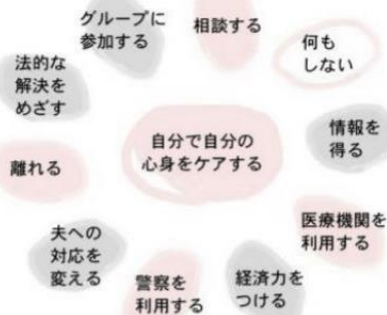


選択の輪



<参考>精神的DVに悩む女性のためのガイドブックより

あなたは何も悪くありません！
あなたは決してひとりじゃありません
自分を大事にして 自分の意思で
生き方を選び取ってください。

パートナーとの 関係に違和感ありませんか？

モラル・ハラスメントとコロナ禍のDV

コロナ禍で今まで以上に家族が濃密な時間を過ごすことが多くなりました。そんな中、パートナーとの関係に違和感はありませんか？
今回は「夫婦間におこりうるモラル・ハラスメント（モラハラ）」について、考えてみましょう。

あなたの置かれている状況に、思い当たることはありますか？
今まで、「自分が悪いから」「自分がいたらないから」と思い込んでいませんか？
精神的な暴力は、目に見える傷はつきません。本人でさえ、自分がどれくらい傷ついていたのか、どれほど深刻な状況なのかわからない場合が多いです。
抜け出す気力がなくなる？
どんなに頑張っても否定され続け、何をやっても認めてもらえない。何をしても無駄なんだという経験を積み重ねると変えようとする気力がさえわなくなってしまう。

モラル・ハラスメントとは
言葉や態度など、精神的な攻撃によって相手の心を傷つけることです。精神的虐待や精神的暴力を意味します。
日常的に繰り返される暴言、陰湿な嫌がらせ、無視、バカにした態度など、相手の自尊心を砕き、マインドコントロールする暴力がこれにあたります。
ドメスティック・バイオレンス（DV）とは違うの？
夫婦間のモラハラも、DVの一部です。殴る、蹴るなどの身体的な暴力より、心が受けた傷の方がより深刻だともいわれています。
受け続けるとうなるの？
モラハラは心の殺人ともいわれている行為です。受け続けることで、ストレス状態が慢性的に続き、脳にダメージを及ぼしたり、自己肯定感が下がりが自分に対して否定的になったりすることがあります。さらに、無気力感や倦怠感が起きてくるなど、重篤な場合は自殺に至ることもあります。
思い当たることありませんか？
●「女ならこうあるべき」という考え方であなたの行動を厳しく制限する
●分りにくいコミュニケーションで振り回す
●大声を出したり、脅迫したり、不機嫌な態度で譲歩させる

チェックリスト「パートナーに振り回されていませんか？」

1. 相手と意見が対立するといつも負ける
2. 相手は言葉では依頼しているように言うが、命令に近いことが多い
3. 相手は、あなたが友だちや親族に会うのを止めようとする
4. 相手と話し合おうとしても、話し合いが成り立たなくなってしまうことが多い
5. さまざまな選択をするとき、相手の好みを押しつけてくるので、自分の好みをいうことはあきらめている
6. 自分のからだの不調を訴えると、「自分のほうがもっと不調である」と言う
7. 子どもの要望を優先しようすると機嫌が悪くなるので、相手の要望を優先してしまうことが多い
8. 相手は、携帯電話などであなたの行動を頻繁に把握しようとする
9. 相手は、突然予定を変えることが頻繁にあり、振り回されてしまうことが多い
10. 相手は状況によって言うことが違うので、混乱させられる
11. 相手は大声を出して、言うことをきかそうとする
12. 日常的に相手の顔色を見ながら過ごしているので、いつも緊張している

チェックリストで「はい」はいくつありましたか？

いくつか該当していれば、あなたはモラル・ハラスメントを受けています。

あなたの気持ちを混乱させたり、過酷な状態に陥らせたりして、執拗にあなたの意思や生き方にまで踏み込んで支配しようとしているのが特徴です。

<参考>精神的DVに悩む女性のためのガイドブックより

こんな状況を変えられる？

大丈夫です！

気づくことであなたの状況は変わります。

自分の受けている状況が「モラハラだ」と認識すること、そして「悪いのは自分ではなく相手のだ」と気づくことが抜け出すための大きな一歩です。
乗りこえるために

まずは心のケアが大事です。可能なら、相手からできるだけ距離を置くことも必要です。冷静な気持ちで考えられる状況をつくりましょう。

選択の輪（左上の図）を参考に、できそうなところからやってみてください。

何もしないこともあります。無理せず、パワーが戻ってきて、踏み出してみようと思えるまで、心身のケアだけは続けていてください。

専門機関の利用

県・市町村のDV相談窓口
警察の生活安全課
精神科・心療内科
カウンセリングルーム
法テラス等の無料の法律相談
民間のサポート団体
※最近では、SNSで対応している相談窓口もあります。

