



# モラハラ相談ハンドブック (5) モラハラ被害者に特徴はあるのか

中尾英司 (家族相談士・シニア産業カウンセラー)



今日は、テレビ局からの問い合わせなどでよくある質問について書きます。

## ■10. モラハラ被害者に特徴はあるのか 被害女性の特徴は？

→なし

誰でも被害者になり得ます。つまり、被害者に共通の特徴はないということです。

私のブログ『モラハラの構造(3):モラ夫に洗脳されるメカニズム』に詳しく書きましたが、『ダブルバインド理論』『ストレス理論』『防衛機制』『自動思考』『人生脚本』ざっと見ただけで、これだけの多様な理論が適用できる環境を作り出しているのがモラ夫及びその家族(スレッサー、ハラッサー)なのである。』

これに對抗し得る人はいません。私も自分がタフな方だとは思いますが、パワハラで追い詰められた経験から断言できます。

誰でもなり得ます！

そして『モラ夫の妻が無力になるストレスの法則』に書きましたが、『積極的な対処行動の芽はつみ取られ、自分の気持ちをごまかすことでかるうじて精神バランスをとらざるを得なくなり、自信、自尊心、矜持を奪われ自己効力感(セルフエスティーム)がなくなり、外からも孤立し… 這い上がろうともがけば落ちるツマジゴク… そう、穴の底からツマメがけてパッパッと砂つぶてが飛んできます。もがいてももがいても引きずり込まれる無力感の中で、人生の底へと沈んでいくのです。』

こういう状況を切り取って見て、「私なら黙っていない」「私なら出て行く」と、自分を主張する未経験者。「何故文句を言わないのか」、「そんな気の弱いことでどうする」と、被害者を責める未経験者。そういう方々も簡単に加害者にも被害者にもなり得るでしょう。

『ゼロ・トランスとは』に書いた有名な「監獄実験」を思い出してください。

普通の善良な大学生達が、もののみごとに「看守」と「囚人」そのものになっていきます。なぜ変化したか。それは、片方に絶対権力という「立場」、片方に閉塞された無力な「環境」を与えたからです。ただ、それだけのこと…。

スタンフォード大学で行われたこの心理学実験は、「立場」と「環境」が人間を変えることを“証明”しました。人間は「状況の囚人」なのです。(→人間が「状況の囚人」であることがわかる映画:上に書いた「es(エス)」「皆殺しの天使」)

結婚は、夫に権力者という「立場」を、妻に閉塞「環境」を与えます。

そう。実は、「監獄実験」そのものの状況下に人を置くのです。その結果どうなるか。スタンフォード大の「監獄実験」が示しているとおりで。

人は「状況の囚人」です。そのことが分からずに「個人」を責めている人間は、状況が変わればいとも簡単に「非国民」と言って「個人」を責めることでしよう。

人が「状況の囚人」であることを理解した人間が初めて強くなれます。それを理解しないままに強いことを言っている人間、個人の弱さを責める人間は、本当は弱いのです。だから、決して自分を責めないでください。

そして、ハラスメントの被害に遭われたら後遺症に苦しむでしょう。わずか1週間のスタンフォード実験でも、その後遺症を癒すのに10年もの間、カウンセリングを続けなければなりませんでした。

しかし、それを乗り越えたときに、本当の強さを身につけることができます。そして、その強さを身につけ人は、人生を自分のものにすることができるのです。

## ■ハラッサーの見分け方及び脱出の仕方

モラハラのまとめシリーズもいよいよ最後です。

■11. 事前にハラッサーを見分ける方法

■12. 気づいたときにどうすればいいか

■Last-メッセージ

### ■11. 事前にハラッサーを見分ける方法

1)相手の目を見てください(目は心の窓です)目に星がなければ、心に闇を抱えている“可能性”があります。星がないとは、黒ベタで塗りつぶしたような感じで輝きがないという意味です(←あくまで私の経験知での判断ですので、普通は下記をアドバイスします)。

2)相手の母親を観察してください。

①相手の母親のポジションが自分の将来の位置です。夫婦関係、母親と息子の関係を観察してください。関係は言葉に表れます。会話を聞いてください。

②相手の母親が隠れた支配者である場合があります。

その場合は、父親の様子を見てください。父親が母親と全く同意見で逆らえない状況であれば、母親が父も子も支配している可能性があります。この場合は、母親は、自分の人生に関わる全ての人間を支配下に置こうとします。

### ■12. 気づいたときにどうすればいいか

①その人を救うのは自分の役割ではないことを理解してください。自分の力で相手を変えようとは思わないことです。そもそも、変えることがで

きるのは自分だけであり、相手を変えることはできません。

②静かに証拠を集めてください  
相手は巧みです。その上調停委員や弁護士もモラハラの心理メカニズムに詳しい人は極めて少ないのが現状です。ものを言うのは事実です。日記や写真などの記録、ICレコーダーなど用意しておくといと思います。

③脱出先を確保しましょう  
ベストは実家です。親に私のブログやモラルハラスメント経験者のブログなどを見てもらい、学んでもらってください。親元へ帰ることができない事情があると苦労することになります。DVシェルターでさえ少ない世の中。身体的暴力を伴わないモラハラには理解がないためシェルターがありません。下記をご参照下さい。

<http://www.geocities.jp/moraharadoumei/macchi.html>

④弁護士を選びましょう  
協議離婚で別れると思わない方がよいでしょう。相手はしつこいです。調停の時からこのような問題を取り扱った経験のある信頼のおける弁護士を立てて、その弁護士と密に連携をとりつつ調停を任せるのがいいと思います。

## ■Last-メッセージ

「結婚前は優しかった」という幻想にすぎりつくのはやめましょう。

「今、ここ」で起こっていることの積み重ねが、取りも直さず「未来」なのです。

未来を切り開くのは、あなたの行動でしかありません。

子供の未来に希望の光をとますのも、あなたの行動でしかありません。

子供は大人よりも冷静です。内心では母親に離婚してほしいと思っている子が多いのです。

子供が自律するのは、母親が活き活きと輝いているときだということを忘れないでください。

一緒に居続けることで、必ず子供に悪影響が出ます。

(中尾英司)

※これまで連載してきた1~12項全ては、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。(パピリオン編集部)

### <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](mailto: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」