

講演1 「暴力はふるわれていない、なのになぜ苦しいの？」

講師 西山さつきさん（NPO法人レジリエンス 副代表）

●その人の中にある力「レジリエンス」

私たちの団体名「レジリエンス」は、回復力や復元力、マイナスをプラスに変えていく力を表している言葉です。外から励ます力であるエンパワーメントに対して、レジリエンスはその人の中にある力だと感じています。テレビやネットで「レジリエンスを鍛えて折れない心をつくろう」と出ていることがありますが、私たちはそういう意味で団体名をつけたわけではありません。DVやモラハラに限らず、傷ついたときに心が折れる、へこむのは自然な反応で、そこから回復してくる力がレジリエンスです。多くの傷ついた人たちに、自分のレジリエンスを再確認して人生を輝かせて生きていってほしい、という願いで活動しています。

被害者のことは「被害者」「当事者」「サバイバー」と、いろいろな呼び方がありますが、レジリエンスでは“きらきらと輝ける力を持っている人たち”というメッセージと敬意を込めて、「☆（ほし）さん」と呼んでいます。暴力を振るう人（加害者）のことは、英語でバタラー（Batterer）といいますが、そのBをとって「Bさん」と表現しています。

●女性の4人に1人がDVの経験者

DV（ドメスティック・バイオレンス）については、女性の4人に1人が配偶者からの暴力を経験しているという統計が上がってきています。男性も被害に遭いますし、同性間同士の恋愛の中でも、若い恋人同士や不倫関係、さまざまなパートナーシップの中で発生してきます。

この問題は、自分が暴力を受けていると言にくいのです。自分で認めるのにすごく力が要ります。殴られたのなら殴ったほうと殴られた側は非常に明確ですが、何が起きているのかわからない中でどんどん力を奪われていく、という特徴がモラルハラスメントの中にはあるかもしれません。気づいていない人もたくさんいるのではないかと、思います。

世の中で、いじめや虐待、パワハラなど、さまざまな暴力が起きていますが、仕組みが共通している部分がとても多いと思いますので、DVやモラハラという言葉で話すことを、ほかのさまざまな傷つき経験に置きかえて聞いていただければと思います。

●性的、精神的、経済的……さまざまな暴力がある

不健全ではない、よい人間関係のためには、「平等性、対等性」「尊重し合える関係性」「安心感、安全感」が必要ですが、それとは真逆のことが起きてくるのがDVやモラルハラスメントです。一方の人が上に立ちもう一方が下に置かれる関係性が1つ目の特徴。力を持った人が、持つことを許されない人を支配するのが2つ目の特徴です。この支配を強力なものにするために用いるのが暴力です。

この場合の暴力は、身体的暴力ではありません。キレて何時間もそれが続き、睡眠が奪われ、妊娠中の妻の妊婦健診の結果に影響するようなこともあります。指一本触れずにダメージを残していくのです。こういう間接的な身体的暴力もあります。もしかしたらそれはモラハラにカウントされるのかもしれませんが。それから、性暴力というと見知らぬ人からのレイプを想像しやすいですが、知っている関係性の中で繰り返し発生するということがとても多い。本当の意味で同意していない性行為も、☆さんを傷つけるために性行為を拒否し続けることも、性暴力にカウントされますし、妊娠・出産をきっかけに暴力がスタートしたり、暴力がワンランク上がることもあります。

それから、レシートをチェックをしたり、狂いのない家計簿をつけさせたり、水道メーターを毎日チェックし詰問するような経済的暴力、無視をする、話し合いができないという精神的暴力、GPS機能で居場所を常に管理するなどのデジタル暴力もあります。

●暴力を許さない意識を高めよう

DVやモラハラの背景には、社会の中に「家の中の暴力は少々ありだ」と暴力を容認する要素があります。公の場所でやってはいけないことは、家の中でもやってはいけないはずです。昔からよく起きていることかもしれませんが、いけないものはいけないのです。暴力を許さない意識を個人や社会の中で高めていくことがとても重要だと思います。

