

# 横浜いのちの電話

広報75号

2008.5.1

社会福祉法人 横浜いのちの電話

事務局 〒240-8691 日本郵便保土ヶ谷支店 私書箱32号 TEL.045-333-6163

発行人 永野 肇 横浜いのちの電話広報担当(大石・北原・澤野・堀木)

制作 Visual Communication Design Convivia



人間には完全な善人もいなければ  
どうにもならない極悪人もいない。

人間は両極端になりきれないチョボチョボの存在だと思う。

ところが、自分の連れ合いが、自己愛の強い

人格的に問題を持っている人(マニピュレータ)だとすると話は違ってくる。

マニピュレータは、例えば家庭という密室の中で、極めて常識的なモラルをたてにとり、

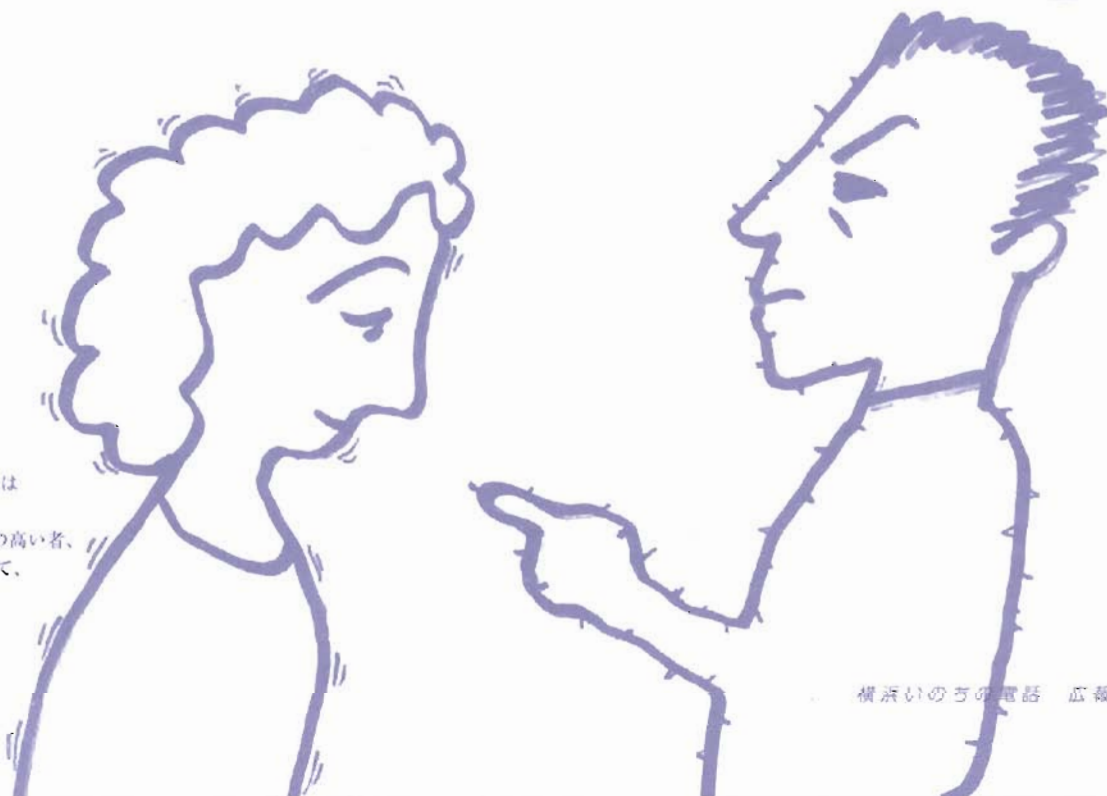
様々な言葉や態度による嫌がらせを仕掛けてくる。それは、<sup>ハラスメント</sup>

