

## 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後半ー

S・Hさん

前回に続いて、ステップのプログラムを一年間学ばれた方の体験談（後半）です。

### 学びを通して知った自分

皆さんもそうだと思いますが、ステップの学びの中で、自分のことを言われているような気がしたり、自分もこうだったなあと思うことが私にもよくありました。そして、相手にしてみれば、気分を悪くするのも当然である言動をしていたと気づき、自分で自分が嫌になりました。例えば…



● 喧嘩をした際に、部屋を出るときに相手に聞こえるか聞こえないぐらいの声で捨て台詞を吐いていた。

● 相手の話を聞いているときも、自分の言うことを考えていて、相手の話を心から聞いて

ていなかった。

● あとで考えれば、その時にわざわざ言いつべきことだったかと思うようなことを、後先考えずに言っていた。

● 自分も傷つけられたのだから、これぐらいのことは言ってもいい、と相手に大きなダメージを与えることだけが目的である言葉を吐いていた。

● 相手の気持ちを考えずに、自分本位で余計な事を言いつけていた。

いま考えれば、このような言動では相手と良い関係を築けるはずもないのは当たり前なのですが、あまりにも無自覚だったと思います。また、自分が卑屈なものの捉え方や、決めつけた思い込みをしていることにも気づかされました。

場合以外に変にあれこれ余計な解釈を加えない。ネガティブに考えてしまいそうなときは、「自分が卑屈になっていないか?」、「そんな卑屈な自分は嫌だ」と考えるようにしました。

### 上質世界の自分を貼り替えていく

ステップで学んだ「上質世界」という概念は、**自分がそうしたい、そうでありたいという願望、自分にとって望ましい価値観と私は捉えています**が、「人は上質世界を手に入れようと行動する」、「出し入れが可能」で、「貼り替えることができる」こと、また一方で、「**現実が上質世界と異なることで傷つき、怒りの感情を生み出す**」ということも学びました。

この上質世界という概念を学んだときに「自分の上質世界の中の自分像があるのではないか」と思いました。つまり自分の理想とする自分です。また「自分の上質世界の貼り替えを適切に行うことで、怒りが生まれる要素をなくしていく、習慣化していけるのではないか」と考えました。

それまで、私の上質世界のこうありたい自分像は、**怒らない、人間の器が大きい、人に頼られる、人に弱みを見せない、頭がよく見ら**

れたといった自分の理想で埋められていました。それは自分に向けられた「**へき論**」**ともと**ることができると思います。そうあるうと思行動するので、それが叶わなかったときに怒りの感情が湧いていました。

つまり自分の上質世界の中には「怒らない」「理想の自分がいるにもかかわらず、バカにされた、蔑ろにされたというように、その他の要素が傷つけられることで傷つき、怒りを生んでしまい、「怒らない」という理想の自分がさらに遠くなるという状態でした。



ステップに通い、毎回多くの方々からいろんな言葉をいただき、気づきがありその上質世界の自分に変化がありました。例えば、あるとき栗原先生が言われた「**実は、人に弱みを見せられる人って強いんですよ**」という言葉は、それまで「人に弱みを見せたくない」と思いながら生きてきた自分にとって、非常に大きな気づきであり、同時に納得のいく言

具体的な例を挙げると、「コロナが流行りだしたところ、私の妻はそれまでは私と同じ歯磨き粉を使っていたのに、別々の歯磨き粉を使うようになりました。私は「そんなに自分のことが嫌なんだ」、「避けられている」と感じ、あまりいい気はしなかったのですが、ずいぶん後に、テレビである大学の教授が「私が家庭内の感染防止でまずやったことは、歯磨き粉を別々にすることです」と言われているのを聞いて、非常に適切でかつ専門的な対処法であったと知りました。

また妻に「花に水やってる?」「手洗った?」などと言われると、私は「自分は信用されていない」「そんなこともできないと馬鹿にされている」「嫌みとして言っている」などと捉えて、言われるだけで嫌な気分になっていました。でもある日それらが、「単なる事実の確認である」と知り、自分がちゃんとやっていれば、何も問題なく「やってるよ」と言えればいいわけだし、やっていないときは、やっていない自分が悪いわけで、やはり妻としてはそうやって確認する必要があるわけだし、いちいち卑屈に捉えて、ネガティブな気持ちにならなくてもいいんじゃないかと考えを改めました。

**事実や言葉をありのままに捉えて、必要な**

葉でした。

このようにステップに通いながら、上質世界の自分を、「怒らない」というものはそのままに、「人を批判しない」「相手の欲求を満たす」「人に弱みを見せられる」**3つの習慣が身につけている**「**といったように、貼り替えていきました。**

\* 関係を変える7つの良い習慣

- 1 傾聴する
- 2 支援する
- 3 励ます
- 4 信頼する
- 5 尊重する
- 6 受容する
- 7 違いを交渉する

### 自分の問題として

ステップでの学びが進むと、自分の中でよくないことが起こり始めました。それは**学んだことを相手に当てるはめて、相手のあらゆるようなことをして、自分を正当化してしま**うというものです。

「なんて『外的コントロール』な人なんだろう。」「また望ましくない7つの習慣が出てくる」

これは主に妻に対してそうでした。そもそも私はどこか、「このような状況になった原因