

モラハラを 関わらなくても 消滅させられる理由

モラハラが起こるべくして起こっている。



相手の変化を待つ前に
自分の意思と選択を取り戻す！

はじめに

相手が強い口調になると、言いたかったことを飲み込んでしまう。

今日だけ我慢すれば、家の中は穏やかでいられる。

そう考えて、何度も自分を後回しにしてきた。

でも、今、関係を悪くしないための選択が、長期的な関係づくりを難しくしているとしたら、どうでしょうか。

このレポートでは、相手が関係の中で何を見込んでいるかと、あなたが何を守るために反応しているかを見ていきます。

目指すのは、**自分の意思と選択を取り戻すことです。**

相手の変化を待つ前に、自分から始められることがあります。

相手に直接説明したり、説得したりしなくても、自分の希望や関わり方を整理することはできます。

タイトルの「関わらなくても」は、その入口を表しています。

「消滅」は、まず、**威圧によって自分の意思や選択が押しつぶされる関係を終わらせることを指します。**

どんな相手の攻撃も、あなたの反応だけで必ず止まるという意味ではありません。

相手の行為の責任は、相手にあります。そのうえで、自分の側にある選択の背景を理解することはできます。

最後には、頭で理解しても同じ反応を繰り返してしまうとき、何を整理すればよいのかをお伝えします。

まずは、「何も言えない」と感じる自分の中で、何が起きているのか。一緒に見ていきましょう。

1 同じ人なのに相手によって態度が違う

外では、感じのよい人。

人がいるときは、あなたにも穏やかに話す。

でも、二人きりになると、同じ話にも強く出る。

「外ではあんなに普通に話せるのに、何で私にはこうなんだろう」

そう思ったことはありませんか？

その違いを考える入口として、少し身近な例を使います。

まずは、ドラえもんの登場人物を思い浮かべてみてください。

ジャイアンとのび太です。

ジャイアンが強く出て、のび太が困ってしまう。二人には、そんなおなじみの関係がありますよね。

でも、ここで少し考えてみてほしいのです。

ジャイアンは、どんな相手にも、どんな場面でも、のび太に接するときと同じように振る舞っているのでしょうか。

先生や親の目がある場面。出木杉と関わる場面。仲間と協力して危機を乗り越える映画の場面。

作品によって描写は違いますが、同じジャイアンでも、関係や状況によって違う振る舞いを見せることがあります。

この例を、現実のいじめの証明として扱う必要はありません。仕組みを考えるための例えとして見てください。

もし「ジャイアンは、そういう性格だから」の一言ですべて説明できるなら、相手や場面が変わっても、同じ行動になりそうですよね。

ところが、そうとは限らない。

ここに、今回のレポートで注目したいことがあります。

その人の性格だけでなく、その人が相手との関係をどう捉えているかも、振る舞いに関わっている。

これは、夫婦でも考えられる視点です。

外では穏やかなのに、家では強く出る。

人がいるときには言わないことを、二人きりになると言う。

相手によって、同じ意見への反応が変わる。

そうした違いを「全部、気分の問題」で片づけず、どのような条件で起きているのかを見ていくのです。

相手は誰か。周囲には誰がいるか。その言動によって何が起こると考えているか。

そこを見ると、変えられる部分を探すための手がかりになります。

あなたが同じ意見を伝えたときには、聞いてもらえなかった。

ところが、別の人が似たことを言ったら、相手はすんなり受け入れた。

「私が言ったことも、同じだったのに」

そんな場面があるなら、内容の違いだけでなく、相手が話す人をどう見ているかにも目を向けられます。

では、ジャイアンが出木杉をいじめたら、どうなるでしょうか。

仮に、周囲の子たちが出木杉を信頼していて、ジャイアンの振る舞いを見たら冷たい目を向けるとします。

ジャイアン自身も、それを予想している。

すると、出木杉が殴り返さなくても、ジャイアンには「この相手に強く出ると、自分にも不利益が返ってくる」という見込みが生まれます。

このレポートでいう「力」は、こういうものです。

腕力の強さだけではありません。言い負かす能力だけでもありません。

相手が、あなたに対して何をしたら、どんな結果になると認識しているか。その認識に関わるものです。

頼れる人がいる。

自分の考えを持っている。

不当な扱いを、そのまま受け入れない。

自分で生活や関係を選べる。

それらが相手に伝われば、「強く出れば何でも通る」という見込みに変化が生じる可能性があります。

逆に、実際にはできることがあっても、相手が「この人は必ず最後には折れる」と考えているなら、その力が関係の中で十分に認識されていないこともあります。

だからといって、わざと怖い人を演じたり、相手を脅したりする必要はありません。

それでは、自分の望む関係から遠ざかってしまうかもしれませんから。

ここで考えたいのは、「自分にも意思があり、選択肢がある」という事実が、日々の対応を通して伝わっているかどうかです。

力を誇示することと、自分の意思を保つことは違います。

相手の反応が気になるあまり、毎回その意思を消してしまっていないか。まずは、そこに目を向けてみてください。

2 優しさと関係を手に入れる目的

付き合う前は、よく話を聞いてくれた。

行きたいところに合わせてくれた。

意見が違って、「じゃあ、そっちにしよう」と譲ってくれた。

「この人なら、穏やかに暮らせそう」

そう感じて、交際や結婚を決めた人もいるでしょう。

ところが、関係が進んでから、違う意見を言うと強く返されるようになった。

「前は、こんなふうじゃなかったのに」

