

ソールでは内閣府による「女性に対する暴力をなくす運動」期間（毎年 11 月 12 日から 25 日）に合わせ、DV防止啓発講演会を行っています。今年度は高山直子さんをお招きし、家庭内で繰り返しおこなわれるモラルハラスメントについてお話いただきました。

## 令和 4 年度 DV 防止啓発講演会

「外では見せない 内の顔～家庭内のモラル・ハラスメント～」



日時：令和 4 年 11 月 13 日（日）13：30～15：30  
会場：こうち男女共同参画センター「ソール」大会議室

講師：高山 直子さん【カウンセラー・公認心理師】

### ～プロフィール～

女性問題専門カウンセラー・公認心理師として、大学のハラスメント専門相談員、東京都の労働相談情報センター心の健康相談員として活動。米国で女性学とカウンセリング学の修士取得。NPO 法人サポートハウスじょむのカウンセラーとして 11 年活動後、2017 年 5 月に東京代々木に『カウンセリング&サポートサービス N』を開設。セクハラなど性的被害や DV、女性の労働問題を専門とする他、「自己尊重」「コミュニケーション」「メンタルヘルスケア」「エンパワメントにつながる支援」「ハラスメント」をテーマにした講演、ワークショップも多数。著書に『働く人のための「読む」カウンセリング — ピープル・スキルを磨く』（研究社）がある。



### ハラスメントとは？

ハラスメントとは、執拗に（継続的に）相手を不快にしたり、尊厳を傷つけたり不利益を与えたり、脅威を与える言動・行為のこと。

日本でも労働施策総合推進法（通称：パワハラ防止法）が施行されているが、明確に具体的に何がハラスメントになるかを線引きすることは難しい。極端な例では、同じ行為や言動でも、ある人からされたら嬉しくて、別の人からされたら不快と感ずる場合もあり、関係性や信頼、環境や文化背景によってされた側の捉え方が変わる可能性があるため、明確にどこからハラスメントになるかの線を引くことが難しく、線を引くことで秩序が保てなくなるリスクもある。そのため、ハラスメントの本来の言葉の意味に「執拗に」「継続的に」「繰り返し」という意味が入っていることが重要であり、ハラスメントの存否に関する調査や裁判でも、どの程度執拗に、または繰り返し不適切な言動が行われているかが重要視される。日本語では「嫌がらせ」と訳されることが多いが、ハラスメントの本来の意味をまずはきちんと理解する必要がある。

### 「ハラスメントの構造」を理解する

加害者の目的は「攻撃」や「支配」、被害者の目的は「意思の疎通（コミュニケーション）」であり、両者の目的は根本的に違う。両者の目的が違う以上、被害者がどんなに工夫してコミュニケーションを取って自分の意思を伝えても、加害者の目的が「攻撃」や「支配」である以上、両者が交わることはない。そのため、ハラスメントは、被害者の努力で改善できる問題ではない可能性が高い。にもかかわらず、被害者の多くが、加害者から離れられず、長年ハラスメントを受け続け、精神的に深刻なダメージを受けることは珍しくない。そのため、一旦物理的に離れる等の「撤退」がベストな選択になることを知っていてほしい。しかしながら、被害者が「撤退」という選択肢に向き合う時、撤退を「泣き寝入り、逃げる、負ける」と捉えがちだが、実際にカウンセリングの中で、「目の前に天秤があり、その天秤の片方の皿にあなたの健康とそれに伴う将来の可能性を乗せた時、もう片方の皿に加害者を乗せる価値はありますか？」と質問すると、一人として「ある」と答えた人はいない。「撤退」（一時的に加害者から物理的に離れる）という選択肢は、自分の健康や将来の可能性を守るためのベストな選択になると考えられる。

