

---

## 第4章

# 暴力への対策をとる

---

---

依存症対応のヒント

---

家族のためのワークブック

---

---

## 暴力とは何か

暴力を防ぐためには、「何が暴力にあたるのか」を知っておくことが大切です。何が暴力になるのかを正しく理解しましょう。

次の例のうち、「暴力」にあたると思うものをチェックしてください。

- 「おれが家族のために働いているんだから、口出すな！」とキレて、怒鳴られた。
- パチンコに行ったことを問いただすと、夫が妻の肩を押して部屋から出ていった。
- 息子の様子がおかしいので、「なんか話が変わりだけど・・・また薬を使ったの」と声をかけると、息子は「余計なお世話だよ！うるさいんだよ」と怒って、スマートフォンを床に投げつけた。
- 落ち着きがない様子なので、「また会社のお金を使いこんだりしてないよね・・・」と心配して言うと、夫は「オレを疑うのか！」と怒鳴って壁を叩いた。

いかかでしたか。上記の例は全て暴力にあたります。

叩いたり、蹴ったりするだけが暴力ではありません。言葉で脅したり、物を壊したり、怒りをぶつけることも暴力になります。

依存症の問題に振り回されて、実際には多くの家族が暴力を受けているのではないのでしょうか。殴られてケガをするところまでいかないと、暴力を受けていることに気づかないこともあります。

## 暴力の責任は家族にありません！

暴力を受けた家族の多くは、「怒らせたお前が悪い」と言われ続けています。家族も「自分の対応が悪かったから仕方がないかもしれない・・・」と思われているのではないのでしょうか。しかし、暴力は「本人だけの問題」であり、受けた側が悪いではありません。「家族が原因ではない」のです。

## 暴力を正しく理解する

- ・「暴力」とは、自分の思いどおりにしようとして、相手を力づくで支配する、コントロールしようとする行為です。
- ・暴力を振るう人は、いらだちや怒りがあり、自分の感情をコントロールできない状態になっています。
- ・暴力を振るう時、その人は自分のことしか考えていません。

## 安全対策をとる

何かに腹が立ったからという理由で、暴力を振るうことは間違いです。暴力を受けると、家族は恐怖で本人の言いなりになって支配されてしまいます。

家族が暴力をがまんしていると、暴力は続きます。暴力をがまんしても、回復・成長につながりません。

暴力を受ける家族には責任はありませんが、「暴力を受けないための行動」をとることはできます。

## 暴力のサインとは・・・

暴力は突然起こるようにみえますが、多くの場合、本人は直前に不満・不安・怒り等の感情を表出していることがほとんどです。依存症の問題に巻き込まれると、暴力のサインを見逃してしまうことがあります。少し距離をとって、本人の行動を観察してみると、暴力のサインに気づくことができると思います。D子さんの例をみて、暴力のサインについて考えてみましょう。

(例 D子さんの場合)

お金を借りる時にしか連絡をしない一人暮らしの息子が帰宅した。

D子：「今回は何の用で帰ってきたの」

息子：「A君の結婚式があるからさ 10万円貸してほしいんだよ」

D子：「A君ってだれよ お金を借りて結婚式に出席するなんて、そんなの断ればいい話でしょ」

息子：「昔からの友達だよ 結婚式を断る？ どうして？ 余計なお世話なんだよ」

D子：「いつも借金ばかりして・・・心配して言っているの！ 仕事はきちんと続けているんでしょね」

息子：「はあ？ ちゃんと働いているよ！」

D子：「ちゃんと働いている人がお金を借りたりするの？ 今まで私がどれだけ苦労してきたか・・・云々」

息子：(にらみつけて) 「何度もその話は聞いたよ！ いいかげんにしてくれよ」

D子：「同じことをくりかえして わかっていないから、何度も言うんでしょが」

息子：(声が大きくなって) 「ああもう！ その話はイライラするんだよ！ うるさい！！」

D子：「ほら、やっぱり わかっていないのね！」

息子：「てめえ 黙れよ！ 黙れって！！ わからないのか！」

### D子さんの場合の暴力のサインを見つけてみる

暴力のサインだと思う言葉を書き出してみよう

.....

.....

.....

暴力のサインを見つけられましたか？

D子さんの場合は、「いいかげんにしてくれよ」、「イライラするんだよ!」「うるさい!!」、「黙れよ!」がサインです。

言葉だけでなく、行動や態度からも暴力のサインを見つけることができます。この場合は、「にらみつける」、「声が大きくなる」です。

### 暴力を受けないために「安全な行動」をとる

暴力は受けないことが一番大切です。相手を正したい気持ちをおさえて、「安全な行動」をとり、自分を守りましょう。

アルコール・薬物を使っている時に話しても、何も伝わりません。大切な話は、暴力の危険がない時にしましょう。

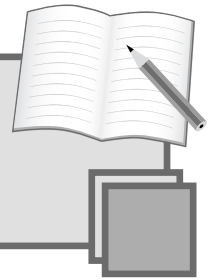
次の例を参考にして、あなたの場合の暴力のサインが見られた時、あなたがとれる「安全な行動」を考えてみましょう。

### (例) 暴力のサインと「安全な行動」

暴力のサイン	安全な行動
食事中、急に機嫌が悪くなり、大声で過去のことを話し出す。	「ちょっとトイレにいく」と席を立ち、食卓につかない。その日は関わらない。
こわい顔をして、にらみつけた後、目を閉じて黙って固まっている。	「この話は聞きたくなかったのね」と言って、部屋を出る。
「ほっといてくれ!」と言う。	「わかったわ」と言ってその場から離れる。
「いつも同じこと何度も言いやがって・・・」と不機嫌になる。	「悪かったね」と言って話題を変える。



## 【ワークシート⑪】 暴力のサインと安全な行動を考える



あなたの家族の暴力のサインを考えてみましょう

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---

暴力とつながりそうな場面やできごとを書いてみましょう

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---

あなたがとれる「安全な行動」

暴力のサイン	あなたがとれる安全な行動

## いざという時のために備える

### 最終手段として、いざという時のために準備をしておきましょう

- いざという時、すみやかに避難できるように、お金・免許証・通帳等の最低限の必要なものをまとめられるようにしておきましょう。
- コンパクトに荷造りしたバックを本人の気付かないところに置いておくとう安心です。
- いざという時に避難できるように、身を寄せられる身内や友人等に、事前に協力をお願いしておきましょう。
- 身を寄せられる身内や友人等がいなければ、ビジネスホテルを利用するのも方法です。
- DVの相談ができる窓口があります。お住まいの地域にどのような相談窓口があるのか確認して、早めに相談しておきましょう。
- 暴力が始まり、手をつけられない状態の時は、迷わずに110番をしてください。（本人から仕返しされるのではと心配になるかもしれませんが。後日、「あんなに暴れたから私も怖くて仕方がなかったのよ」とあなたの気持ちを伝えてみましょう。）

### 暴力のサインは、家族をいら立たせる言葉・態度であることが多い

大切なことを話しているのに「うるさい！だまれ！！」と言われたら、腹が立つのは当然です。このように暴力のサインは、家族をいら立たせます。ここで家族が感情的になると、火に油をそそぐようなものです。一刻も早く、その場から離れましょう。

とはいえ、今までの不満・不安・怒り等の感情が爆発しそうになることもあるでしょう。しかし、本人に対して感情的になることはよい結果にはならないので、相談機関を利用したり、家族会・自助グループに参加して自分の気持ちを話し、発散してください。