あるDVのケースでは、夫が妻をなぐるというケースでしたが、そのBさんは「暴力にはものすごく反省していますが、相手は掃除ができなくて、何度言っても家の中がひどい状態なので、自分もつかうとなってしまったのです」と言いました。それを聞いたら周りで「暴力はいけないが、掃除ができないほうも問題だ」と考え始める人も出てくるかもしれません。でも暴力以外の解決方法は必ずあるのです。暴力以外の解決法が必ずあるにもかかわらず暴力という間違えた選択肢を選んだこと、それこそが暴力が起きた唯一の原因です。

Bさんは「お前のせいだ、お前がだめだからだ」と言いながら暴力を振るうことが多いです。これが繰り返されると、☆さんは自分はだめだから暴力を振られるのは仕方ないと思うようになる。それが暴力の結果です。でも、暴力はあってはいけません。暴力を振られていい人なんて一人もいません。なぜなら私たちには人権、大切にされて生きていく権利があるからです。

●巧みな二面性を知ってほしい

Bさんたちは、常に暴力的なのではありません。自分にメリットのある関係、例えば職場や近所の人の前では、非常によい人で高評価であることが多いです。でも、見下してもいいと思っている人には横柄で暴力的な態度をとります。Bさんの評価が上がっていき、暴力を受け続け混乱し疲れ切った☆さんがいる、という二面性について、多くの人に知っておいてほしいとも思います。外から「いいおうち」と見える家庭の内側でDVが発生して

いることも、決して少なくないと思います

二、三年前に芸能人の離婚のニュースの中でモラルハラスメントという言葉が取り上げられて、そこで「もしかして自分も…」と気づいた人も多いのではないのでしょうか。

●モラルハラスメントを受けると

日本でDVやモラハラという言葉が広がったのは比較的最近で、DV防止法が出来たのもさほど前ではありません。ですから、周りの人に相談したときに「耐えるべきだ」「子供には父親が必要」「どこのうちにもある」「みんな我慢してきたこと」という間違っただ情報が入ってしまうことがまだあります。☆さんたちには、やはり専門の相談につながっていくことがとても必要だと感じます。

また、DVやモラハラは、コミュニケーションの問題ではありません。「二人でよく話し合いなさい」とか「あなたも嫌なことは嫌だとちゃんと言わないと」といったアドバイスは、DVのない人間関係の中では非常に有効ですが、不均等で安全のない関係には当てはまりません。

モラハラと夫婦げんかとの違いは、Bさんの破壊力の大きさ、それに対する☆さんの恐怖心の大きさ、そして☆さんが感じる無力感かもしれません。レジリエンスでは、支配があるかのチェックリストを用いています。このリストはDVではなく支配に焦点をあてています。例えば、相手が帰ってくると緊張するとか、相手がいる前では電話をしたくないというような項目です。目に見えない支配と権力を☆さんたちに少しでも気づいてもらうために作りました。

モラハラの中で、☆さんは自分の意見を言わなくなっていくます。ここで何と云えば安全かを考えながら安全確保を優先して会話をすると、自分の意見や感情が分からなくなっていくます。また、いつ何がきっかけでどんなことが起きるのか予測できないから常に緊張していなければなりません。心身に悪影響も出ますし、支配の中では本来なら自分が選ばない行動を選ばなければいけない惨めさも感じます。

相手のいいところしか見ない、このくらいのことはどこの家でもある、と矮小化していくのも☆さんのサバイバルスキルです。「もうしょうがない」「きっといいことなんて何もない」と思ってしまうという絶望は、すごく自分のダメージも副作用も大きいのですが、これも自分を守るすべでもあります。

●支配の中を生きのびるということ

自分の考えも、自分とは違う相手の考えもオーケーで、両方いいというのが尊重ですが、DVのあるおうちでは尊重がないということがスタンダードになっています。結婚生活を始めると、いろいろな違いが出てきます。「お互いの考えは違っているけど、どうしようか」という話ができたなら、いい関係性かもしれません。でも、DVやモラハラの関係だと、Bさんが絶対で☆さんは愚かしく間違えているとなっていくます。

