

これって「モラハラ」！？ 支配的な自分に気づく

モラルハラスメント（モラハラ）とは、身体的暴力ではなく、道徳や倫理に反した言動により、人格や尊厳を傷つけ精神的な苦痛を与える行為を指します。

内閣府男女共同参画局「令和5年度『DV相談プラス事業における相談支援の分析に係る調査研究事業』報告書（概要）」¹によると、DV相談プラスへの相談内容として一番多かったのは精神的DVで67.3%でした。2番目に多い身体的DVの相談は29.1%であり、比べると2倍以上になっています。

モラハラの特徴として、暴言や無視、虐待的な態度などが挙げられますが、外部には分かりにくく、加害者自身が自覚のないまま行っている場合が多いこともあります。

物にあたる、大きな音を出す、舌打ちをする・・・

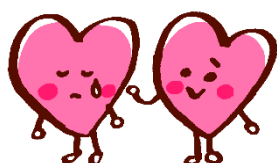
ネガティブな感情が高まった時、ドアを強く締めたり、相手が大切にしていた物を壊してしまったり、といったことはありませんか？また、無視をするという行為も相手の存在自体を否定する受動的攻撃（不満を態度や行動等で間接的に相手にぶつける行為を指す）になります。直接暴力を振るうわけではないけれど、相手に恐怖心を植え付ける行動はたくさんあります。

大切なひとを傷つけないために、自分の行動を振り返ろう

モラハラは1対1もしくは数人の間で、お互いの関係に慣れてしまった時に起こりやすくなります。加害者は、「相手のために思って」という誤った思いやりや、「相手のことはよく知っている」「相手に察してほしい」と過度な期待感から、自分の思い通りにならないと不満を持ち攻撃をしてしまうことがあります。また、常に攻撃をしている状態ではなく、時には相手を優しく褒めたりして仲間意識や愛情を表現することもあります。モラハラは、加害者側に自覚がないケースが多いのも特徴です。もし、その言動が「よそではない」ことであるならば、自分と相手の関係を振り返り、より良い方向へ改善できるよう考えてみましょう。

もし被害にあっていると感じたら

加害者は、ターゲットにした人以外にはとても「良い人」であることが多くあります。「良い人」が、ターゲットに対してのみ精神的に追い詰めて、静かに「支配と服従」の関係を作っていきます。執拗に繰り返されるハラスメント状態に、被害者はいつしか相手の機嫌が悪いのは自分に非があるせいだと思い込み、罪悪感やあきらめからモラハラの状況を許してしまい日常的となってしまいます。まずはお互いの関係が「支配と服従」になっていないか、気づくことが大切です。職場や家庭の中で、「自分1人が孤立している」「特定の人から執着される」「自分にだけ機嫌が悪く八つ当たりされる」などの違和感が生じてきたら、我慢をせずに身近な理解のある人、もしくは専門家に相談しましょう。



厚生労働省（こころの耳）
ストレスチェック、セルフケア、相談窓口



令和5年度DV相談プラス事業における相談支援の分析に係る調査研究事業報告書（概要）からDVの種類別の被害事例（相談内容から抽出）

精神的DV

怒鳴る、悪態をつく／「頭が悪い」、「何もできない」、「飛び降りて死ぬ」、「殺す」等の暴言を吐く／意に沿わないことがあると長時間説教をする／口答えをすると不機嫌になり、自己中心的・高圧的・理不尽にふるまう／容姿・体形をけなす／長時間にわたって無視する／加害者のルールを押し付ける／家事・育児等を完璧にしようと求め、できなければ人格を否定する／うまくいかないことはすべて被害者のせいにする／自殺をほめかし脅迫する／収入水準や性行為への不満について暴言を吐く 等

【出典・引用・参考文献】

i. 令和5年度前期「DV相談プラス事業における相談支援の分析に係る調査研究事業」報告書（概要）

https://www.gender.go.jp/policy/no_violence/e-vaw/chousa/pdf/r05_dvplus_gaiyo.pdf