

DV被害者支援を始めて（特別篇）

NPO法人女性・人権支援センター

ステップのプログラムを受講してー前半ー

S・Hさん

今回は、実際にステップのプログラムを、一年間学ばれた方の体験談を掲載いたします。

はじめに

私は妻や娘と一緒にいるのが大好きです。妻とは知り合ってから20年以上たちますが、それはずっと変わっていないつもりです。しかし、自分の思いとは裏腹に妻や家族を傷つけ、ステップにお世話になることになりました。2020年の5月30日に初めてオンラインでSTEPを訪れ、2021年5月29日に52回目のプログラム参加を終わりました。私は現在西日本で妻と娘と同居しております。そのためステップはすべてオンラインでの受講となりました。その期間、栗原理事長をはじめ、スタッフの皆様、一緒にプログラムに参加する皆さんに、たくさんの言葉や考えをいただきながら学びを続け、ほぼ毎週、土曜日、

もしくは日曜日に参加してきました。ただ、自分としては、これで終わりと感じているわけではなく、その後も間隔を少し開けながら、参加させていただいています。今回は自分の経験が少しでも皆さんの参考になればと思いつつながら、不安や怖い思いをさせてしまった妻に向けて、この発表をしたいと思えます。

STEP参加のきっかけ

2020年5月10日、自宅のリビングで娘、妻と過ごしていた時に、本当に些細なことで妻と口論となり、平手で妻の頬を叩きました。妻が起き上がってきたのでもう一度、同じように顔を叩きました。その際に妻は柱に頭をぶつけケガをしました。妻が警察に通報したので「子どもと一緒にこの家から出て行け」と言いました。その後3、4人の警察官と一

緒に警察署に行き、事情を聞かれました。4歳だった娘はその一部始終を見て、妻と一緒に警察へも行きました。その時の彼女のこわばった表情を思い出すと、本当に大変な思いをさせてしまったと心苦しい思いです。次の日には妻と一緒に病院へ行き、妻がCT検査を受けるのも見ていました。幼い娘にとってどれだけ辛かったらろうかと思えます。

それまでも私と妻は、しばしば口論になり、掴み合うような激しいケンカに発展することもありました。私自身も、そして妻もそのような状態を望まなかったのですが、ステップに通う前から、どうやったら自分の怒りの感情を抑えられるのか、何とかできないものかと考え、怒りやアンガーマネジメントについての本や記事を意識的に読んでいました。それにもかかわらず、自分でも努力していたつもりでしたが、妻との関係は変わらないままでした。その根本に、**変わるべきは自分ではなく、相手である**という気持ちがあつたからだと思います。気を付けていたつもりでも、このような最悪の事態を招いてしまい、大事なものを失ってしまつて。そういう状況になつてやっと「自分も変わる必要があるのではないか」と考え始めました。そして妻からこの