

<～家庭に潜むモラハラ～不機嫌という名の暴力>

フェミニストカウンセリング堺カウンセラーの中川和子さんを講師にお迎えし、「家庭に潜むモラハラ」についてお話していただきました。

【モラハラと不機嫌】

「不機嫌」な態度の中には、「モラハラ」になるものがある。「モラハラ（モラルハラスメント）」とは、倫理や道徳に反したハラスメント。言葉や態度などで相手を追い詰める精神的ないやがらせであり、「見えない暴力」と言える。相手を追い詰める行為として「不機嫌」を使う時、その言動は「モラハラ」となる。例として、侮辱や暴言、誹謗中傷、行動を制限する、無視など。

【不機嫌への対処】

関係性や力関係で異なる。

関わりのない相手（受ける影響がない） → 見ないフリをしたりその場を離れるぐらいで、特に対処する必要がない。

関わりがあり、力関係が相手より自分の方が対等以上 → 主体的・能動的に対応できる。（子どもの不機嫌に対処するような状況）

“ 力関係が対等ではなく、相手の方が強い → 相手との心の境界線が曖昧になり、従属的・受動的な対応になる（我慢して耐える、機嫌をとりなすようにふるまう。）

【被害者に及ぼすダメージ】

閉ざされた関係性で不機嫌が繰り返されると、「機嫌」に過剰反応するようになり疲弊してしまう。また、「不機嫌」な言動をする当人は全てを相手のせいにする傾向があるので、受ける側は自責の念を抱くことになる。このような心身への負担から、心身症やうつ、適応障害などのダメージが生じる場合もある。

「不機嫌」を抑圧・支配の手段に使うと「DVの精神的暴力」となる。「DVの精神的暴力」の中でも「不機嫌」は暴力として捉えにくい為、ダメージが長期化して深刻化しやすい。

また、子どもがいる家庭の場合、子供に対しても間接的な心理的虐待となる場合があり、男尊女卑のジェンダーバイアスがロールモデルとして内面化し、加害・被害の再生に繋がることにもなりうる。

繰り返し「DVの精神的暴力」にさらされ続けると、思考力・判断力の低下により主体性・自主性を失い、「逃げる」という選択肢を持ってなくなってしまうので、防止セミナーや相談の機会に参加し、正しい知識・認識・情報を得ることで、自分が被害者であることを自分で感じ、考えられるようになることが大切である。

セミナー中に挟まれた何回かのグループトークでは、どのグループも活発に意見交換が行なわれ、セミナー終了後にも残って引き続きお話されているグループが何組もありました。

参加者からは、「良く理解できた。グループワークが良かった。」「同じような環境にいる方もいると思い少し落ち着けました。」「婦人相談を担当しているが、モラルハラスメントへの助言の参考になった。」「自分を取り戻す。自分の人生だと思えることができ、少し前に進めた気がしました。」といった感想が寄せられました。