そこで、「昔の優しさは全部嘘だったのか」と考えてしまうかもしれません。

ここでは、もう一つの見方を紹介します。

性格が突然変わったかどうかだけでなく、その人が何のために譲っていたのかを見てみるのです。

たとえば、相手があなたと付き合いたいと思っていたとします。

そこで意見の違いが出たとき、自分の希望を押し通して嫌われることと、いったん譲って一緒に過ごすこと。

付き合いたいという目的を優先するなら、後者を選ぶ理由がありますよね。

結婚したい場合にも、同じように考えられます。

結婚を選んでもらうために、相手に合わせる。衝突を避ける。希望を引っ込める。

そのときには、優しく接することが、自分の目的にも合っているのです。

これは、結婚前の優しさがすべて計算だった、と決めつける話ではありません。

本当に大切に思っていることもあるでしょう。無理なく譲れることもあるでしょう。優しいという事実だけから、本人の動機までは確定できません。

ただ、「この人は譲ってくれる人だから、ずっと対立しない」と考える前に、目的と振る舞いのつながりを見る余地があります。

付き合うために譲れていたとしても、長く暮らす中で違いを調整する方法を、二人で持っているとは限らないからです。

同じ人が、場面によって接し方を変える。

その違いを、相手が何を望み、その振る舞いでどんな結果になると考えているかから見る。

これは、先ほどのジャイアンの例とつながる視点です。

では、目的と行動の関係を、具体的な場面で見てください。

たとえば、付き合う前の休日です。

相手は遠くへ出かけたい。あなたは近くでゆっくり過ごしたい。

相手には、本当は遠出したい気持ちがある。

でも、ここで強く言って、次に会ってもらえなくなるのは避けたい。

だから、「じゃあ、今日は近くにしよう」と譲る。

あなたから見ると、希望を尊重してくれた人です。

相手から見ると、一緒に過ごすという目的のために選んだ対応でもあります。

譲る行動は同じでも、その人の中に何があるかは、一つとは限りません。

違いを受け止めて納得したのか。

今は、自分の希望よりも交際を進めることを優先したのか。

自分の不満を話す方法がなく、ただ飲み込んだのか。

外から見える優しさだけでは、そこまではわからないのです。

そして、目的が達成されたあとです。

付き合えた。結婚できた。

そこで「この関係は、もう簡単には失われない」と本人が感じると、譲る必要についての認識が変わる場合があります。

これは、結婚したら誰でもそうなるという意味ではありません。

ただ、以前は引っ込めていた希望を、強い言葉で通すようになる流れがあるなら、どの時点で、何を優先するようになったのかが手がかりになります。

以前は、強く出ることが、関係を手に入れる目的の邪魔だった。

今は、強く出ても、相手は関係を守るために折れてくれると思っている。

今は、強く出ても、相手は関係を守るために折れてくれると思っている。

ただし、これは行動を理解するための見方です。相手の内心を断定するためには使わず、実際にどんな場面で譲り、どんな場面で強く出るかを確認していきます。

3 関係を維持するために耐える

では、今度は、あなた側から見てみましょう。

相手が強い口調になったとき、あなたは何を守ろうとしていますか？

この関係を壊したくない。

家族で暮らし続けたい。

今の生活を失いたくない。

そういう目的があって、言いたかったことを引っ込める場合があります。

付き合う前の相手は、関係を手に入れるために譲った。

今のあなたは、関係を維持するために耐える。

目的は違っても、目の前の目的を守るために、自分の希望を引っ込めるという構造は似ています。

この意味では、似たもの同士とも言えるのです。

「相手と私は、正反対の人間だと思っていたのに」

そう感じるかもしれません。

たしかに、表に出る言動は違います。

強く出る人と、黙る人。要求する人と、引き受ける人。

でも、その前にある選択の基準を見てみると、共通点が見える場合があります。

今、望んでいる結果を失わないことを優先する。

そのために、違いを表に出して調整することを後回しにする。

この構造です。

相手が以前、譲っていたことも、あなたが今、耐えていることも、それだけで長期的な関係を築く力になるとは限りません。

その場で目的が守られても、違いの扱い方は、まだ二人の間で決まっていないからです。

もちろん、自由に譲ることと、怖くて耐えるしかないことは、同じ経験ではありません。

ここで似ていると言っているのは、行為の責任や、苦しみの程度ではなく、何を優先して選択しているかという部分です。

その部分に目を向けると、自分側から変えられる入口も見えてきます。

その場で目的が守られることと、長く望む関係が育つこと。この違いを見ていきます。

付き合えること。

結婚できること。

今の関係を壊さずに済むこと。

それぞれ、大切な目的かもしれません。

ただ、その目的を達成したら、二人の暮らしが自動的に良好になるでしょうか。

結婚できた。でも、不満は話せない。

今日も家族で過ごせた。でも、一人だけが希望を飲み込んだ。

その状態では、目の前の目的と、長く望んでいる関係がずれているかもしれません。

ここでいう短期視点は、明日より先のことを一切考えていないという意味ではありません。

たとえ「家族でずっと暮らしたい」という長い願いがあっても、そのための方法が、毎回「今日、怒らせないこと」だけになっている。

その選択の仕方に注目しています。

今日、怒らせずに済んだ。

でも、そのために希望を消したことで、次も同じように消す必要がある関係が残る。