相手に深い苦しみを与え続けその人格を破壊する。第三者に話しても

一般的な夫婦のいざこざとしか理解されない。

相手から離れることがいちばんの解決策といわれる**モラルハラスメント**を紹介する。

わかりにくい もうひとつの D V



モラルハラスメントの  
加害者(マニピュレーター)は  
男女を問わず存在する。  
高学歴の者、社会的地位の高い者、  
外には愛想のいい者もいて、  
見分けが難しいという。



# モラルハラスメントを知っていますか

ことばによる暴力で相手を操作する

モラルハラスメントの被害者Aさんと聞き手Bさんに話合っていました

A モラルハラスメントって知ってますか。  
B セクシャルハラスメントとか、パワーハラスメントとかは聞いたことあるけど。  
A うーん、多分、ドメスティックバイオレンスの一つだろうとは思いますが、いわば言葉の暴力かな。モラハラってのはそれだけではなくて、相手をコントロールするようなそういう感じ…。  
B コントロールするってどういうこと？  
A 短時間ではなくて、すごく長期間で表れてくるようなもので、相手に罪悪感を覚えさせるような物の言い方とか、雰囲気とかを漂わせて、本当は悪いことはしていないのに、あたかも悪いことをしたかのように思わせるっていうのかな、非常に分かりにくいけれども、現実には苦しんでいる人が結構いると思うんですね。  
B 例えば、職場でよく意地悪な人がいるとか、そういう感じですかね。  
A うーん、似てるのかもしれないけれども、密室の家庭内で起きることのほうが多いのかな。職場でもあるのかもしれないけれど…。  
B すると、その〜、夫婦間でっていうことがかなり多いってことですか？  
A そう家族間で行われていることが多い。  
B 例えば、ご主人が激しい言葉で罵倒するみたいなことですか？  
A まあ、激しい言葉もあるし、会話の始まりっていうか、会話にあまりならないだけけれども、大体がこう、否定から入ってくるんですね。  
B 例えばどんなシーンを思い浮かべたいいんでしょう？  
A 例えば、夫が帰ってくる時間になると家族全員が今まで和気藹々とやっていたものが、すごく不自然に緊張しちゃうんですね。たまたまその日玄関口の電気をつけ忘れてたとする、そうすると「何で、俺が帰ってくるのについてないんだ？」っていう文句から始まり、使っていない部屋にたまたま電気がついてると「何でこの部屋は電気がついてるんだ？」となり、そういうささいなことなんだけれども、毎日帰ってきた途端に不愉快な雰囲気に、家族全員がそれに振り回されちゃうみたいな…。それをやられていると、本当は泥棒に入られないために鍵をかけるのに、お父さんに怒られるから鍵をかけなきゃいけないとかいう、何か変な理屈になっていっちゃうんですね。  
B ご主人は普通感覚でいえば、正しいこと言ってるだけだと思えるんですけど…。  
A そうそう、節電に心がけると。でも結局、

●参考文献の一部です

『モラル・ハラスメント 人を傷つけずに  
いられない』

マリ＝フランス・イルゴイエンス著  
紀伊國屋書店 ¥2200 (税別)

『「こころの暴力 夫婦という密室の中で  
支配されないための11章』

イザベル・ナザール＝アガ著 紀伊國屋書店  
¥1500 (税別)

『私をコントロールしないで！あなたを  
支配するパートナーとの縁の切り方』

リチャード・J・ステナック博士著 VOICE  
¥1800 (税別)

○モラル・ハラスメントでインターネット検索  
できます



やったこととそれに対して言われたり、その嫌な雰囲気とかの、それが比例しないんですね。一つ一つは、すごくささいな事なのね。だけど、それに対してものすごく、こう、いっぱい批判されて…。  
B それは、どういう批判なのでしょうね。  
A だからその電気のことで「お前はそうやってだらしがいない」という話になり、子どもたちに対しても「お前たちはだらしがいない」という、そういうことが延々と続いたり、事あるごとにそれを引っ張り出してきて…。で、何か新しいこととかやろうとすると、それに対してもものすごい勢いで邪魔をするんですね。  
B そこだけ聞いているとどこの家でもありそうですかね。  
A そう、本当にどこの家でもあることだから、人に言うとき「そんなうちでもあるわよ！」で終わるんです。だけど、それが日常的に繰り返されることが一番本当に怖いところだと思うんです。  
B 無駄な電気を消せて毎回言われて、その度バカだなどと言われるんですか？  
A うん、だらしがいないとか「お前の親もそうだったよな」とかいうような、プラスアルファが付くんですね。  
B なるほどね。  
A あと、「今日はこういう友達と会ったのよ」と言うとき、「あの人がいつも変な格好してるよな」とか、「あの人がすごい年取っちゃったよな」とかって、その友達を批判するんですよ。子どもがいれば子どもを置いて出かけた

