

# モラル・ハラスメントを許すな！④

## モラル・ハラスメント被害者同盟 I

今号からは@fixさんより、具体的なモラル・ハラスメントのお話を連載でお伺いさせていただきます。“モラハラ”とはモラル・ハラスメントの略で、「精神的虐待」を意味します。言葉や態度による暴力で、相手に精神的苦痛を与えることです。まだまだ認知度の低い問題ですが、ほかのハラスメント同様、深刻な問題となってきています。

『モラル・ハラスメント被害者同盟』の管理者である@fixさんも、かつてはモラハラ被害者でした。これまでのご自身の体験談から、実際の解決方法に至るまで、同じ被害者である方々への情報提供・共感を目的に、Webサイトの運営をしておられます。

モラル・ハラスメントとはどのようなものか、その具体的な特徴を挙げてみましょう。

1. 最初は、親切ないい人として登場します。不幸な生育歴を語って同情心を誘ったりしますが、結婚や出産といった契機を境に、パートナーや子供へのハラスメントが始まります。(一晩で豹変することもあれば、徐々に始まることもあります)
2. 「後出しじゃんけん」は、彼らの武器のひとつです。ある日は朝食の時間が少し早いと怒り、ある日は少し遅いと怒り、では何時がいいかと聞けば「聞かなければ、わからないのか！」と怒鳴ります。何を言っても言わなくても怒鳴り、不機嫌になるので、被害者はどうしたらいいかわからなくなって、混乱します。
3. 加害者は被害者の時間・お金・人脈などを平気で利用します。被害者はそれを差し出せば相手の機嫌がよくなると学習し、言うことを聞いてしまいます。被害者の頼みは聞いてもらえません。いつも一方通行です。
4. 加害者は共感性に乏しく、被害者にも病気の日や疲れる時があることや、一日は24時間しかないことが、理解できません。「自分の役に立っているかどうか」が、彼らの尺度なのです。役に立てば「普通」、立たなければ「役立たず」と罵倒します。
5. 加害者の注目すべきところは、「うまくいかないことは、すべて他人のせいにする」点でしょう。加害者は自分で責任をとることがありません。怒る時も「なぜ俺を怒らせるようなことをするんだ！」と責任転嫁をして、「怒らせてしまった」という罪悪感を植え付けます。

モラハラ最大の特徴は、以上のような方法で相手を支配し、自分の思いどおりに操るところです。被害者は、状況を素早く読みとり、相手の望みを察知し、速やかに望み通りのものを差し出すようになります。自分や子供への嫌がらせを避けるためにです。しかし、細心の注意を払っても「まるで地雷を踏んでしまうように」加害者の怒りに触れてしまいますから、被害者はいつもビクビクしています。かくして

加害者は、溜息ひとつ、視線ひとつで、被害者を操縦するのです。

被害者が逃げ出せない状態にあるほど、加害者が責任を取るべき場面が増えるほど、ハラスメントは深刻化します。加害者は、周りが全部自分に合わせるべきと思っており、心理操作を行いません。信じられないかも知れませんが、モラル・ハラスメントの加害者は、被害者を、都合のいい道具としか思っていないのです。

被害者は、だんだん生きる気力を失っていきます。毎日のようにクズだ、馬鹿だと言われると、自分は生きる価値もない人間で、生きていいのだろうかとかさえるようになります。

体は正直ですから、頭痛・肩こり・メニエル病・湿疹・貧血・動悸・不眠・下痢といったストレス性の症状が出てきます。判断力が低下し、物忘れがひどくなります。体調不良によるミスは、加害者に攻撃の機会を与えてしまいます。また、加害者と会う頃になると理由もなくそわそわして何も手につけられなくなり、何か落ち度はないかと部屋中をグルグル回るといった予期不安と呼ばれる症状が現れたりします。

一番問題なのは、被害者がハラスメント(精神的暴力)を受けていることに気づきにくい点です。何かおかしいと感じた被害者が、誰かにわかってほしいと訴えても、一つ一つの暴力は言葉にすればよくあることなので、「話し合えば理解し合える」、「あなたにも悪いところがあるんじゃないの?」と言われ、更に傷が深くなってしまいます。これを【セカンドアビューズ】(二次被害)といいます。

被害者は誰にもわかってもらえず、孤立感にさいなまれます。気分転換がうまくはかれない場合は、ノイローゼや鬱病になる危険性が高くなり、最悪の場合は自殺することもあります。自殺してもその原因は「ノイローゼ」で片づけられてしまい、真実は闇に葬り去られます。

モラル・ハラスメントにとって最も大切なものは「気づき」です。被害者でない方が、誰かの話を聞いて、これらの特徴と似ているようであれば、「もしかしたら」とアドバイスをあげてください。そしてよい理解者になってあげてください。

次号は、アメリカでモラハラ離婚をされた方の手記について、ご紹介します。(モラル・ハラスメント被害者同盟/@fix)

モラハラについて、もっとお詳しくお調べになりたい方、@fixさんにお便りを送りたい方は、是非、下記アドレスまで訪問してみてください。(パピリオン編集部)

モラルハラスメント被害者同盟  
<http://www.geocities.jp/moraharadoumei/>