### 自分でコントロールできることとできないことを見極める意識

被害者は、ハラスメントもしくはDVのターゲットになったことで傷つき、ストレスも非常に高くなる。加害者との関係を何とかしたいと思っている被害者は、「相手がこのようになってくれれば」「こうしてくれれば」と加害者がいつか変わってくれることを期待する一方で、加害者の性格や言動を変えることが難しいことを頭のどこかでわかっていることも多い。加害者を変えることは、自分ではコントロールできないことであるにもかかわらず、加害者との関係が上手くいかない、または改善されないことで自分を責めている被害者は少なくない。自分ではコントロールできないことまで「自分を責める材料」にすると悪循環に陥るため、ハラスメント被害と向き合う上では、自分でコントロールできることとできないことを見極める意識が大切である。

### 誰もが加害者にも被害者にもなりうる

誰でもハラスメントの加害者の心理に陥る可能性はある。例えば、時間がない中相手にどうしてもやって欲しいことがある時、相手が自分が思うように従わないと、焦りからつい相手の人格や尊厳を傷つけるようなことまで言ってコントロールしようとしてしまうことは、親しい関係ほどよく見られる。特に家庭内だと職場と違い第三者の目も入りづらく、さらには、相手に「攻撃」や「支配」を多少使っても、相手が自分から去っていくことはないという幻想的な安心感・安全感から加害が繰り返され、ハラスメントやDVに発展しているケースも多い。

また、誰でも被害者になるリスクがある。こういう人だから被害に遭うということではなく、たまたま結婚した相手や職場の上司がハラッサー（ハラスメントの加害者）だったというように、被害者はハラッサーに遭遇し、巻き込まれていく。例えば、被害者の中には、以前は嫌なものは嫌だと言えたのに、この相手(加害者)には言えなくなっていったというエピソードもよく耳にする。誰でも交通事故のように被害に遭う可能性がある以上、ハラスメントに関する知識や情報に触れることで被害を最小限にとどめることが肝心である。

### 加害者には加害意識がほとんどない

ハラスメントでの加害行為は非常に巧みで見えづらく、加害者に加害意識がほとんど見られないケースが多い。加害意識があれば、気づくことで言動の変化を期待できることもあるが、残念なことに加害者の多くは、「そんなつもりはなかった」「恋愛のつもりだった」「傷つけるつもりはなかった」「熱心に教育指導をしているつもりだった」などと言って、加害意識がないまま加害行為に及んでいることは珍しくない。たとえそれが誤解であったとしても、相手が

その時「傷ついた」「不快だった」という事実は、私たちが過去を変えることができない以上変わらない。そのように捉えられる人は、相手が傷ついた、不快だったと伝えた時に、その時の傷つきや不快感をまずは受け止めることの大切さを理解できるのではないか。

### モラルハラスメントの特徴（二重基準）

モラルハラスメント（モラハラ）とは、言葉や態度、身振りや文書などで人格や尊厳を傷つけたり、精神的に追い詰めたり、雰囲気悪化させる行為のこと。

ハラスメントは、「支配（コントロール）」が目的の一つになっていることが特徴だが、モラルハラスメントにおいては、「支配」というよりも「操作性」という表現がより相応しい。察することが美德とされる日本の文化背景において、特に家庭内は、「ツーカー」と喻えられるように、言わなくてもわかる、言わなくてもわかってほしいなど「察する」ことが当たり前とされやすく、そうした関係性における意識がモラハラの温床となっているといえる。人間の心理として、「支配（コントロール）される」と感じると、抵抗心や反発心が誘発されやすいが、操作性においては、自責の念や罪悪感を刺激された被害者が自ら加害者の操作性の罠に取り込まれていくような仕組みになっており、そのため被害者は被害に遭っているながら自分が悪かったと思込まされている。

