

見えないDVのつらさ

公益社団法人家庭問題情報センター 岡崎チズル

節子さんは、六十三歳。子どもは二人とも結婚して独立し、現在は、六十七歳になる夫と二人暮らしです。夫が退職して家にいるようになってから、毎日憂鬱で、気が滅入っていると言って、相談機関を訪ねてきました。

節 (節子)

夫は六十五歳まで働いて退職しました。退職してからの二年間、ほとんど家にいて、めったに出かけることはありません。(と、ため息をつきました。)

私のことについていろいろ文句が多くなり、最近、気が滅入って、何もやる気がなくなってしまう……。

力 (カウンセラー) そうですか。それは困りましたね。たとえば、どんなことに文句を言うのですか？

力 私のやることすべてです。

力 すべてですか？

力 そうです。家事がなっていないと、

冷蔵庫の中を見て、物を買いきるとか、無駄な物が多いとか。朝はゆつくり起きてきて、私が掃除をしようとすると、のんびりコーヒーを飲みたいのに邪魔するのとか言うので、今までのように気持ちよく掃除もできません。そのくせ、整理整頓がなっていないと文句を言うんです。

力 そうですか。いつ何を言われるかと気が気ではないですね。それでは家においても気が休まりませんね。

節 ほんとうに、その通りです。

力 節子さんは、何かご自分の楽しみはお持ちですか。趣味とか？

節 はい、コーラスをやっています。若い頃から歌が好きで、子育てが一段落した頃から地域のコーラスグループに入って、ずっと続けています。それから、健康のためにと思って、ヨガのサークルに週一回通っています。

仲の良い友だちと一緒にウォーキングも始めようと話していたところだったんですが……。

力 コーラスですか。すてきですね。節子さんは社交的で行動的な性格のようですね。外では楽しい時間を過ごせていると聞いて、少し安心しました。

力 それで、今はそうじゃないんです。

力 そうじゃない、どういうことですか？

節 夫は、私が出かけるのも面白くないみたいで。出かけようとすると、不機嫌な顔で「どこへ行くんだ」「何しに行くんだ」「何時頃帰って来るんだ」「昼飯はどうするんだ」とかいろいろ言ってきます。出かけるたびに言われるものですから、気が重くなって、出かける意欲もなくなり、億劫になってしまいました。

でも、家においてもちっとも楽しくありませんし、いつも緊張していて、とても疲れ

ます。これから、ずっとこういう生活が続くのかと思うと、気が滅入って、憂鬱です。

力 それはつらいですね。

節 それだけではなくて、これまでは、ずっと私がお金のやり繰りをしてきたのですが、年金生活になってからは、夫が管理するようになって、買い物もチェックされるし。

力 こんな不自由な生活になるとは、思ってもいませんでした。

力 話しているうちに、つらくなってしまったようですね。

節 節子さんの夫は、あなたの行動をいちいちチェックして管理し、あなたを自分の思い通りにコントロールしたいのです。これはモラルハラスメント、精神的なDVです。

節 えっ？DVですか？でも、夫は文句は言いますが、暴力はふるいません。

力 たたく、蹴る、突き飛ばす、揺さぶるなど、身体的な暴力だけをDVと思っている人が多いのですが、精神的暴力や経済的暴力、社会的暴力もDVです。精神的暴力は、身体的暴力と違って見えにくく、自分自身も、周りの人もDVと気付かないことが多いです。

身体的暴力を伴わない、じわじわと相手を買め続けるモラルハラスメントは、目に

見えないために、暴力を受けている被害者も、心がボロボロになるまで、被害に合っていることに気が付きません。心に深い傷を残します。

節 節子さんも、知らず知らずのうちに、心が深く傷ついていると思います。

節 DVだなんて……考えたこともありませんでした。

力 これまでの自分のやり方、考え方を繰り返し否定されると、自分の言動に自信をなくしていきます。夫の機嫌を損ねないように、文句を言われないように、いつも気を配っていなければならないので、緊張を強いられて、疲れきってしまうのです。

節 節子さんは、自分の気持はいつも後回しで、置き去りにしてきたのではないですか。このような状態が長く続くと、気分が落ち込んで意欲がなくなり、うつ状態になります。

節 ほんとうに、その通りです。こんなつらい毎日は、もうたくさんです。

力 そうですね。これからゆっくり時間をかけて、以前のように明るくて、行動的な節子さんを取り戻していきましょう。そのためには、今の自分のつらい状態が、何によって引き起こされているのかに気付くこと、自覚することが大事です。

自分は何が好きで、どんな意見を持って

いて、何を大切にしている、何をしたいかという「自分の価値観」、「自分らしさ」を取り戻すこと、そして、誰かにコントロールされるのではなく、自分で考え、自分で決め、自分を信じて行動する力を取り戻すことです。

しかし、これは、そんなに簡単なことではありません。一人では、なかなか難しいです。カウンセリングやサポートグループを利用するのが良いと思いますが、ま

ず、DVやモラルハラスメントについて正しく理解するために、本を読んでみることを、おすすめします。

節 それから、自分に合った方法を選ばれるとよいでしょう。

力 はい、そうしてみます。どうしてこんなつらい気持ちになるのか、少しわかったような気がします。

力 そうですか。それは良かったです。自分を幸せにする力は、自分自身の中にあります。

どうか、ご自身を大切になさってください。

ください。

その後、節子さんは、心配した娘さんのすすめが家を出て、別居し、回復のためのカウンセリングを継続しています。