りすることもあるわけですね。それで子どもが学校から帰って来る時間にたまたまいなかったりすると、「お前は母親として失格だ」と。  
B ああ。  
A 毎日遊んでるんだしたら、言われても仕方のないことだけれども、本当にたまにでも、他の世界を持つことが許されないような感覚を植え付けられるっていう感じかな。  
B あの、例えば夫婦で分担して今日は奥さんの方が遊びに行くとかそういうことは？  
A 絶対にない。しちゃいけない事だから。  
B しちゃいけない？  
A うん。結婚当初から奥さんはこうあるべきっていう形を植え付けられて、子どもが生まれればお母さんはこうあるべきだと…。  
B それを毎回言われるって感じですか？  
A そうですね。やっぱり言われるのが嫌で、本当に言いなりにすぐになっちゃう。だから、その辺がコントロールっていうのかな。言いなりにならないまでもそれに反発するってすごくエネルギーのいることだから…。  
B 結婚する前はどうかだったんですか？  
A ちょっと焼きもちが強い人かなと思ったんですが、結婚してみると、もう度を越してて焼きもちなんていうレベルじゃない。本当に嫉妬深くて、この人異常って感じぐらいひどい。  
B 夫婦、相和して仲良くっていうんじゃないで、どちらかっていうと、ご主人の価値に縛りつけられる感じですかね。  
A うん。そうですね。だから、そこで何か



- 1 家族の絆や、愛情、良心などを盾に取り、他の人に罪悪感を抱かせる。
- 2 他の人に、完璧で、意見を要えず、全てを知り、即答できねばならないと思わせる。
- 3 自分の欲求を満たすため、他の人々の道徳的信条を利用する。
- 4 他者の性質、能力、人格を疑い、批判する。
- 5 他人のみならず子供や配偶者に嫉妬する。
- 6 気に入られるためお世辞や贈り物を使う。
- 7 同情を引くために病気などを大げさにいう。
- 8 自分の責任を他に押しつける。
- 9 自分の要求、感情などはっきり伝えない。

- 10 あいまいな答え方をすることが多い。
- 11 会話の途中で主題をすり替える。
- 12 対話や会話を避ける。
- 13 メモなどで間接的にメッセージを伝える。
- 14 自分の要求を隠すため一見論理的にいう。
- 15 他者の言うことをゆがめて解釈する。
- 16 自分に対する批判や明白な事実も認めない。
- 17 暗に又はあからさまに脅す。
- 18 不和の種をまき、人々を仲違いさせる。
- 19 相手や状況によって意見や態度を変える。
- 20 嘘をつく。
- 21 相手の無知につけ込み自分を優位におく。

- 22 自己中心的である。
- 23 言うことは論理的だが行動が不一致。
- 24 よく土壇場で頼んだり命令したりする。
- 25 他者の権利や要求を考慮しない。
- 26 他者の要求にたいして無関心である。
- 27 まわりに不安や不自由を感じさせる。
- 28 他者に自分の意志ではないことをさせる。
- 29 自分の目的の達成力があるが、そのために他者を犠牲にする。
- 30 その場にはいない時も絶えず人々の議論的になる。

（「心の暴力 夫婦という密室で」イザベル・ナザル＝アガ著 紀伊國屋書店より 抜粋要約し紹介しました。）

変だというのが多分生まれてくるんだろうけど、自分ではそうだと思ってないことでも、そうだつてずっと言われ続けると、反発するのでも面倒くさくなっていくこともあるんですね。