例えば、自分が無視をされると、無視を始めたのは加害者にもかかわらず、多くの人は、「自分が何かしてしまったのか」とまず自分に矛先を向けるように、無視をされた側が自責の念や罪悪感を誘発される。さらに、最初は無視をされても挨拶していた被害者も、何ヶ月も無視され続けると、自分の方だけ挨拶をしていることが馬鹿馬鹿しくなり、加害者に対して無視し始めてしまう。そうなるとお互いに無視をしているので、第三者から見ると、どちらが加害者でどちらが被害者なのか判断が難しくなってしまう。そのため、モラハラの被害者は、自身の被害について周りに理解してもらえず、孤独感や孤立感が強くなる。

また、モラハラ加害者が用いる「操作性」には、他に「二重基準（二重拘束）」がある。二重基準のわかりやすい例は、以下のような事象である。

夏の暑い日に部屋でDVDを一緒に観ていたら、エアコンの温度設定が低くて寒かったので被害者がエアコンを切ると、「なんで勝手に切るんだよ！」と加害者に怒られた。翌週に同じ状況が発生し、先週勝手にエアコンを切って怒られた被害者が、「エアコンを切ってもいい？」と加害者に尋ねると「そんなことも自分で判断できないのか！」と蔑まれる。

このようなやりとりが様々な形で繰り返され、被害者は罪悪感や自責の念を刺激され続け、時に「無能な人間」であるかのように思込まれる。被害者は、何をやっても自分が不利な立場に置かれ、正解のない迷路に迷い込み、自分の価値観や基準が通用しない加害者を前に混乱する。これが二重基準である。どのように返事をしても怒られ、常に悪者にされる被害者は、「自分の方が悪い（おかしい）」と思わされるアプローチが繰り返されることで、被害を受け続けているが頻繁に「自分も悪い」と言う傾向があり、モヤモヤしながらも、被害を受けているという認識を持たずに被害が繰り返される。

さらに、完全な嘘ではないものの、とても小さな事実を加害者に都合の良いように（被害者が不利になるように）脚色したり、話をすり替えて周りに流布し、いつの間にか被害者が悪者にされていたりする。被害者が周りに事実を理解してもらいたくても、周りに言い訳をしているように捉えられないかが不安になり、弁明する機会さえも奪われる。加害者のこうした話術には躊躇がないため、周りが加害者の話を信じ込んでしまうことも珍しくない。

モラルハラスメントの加害者の多くは、自己防衛心が強く、自分が悪かったと認めることは非常に苦しい作業なため、他人のせい、組織のせい、社会のせいにすることで自分を守っている。そのため、自分以外のもののせいにするような話のすり替えが巧みで、被害者はコントロールされている（被害を受けている）という確信が持てないまま、「お前のせいだ」と言われ続けることで、被害を受けているにもかかわらず自分を責めていることがよくある。自分自身と向き合えない人の多くは、自分以外のもののせいにすることで何とか生き残ろうとするため、加害行為をなかなか止められない。そういう人に対して、自身の言動を変えさせることがいかに難しいかということを理解してほしい。

加害者との関わりの中で被害者は、自分の価値基準が揺るがされ、否定され続け、自分が悪いという思考のスパイラルから抜け出せなくなり、最後には自分が何者かがわからなくなってしまふ。モラルハラスメントを定義づけたフランスの精神科医のマリー＝フランス・イルゴイエヌさんは、著書※で『モラハラは魂の殺人』であると警鐘を鳴らしている。

※著書『モラルハラスメントが人も会社もダメにする』

マリー＝フランス・イルゴイエヌ〔著〕 高野 優〔訳〕 紀伊國屋書店

## 受動的攻撃

受動的攻撃（Passive-Aggressive=PA）：「受身的」「消極的」「間接的」に不満や怒りを表出し、相手を「攻撃」「支配」「操作」する言動のこと。

受動的攻撃は、私たちが日々のやりとりの中で使っているアプローチの一つでもある。不機嫌になったり、無視をしたり、言葉にしなくても相手に自分が不満を持っていることや怒っていることを察してもらうための言動が典型的な例として挙げられる。受動的攻撃の代表的なものとして「無視」があるが、「無視」という行為は、無視された側は、自分が相手に何かしてしまっただけから無視されているのかと自責の念や罪悪感を強くする傾向があり、何が理由で無視されているかがわからないまま不快感と不安感が大きくなっていく。無視をしている側は、わかりやすく「積極的」に攻撃するのではなく、あたかも自分の方に無視をするだけの正当な理由があるかのように「受身的」に相手を不快にしたり不安にさせる言動を行うことで相手を「攻撃」しているという意味で、「受動的攻撃」と称される。