DVを受ける中で「ごめんなさい、私が間違っていました」と言ってしまう方がいいのだ”ということを学んでいくこともあります。エレベーターのボタンの押し方、カレーの辛さ、タオルのたたみ方、お味噌汁の具、雑誌の買い方。どれも小さいことだからいいやと思ってしまうのですが、それらは日々いくつも重なっていくのです。話し合おうとしたり泣いたり大声を出してみたとしても、やらなければよかったという結果に終わってしまう。一つずつのエピソードの内容ではなく、関係性や恐怖心、支配感などの目に見えないものがポイントになっています。支配の中で、人はそうやって傷つき苦しむことになっていきます。何か大きな事件が起きるといよりも、暗くて嫌な雲の中をとぼとぼ歩かなければならないということが長く続くのが、モラハラのパターンかもしれません。また、嫌な空気が耐え難いと思ったときに、状況がちょっとましになることがあります。私すごく頑張ったから相手が変わったのかも、もう少し頑張ればもっといい関係になれるかも、と☆さんが希望を持ってしまうこともあります。でも、暴力の直後に期間限定の優しさがあるのは、Bさんの罪悪感を軽減したり☆さんを引き留めたりするためのコントロールの一種と考えることもできるかと思います。

●傷つきからの回復

暴力は、どれもトラウマとなる深い心の傷を残していきます。別れる前より別れた直後の数カ月のほうがきつい場合もあります。なぜかという、回復の一つとして自分の感覚が戻ってきて、つらさをもろに感じたりトラウマの症状をきつく感じるのです。ですから、☆さんたちにとって、別れた後のケアはとても大事です。レジリエンスでは、DVトラウマからの回復のための「こころの care 講座」を、女性限定ですが都内数カ所で行っています。男性や、講座に行くまでの元気が出ない人には『傷ついたあなたへ』というワークブックも作っています。

トラウマのケアの中で、セラピーは効き目がありますが、1回でよくなるわけではありません。保険がきかず高価なのは問題だと感じています。そこで、家にいながらお金がかからずトラウマケアができるのではないかと、トラウマの影響を減らす動きを取り入れた「こころの care ダンス」を、助成金をとって作っています。ユーチューブに上げたら子供たちも気軽に踊れるのではないかとも思っています。

●回復のために役立つリレーショナルヘルス

ストレスに耐えられる範囲を耐性領域といいます。この中で緊張したりリラックスしたりするのです。危ないときには、逃げるか戦うためのシステムがオンになります。しかし、逃げることも戦うこともできない時は戦うエネルギーを抱えたまま凍りつきという状態になります。麻痺させておいたほうがまだ自分を守れるということです。でも、凍りつきになっていると、うつ状態や外に出たくない、助けが必要なときほど助けを求めたくなくなるという状況が起きます。

☆さんたちが回復するためには、逃げるか戦うか凍りつくかだけでなく、耐性領域を広げる、すなわち人とのつながりを増やすことが大事です。ぜひ、専門の知識を持っている人に助けを求めてほしいと思います。理解してもらえたとか、味方がいるのだというリレーショナルヘルスを増やすことは、回復のためにすごく役立ちます。DV相談をしたときに、理解ある☆さんの味方になるような対応をしてもらえ時に☆さんの希望はゼロから1%になります。ゼロはどこまでいってもゼロですが、1%は10や20や30になっていく可能性を持っているのです。☆さんの周りにこの1%の希望を感じられるような支援、☆さんが多くのものを得られる体制をつくらせていったらと思っています。

●社会で子供たちを育てるとのこと

よい人間関係のあり方や尊重を学べないというのは、DV家庭の子供にとって大きなデメリットです。その家はそうそう簡単には変わりませんが、家以外によい大人との出会いがあるならば、人生の選択肢は変わってきます。