これでは、長い願いのために、長い関係づくりを難しくしてしまう場合があります。

だから、目的を捨てることから始めなくていいのです。

家族を大切にしたい。関係を続けたい。

その願いを認めたまま、「今の方法で、どんな関係が積み重なっているか」と問い直せます。

相手も自分も、違う希望を持っていていい。

その違いを、片方の沈黙だけで処理しない。

その方向に近づくには、どんな条件や支えが必要なのか。

見る場所を、関係が続いたかどうかだけでなく、どんな関係として続いているかへ広げていくのです。

4 我慢が関係を守る正解になっていく

二人の生まれ育ちや価値観は違います。夫婦になれば、時間、お金、家事、子育てなど、共有することもあります。

その中で意見が違うこと自体は、不思議ではありません。大切なのは、違いが出たときにどう扱うかです。

「平和であること」を「何も言わず、衝突が表に出ないこと」と捉えると、本当は残っている不満まで、解決したように見えてしまいます。

その流れを、日常の小さな場面で見てください。

たとえば、週末の家事です。

あなたは、少し休みたいと思っていました。

「日曜の午前中は、私も休みたいんだけど」

そう伝えると、相手の声が強くなる。

「俺だって疲れてるんだよ。何で自分のことばかりなんだ」

あなたは驚きます。

そんなつもりじゃなかった。責めたかったわけでもない。

でも、続きを話したら、もっと怒りそう。

だから、こう言う。

「わかった。私がやるから」

すると、相手の声が収まる。

あなたは安心します。

やっぱり、私が折れたら収まった。

これ以上、揉めなくてよかった。

でも、その出来事を、相手側から見るとどうでしょうか。

相手は、強く言ったあとで、希望どおりの結果を得ています。

あなたに残るのは、「我慢したら収まった」という経験。

相手に残るのは、「強く言ったら通った」という経験。

同じ場面が、あなたには我慢する理由を、相手には強く言う理由を増やしてしまうことがあるのです。

次の週末も、似たことが起こる。

今度は、あなたが言い始める前から様子を見る。

相手は、少し強い態度を取るだけで、あなたが引っ込める。

やがて、大きな言い合いさえ必要なくなるかもしれません。

ため息。陰しい顔。短い返事。

それだけで、あなたは自分の予定を変えるようになる。

これは、すべてのモラハラがこう始まるという説明ではありません。

ただ、あなたの生活にこの繰り返しがあるなら、「その場で何が収まったか」に加えて、「次のために何が残ったか」も見てください。

関係を守ろうとした気持ちは、本物だった。

でも、その方法によって、強く出ることが通用する関係が残っている。

そう気づけば、「もっと我慢する」以外の方向を考え始められます。

5 強く言ってもいいから強く言わないといけないへ

「こんなにきつく言いたくないんだよ。でも、お前がわからないから
だろ」

そう言われると、あなたは、相手をここまで怒らせた自分が悪いと
思うかもしれません。

けれど、何を伝えたかったのかと、どう伝えたのかは、別に確認で
きます。

相手が強く出る理由を、すべて同じものとして扱わないことも大事
です。

「強く出れば自分の要求が通る」と考えている場合。

一方で、「強く言わないと、この人には伝わらない」と考えている場
合もあります。

後者では、本人が自分の言動を必要な対応として捉えているかも
しれません。

「お前のために言っている」

「何度も同じことをするから、きつく言うしかない」

そんな説明を聞いたことはありませんか。

ここで、その説明をそのまま事実として受け入れる必要はありません。

相手がそう考えていることと、実際に威圧が必要であることは別ですから。

ただ、相手の中で何が正当化されているのかが見えると、扱う問題を整理できます。

「伝えたい内容は何か」

「それを伝えるために、この言い方が必要なのか」

この二つを分けて見るのです。

たとえば、支出の確認が必要なら、確認する内容や方法を決められます。

そこで人格を否定する必要はありません。

約束が守られなかったなら、その事情や、次に守れる方法を考えられます。

そこで怖がらせる必要はありません。

内容に対応することと、扱われ方に線を引くことは、両立します。

相手の意見を聞くために、あなたの尊厳まで差し出す必要はないのです。

この区別は、あとで「双方の主張を受け止めて案を出す」という話にもつながります。

6 本音を聞きたい人にも伝わらなくなる

「夕飯、何がいい？」

「何でもいいよ」

「本当に？」

「うん。あなたが食べたいものでいい」

こういうやり取り自体は、珍しくありませんよね。

ただ、あなたは本当は、今日は軽いものがよかったとします。

でも、それを言ったら、相手の楽しみを邪魔する気がした。

だから、相手に合わせた。

食事の途中、疲れていてあまり食べられないあなたを見て、相手が聞きます。

「何か嫌だった？」

あなたは、また「大丈夫」と答える。

あなたの中では、気を遣っている。

でも、本音を聞きたい相手からすると、何を考えているのかわからなくなります。

何を聞いても大丈夫と言う。でも、楽しそうではない。

一緒に決めたいのに、判断するための情報が出てこない。

ここで、相手がもどかしさを感じる場合があります。

そのもどかしさが、怒鳴ることの理由として認められるわけではありません。

ただ、自分を抑えることが、いつも相手への優しさとして伝わるとは限らないのです。

「今日は軽いものもいい。でも、あなたが食べたいものも聞きたい」

そう言えれば、二人の情報が出てきます。

どちらかに全部合わせる以外の案を考える余地もできます。

まだ自分の希望がわからないなら、