その他、言葉にせず相手を自責の念や罪悪感を誘発して、相手を操作する言動として、職場で見られ例を挙げておく。

上司に有給休暇届を出して了承を得た後、その部下が上司に背を向けた途端、後ろから上司のため息が聞こえてくる。そうすると、ため息を聞いた部下だけでなく周りの人までも、「上司は、有給休暇を取ってほしくないのかな」と思い、その部署では上司がはっきりと有給休暇を取らないように言わなくても、有給休暇の取り控えが始まる。このように、言葉ではっきり言わなくても、ため息一つで有給休暇を取りづらくさせることができる—心理的に相手の言動を操作するのが受動的攻撃。

### 「積極的なイエスでなければノー」と捉えない

モラハラが起こっている状況下では、被害者が加害者に対して婉曲的に「ノー」を伝え、はっきりと「ノー」を言わずとも、加害者側に汲み取ってもらいたいと考えていることがよくある。しかしながら、加害者の目的は「意思の疎通」ではなく自分の思い通りに「コントロール（支配）」することであるため、「積極的なイエスでなければノー」と捉えて被害者の意思を理解しようとはせず、被害者が「イエス」と言うまでしつこくアプローチを繰り返す傾向がある。被害者は、いろいろな理由を並べて婉曲的に「ノー」を伝え続けるが、万策尽きて、精も根も尽き果てて、最後は加害者の求めに応じてしまうことも珍しくない。言い換えれば、加害者は被害者に対して、自身の顔色を伺い察してもらうことを当たり前を求めるが、加害者自身が被害者の顔色を伺い察して相手を尊重することはない。

その他にも、自分にとって有利になるようなコミュニケーションを図ったり、「謝るから出ていかないでほしい」「もうしないから」と謝罪を交換条件にして、謝罪さえも被害者をコントロールする道具にする。

「自分のせい」と思うことが非常に苦しい加害者にとっては、自分に不都合なことがあると自分以外のもののせいにすることで自分を守っているといえる。加害者に見られる相手を心的に操作する言動は、加害者にとってはサバイブする（生きていく）ために絶対に必要なスキルなため、加害者がそのスキルを手放すことは難しい。DVやハラスメントの加害者が変わる、もしくは加害行為を止めることの難しさはここにある。

受動的攻撃を頻繁に使う人が身近に居ると、対抗する手段として受動的攻撃を学ぶ傾向がある。例えば、親が受動的攻撃を子どもに対して使っていると、子どもは自分のせいにされないために親からの攻撃をかわす（自分を守る）方法として受動的攻撃を学ぶことがある。

私たちは、察することを美德とする日本文化を背景に成長するため、受動的攻撃を攻撃と理解しづらい。親しい間柄では、「ツーカー」や「1言って10わかる」など、言わなくてもわかることが期待されるが、そういった考えや期待がモラハラの温床になっているといっても過言ではない。言葉がなくても相手が何を考え、感じ、思っているかが100%わかるという特別な能力がない以上、私たちは日々言葉を頼りにコミュニケーションをし、相手を理解している。したがって、親しい間柄であっても、察してもらうことを期待したり、察することよりも、伝えたいことを言葉にして、言葉のままに理解するという意味で、言葉でコミュニケーションを取ることが、本来のコミュニケーションであり、モラハラのリスクを下げるために重要である。

