

セミナー報告

平成 30 年度 男女共同参画セミナー①

「～これって DV?～心理カウンセラーから学ぶ DV 心理」

平成 30 年 6 月 23 日(土) 10 時～12 時

講師 おばた 尾畑 ここ 心湖 (心理カウンセラー)



【プロフィール】

話を聴くだけやアドバイス型のカウンセリングではなく、「心の回復」「悩みの解決」「なりたい自分になる」という目標を明確にし、そのゴールに向けてカウンセリングを行う、問題解決に特化した『問題解決型心理療法』を行っている他、更生を目指す DV 加害者からのカウンセリング相談は後を絶たず、福岡県内・九州各地を中心に全国からの依頼多数あり。行政機関や企業・保育園での保育士や保護者向けの講演・メンタルヘルス研修・コミュニケーション研修、子育て世代向けに子育てセミナーなどの活動も行っている。

《セミナー内容》

支配欲による暴力的な束縛や攻撃性が育つケースの多くは、その成育歴に原因があるとも言われ、幼児期に、身近な親族によって存在をありのままに受け入れてもらう体験が乏しいことによる場合が多いとのこと。「甘えさせること」と「甘やかすこと」の違いについて、束縛されることを愛情と勘違いしやすい若い人たちの人間関係や SNS が発達した現代の恐怖についても言及された。

DV の問題は複雑で、被害者がいつの間にか加害者となり、新たな被害を生むこともあり、こういった連鎖を断ち切るためのカウンセリングのむずかしさ。自らの振る舞いが DV であることに気づいたある相談者が「DV をやめたい」と思い、DV 加害者の立場でカウンセリングを受け、心の安定を得られるに到った話やカウンセリングの重要性について心理カウンセラーとしての体験を実話に基づいて話された。

◆ DVとは？

1. 種類

身体的暴力

殴る・蹴る・突き倒す・髪を引っ張る・引きずりまわす・腕をねじる・物を投げつける・首を絞める・押さえつける

精神的暴力

大声で怒鳴る・脅す・無視する・嫌がらせ・けなす・侮辱する・殴るふり

経済的暴力

生活費を渡さない・仕事を制限する、させない・家のお金を持ち出す無計画な借金をする・生活費を使い込む

性的暴力

性行為の強要・避妊に協力しない・望まない妊娠や中絶

社会的隔離

実家や友人との隔離・監視・束縛・外出の妨害・行動の制限

子どもを利用した暴力

子どもにあたる・子どもの前で暴力をふるう・子どもに悪口を吹き込む

2. サイクル

緊張の蓄積期

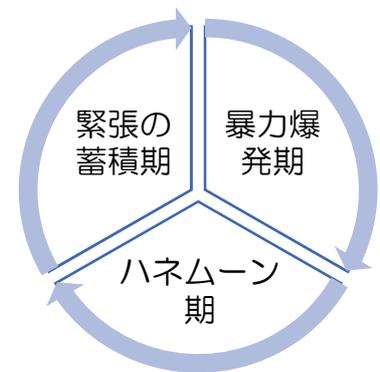
加害者の緊張が高まる。加害者はイライラしており、些細なことでもピリピリしてくる。女性はその気配を感じている。関係がとげとげしくなり、小さな暴力が起こる。

暴力爆発期

思考や理性は働かなくなる。感情のコントロールができなくなり激しい感情と暴力が爆発する。

ハネムーン期

二度と暴力を振るわないと謝罪する。同情心に働きかけるような態度や言葉で許しを求め、優しくなる。「変わる」と約束し、女性に期待を抱かせる。



◆ DVの起こる背景

1. DV性格と生育歴の関係性格の関係

- ・攻撃性は 欲求不満から出る
- ・欲求不満とは 甘えが満たされていない状態 甘えとは・愛情のこと
- ・DVする人は安心感がない人
- ・甘えが満たされた子ども（人）は安心感があるから攻撃などする必要がない

- ・逆に過保護・過干渉に育てられた子どもも不安定に → 優しい虐待

<安全基地がない満たされない環境で育つと DV 以外にもこうなるかも>

- ・キレやすい・家庭内暴力・虐待・攻撃的性格・ストーカー・非行・薬物・犯罪
- ・喘息・アトピー・チック・吃音・抜毛・問題行動
- ・不登校・自傷行為・社会不適合者・人間関係が上手くいかない
- ・見捨てられ不安・自尊感情の低下・自己愛の肥大化・生きづらさ
- ・うつ病・不安障害・パニック障害・対人恐怖症・摂食障害・強迫性障害・ストレス過多
- ・心身症・神経症・パーソナリティ障害・多重人格・精神病・精神的トラブル
- ・様々な依存症（薬物・アルコール・ギャンブル・セックス・買い物もの）