**B** 夫婦の会話がかみ合って、お互いにダメなところはゴメンネって言ったりする、そういう話し合いはどうなんですか？

**A** 大概、話し合いにならなくて、言い合いになって言葉の勝ち負けゲームになっちゃうんです。ゲームを仕掛けてくるのは相手で、理不尽なことを言われるから、それに対してこっちは反発をして言い訳をするんです。それが結局ゲームの始まりで、それからずるずるゲームを続け、お互い不機嫌で終わるっていう感じの繰り返し。なんかこう、できなかったところをわざわざ見つけて必ず指摘してくるんですよ。多分、モラルハラスメントって言われる由縁っていうのはそのあたりで、例えば掃除にしても、どっかしら汚い部分を見つけて、「掃除してないじゃないか」というんです。でも、掃除しているから「何もしていないわけじゃない」と言い合い、またゲームに入っちゃうそんな感じかな。

**B** いわゆる夫婦喧嘩と違って、ある事柄で喧嘩をしてもまた元に戻るっていうんじゃないで、終わりのない勝ち負けゲームに引っ張り込まれちゃうっていう感じ？

**A** そうなんです。で、何かことが起きてきちんと解決しなきゃいけない、話し合いを持つとうとしますよね。そうすると必ず向こうから返ってくる答えっていうのは、犯人探しなんです。

**B** 誰が悪いっていう？

**A** そう、で結局、夫婦のことだったり家庭内のことだったら大概お前が悪いっていうことになっちゃうんだけど、友達関係のことでもとにかく犯人探し。解決策っていうのは犯人探し。じゃなくて、これからどうしようかってことを話し合いたいんだって言っても、結局は犯人探しのゲームにもっていかれちゃうんですね。

**B** そうすると、話し合っただけからはこうしようねというような形でスッキリという事は、まずないってことですか？

**A** まず不愉快で終わるんです。お互いにね。多分ね、相手も不愉快になろうかと思って仕掛

けてるとは思えないけれども、パターンがそうになっちゃうんですよ。悪意を持ってやってるかっていうとそのあたりが確実な悪意は感じられないんですよ。例えば、子育てであたかも子どものことを考えて心配をしているようだけどそうじゃなくて、子どもを見て自分が不安なものを、すげかえているっていうのかな…。

**B** 要するに、普通の夫婦喧嘩と決定的に違うのは、お互いに謝って解決したり、それぞれが歩み寄り新しい一歩を踏み出すっていうことがないってことなんですかね…。

**A** そうですね。

**B** しかも、日にちがどんどん経っていきばいほど何か自分が持っているものが、どんどん壊されていくっていうそんな感じですか？

**A** そう、そう。そういう恐怖はずっと持っていて、このまま自分が自分でなくなっちゃうっていう感覚っていうのがありました。ちょっとこっちが我慢すれば生活していきけるから、ちょっとした我慢をずっと続けていると、どんどん我慢が進んでいってやっぱり爆発しちゃう。爆発する頃には本当に苦しくなっていて、結局のところ身体に出たり、やっぱり精神的にも非常に不安定になったりという形で出るんですね。なんでこんなに自分がね、振り回されているのかわからなくてずっと分かんなくて、DVかなって思ったこともあるけど、やっぱり、DVという言葉だとスッキリこないんですよ、自分の中で、で、モラルハラスメントっていう、比較的新しい言葉なんですけれども、それに会った時に「ああこれなんだ」って思った。それから非常に対応ができるようになってきた。

**B** 自分の状況を示すのにビックリの名前が見つかったというわけですかね。

**A** そうなんです。これは向こうが仕掛けてきているんだから、もう相手にするのはやめようと思っただけで、それとやっぱり自分の自尊心みたいなものがなかったんですよ。自分自身を取り戻すための作業っていう感じですか、そういう作業を一生懸命続けてきてやっとどうにか良くなってきた。もうちょっと若ければやっぱり本当に別れた方がよかったのかなって思うけど…。