## 加害者と関係を構築したくなる被害者の心理

被害者も最初から相手がハラッサー（ハラスメントの加害者）だとわかっているならば、自らハラッサーに近づくことはないだろう。加害者は、最初からハラッサーとして被害者の目の前に現れるのではなく、どちらかという、被害者にとっては、この人(加害者)と関係を良くしておいた方が得ではないかと思えるほど、「いい人」として近寄ってくることが多い。例えば、相談に乗ってくれたり、困っていたら助けてくれたり、自分の味方のように感じたり、自分を認めてくれる存在として関係が始まるため、どちらかという被害者に加害者との関係性を強めたくなる心理が働きやすい。関係が構築されるにしたがって加害者の機嫌を損ねることが怖くなり顔色をうかがうようになるため、加害者が機嫌を損ねると、被害者は「私のせい」だと自責の念を抱くようになる。その時には、加害者と被害者はすでに対等な関係ではなく、支配と服従の関係が確立し、被害者は逆らうことができなくなっている。

## 自分を責める心の癖に気づき、自分を守る意識に転換

「あの人さえ変わってくれば問題が解消する」と考え、加害者を変えることに執着する被害者は多い。しかしながら、加害者が変わることには執着してしまうと、被害を受け続けることになる。被害者の症状の重さは、被害の程度と被害が続いた期間の長さに密接に結びついていると考えられていることから、相手を変えようとする意識から、まず自分を守る意識への転換が必要になってくる。

ハラスメントを受けた人たちは、自己尊重心が低下していることも多い。自分を「守る」「守ろう」という意識はもとより、実際には守れなかったとしても「守ろうと思う」意識を持つことで自己尊重心の低下をある程度抑える事ができる。その「守り方」は人それぞれでよく、自分を守る意識を持つことが、安心感・安全感を取り戻すきっかけになる。

さらに、被害者に加害者を変えることが難しい以上、自分ではコントロールできないことで、自分を責める心の癖に気づくことが回復の第一歩になる。加害者と物理的に離れた後も何かの拍子に「やっぱり私が悪かったのではないか」という考えが過ぎた時は、そういう考えが浮かばなくするのは難しくても、「自分が悪かったかも」と思った後に「自分を責めない」ということを同時に思い出して意識することはできる。「私が悪かった」といった言動を意識的に減らすだけでも、被害からの回復を助けることになる。

## 不機嫌は暴力か？

モラハラと言動の一つに、「不機嫌さ」を前面に出して、相手に察することを強要し、心的に操作することが特徴として挙げられるが、「不機嫌」＝「暴力」なのだろうか？小さな子どもを含め不機嫌になったことがない人はいないのではないかと。「不機嫌」が日常的に存在し、ある程度許容されているのであれば、不機嫌が暴力になるか・ならないか、もしくはハラスメントになるか・ならないかの境界は何になるのだろうか？

モラハラに加害者の特徴を基準に考えてみると、その境界は、例えば、

●不機嫌な態度をとる自分（加害性）に葛藤があるかが重要になる。葛藤がなければ、かなり加害者寄りになるかもしれない。多くの人は不機嫌な態度をとって気持ちがいいわけではなく、それが「ありがたい自分」ではないため、本当だったらこんな態度を取りたくないと思っている。不機嫌という表現やアプローチに抵抗感があり、罪悪感や自責の念を抱くような葛藤があるかどうか自分に問いかけてみてほしい。

●自分の言動が、「支配」や「攻撃」が目的になっていないか？。目的が「意思の疎通」ではなく、嫌味を言ったり、相手を自分の思う通りにしようとしていると思ったときは、ハラスメントのリスクが高くなるので、一度自分の言動を省みる。

●相手とわかり合えない、または相手と考えが違うという事実と向き合っているか？相手に理解を求めるだけでなく、相手の考えを変えようとしている時は要注意。相手を変えることに執着していないかに意識を向ける。