「ちょっと考えてから答えるね」

でもいいのです。

本音とは、立派な意見だけではありません。

疲れている。迷っている。まだ決められない。

その状態も、あなたについての大切な情報です。

ただし、話した内容が攻撃の材料にされる関係なら、無理に開示を増やす必要はありません。

自分の希望を知ることと、それを誰にどこまで伝えるかは、別々に選んでいいのです。

7 出来事への意味づけが反応に表れる

相手が不機嫌になった。

その瞬間、あなたの頭には何が浮かぶでしょうか。

「また私が余計なことを言った」

「嫌われたかもしれない」

「早く機嫌を直してもらわないと」

まだ、相手が何に不満なのかも確認していない。

それなのに、すでに自分を責めたり、希望を撤回したりしている。

ここで起きているのは、不機嫌な顔を見たことだけではありません。

その顔に、意味を与えているのです。

相手が怒っている。

だから、私が間違っている。

相手が黙った。

だから、私は見捨てられそうだ。

相手が強く言った。

だから、これ以上話してはいけない。

この「だから」に、注目してください。

相手が怒っているという事実から、いつも同じ結論に進んでいませんか？

たとえば、相手が急な予定変更を断られて不機嫌になったとします。

あなたにも、先に決まっていた予定がある。

そこで、「不機嫌にさせた私が悪い」と受け取れば、自分の予定を消す方向に進みやすくなります。

でも、「相手には不満がある。私にも都合がある。両方を確認する必要がある」と受け取れば、扱う情報が増えます。

「何時ならできるだろう」

「今日は難しいけれど、別の日ならどうだろう」

そんな案を考えられるかもしれません。

同じ不機嫌を見ても、その後の選択が変わりうる。

これが、意味づけに目を向ける理由です。

相手が何をしても、よい意味に解釈しなさいという話ではありません。

自分の中の結論が、相手の表情だけで決まっていなかったかを確認するのは、めめるのです。

不機嫌になられた。その事実はある。

でも、そこから自分の価値や、すべての選択まで決めなくていい。

その間に、考える余地をつくっていきます。

その解釈は、言葉だけでなく、態度や選択にも表れます。

「嫌です」と言った。

でも、相手がため息をついたら、すぐに「わかった、やる」と言ってしまった。

「明日まで考えたい」と伝えた。

でも、返事を急かされたら、その場で相手の望む答えを出してしまった。

あなたの中には、希望がありました。

それを、一度は言葉にもしていた。

でも、相手の反応を受けて、消してしまった。

そんな経験はありませんか？

そのとき、自分の中では、何を守ろうとしていたのでしょうか。

嫌われないこと。

怒らせないこと。

今の空気を悪くしないこと。

相手は、あなたの内側にある理由までは知らないかもしれません。

でも、結果は見ています。

強く出たら、あなたの希望が引っ込んだ。

急かしたら、望む答えが出てきた。

それを「最後には折れる」と読み取る場合があります。

あなたが「何をしてもいい」と許可したわけではありません。

相手が、あなたの対応を自分に都合よく解釈することがある、という話です。

だから、言葉だけを強くしても、同じところで苦しくなる場合があります。

本当は、断ったら関係が終わると感じている。

その状態で断る台詞だけを覚えても、相手の顔が変わったときに、いつもの反応が戻るかもしれません。

先に見たいのは、その顔にどんな意味を与えているかです。

「不満を持たれたら、私の希望は取り下げべき」

そう思っているなら、その結論を確認してみる。

相手に不満があることと、私の希望が存在してはいけないことは、同じだろうか。

ここが少し変われば、いつも即答していたことに時間を取る、希望を自分の中では残す、誰かに相談する、といった選択が入りやすくなります。

自分の気持ちと、実際の対応が、少しずつつながるようにしていくのです。

威圧を「相手が強く、自分が従うべき証拠」と受け取るのか。「相手が今、強い言い方で通そうとしている」と受け取るのか。そこには違いがあります。

ただ、別の解釈を知ったからといって、怖さがすぐ消えるとは限りません。怖いと感じる自分まで否定せず、何を意味づけ、何を選んだのかを分けて見ていきます。

8 威圧を強さとして受け取らない

机を強く叩く。

声を張る。

「何度言えばわかるんだ」と詰め寄る。

その姿を見て、あなたは「この人には逆らえない」と感じるかもしれません。

怖いと感じること自体を、責めなくていいのです。

ここで見直せるのは、その怖さに続いて、どんな結論を出しているかです。

こんなに強く言うのだから、相手が正しい。

自信があるのだから、私が間違っている。

そう受け取ると、相手の勢いが、そのまま正しさの証明になります。

でも、声の大きさだけで、意見の中身は決まりませんよね。

そこで、別の見方を入れてみます。

「この人は今、説明する代わりに、強い言い方に頼っている」

そう見ると、少なくとも、勢いと内容を分ける余地ができます。

何を要求しているのか。

その要求には、どんな事情があるのか。

私の事情は、扱われているのか。

確認する場所が変わるのです。

ここでいう「威圧を弱さとして受け取る」という視点は、相手を絶対的な強者として見なくなることです。

強く言うことしか、今は選べていないのかもしれない。

そう捉えれば、「私は小さくなるしかない」という理解から、少し離れられる場合があります。

ただし、弱さの表れだと思うことと、危険が小さいことは別です。

机を叩く、物を壊す、脅すといった行動を、「弱いだけだから大丈夫」と軽く扱わないでください。[1]

