまう。
- 3、自分の為に何かすることに、罪悪感を覚える。
- 4、夫と出会ってから自分を卑下するようになった。
- 5、家族といっても孤独感を感じるが増えた。

一人で悩みを抱えないでください。

あなたの心を応援しています。

(「おーぶんざはーと」主宰者/カウンセラー谷本恵美)