2. 加害者心理

- ・嫉妬心や独占欲が非常に強い、パートナーは所有物だという認識すらある
- ・相手の交友関係が気になる。制限する
- ・相手が仕事をしたり外出するのが好まない
- ・相手が自分を怒らせていると思う、相手が自分の逆鱗に触れる
- ・相手の携帯電話を見たことがある、見てしまう、または気になる
- ・相手が自分の思うようにならないと責めたくなる、相手への不満
- ・相手が分からないから自分が教えてやってる、臆だ、間違いを正そうとしているだけだ
- ・相手が自分のことを好きじゃないんじゃないかと少しでもよぎるととても不安になる
- ・俺が食わせてやってるんだと思ったり言ったことがある
- ・自分をいつも気遣い労うべきだ
- ・いつでも愛されている実感が欲しい、無いと不安
- ・自分はパートナーから優しくしてもらえない可哀想な人間だ
- ・加害者が抱きやすい感情 - - -

◆ 被害者や子どもに及ぼす影響

- ・DV 環境で育って子どもは、多大なストレスとなり心に傷を負います
トラウマとなり、その後の人生に於いて様々な影響を及ぼします
- ・夫婦間の暴力は子どもへの「心理的虐待」にあたる
- ・親が安全ではないと子どもにとってはさらに安全ではない
- ・子どもの脳にも影響を与える（脳の萎縮）
- ・愛着障害……子どもの精神発達（愛着形成）、性格形成に深刻な影響を与える
- ・心の健康被害 - -
- ・身体の問題 - -
- ・不登校、キレやすくなる、非行、自傷行為
- ・暴力を使うことで相手をコントロールするという姿を見て学び、自分も同じことをする
- ・解決の手段として平気で暴力を利用するようになる
- ・攻撃性を持つようになる

- ・DVの連鎖
- ・親への憎しみ、不信感
- ・健全な対人関係を築けない、交際相手と依存的な関係に陥りやすい
- ・一番大きな問題は、安心感の欠如

◆ 加害者に迫る現実

- ・後悔・絶望感・一方的に離婚・子どもとの別れ（面会交流も拒否）・傷害事件となれば逮捕、前科がつく・保護命令（接近禁止命令など）・調停、裁判での苦悩、ストレス・孤独感・やる気喪失・自暴自棄・見捨てられ不安・抑うつ状態・生活の質が悪化・ストレスによる過度の飲酒、喫煙、乱れた食生活・体調を崩す、健康問題

これらは他人事ではありません。多くの加害者の訴えです。生の声です。あなたが加害者の実感がある場合はもちろん、もしかしたら自分は加害者かも？と気づかれたら改善するときに訪れたということでしょう。「DVをやめたい」……そこからがDV性格改善へのスタートです。加害者だと気づいたならこうなる前にDV性格を改善すべく行動を起こしましょう。

※ DV性格の改善を目指す心理カウンセリングがあります。

<カウンセリングのゴール>

本当は欲しかった安心感やあったかさ、穏やかさを取り込み、揺るがない自分軸を作る

<カウンセリング前の状態と、後の変化と感想>

カウンセリング前→

- ・いつも胸の奥にどろどろとした赤いマグマがあった。
- ・それは自分で抑えたりコントロールできるものではなく、やがて爆発してた。

カウンセリング後→

- ・今はそのマグマ自体なくなった。見当たらない。
- ・感情の奥底にドス黒い塊が渦巻いてた。鋭利な刃物を胸に抱えていた。得体のしれないグワッとしたものがうごめいていた。

現在→

- ・黒い塊が消えてなくなると同時に穏やかになり性格が180度変わった。

(クライアントさんからのメール)

- ・今では不快な感情やストレスをほとんど感じる事がなくなりました。一時的なものはもちろんありますが、自分でもビックリするくらい処理が上手くなって持ち越さなくなりました。嫌なことがあっても平常心で対処でき、その日のうちに平穏に戻り感情が穏やかな日々を送っています。今では自分の感情は自分が一番分かってあげられるようになりました。
- ・沸き上がっていた怒りは今はもう出てこない・人生の中で一番穏やかな毎日を過ごしている妻への感謝の気持ちが湧いている・目の前が明るくなった・焦りがなくなった・かなり楽胸の奥がいつもあったかく穏やかで揺るがない軸を感じる・日常のストレスそのものが軽減・親を許せた・職場の人間関係がとても良好になった・仕事のストレスを感じなくなった・カウンセリングを受けてからキレたことが一度もない・運転中もイライラしなくなった・自信が出てきた・生きづら

