

令和5年度 講座実施報告書

講座の名称	不機嫌という名の暴力～モラルハラスメントとは？				
講座の目的	<p>配偶者暴力(DV)は身体的暴力だけでなく、言動で相手の人格や尊厳を繰り返し傷つける精神的な暴力もあり、いわゆる「モラルハラスメント」とも言われている。</p> <p>これらは配偶者、パートナーなどの親密な関係の中だけでなく職場や保護者間でも起こり本人も周りも気づきにくい問題である。</p> <p>そこで、本講座では「不機嫌という名の暴力～モラルハラスメントとは？」というタイトルで人間関係の中で起こりえる問題について考える。</p>				
募集対象	上尾市在住・在勤・在学の人				
定員	50名	申込人数	42名	当日参加人数	45名
開催場所	上尾市文化センター 小ホール				
日時	2023年11月17日14時から16時				
講師	高山 直子先生(カウンセリング&サポートN カウンセラー)				
開催内容	<p>1. ハラスメントの構造を理解する</p> <p>1)ハラスメントとは執拗に継続的に相手を不快にしたり、尊厳を傷つけたり、不利益を与えたり、脅威を与える言動・行為のことである。</p> <p>2)ハラスメントの構造は、加害者の目的(攻撃・支配)と被害者の目的(意思の疎通)が違うため両者が交わることはない。自分の勘を信じこれはおかしいと思った時から記録を取っていく事が大切。</p> <p>被害者の努力で改善できる問題ではない。そのため、この構造を意識のどこかにおく、また、自分を責めないようにすること。</p> <p>2モラルハラスメントとは？:言葉や態度、身振りや文書などで人格や尊厳を傷つけたり精神的に追い詰めたり、雰囲気悪化させる行為。典型例:無視(受動的攻撃)、何をしても不利(二重基準)、飴と鞭、しつこさなど。</p> <p>1) モラハラ脅威(操作性)</p> <p>心理的操作は相手が矛盾したことを言っているにもかかわらず自分が悪いかのように思ってしまう。モラハラは「魂の殺人」とも言われる。</p> <p>2)不機嫌は暴力:ハラッサーとの違いを理解する</p> <p>3)被害者の心理と回復</p> <p>被害者が唯一コントロールできるのは自分自身だけである。</p> <p>「相手を変えよう」とする意識から「自分を守る」意識へ、これが「安心感・安全感」を取り戻すプロセスである。被害者は「自分ではコントロールできないことで自分を責める」心のクセに気づくこと。</p> <p>・被害からの回復とは忘れる事ではない。信じる力を回復させていく事が大切。</p> <p>*具体的な事例をあげモラルハラスメントについての話があり理解しやすい内容であった。</p>				

参加者の声

- 参加者のアンケートにはたくさんの感想が寄せられた。
- ・素敵なお話の仕方でとても良い先生でした。
 - ・ハラスメントと初めて向き合うきっかけになり興味あるセミナーだった。
 - ・コミュニケーションをとるうえで言語化することの大切さがわかった。
 - ・DV・モラハラは夫婦間だけの問題だと思っていましたが職場などでも起こりうるのだとビックリした。いじめと同じだなと思った。
 - ・不機嫌であることで自分も加害者になる可能性を自覚しようと思った。
 - ・日々の生活の中でハラッサーになることもあるんだとわかった。
 - ・職場での事例や具体例があってわかりやすく身近な問題として理解できた。
 - ・個々の事例で対応の仕方は違うと思うが今日のお話を参考にしたい。
 - ・加害者・被害者の心理について知ることができた。
 - ・被害に遭ったことがはっきりモラハラということが理解でき今後の生活に参考になった。
 - ・最近自分に起きた事と重なることもあり、間違っていなかったと感じることができた。
 - ・不快に感じる気持ちをたくさん言語化してもらえ、腑に落ちることが多くありました。
 - ・ハラスメントとは何かというところからモラハラについて理解できた。自身に近くの人に被害者がいた場合今日の講演を思い出したい。