●本当に伝えたいことを自分が言語化できているか？言わないことで、自分が優位に立とうとしていないか？全部言わなくても察してくれることを期待すると、相手を心的に操作している可能性がある。言わなくてもわかってくれる、わかっしてほしいと思うのではなく、まずは相手が理解できるように自ら言語化するように努め、言葉で伝えることを実行する。

●「～のつもりだった」を言い訳にするのは、加害者意識の低さの表れてもある。「～のつもりだった」は、コミュニケーションとして成立しておらず、相手の意思の確認を怠った、一方通行のやりとりに過ぎないことを理解する。自分が「～のつもりだった」ら問題はないという考えが加害を繰り返す。

●家庭内では言わなくてもわかる、わかってもらえると当たり前だと思っていないか？ツーカーであることが評価されるが、家族であってもしっかりと相手の意思を確認する。「積極的なイエスでなければ、ノーと理解する」ことも含め、相手の意思を確認する上では、相手が「ノー」を表明できる安心感・安全感を提供できているかという点にも留意する。

●人との関わりの中で、全く相手をコントロールしないということは現実的ではないが、相手をコントロールしたり操作してしまった時、自身の言動について自覚的かどうか？加害者にはその自覚がないことを考えると、自覚がなければいほど加害者に近づくことになる。上記が、「不機嫌」が暴力になるかどうかの境界線になるかもしれないので参考にしてほしい。

### 加害者がつくったルールが基になっているゲームには勝てない

加害者はあの手この手でいろんなゲームを被害者に投げてくる。その都度、被害者は心をかき乱され、つい加害者のゲームに乗ってしまうが、加害者がつくったルールを基にしたゲームに被害者が勝てるわけがなく、被害者はゲームに乗ってしまったことで自分を責める。例えば、加害者に無視されて、被害者が無視し返すなど、本来の自分であればしないことをしてしまい被害者は自分を責める。場合によっては、双方が無視し合っていることから、第三者に被害者の側にも問題があると思われてしまうことがある。

ハラスメント専門相談員として、被害者から相談を受ける際、唯一被害者にお願いすることは、加害者の言動に反応しないように意識してもらうことである。「加害者に反応しないように」と伝えると、多くの被害者が「無視すればいいのですか？」と言うが、無視するのは、加害者に反応しているから無視しているわけで、「反応しない」とは、例えば、加害者が挨拶してこなくても、被害者が他の同僚などに挨拶しているのであれば、加害者にも挨拶するということである。

加害者は、被害者が反応していることを察知すると、被害者を「コントロールできる相手」と認識し、加害行為をエスカレートさせる傾向がある。そのため、被害者が反応なくなると、コントロールしにくいと感じ、加害者のターゲットから外れることもある。さらに、周りの人も、被害者が加害者と同じような言動をしていると、どちらに問題があるかを判断しにくい、被害者が反応なくなると、加害者の側に問題があることが明確になる。

家庭内では、加害者に全く反応せずに生活することは難しいが、反応しないことを意識するようになるだけで、被害者の脳が加害者に執着する頻度が減るためストレスが軽減する可能性が

ある。被害者が反応したことで加害がエスカレートして状況が悪化すると、被害者は自分を責めるスパイラルに陥ってしまうが、加害者がゲームを投げてきた時に「加害者から物理的に離れる」「加害者を視界から外す」ように意識する（例えば、トイレに行く、短時間外に出かけるなど）と加害者のゲームに巻き込まれるリスクが減り、結果として、被害者は自分自身を守ることができたことで自己尊重心を維持しやすくなる。