結婚は勢いでできちゃうけど、別れるってものすごいエネルギーがいることで、しかも子ど

もがいたりすれば非常に大変。このモラルハラスメントの厄介な所は働きに行くことも許されない立場にいるので、当然別れたいと思った時には収入がないわけですよ。そうすると、裁判とかしないと別れられない。でも、裁判になった時にモラルハラスメントは客観的に証明するものがないので、わかりにくい。非常に不利な状況で調停も立てられない。親権だって向こうが有利なわけで、子どもを盾に取られちゃうみたいな感じで、お前みたいな女に子どもは渡さないからっていう話になるんですよ。

**B** 裁判でも証明することが、非常に難しいというわけですね。それで、なかなか離れられない状況があるから、地獄の苦しみになってしまう。

**A** そう、そう。だって、離れる理由がわかってもらえないんだもの、周りに。

**B** そうすると、モラルハラスメントだってわかった時から、基本的にはその場所から逃げるっていうか、どうやったら離れられるかっていうことが一つの大きいテーマですか？

**A** うん。ものすごく傷ついているのに誰も救ってくれないんだよ。こっちはね、この人に変わって欲しいとか、正しいこという人なんだから、わかってくれるに違いないかと思っっちゃうわけ。でもね、わかってくれない。最終的にはこの人のことを考えている間は、私は立ち直れないって思った。だから、もう自分の身は自分で守る。

**B** 例えばね、どうも自分もモラルハラスメント？ ご主人に操作されているような感じだっと思う人にはどういうことをお勧めしますか？

**A** 別れることじゃないかな？

**B** 別れることですか、やっぱり。

**A** でも、やっぱり別れにくいことだから、自分が、その、これはモラルハラスメントっていうものなんだって思って、自分を作っていくしかないんじゃないかなって思う。

**B** 別れるにしる闘うにしる、自分を取り戻すっていうか。

**A** そう、そう。そうしないと、だってエネルギーは出ないでしょ、操作されたままじゃ。

**B** そうですよ。（終）





## 【日誌 2007.11~2008.4】

### 2007年

- 11/1 FAX部会
- 2 心理専門相談運営委員会
- 3 相談員委員会
- 6 研修プロジェクトチーム部会
- 8 相談関連部会  
理事連絡会
- 24 広報74号発送

### 12/1 相談員委員会

- 3 2008年度電話相談ボランティア募集開始
- 22 スーパーバイザー懇談会
- 29 心理専門相談懇談会

### 2008年

#### 1/ 5 相談員委員会

- 12 一般相談と心理相談との交流会
- 22 理事連絡会
- 23 フリーダイヤルプロジェクト会議
- 30 FAX部会
- 31 相談関連部会

#### 2/ 2 相談員委員会

- 12 一般相談と心理相談との交流会
- 23 相談員全体研修会「精神に障害をもって地域で自分らしく暮らすために」  
2008年度電話相談ボランティア応募者説明会  
広報部会
- 27 フリーダイヤルプロジェクト会議
- 28 相談関連部会
- 29~3/1 相談員養成合宿研修

#### 3/ 1 相談員養成研修者評価会議

- 相談員委員会
- 2 研修担当者会
- 3 広報部会
- 8~9 2008年度電話相談ボランティアグループ面接
- 9 2008年度養成研修者選考会議  
2007年度養成研修者認定委員会
- 17 2007年度第4回理事会  
2007年度第3回評議員会
- 21 春の映画会「THE QUEEN」
- 22 2007年度養成研修者認定式・歓迎迎会
- 25 広報部会

#### 4/ 5 相談員委員会

- 2008年度養成研修者オリエンテーション (日本語)
- 9 2008年度養成研修者オリエンテーション (外国語)