相手の動機を理解することは、怖がらせる行動を受け入れることではありません。

あなたが取り戻したいのは、相手より大きな声ですか？

それとも、自分の考えを、相手の勢いとは別に扱える状態でしょうか。

後者であれば、怒鳴り返すこと以外にも、できることが見えてきます。

9 自分の意思を残しながら相手の話を受け止める

「早く決めてくれないと困る」

そう言われると、「じゃあ、今すぐ相手の希望どおりにしなければ」
とっていませんか？

でも、相手が困っていることを理解することと、その要求を全部引き受けることは別です。

たとえば、週末に相手が人を家へ招きたいとします。

相手は、今日中に返事をしたい。

あなたは、今週は疲れていて、準備まで引き受ける余裕がない。

ここで、一人分の情報だけを扱うと、どちらかが無理をする話になります。

相手に合わせて、あなたが全部準備する。

あるいは、あなたが「絶対に嫌」とだけ言って、相手の事情を扱わない。

でも、二人分の情報が出れば、他の案を考えられます。

招く日を変える。

外で会う。

準備と片付けは相手が担当する。

今回は短い時間にする。

どれがよいかは、実際の条件によって違います。

大事ななのは、あなたの余裕がないという情報も、予定を決めるための情報に入っていることです。

「早く返事をしたいんだね。私は、今週の準備は引き受けられない。外で会う案はどう？」

こうした提案は、相手の事情を無視せず、自分の条件も消していません。

双方を受け止めて案を出すとは、こういうことです。

ただ、相手が「面倒だからお前が全部やれ」と威圧を続けるなら、案を出す能力だけで解決できるとは限りません。

あなたが話し合いに必要な情報を出しても、相手がそれを扱おうとするかは、相手側の選択です。

よい案を出せなかったから、尊重されなくても仕方ない。

そんな条件を、自分につけないでください。

提案の上手さを磨くことと、不当な扱いに線を引くことは、両方あっていいのです。

では、受け止めたうえで、自分の範囲をどう扱えばよいでしょうか。

「今は、その話し方では続けられない」

そう思っても、「相手を拒絶したことになるのでは」と心配になるかもしれません。

でも、内容を話したくないのか、その扱われ方の中では話せないのか。

その違いを、自分の中で確認できます。

話し合いたい。だからこそ、話せる条件が必要なのです。

「ここまでならできる。でも、ここからはできない」

その範囲を、自分でも知っておくことが大切です。

これが、ここでいう境界線です。

相手を困らせるために引く線ではありません。

自分が何を引き受け、何を引き受けないかを明らかにするための線です。

たとえば、内容の相談はできる。でも、人格を否定されながら結論を出すことはしない。

予定の変更は相談できる。でも、そのために毎回自分の予定だけが消えることには同意していない。

境界線を考えるときは、「相手をどう動かすか」だけではなく、「自分はどう対応できるか」に目を向けます。

「絶対に怒るな」と相手の感情を管理しようとするより、今の話し方では続けられないと判断し、安全に可能なら中断する。

相手がすぐ理解してくれるかどうかと、自分がその線を必要だと認めることは別です。

また、線を守るための方法は、その日の条件によって違っていいのです。

直接伝える。時間を変える。第三者のいる場にする。相談してから決める。距離を取る。

一つの方法が使えないからといって、境界線そのものがなくなるわけではありません。

ただ、相手が線を伝えるたびに脅したり、報復したりするなら、その関係で自力の対話を続けることにこだわらないでください。

あなたの役目は、境界線が無視する相手を、何度でも説得し続けることではありません。

自分の安全と選択を守れる形を探すことです。

友人や相談相手とのつながりも、選択肢を支えます。二人だけで考え続けると見えなくなることを、別の視点から整理できるからです。

友人が多ければ必ず攻撃されない、ということではありません。必要なときに話せる人がいる。自分の希望を相手の反応だけで決めずに済む。その支えを持つことに意味があります。

