



モラハラ相談ハンドブック (4) モラハラの親への理解のさせ方

中尾英司 (家族相談士・シニア産業カウンセラー)



私の相談者の中に、私のブログを自分のお母さんに読んでもらっている方がいますが、実母といえどモラハラの実態を理解できる方は極めて少ないのが実情で、実家の支援もないために離婚に踏み切れない方も大勢いらっしゃるとお思いますので参考にして下さい。ここでは、夫がハラッサーで、妻が自分の親に自分の状況を理解してほしいという状況を想定して書いてみます。

■9. モラハラの親への理解のさせ方

<1. 実家に理解してもらう方法>

実家に理解してもらうには、次の段取りが効果的だと思います。

- ①私のブログや本などで勉強していただく
 - ②いろいろな例を引きながら、娘さんの立場や思いを私にご両親に伝える
簡単に書きましたが、②の部分には次の技能と経験と知識が必要です。
- (1) 先ずご両親の気持ちを受け止めるカウンセリング技能。
(2) 娘さんの思いや立場を実感的に伝えられる豊富な経験。
(3) そして、問題の全体構造や心理メカニズムをわかりやすく説明できる知識と技能。

<2. ご自宅に帰って話を聴く方法の有効性>

気持ちが出てくるには2つの条件があります。

- (1) 安心できること
 - (2) せかされないこと
- つまり、ご自宅でゆっくりとお話を伺うのがベストなのです。加えて、娘さんの気持ちを受け止めてもらうためには、先にご両親の思いや考えをはき出してもらう必要があります。自分が言いたいことがあれば、それを先に言えなければ相手の気持ちも考えも入ってこない—これは鉄則です。この場合、先に気持ちを受け止めるだけで2時間ほどはかかります(どの人も皆、語りたいものを持っているのです)

<3. その後の進め方>

実家のバックアップ体制ができると、とても心強いものです。そして、妻の腹が座ってきます。気持ちに迷いがある内は物事が動き出しませんが、気持ち安定まると不思議といろいろな動きが出てきます。この先は様々なパターンがありますが、そのご家

庭にあったやり方で、一人一人が自律への道を行ってもらうこととなります。家族メンバーの一人一人の自律がゴールです。そのゴールを踏み外しては意味がありません。

<4. 義実家への対応>

夫を変えるために、義実家へアプローチしようとする人もいかもしれませんが、カウンセリングの鉄則は「ご本人が望む」ことがスタートです。望んでいない方にカウンセリングを行っても、それは押しつけになるだけで効果はありませんし、余計なお世話です。そもそも望んでいないことを言うこと自体が自律への道筋に背きます。変えられるのは自分だけであり、人を変えることはできないということをご心得てください。

というわけで、ご主人のお母さんに先にアプローチすることはお勧めできません。義母に向き合うのは、ご主人の問題であり、その問題を奪うことはご主人の成長を妨げることとなります。それに「ハラッサーとは—その定義と特徴」(本誌10月号掲載)に書きましたように、お母さん自身が黒幕のことも多々あります。

<5. 気づいた人から自律する>

問題の本質は、自分が自律することです。関係者の中で、誰かが自律すると、その姿を見て周囲も自律し始めます。その最初の自律モデルになるのは、気づいた人。それが「気づいた人」の役割なのです。人間はモデリングで行動を学びますから、身近に自律モデルがあれば、それを見て他の人も自律し始めるわけです。特に子供は親から学びますから、親が自律できていなければ子も自律できません。自分自身が、自分の人生を生き活きと生きることを目指すことです。

<6. 結果は後からついてくる>

片方が自律し始めて、片方がついて行けなければ、それは分かれるしかありません。妻子に去られて初めて自分を見つめ直すとする男性もいます。と申しますか、人は一人にならないれば自分と向き合おうとはしないものです。向き合おうとされる方には、自分と親との関係の棚卸しをしてもらいます。それは自分の弱さと向き合うことにもなりますのでつらい作業になりますが、自律するためには避けては通れない道です。そして、自律した人間同士として再び妻子と出逢うことができるかどうかは、神のみぞ知ります。それまでは、「人事を尽くして天命を待つ」感じで、ただ努力す

るしかありません。その努力は終生しなければなりません。つまりは、各種依存症の方々の闘いと同じなのです。

<7. 連鎖の観点から>

「天は自ら助くる者を助く」という言葉を実感しています。自分と向き合おうとする人は、自分の代で連鎖を断つことができます。長男でありながら家系を絶つことを腹に決めていた人、嫁に来つて自分の代でその家の連鎖を断つことを腹に秘めているお母さん、子供を救うために老母との縁を切ったお母さん、…すごい方々を私は見守ってきました。連鎖を断つのは、生やさしいことではありません。それらの方々も、悩み多き普通の方々です。が、断つことができるのです。人間は素晴らしいと思います。

<8. 自分にできることを見つめましょう>

沈みゆくタイタニック。氷の海に小さなボートで漕ぎ出すよりも、沈みゆく大きな船に皆と一緒に乗っていた方がいいと思う人もいましょう。全員を救うことはできません。自分ができるとは限られています。救わなければならないのは、先ず自分と子供です。何より守るべき子供のために自分が救われなければならないのです。自分の実家や義実家が沈みゆく船だとしても、それを小さなボートの上から眺めていなければならない場合もあります。助けに行くことができるのは、唯一、その中から誰かが救いの手を挙げたときのみです。

「天は自ら助くる者を助く」なのだと思います。可能性があるとするれば、自分が自律したときに、その自律に向けて格闘していく姿を見せ続けることで、その人の周りに変化が起こると言うことです。自分の姿を見せることで、気づきを促すことがあります。(中尾英司)

※頂上10以降は、次号掲載の予定です。中尾先生のブログでも公開されていますので、すべてご覧になりたい方は「あなたの子どもを加害者にしないために」(Google入り)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

■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」

華麗なるナノコラ 世界初・植物性ナノコラーゲン美容



ハーバルコラーゲン \$270
漢方薬用人参で極める保湿肌
漢方薬用人参の根から抽出したナノコラーゲンは、浸透力が抜群でお肌の弾力性そして蘇生力を高めます。世界初の植物性ナノコラーゲンで優れた浸透力、保湿力を実感下さい。小じわエステに最適な蘇生力の高いミクロレベルで開発されたナノコラーゲンです。

ハーバルソープ \$30
柿渋エキスで清潔な肌

柿のシブミから抽出した天然原料により悪臭の発生を除去。高い抗菌力と洗浄力で、ニキビ肌、お肌の弱い方にもご利用いただけます。ボディに直接ソープをぬるだけでも、美容洗浄を、抗菌抗菌力を実感出来ます。



ADORE

JE T'AIME MOI NON PLUS

「ハーバルコラーゲン」をお買い上げの方に、「ハーバルソープ」を1つプレゼントさせていただきます。

お問合せ・ご注文 Pavilion Shop
Tel: 847-640-9676 (月~金: 10時~17時/CT)
shop@pavilion.america.com
美しくあり続けたいあの人へのギフトに。