### 力関係に関する意識

自分より力関係的に下に位置する人に「言いたいことがあったら言ってね」と言えば、対等なコミュニケーションが可能になると考えるのは、幻想かもしれない。力関係的に上に位置する者が、そこに力関係があることを意識して接することがハラスメントのリスクを下げることになる。例えば、「間違っていたら間違っているとってくださいね」と伝えてから発言したり、「話したくないことは話さなくてもいいですよ」と選択肢を提示することで、力関係的に下に位置する者が少しでも自分の意思を示しやすくなるように配慮するなど、できるだけ安心・安全に「ノー」が言える環境または関係づくりが重要である。

### ハラスメント加害者にならない意識

誰かに対して、自分の言動がハラスメントになっているのではないかと心配になった時、一番簡単にリスクを下げる方法は、初対面の人に同じような言動をするかという基準に一度戻すことである。誰も初対面の人に対しては、ある程度の距離感を守り、不要に相手を侵害しない意識が働きやすい。例えば、家族など長年の関係があり、つい一線を越えてしまい、これは言い過ぎたとか、やり過ぎたと思うことがあるかもしれない。そんな時は、初対面の人に同様の言動をするかを考えてみて、しないのであれば、家族だろうが誰が相手であろうがそうした言動は控えたり、繰り返さないことで加害のリスクを減らすことはできる。

また、家庭の中で自分が怒りなどのネガティブな感情の表出が難しくなっている時は、自分にとって家庭が安心・安全な環境ではない可能性があるため、なぜ安心・安全に感じられないのかを考えて、言語化することも大切である。

### NO（ノー）を表明した時のリスク

ハラスメント被害者が、「なぜNOを言わなかったの？」と問われることは未だに多い。この問いに対して、被害者は、「NO」を言うことが正解で、「NO」を言えなかった自分が悪いと解釈する傾向がある。しかしながら、「NO」を突き付けたら加害は止まったのだろうか？それどころか、「ハラスメントの構造」が示すように、加害がエスカレートするリスクが高い。被害者が「NO」を表明した時に、どれほどのリスクがあり、「NO」を表明することはどのくらい現実的に可能なのだろうか。職場や人が集まる場所等で、躊躇なく「NO」といえる環境はなかなかない。NOと言ったことで加害行為がエスカレートするかもしれないし、NOと言ったがために恨みつらみを買うかもしれない。そうなると、さらに自分が危険に追い込まれることになる。自分だけならまだしも、自分以外の人にまで害が及ぶかもしれないと思ったら、さらに「NO」を言うことが難しくなる。もしかしたら、「NO」と言うこと自体が禁句のようにしている環境もあるかもしれない。

被害者にとって、「NO」を表明することは、「NO」と言って自分らしく生きるか、「NO」と言わないでその場をサバイブするか、究極の選択といえる。究極の選択である以上、NOと言えても言えなくても、自分自身で判断したのであればどちらでも構わない。究極の選択である以上、

NOと言わなかったとしても、周りがとやかく言うことでもなければ、自分を責める材料にする必要もない。

DVやハラスメント被害者が、周りから「なんでNOと言わなかったの？」と質問をされることによくあるが、そうすると、被害者は、「NOと言わなかった私がいけない」という思考に囚われてしまうため、私は、「あなたがNOと言えなかった理由を教えてもらってもいいですか？」「何が理由でNOと言えなかったと思いますか？」と問いかけるようにしている。同じことを質問するにしても、「なんで？」「どうして？」（英語でいうWhyを使う）と質問するよりも、「何が理由で？」「何がそうさせたのか？」（英語でいうWhatを使う）と問いかけた方が、被害者はその「理由」を考えることに意識を向けやすくなる。「なんで？」「どうして？」という問いかけは、時に批判されていると捉えられてしまうことがあるので注意が必要である。

### 被害者が自分を責め続ける理由

私たちは普段、法律や社会システムに十分に守られていると思って生活していることが多いが、被害に遭って初めて、被害者自身にコントロールできるものがいかに少ないかという現実という名の壁が、いくつも被害者の前に立ちはだかる。