### 編集後記

モラルハラスメント?モラル上の嫌がらせってどういうこと?分かったようで実はよく分からなかった。でも、今回のお話を伺って、第三者からは見えにくい苦しみに触れることができた。この記事で少しでもモラルハラスメントに対する理解が広がることを願っている。最後になったが、ご自身の体験をありのまま語ってくれたAさんに、心から感謝申し上げます。(K)

## 神奈川県共同募金会からの配分金

前年度は、視覚障害のある電話相談員用に、パソコンの画面音声化ソフト・音声ガイド付文字化ソフトを購入し役立てています。平成20年度は、シュレッターを購入の予定です。

## 公開講座のお知らせ

2008年度電話相談ボランティア募集にあたり、より多く的一般市民の方々に「いのちの電話」の活動を理解していただくために、10月中旬から全5回にわたり「公開講座」を予定しております。詳しくは9月に入ったらお問合せください。



## 維持会員・賛助会員を募集

眠らぬダイヤルとして24時間体制で電話相談を続けていくためには、運営資金が必要です。維持会員または賛助会員になって資金面でご協力、ご支援下さい。

### ●維持会員

(定期的に一定額を援助して下さい)

- 個人 年間1口  
3000円 5000円 10000円
- 法人・団体 年間1口  
10000円(何口でも可)

### ●賛助会員

(任意の時に任意の額を援助して下さい)

- ※ 法人は損金算入、個人は寄付金控除があり、税法上の優遇措置の対象となります。
- ※ 会員の方には広報紙、事業報告、公開講座、映画会等のお知らせをお送りします。5年ごとに映画会への無料ご招待があります。

### ●振込先

横浜銀行横浜駅前支店

普通 2792513

社会福祉法人 横浜いのちの電話  
理事長 榎原高寿

郵便局 郵便振替 00240-3-15191

社会福祉法人 横浜いのちの電話

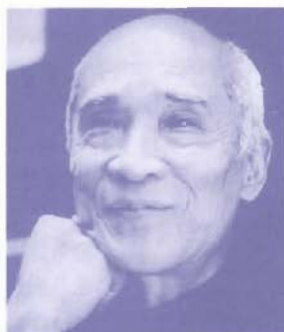
※詳しくは横浜いのちの電話事務局までお問い合わせ下さい。  
☎045-333-6163 (月~金 9時~17時)

## 横浜いのちの電話 秋の催し

### 朗読と音楽のコンサート

## 『谷川俊太郎 + DiVa』

- 日時 2008年10月24日(金)  
18:30 開演予定/6月2日チケット発売
- 会場 関内ホール(大) 全席自由
- 前売券 ¥3,000 / 当日券 ¥3,500  
お申込み・お問合せ ☎045-333-6163



谷川俊太郎 (たにかわ・しゅんたろう) プロフィール  
1931年、東京生まれ。1952年、第一詩集「二十億光年の孤独」出版。以後詩、エッセイ、脚本、翻訳などの分野で文筆を業として今日にいたる。



### DiVa (ディーヴァ) プロフィール

1995年、高瀬麻里子 (VoVo)、谷川賢作 (PFP)、大坪寛彦 (B) によって結成された、現代詩を歌うバンド。谷川俊太郎作品を中心とした現代詩に新しい息吹を与える個性的な楽曲に結成当初から注目を集め、インディーズ・レーベルから1stアルバム「なあに」をリリース。1997年、日本コロムビアからデビュー、2枚のアルバムとシングルを発表したほか、年間40本以上のライブを国内外で精力的に行うも、2002年11月、突然の活動休止。2007年春、再集結。うたわれることを待っていた言葉たちに翼を与える。

## ひとりぼっちで悩まずに...

だれかと話したいとき こころ寂しいとき

### 横浜いのちの電話相談

045-335-4343

(24時間体制)

- ファクス相談 045-332-5673
- エイズ相談 045-335-4343

### 外国語電話相談

- ポルトガル語 045-336-2488
- スペイン語 045-336-2477
- 情報サービス 045-335-0092  
(ポルトガル語・スペイン語・タガログ語による)

<http://www.yind.jp/>