



モラハラ相談ハンドブック モラルハラスメントとはーその定義とやり方ー

中尾英司 (家族相談士・シニア産業カウンセラー)



- モラハラとは、どういう状況を言うのか。それはどのように始まって、将来はどのようになっていくのか。
- なぜハラッサーのような人間が生まれ、そしてハラッサーはどのように人を支配するのか。
- ハラッシー(被害者)に特徴はあるのか、なぜ逃げられないのか。子どもへの影響はどうか。
- 事前に見分ける方法はあるのか、また気づいたときにはどうすればよいのか。そして、わかりにくいこの状況を親や弁護士にどう伝えればよいのか。

それらのことについて、下記の通りまとめてあります。モラハラ相談をされる際の手引きとして、ご参考になれば幸いです。

- 1.モラルハラスメントとは、「人権無視の犯罪」
- 2.モラハラが始まり方は、「ある日突然」
- 3.支配のポイントは「理不尽」
- 4.理不尽は「激化」する
- 5.逃げられない=「無力化」のメカニズム
- 6.ハラッサーとは、「甲殻類」
- 7.ハラッサーの特徴は、「変面」
- 8.ハラッサーになる6パターン
- 9.モラハラ親への理解のさせ方
- 10.モラハラ被害者に特徴はあるのか
- 11.事前に見分ける方法
- 12.気づいたときにどうすればいいか
- Lastメッセージ

これまでも書いてきていますが、改めて整理しておきましょう。今回は、「モラルハラスメントの定義とやり方」つまり、モラハラとはどういうことをいうのか、そして、それはどのようになされるのかという上記5項目について書きます。

■ 1.モラルハラスメントとは、「人権無視の犯罪」です

【moral harassment】→直訳すると「精神的な嫌がらせ」ですが、「精神的暴力」と言った方が実態をよく表すでしょう。「暴力によってモラル(精神、倫理、道徳)が破壊されていく状態」です。

精神的暴力、肉体的暴力を問わず、暴力の本質は「ディスカウント」。ディスカウントとは「価値を値引くこと」(ディスカウントセールという言葉でおなじみですね)。つまり、人を人扱いしないとすること。人格否定。つまりは、人権無視の犯罪です。人としての尊厳が侵害され、人扱いされていない、支配されていると感じたら、それはモラルハラスメントです。

尚、ディスカウントは具体的には次のようなものを言います。

- 肉体的ディスカウント
突き飛ばす、殴る、蹴る、殺す
- 精神的ディスカウント
皮肉、嫌味、けなす、仲間はずれ、無視(無視は精神的殺人です)

■ 2.モラハラが始まり方は、「ある日突然」

ある日突然ムツとした顔で口もきかない、あるいは、何でもないことで烈火のように怒る。そういう形で妻に精神的動揺を与えることから始まります。何の前触れもなく不意打ちを食らいますから、妻は



うろたえるわけです。そして、自分に何か至らないところがあったのだろうかとか、あの人も疲れていたんだとか、あれこれ考え始めます。このように考え始めるところで、もう既に相手の術中にはまっているわけです。

これを恋人時代にやると逃げられますよね。しかし、結婚してしまえばおれそれと逃げるのができません(第3次禁止令にあっている状態です)から、安心してハラスメントができるわけです。

自分自身を信じてください。自分の直感が「何かおかしい!」とピンときたら、証拠集めを始めて下さい。相手の言動の記録をとってください。

■ 3.支配のポイントは「理不尽」

- ①ある日突然
- ②些細なことで
- ③鬼のように怒るもしくはフルシカト(完全無視)するというのがポイントです。

なぜ、突然なのか?

なぜ、こんな些細なことで怒るのか? なぜ、そんなにまで罵倒されたり無視されたりするのか? 理性で考えても分かりませんよね。しかし身体が覚えるのは、服従しないとさらに嫌な思いをしようということ。だから、「我慢」することになりがちです。つまり、理不尽なことを押しつけることが服従を押しつけるポイントなんです。

■ 4.理不尽は「激化」する

ハラッサーは支配者という立場を守るために、常に理不尽を押しつけ続けることが日課とならざるを得ません。1つは、理不尽というもろいものの上に成り立っているからこそ、いつ支配の立場が崩されるか心配だからです。

2つには、理不尽を押しつけることが、互いに支配と服従の関係を確認することになるからです。

つまり、支配と服従の関係は常にその関係を保つ努力をしないとイケないくらい不安定なものなんです。ですから、毎日のようにちくちくと続くだけではなく、激化していくことも多いのです。

■ 5.逃げられない=「無力化」のメカニズム

ストレス理論でご説明します。夫の圧力で妻にストレスがかかるのと、妻はストレスを回避するためにあれやこれやと「対処行動」を起こします。これをコーピングといいます。

しかし、この「対処行動(コーピング)」が何の影響力もないことを思い知らされると、どのように対処するかということを考える能力(これを2次評価と言います)が落ちてきます。「学習性無力症」に陥っていきわけですね。

同時に、離婚はしたくないと思っていると、破局を避けるための「防衛機制」が発動します。自分の気持ちをごまかして(これを合理化と言います)、破局を避けるために謝ることになります。気持ちをごまかして我慢する日々が続くと、身体が悲鳴を上げ始めます。動悸、冷や汗、硬直、震え、過呼吸、自律神経失調、パニック障害…体調に異変を感じたら、「身体が自分にサインを送ってくれている」とキャッチしてください。

ところが、実家や家族に話したりすると、「男なんてそんなものよ」とか「あなたにも至らないところがあるんじゃない」とか「子供のために離婚だけは避けた方がいい」というアドバイスを受けて、もう誰も分かってくれないという絶望を味わいます。これを「2次被害」と言います。

すると、2次被害に遭いたくないために無力→自閉へと進行し、ますます24時間監視体制の監獄の中で自己否定され続ける状況になります。その中にいると「誰でも、自分ならこれができる、なんとなんか」という「自己効力感(セルフエスティーム)」がどんどんなくなっていくので、行動自体ができなくなっていくのです。

(なぜ離婚しないのか、逃げられないのか、と思う人は、同じ状況になってみて下さい)

※本稿は、中尾先生のブログでも公開されています。全てご覧になられた方は、「あなたの子どもを加害者にしないために」(Google入力)でご訪問ください。(バビリオン編集部)

<著者紹介>

中尾英司
(家族相談士・シニア産業カウンセラー)

■メール: sodan@jiritusien.com

■プロフィール:協和発酵で組織改革を成功させた後独立。「あなたの子どもを加害者にしないために」で少年A(酒鬼薔薇)の心理メカニズムを家族心理学の観点から初めて解き明かした後、虐待、不登校、引きこもり、各種依存症、モラハラ、DV、世代間連鎖の問題を抱える家族を訪問カウンセリングしている。海外からメール相談もある。産業カウンセラー試験作成委員(06・07)、テレビ東京、TBSにコメンテータ出演。

■著 作:「あきらめの壁をぶち破った人々」(日本経済新聞社) / 「あなたの子どもを加害者にしないために」(生活情報センター)

■サイト:「中尾相談室」、「組織改革ご支援.COM」

■ブログ:「あなたの子どもを加害者にしないために」
※中尾先生のオンライン講座も開講中です。詳しくはサイト「中尾相談室」を参照。