虐待を経験した子供たちのためのキャンプを運営している人から聞いた話をします。そこに通っていた男の子は虐待を経験して暴力を学んでしまっていて、お友達をすぐ殴ってしまう。また殴りに行こうとしたので、男の子をぐっと羽交い締めにして「君には今2つの選択肢がある。私が手を離れた後に友達を殴りに行くこともできるけど、そうしたら君はキャンプから帰らなければならない。もう一つ、殴りに行かないことも選べる。そうしたら、僕は君にこれからボートのこぎ方を教えてあげる。さあ、どうする?」と言ったのです。その子がすごく考えて出した答えは「では、自分は殴りに行かないことを選ぶけれども、1つだけお願いがある。もう少しこのままぎゅっとしていてほしい」ということでした。その子にとっては、そういうぎゅっとしてくれるような大人や、暴力を選ばないと何が得られるのかや、暴力以外の選択肢や生き方を知ることが必要だったのです。私たち一人一人が子供のモデルとなる生き方をして子供と関わっていけば、それは「社会で子供たちを育てていくこと」になるのではないのでしょうか。

●トラウマティックボンディングから抜け出すために

Bさんと別れられなくなるというのがDVの中の最大のややこしさです。いろいろな理由がありますが、トラウマティックボンディングという特殊な心理があります。トラウマのある関係の中で発生してしまう「相手と離れたくない」と感じてしまう特殊な心理です。トラウマティックボンディングの仕組みに気づくのも☆さんにとって大切なことです。

被害に遭ったときに専門の相談につながることは、とても大事です。相談することで情報を得ることが出来ます。その人によって、時期によって、選択肢は違いますが、何かを決めるときには情報が必要です。可能な限り積極的に情報を得ていくのは、一つの作戦になると思います。

●心的外傷後成長（PTG）という力を得て

トラウマ経験は PTSD という様々な症状を残すことがあります。でも、トラウマの後には、心的外傷後成長（PTG）という要素があります。PTGのGは成長を表します。トラウマ経験は人を弱くするだけではなくて、その人を強く成長させる力があります。例えば「あれが頑張れた私だから、今度のこれも頑張れるかもしれない」と思えるのはPTGです。つらく悲しい経験をしたことによって、人の悲しみに共感する力がついたというPTGもあるかもしれません。何らかの傷つきを抱えた人たちが、自分のPTGを感じられるような支援の環境や理解をしてくれる人たちを社会の中に増やしていけたらと思っています。

ご清聴いただきまして、ありがとうございました。

〈質疑応答〉

Q チェックリストに幾つ以上当てはまればモラハラとなる、といった基準はあるのでしょうか。

A チェックリストを見てあれっ？と思うなら可能性はあるのかもしれませんが。情報を得たり、カウンセラーさんと話していく中で、だんだんと気づいていくというようなこともありますから、☆さんがその人のタイミングで受け入れていくということをすればいいと思います。

レジリエンスの「こころの care 講座」も、モラハラやDVと決まっていなくても誰でも来ることができますので、今自分の困った状況に対して何ができるのかというアプローチでもいいのかと思います。

Q 私は保健師をしていますが、離別以外の方法は何かなかったのでしょうか。

A 別れると別れないとの間にはたくさんの選択肢があります。例えば、加害者更生プログラムにBさんがつながるといった選択肢もあります。本当に危ないときはちょっと家から出て、バランスとりながらやっていくという人もいますし、籍は入れたまま別居してやっていくという人もいます。☆さんたちが相談員の方たちと様々な選択肢を見つけていけたらと思っています。いろいろな選択肢はありますが、支援とつながりながらやっていただくというのが大切だと思います。

別れられない☆さんに寄り添い続けてくれる支援者がいると、最終的に別れる決心をした時の一番の助けになるという話もあります。耐性領域が広がって、トラウマの症状が抑えられ、冷静に考えていい行動がとれるようになることもあるようにも思います。

Q 私は、自分が多分☆さんであるということを受け入れ始めたばかりですが、まさに今、彼と別れるか別れないかということを考えなければならず、とにかくそれが非常に苦しくて、何日も寝込みたくなるぐらい落ち込んでしまう。こういったときにどこに自

分の気持ちを持っていったらいいでしょうか。

A とても難しい質問ですが、ウィメンズプラザの相談もあるかもしれませんし、レジリエンスでピアサポートも講座もやっています。あと、頼りになる本を開いてちょっと心を静める、それからDVのホットラインにかけてみる、「こころの care ダンス」を踊ってみるなど、“工具箱”をふやしていくのもあると思います。