



6月の相談レポートは、その他に含まれる「人間関係」についてです。みなさんは近年、“モラハラ”という言葉を知ったことはありますか？人によっては「受けとめ方次第じゃないの？」と思われる方もいらっしゃると思います。たしかに、あまり過敏になるのはよくありませんね。しかし、“モラハラ”と受け止める・受け止めないは別として、“モラハラ”自体は精神的暴力にも該当し、DVが起こる関係の中にも同様の基盤があります。モラハラを受け続けると、深刻な精神的ダメージや体調悪化などの悪影響を受ける場合が多くあります。また、子ども時代に虐待やネグレクトなどを受けて育つと、大人になってからも「精神的暴力」に対する耐性ができているため、似たような対人関係に巻き込まれやすい傾向があります。たとえば、“なぜかいつも「加害者」か「被害者」になっている（または、交互に繰り返す）”という状況がおきやすくなります。『夫からDVを受けている妻が、子どもを虐待する』、『子ども時代にいじめに遭い、大人になってからは部下や同僚をいじめる』などの状況などがその一例です。いずれにせよ、その役割を繰り返している間は、本当の意味で自分自身を好きではなかったり、認められなかったり、心から幸せ…とは言い難い状況があるでしょう。そんな対人関係の中から、今回はモラハラを示す人の行動・言動の一例をご紹介します。

#### 《モラハラの一例》

- ① ターゲット、またはその周囲の人に対して、ターゲットへの非難や中傷を言いふらす。
  - ② ターゲットに対して“常に嫌味を言う”“大勢の前で恥をかかせようとする”“揚げ足を取る”“不機嫌を演じ、何かにつけて謝らせようとする”など、あらゆる手段でターゲットをコントロールしようとします。
  - ③ モラハラ加害者にとってのイエスマン（賞賛してくれる相手）への評価は100点、少しでも気に入らないと0点、という極端な白黒思考で、中間がありません。当然、自分自身に対する評価も0か100です。一見、モラハラ加害者は自信家のように振る舞っていますが、実は自分を正面から批判する人、自分から離れていく人など、「自分には価値がない」という不安をおおる存在に、内心では怯えています。そのため、危機感を感じると他人を貶めて、自分が100点であり続けられるように攻撃します。“わざと失敗させて自信を失わせる”“自分で噂を流しておいて、それを根拠に攻撃する”などです。
- ※ モラハラ加害者は、「他人も自分と同じ価値観を持っているのが当然」と考えています。彼らの中には「いろんな価値観があっても良い」という概念はないため、相手の立場に立った「共感性」が希薄です。

～悩みごとや困りごとがありましたら公益社団法人日本駆け込み寺へ～

◆新宿歌舞伎町駆け込み寺:03-5291-5720 ◆仙台国分町駆け込み寺:022-395-7740