10 反応を変えるとは感情を消すことではない

「また怖くなってしまった。何も変わっていない」

そう思っていますか？

でも、そのあと、すぐ自分を責める代わりに、少し休むことができた
とします。

怖さは残っていても、そこから選んだ行動は違ってきます。

ここで、もう一つ大事なことをお伝えします。

反応を変えらると言う、怖くならない自分になること、傷つかない自分
になることだと思えるかもしれません。

感情を消すことを目標にしないでいいのです。

怖かった。

悲しかった。

本当は怒っていた。

それを感じたことまで否定すると、また自分を抑える方向に戻って
しまいます。

変えていきたいのは、その感情から、いつも同じ結論に進む流れ
です。

怖い。だから、全部従うしかない。

悲しい。だから、もっと相手に認めてもらうために頑張るしかない。

怒っている。だから、相手を言い負かさないといけない。

この「しかない」に、選択肢を増やしていくのです。

怖いから、今は距離を取る。

悲しいから、信頼できる人に話す。

怒っているから、結論を急がず希望を整理する。

感情が残っていても、自分を守る方向の行動を選べる場合があります。

また、相手を弱いと思えなかったから失敗、ということでもありません。

無理に「かわいい人だ」と思う必要ありません。

意味づけを変えろとは、自分に別の感情を強制することではなく、今の理解だけが唯一なのかを確かめることです。

相手の怒りに、正しさの証明を感じていた。でも、怒りと正しさは分けて考えられる。

そういう整理からでも始められます。

怖さが強く、日常に支障があるなら、セルフワークだけで抱えず、専門家に相談することも選択肢です。

11 理解しても同じ反応をしてしまう理由

ここまで読んで、「確かに、そのとおりだ」と感じたかもしれません。

我慢だけでは、望む関係は育たない。

相手の不機嫌と、自分の価値は別のもの。

自分の希望まで消さなくていい。

でも、実際に相手が声を強めると、また「わかった」と言ってしまう。
あとから、どうして言えなかったのだろうと考える。

ここで、知識が足りない決めつける必要はありません。

あなたは、その瞬間、何かを守ろうとしていたのかもしれないからです。

反対したら、もっと怒られると思った。

自分の希望を言うと、わがままな人だと思われる気がした。

相手が不満なら、自分が何とかしなければいけないと感じた。

同じように黙ったとしても、その前にある意味づけは、一人ひとり違います。

だから、「もっと堂々としてよう」という方法だけでは、自分に合わない場合があるのです。

自分が何を恐れ、何を失いたくなくて、その選択をしたのか。そこを見る必要があります。

たとえば、相手に「明日は友人と出かけたい」と伝えた場面です。

相手の返事は、「また出かけるの？」でした。

その言葉を聞いた瞬間、「私ばかり楽しむのは悪い」と受け取ったのかもしれませんが。あるいは、「断られた。もう予定を変えるしかない」と受け取ったのかもしれませんが。

相手が実際に何を言ったか。その言葉に、自分がどんな意味を与えたか。その結果、どんな選択をしたか。

この三つを分けると、同じ出来事の中に、自分が選び直せる部分が見えてくることがあります。

もちろん、実際の脅しや生活上の制約があれば、それも事実として扱います。すべてを自分の思い込みに置き換える必要はありません。

自分の選択の背景には、これまでの経験や、大切にしてきた考え方が関係していることもあります。

人に迷惑をかけないこと。家族を優先すること。相手を傷つけないこと。

それらを大切にすること自体が、問題なのではありません。ただ、その守り方が「自分だけが毎回引き下がる」になっていないかを確認したいのです。

過去のどこかに、必ず一つの原因があると決める必要もありません。今の生活条件や、相手の行動も含めて見ていきます。

「私はなぜ、こういう人なのか」と自分を裁くより、「この場面で、何を守るためにこうしたのか」と尋ねる。

それが、自分の反応の背景を理解する入口です。