さから解放された感じがする・リラックスできるようになった・周りの人たちから「優しくなった、付き合いやすくなった」とかなり言われる・長年の高血圧が改善した・肩こりしなくなった・子どもたちが寄ってきてくれる(笑)・タバコをやめた・部下が慕ってきてくれるようになった(以前は部下にパワハラしてた)

- ・お酒が大好きでカウンセリング前はワインをボトル何本も平気で空けていたが→今は一滴も呑まなくなった(ガマンじゃなく)お酒を飲んで酔うとDVしていた→今もお酒は嗜んでいるが楽しいお酒に変わった
- ・自信を取り戻した妻の顔を見て何とも言えない嬉しさが込み上げてきました

<DVチェック>

◆ あなたはもしかして被害者？

- ・相手の機嫌がいつも気になる、気を遣っている、遠慮している
- ・相手は嫉妬や束縛が激しく自由が許されない
- ・実家に行くことや友人との交流を嫌がられる、制限される
- ・携帯をチェックされたり、異性のアドレスを消せ！と言われる
- ・あなたが仕事や外出することを嫌がる、阻止する
- ・家計やお金の使い道、家事などにいちいち口出ししたり小言を言われる
- ・相手に意見や考えを言えない、言ってもバカにされ全否定される
- ・相手は家の中と外とでは態度が全く変わる(外では温厚で良い人)
- ・人前でバカにしたりけなしたりされる
- ・あなたの大事なものを壊したり捨てる
- ・「お前がバカだから」とか「お前がダメだから」「お前が悪いから」と言われる
- ・親がDVだった

※ ガマンする・逃げる・離婚する 以外に被害者にならない方法があります。

1. DVを受け続けていくと被害者は

- ・相手に恐怖心を覚える
- ・絶望感に襲われる
- ・相手の言ってることの方が正しいのではないかと思うようになる
- ・相手がイライラしたり怒るのは私が悪いのではないかと思うようになる
- ・相手の言動に対して理不尽だと思っても黙ってガマンしてしまう
- ・自分さえ我慢すれば相手は変わるかと思うことも
- ・相手のDVは私のことを愛しているから
- ・誰も、何も信じられなくなる
- ・自尊感情の低下、自信がなくなる、無力感
- ・思考力、判断力が低下し、冷静に物事を考えられない、決められない
- ・他の精神的被害 - - -
- ・身体にも様々な症状が出る - - - 傷・打撲・骨折など外傷だけではない

2. なぜ被害者は別れないのか？

- ・恐怖感・無力感・複雑な心理・経済的な問題・子どもの問題・リスク等

3. 支援者側からの二次被害

- ・なぜ別れないの？
- ・別れる方向に誘導したり別れを勧める
- ・支援者の価値観の押し付け
- ・関係ない質問や話をする
- ・あなたにも何か原因があるのでは？
- ・それくらいガマンしたら？
- ・子どものために思ったら考え直したら？
- ・結局あなたはどうしたいの？

被害者は傷つく ⇒ 二次被害

カウンセリング後→

- ・夫の顔から怖さが消え、その変わった穏やかな表情に安堵感を覚えている
- ・夫の眉間のシワが取れ、力が抜けたような柔らかい笑顔になった
- ・夫に対して、今は感謝の気持ちが湧いている
- ・被害者自身……自信のようなものを感じる・穏やかに生活できてる
- ・子どもに優しくなった

カウンセリング前→

- ・自暴自棄になっている
- ・DVする自分を正当化し続けているだろう
- ・どんな手を使ってでも妻子を探し回ってた
- ・犯罪者になっていて、今頃 刑務所だろう
- ・自殺している
- ・あのまま うつ病ど真ん中
- ・子どもを連れ去っている
- ・よくある DV 事件の加害者として全国に名が知れてる
- ・何でも人のせいにしている
- ・仕事をやめている
- ・相手方弁護士を逆恨みして法律事務所に乗り込んでいる
- ・妻を一生恨み続ける
- ・生きる気力をなくしている
- ・以前よりイライラむかむかする毎日を悶々と過ごしている
- ・新たなパートナーにも絶対 DV している
- ・さらに人間のクズになっている自信がある
- ・感情も心も捨てて、もぬけの殻状態
- ・家族共々不幸へ真っしぐら
- ・寂しさに耐えきれなくて……どうなっていただろう
- ・酒におぼれる毎日・明日が見えない
- ・依存させてくれる別の異性を探している
- ・想像もつかないくらい何だかヤバそう ほか