一つ目の壁は、加害者を変えたいと思う気持ちがあったとしても、変えることは難しいという壁にぶつかる。変わることを期待できない加害者から自分が傷つけられ続けたことで、被害者の「人を信じる力」が小さくなる。

二つ目の壁は、組織や警察、支援機関などが、必ずしも自分の期待や要望通りに動いてはくれないという壁である。特にモラハラ被害はわかりづらいため、なかなか被害を理解してもらえず、自分が思うように対応してもらえないことも多く、被害者の「組織や社会を信じる力」が小さくなる。

三つ目の壁は、法律。DV防止法（配偶者からの暴力の防止及び被害者の保護等に関する法律）は、少しずつ改正されてはいるが、100%被害者の味方になるとは限らない。グレーゾーンになりやすいモラハラ等のケースでは、まだ法的に充分整備されておらず、被害者の「社会システムを信じる力」が小さくなる。

被害者は、被害と向き合うプロセスの中で、他者も組織も社会も社会システムも自身ではコントロールできない現実を目の当たりにして、空中で足を空回りさせていて前に進めないような心境に陥る。そのため、なんとか地に足をつけようとする。そのような状況下で唯一コントロールできるのは、被害者自身の考え方や感じ方のみであり、被害者は「自分が悪かった」と考えることで地に足をつけようとする。しかしながら、被害者は、地に足がついても、自分が悪いわけではないのに自分が悪いと思って歩を前に進めることはできない。

このように社会的に不完全な部分を被害者が背負わされていることも、被害者が自分を責める思考のスパイラルに陥る要因になっている。

### 被害からの回復

被害を受けて初めて、自分ではコントロールできないことの多さに気づかされる被害者にとって、その現実と向き合うことは、誰にも助けてもらえないような孤独感や孤立感が大きくなり、人も社会も社会システムも法律も信じるのが難しくなる。さらには、「私が悪かった」と思い込んでいるため、自分自身を信じることも難しくなっている。そのような心理状態から被害者が回復する上で一番必要なことは、「信じる力」の回復である。

まずは、被害者が被害について自分のモヤモヤした気持ちを言語化できるようになると、被害をより明確に認識できるようになる。被害について理解できるようになると、自分を守る意識

が芽生え、自分を守るために安心感・安全感を取り戻そうとする。安心感・安全感を取り戻せると、自己尊重心を維持しやすくなる。

また、被害について相談して、他者から理解を得られると、「人を信じる力」が回復する。被害者を支援する活動団体で必要なケアを得られると「組織や社会を信じる力」が回復する。被害者の努力では改善することが難しい問題であったことを理解し、自分を責める思考のスパイラルから脱することができると「自分自身を信じる力」が回復する。

ハラスメント被害からの回復とは、「信じる力」の回復である。おかしいと感じたり、モヤモヤした時は、その気持ちを打ち消すのではなく、自分の勘（感）を信じ、ハラスメントに理解がある人に早めに相談することが、被害からの回復を早めることにもつながる。

加害者から一旦物理的に離れること、自分を責める思考のクセに気づくこと、加害者を変える意識から自分を守る意識への転換を図ることでより安心・安全な時間と場所を増やしていくことが、ハラスメント被害からの回復には必要である。

### **被害者対応のポイント**

被害者に対して、「気にしすぎ」「うまくやればいい」「忘れたほうがいい」という言葉かけは、被害者側が変わることを求めることになり、NGワードになるため注意する。被害者にとって、安全地帯になる人や場所が一か所あれば、乗り切れる可能性が高くなる。いつあなたが被害者の安全地帯になるかわからない。いざという時に備え、被害者があなたに助けを求めようと思えるような関係性を今築いておくことが、あなたに今唯一できることかもしれない。そのためには、「解決」よりも「この人に話してよかった」と被害者が思えて、他者（人）に対する安心感・安全感を取り戻し、小さくなってしまっている「人を信じる力」をほんの少しでも大きくできれば十分なのかもしれない。