もう一つ、休日の予定を決める場面で考えてみましょう。

相手は、実家へ行こうと言っています。あなたは、その日は家で休みたいと思っていました。

以前、断ったときに「家族を大切にしないんだな」と言われた。その言葉が頭に浮かんで、今回は希望を言う前に「行こう」と答えたと思います。

外から見ると、あなたも賛成した予定です。でも、あなたの中では、別のことが起きていました。

休みたいと言うことが、家族を大切にしないことに見えた。

相手が残念がることが、自分が悪いことをした証拠に見えた。

だから、自分の希望を伝えるより先に、相手が望む答えを選んだ。

ここで「次は断ればいい」と言われても、簡単ではないかもしれません。あなたにとっては、予定を断るだけでなく、大切なものを失うように感じられるからです。

まず確かめたいのは、家族を大切にしたいという願いと、毎回すべての誘いに応じることが、自分の中で同じになっていないかです。

家族を大切に思っている。その日は休みたい。その両方があってもいいのではないのでしょうか。

同じ場面で「相手に逆らうと、後で何をされるかわからない」と感じているなら、整理することも変わります。実際に起きた報復や、今の生活条件を確かめ、誰に相談し、どんな支えを得られるかも考えます。

同じように予定を引き受けても、選択の背景は一つではありません。

だから、誰かの成功した言い方を、そのまま自分に当てはめるだけでは足りない場合があります。

自分は何を失うと思ったのか。何を守れたと思ったのか。そして、その選択で本当はどんな気持ちが残ったのか。

そこまで見て初めて、「自分の場合は、どこから変えられるだろう」と具体的に考えられるようになります。

一度理解したあとでも、疲れている日や相手の声が強い日には、いつもの反応に戻ることがあります。その一回を、すべての失敗として扱わなくていいのです。

あとからでも、「本当は休みたかった」と自分の希望に気づけた。
何を怖いと感じたか、言葉にできた。その気づきを、次の選択を考える材料にできます。

12 改善を目指す相手か距離を考える相手か

「わかった。もう言わない」

そう言われて安心した。

でも、数日後にまた同じことが起きた。

あるいは、あなたが相談を始めた途端、監視や脅しが強まった。

そこで「私のやり方がまだ足りない」と考える前に、相手が実際に何をしているかを見る必要があります。

ここまでの仕組みを、すべての相手に同じように当てはめる必要はありません。

こちらの意思を伝えと、聞き直すことができる。

自分の言い方を振り返ることができる。

不都合なことがあっても、脅しに切り替えない。

そういう姿勢があるかどうかは、関係の改善を考えるうえで大切です。

一方、断るたびに報復する。外のつながりを切らせる。監視を強める。怖がらせることを繰り返す。

そのような行動があるなら、対応の工夫だけで関係を変えようとし続けることにこだわらないでください。【1】

ダークトライアドなどの概念で、相手の特徴を理解したいと思うこともあるでしょう。

ただ、相手を診断したり、特定の人格傾向があるかどうかを確定したりしなければ行動できないわけではありません。

ここで優先したいのは、呼び名よりも、実際に何が起きているかです。

あなたが嫌だと言ったあと、何が起きるか。

距離を取りたいとき、どう扱われるか。

自分の意思を持つことが、尊重されるか。

相手を理解できれば、必ず安全になるわけではありません。

わからないことが残っていても、自分を守るために相談し、距離を考えることはできます。

このレポートで身につけたい察知は、「危険な人を一目で絶対に見抜く能力」ではありません。

起きている行動を見て、無理に関わり続けなくていいと判断するための視点です。

怖さが強い、疲れ切って考えられない、今の場所では落ち着けない。そんなときは、まず休むことや距離を取ることも、自分の選択です。

相談や法的な対応も、自分を守るために使える選択肢です。具体的に利用できる支援は、状況に応じて専門窓口と確認できます。

[2]