相談窓口

青森県男女共同参画センター
相談室
017-732-1022

関連書籍（当センターライブラリー所蔵）

■新 気づいて乗り越える

長谷川七重+グループ・おん著
メディアランド/2015年

■家庭モラル・ハラスメント

熊谷早智子著
講談社/2008年

■夫が怖くてたまらない

梶山寿子著
（株）デイスカヴァー・トゥエンティワン/2016年

■心が折れそうなのための

モラハラ妻解決BOOK
高草木陽光著
（株）左右社/2019年

コロナ禍でのDV相談相談内容

●もともとあったDVが、コロナ禍で強化された

●コロナ禍の外出自粛や失業等による生活苦で、潜在していたDVが顕在化した、もしくはDVが激しくなってきた

●加害者の在宅ワークで行動監視され、外出しづらくなった
（内閣府DV相談の現場から）

コロナ禍をチャンスに変える

家族みんなでハッピーに暮らそう

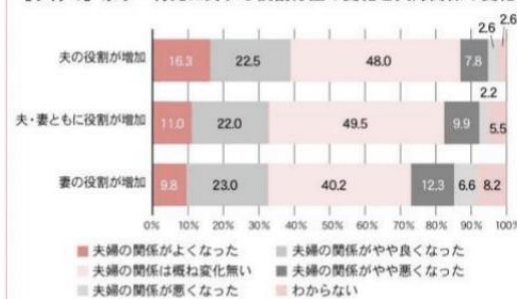
コロナ禍により家族の在宅時間が増えることで、それまでの生活スタイルも変わってきました。そんな中、「家族と過ごす時間を保ちたい」と思う人は全体の約8割。

コロナ禍にあっても「うまくいく夫婦」と「そうでない夫婦」の違いの要素から、家族みんなが幸せに暮らすヒントを探ってみました。

コロナで二極化？

内閣府が実施した調査によると、コロナ禍において、約7割の子育て世帯が家族と過ごす時間が増加し、感染拡大前より生活の満足度が低下したことがわかりました。家事・育児・介護がさらに女性に集中し、不満を感じている女性が多いという一方、一緒にいる時間が長くなることで、関係性が増したという声も聞かれます。

【子育て】家事・育児に関する役割分担の変化と夫婦関係の変化



出典：内閣府「新型コロナウイルス感染症の影響における生活意識・行動の変化に関する調査」2021年

夫婦円満の秘訣は家事分担



どうやら、夫婦円満の秘訣は、家事分担と相互理解にありそうです。専業主婦世帯であっても同じです。

どちらか一方が家事を負担するのではなく、夫婦がお互いに協力して家事を分担することが夫婦円満に暮らすポイントです。「ありがとう」の言葉もお忘れなく。家事・育児の分担を話し合うためのシート「夫婦deミーティング」等を活用し、お互いを尊重し合い、支え合うハッピー家族を目指し、夫婦で話し合ってみませんか。

※ワークシートは
当センターHPから
ダウンロードできます。



妻の気持ち

- ・言わないとやってくれない
(言ったことしかやってくれない)
- ・家事は女性がやるものだと思定概念を持ち出す
- ・雑なのでやり直す必要がある

夫の気持ち

- ・細かな部分にダメ出しされるのが嫌
- ・言われた通りやったのに、出来栄に文句を言われる
- ・他の家庭と比較され感謝されない

夫婦円満の在り方3か条

3つの「ゆとり」を生むことが大切

1. 時間的「ゆとり」
 - ・下味冷凍など*時産調理テクニックを取り入れる
 - ・市販の調味料やインスタント、レトルト食品をフル活用
 - ・時産できるキッチンアイテムや掃除グッズ、日用雑貨を利用する
2. 空間的「ゆとり」
 - ・夫婦共通またはそれぞれの趣味の時間・空間を確保する
 - ・オン・オフを切り替える在宅ワークスペースの工夫
 - ・団らんスペースで会話を楽しみながらくつろぐ
3. 心理的「ゆとり」
 - ・相手に求めすぎず、夫婦でやる人がやる
 - ・家事品質を保たなくてもOKとする
 - ・家電やプロを活用し、作った時間を楽しむ

監修：立命館大学産業社会学部
教授 筒井淳也氏
*時産：生活者の暮らしにゆとりや家族との豊かな時間を生むこと