自分の反応を理解することと、現実の支援を使うことは、両方選べます。

13 変化を見る場所を間違えない

相手が花を買ってきた。

「いつもありがとう」と言ってくれた。

嬉しかった。

でも、翌日あなたが予定を断ったら、また怒鳴られた。

嬉しかった時間を否定しなくていいのです。ただ、その時間だけで、関係全体の改善を判断する必要ありません。

取り組みを始めると、相手が今日優しかったかどうか、気になるかもしれません。

機嫌が良かった。だから改善している。

怒った。だから全部無駄だった。

でも、その日の機嫌だけでは、関係の変化は判断しにくいですね。

見たいのは、意見が違ったときの扱いです。

自分の希望を言えたか。

それを言ったあとに、罰を受けるようなことがなかったか。

相手も自分も、話の内容を修正できたか。

「今日は何も言わなかったから、怒られなかった」

それだけでは、自分の意思が尊重されるようになったかどうかは、まだわかりません。

逆に、意見の違いが表に出ても、落ち着いて話せたなら、それは関係の変化として見ることができます。

また、自分側の変化も見てください。

相手が不機嫌になるたびに、自分の存在まで否定しなくなった。

言えなかったことを、あとで自分の言葉にできた。

困ったときに、誰かへ連絡できた。

そうした変化は、相手の態度だけを見ていると見落とされてしまいます。

ただし、相手の暴言や脅しが増えているなら、「今は変わる途中だから」と都合よく解釈しないでください。

自分の変化を認めることと、相手の危険な行動を見逃さないことは、両立します。

良くなっている部分も、変わっていない部分も、悪化している部分も、そのまま扱う。

それが、自分の未来を考えるための判断材料になります。

14 自分の場合を整理する根本原因カウンセリング

レポートで関係の仕組みを理解することと、自分の具体的な反応の背景を整理することは、つながっています。

ただ、同じことではありません。

説明を読めば納得する。でも、自分の出来事になると、相手の言葉が気になって、何を感じたのかわからなくなる。

「家族を守りたい」と思っていたのに、いつの間にか「相手を怒らせない」ことだけが判断の基準になっていた。

そういうとき、一人で答えを出そうとしなくてもいいのです。

根本原因カウンセリングへの入口になるのは、あなたが自分の意思を引っ込めるとき、何を恐れ、何を守ろうとしているのかという問いです。

「あなたの内面に、相手の加害行為の原因がある」という意味ではありません。整理したいのは、今の関係で繰り返している、自分の意味づけと選択の背景です。

そのために、まず一つの具体的な場面を持ってきてください。

相手が何を言ったか。

その瞬間、自分は何が起こると思ったか。

本当は、何を言いたかったか。

なぜ、その言葉を飲み込んだのか。

うまく説明できなくても構いません。「ここで怖くなった」「ここから思い出せない」というところも、整理の出発点になります。

たとえば、「反対すると関係が壊れる」と感じているなら、その場面で何が関係を壊すことに見えているのかを確かめます。

意見が違うことなのか。相手が不機嫌になることなのか。自分が相手の期待に応えないことなのか。

同じ「壊れる」という言葉でも、中身は違います。中身がわかれば、自分の希望を守る方法を、もう少し具体的に考えられます。

大切なのは、原因らしい言葉を一つ見つけて終わることではありません。

「私はこう受け取っていた。だから、こう選んでいた」と理解したうえで、次の場面ではどんな選択を増やせるかにつなげることです。

その場で返事を決めず、考える時間を取る。

自分の希望を、まず自分の中に残す。

相手の希望と自分の希望を、両方並べてみる。

現実の条件を確かめてから、関わり方を決める。

こうした選択が自分の場合にどう使えるかを、具体的な出来事から考えていきます。

「頭ではわかった。でも、相手の前ではいつもの反応に戻ってしまう」

「何を守るために我慢しているのか、自分でも整理できない」

そう感じたなら、根本原因カウンセリングで、その場面から一緒に整理してみませんか。

相手を変えるために、もっと上手に我慢する方法を探すのではなく、**自分の意思と選択を取り戻すために。**その目的を持って、相談することができます。

おわりに 自分の意思と選択を取り戻す

関係を手に入れるために譲ること。関係を維持するために耐えること。

目の前の目的を守るために違いの調整を先送りする。その共通構造から、今回の関係を見てきました。

今、衝突が起きないことと、長く望む関係が育つことは、同じではありません。

その違いに気づいたら、これまでの選択を、責めるためではなく、見直すために振り返れます。

今日、すべてを変える必要はありません。

最近、言いたいことを飲み込んだ場面を一つだけ思い出してください。

何が起きたか。何が起こると思ったか。本当はどうしたかったか。

この三つを、短い言葉で残してみてください。怖かったなら、「怖かった」で構いません。自分の気持ちを立派に説明する必要はないのです。

書いても整理できない。いつも同じところで、相手に合わせるしかなくなる。

そのときは、その場面を根本原因カウンセリングで話すところから始めてみてください。

あなたが望む関係の中に、あなた自身の希望も入っていていい。

相手の変化を待つ前に、自分の意思と選択を取り戻す。そのための次の一步を、あなたの状況から考えていきましょう。

参考資料

本レポートの説明の土台となる資料

『【最新】3ヵ月モラハラ改善レポート』特に、我慢の繰り返し、相手側の三つの気づき、思い込みと反応の関係についての説明。

『マウンティングハンドリング』特に、相手を絶対的な強者として捉えない視点、相手に認知される力、関わり方を選ぶという説明。

『夫婦関係修復 実践ガイドブック』特に、夫婦の反応の連鎖と、本人の気持ち・境界線・選択を取り戻す過程の説明。

暴力と安全に関する参考情報

[1] 内閣府男女共同参画局『暴力の形態』。怒鳴る、交友関係を制限する、監視する、生活費を渡さない、脅すなどの行為が例示されています。この情報は暴力の形態を確認するためのものであり、本レポートの方法の有効性を裏づける研究ではありません。

https://www.gender.go.jp/policy/no_violence/e-vaw/dv/02.html

[2] 内閣府男女共同参画局『相談機関一覧』。配偶者暴力相談支援センターによる相談、カウンセリング、保護命令制度の利用や自立支援のための情報提供などが紹介されています。

https://www.gender.go.jp/policy/no_violence/e-vaw/soudankikan.html