

BOOK No.4 インフォメーション

男女の間のさまざまな課題に
気づき、私らしい人生を送る
ための書籍を隔月でご紹介

モラルハラスメント

* 本号に関連し、「女性のための離婚の法律講座（中高年編）」（9/19 開催）及び、「夫婦関係を見つめ直したい女性のためのサポートグループ相談」事業を行っています。サポートグループ相談についてはハロ・ウィメンズ 110 番（044-811-8600）にお問合せください。

言葉や態度で繰り返し相手を攻撃し、人格の尊厳を傷つける精神的暴力

モラルハラスメント（モラハラ）とは、言葉や態度で繰り返し相手を攻撃し、人格の尊厳を傷つける精神的暴力のこと。身体的な暴力でないため軽視されがちですが、暴力を受けた人の心や人生に深刻な影響を与えます。主に職場や家庭で起こり、発生する場と関係性によって、「セクシュアルハラスメント」「パワーハラスメント」「アカデミックハラスメント」「ドメスティックバイオレンス」等と呼ばれることもあります。加害者が自分の心理的葛藤を処理するためにハラスメント行為に依存している場合も多く、権力の上下関係や乱用がない場合、特に見過ごされやすくなります。

パートナーや恋人同士の間で起こるモラハラ = 精神的DV

パートナー（元パートナーを含む）や恋人同士の間で起こるモラハラを精神的DVと言います。外傷が残らず家庭や恋人同士の密室で行われるため、見つかりにくく悪辣なものになる傾向があります。長期間にわたり巧妙な操作と支配を繰り返し受け続けた被害者は、緊張と不安の中、自分が暴力を受けていることにも気づかず、精神的に追い詰められます。2001年よりDV防止法が施行され、精神的DVもその対象となっていますが、身体的DVに比べ見つかりにくいいため、最近では、加害者がDVの方法を身体的DVから精神的DVへ切り替えるケースが増えており、DV相談においてもっとも多い相談内容となっています。

（参考文献）イルゴイエヌ『モラル・ハラスメント』、香山リカ『知らずに他人を傷つける人たち』、谷本恵美『カウンセラーが語るモラルハラスメント』

【理解に役立つ 2 冊をご紹介します】

市内図書館 & すくらむ 21 で読めます & 借りられます



カウンセラーが心理学を用いながらモラハラについて丁寧に教えてくれる本

『カウンセラーが語るモラルハラスメント 人生を自分の手に取りもどすためにできること』

谷本恵美著 晶文社 2012年

モラハラをする人の心理や問題、特性の説明のみならず、自分の苦しみがパートナーのモラハラにあると気づいたあとの被害者の心理や心の保ち方、陥りがちな危険等を丁寧に教えてくれる本。モラハラチェックリストも、暴力にさらされた被害者の心理状態に即して作成されています。被害者本来の価値観を取り戻し、自分らしく生きていくことに重点を置いた構成で、親や周囲の人、支援者の、被害者への関わり方についても教えてくれます。



支援サイト「モラル・ハラスメント被害者同盟」の運営者が、モラハラの実態を語る本

『家庭モラル・ハラスメント』 熊谷早知子著 講談社 2008年

繰り返される侮辱、叱責、無視、脅し……モラハラときくと、つい専業主婦の被害者を想像しがちですが、著者のように職業を持って自立し、傍目には親として職業人として親戚づきあいも含め活発に活動していても、甚大な被害を受けているケースもあります。これまで認識されてきたエリート型だけでなく経済的に妻を頼るヒモラ型の加害者がいることも紹介。著者がモラハラを受け始めてから調停離婚するまでを綴った実話です。

川崎市男女共同参画センター（愛称:すくらむ21）

JR 南武線「武蔵溝ノ口駅」徒歩 10 分

東急田園都市線・大井町線「溝の口駅」徒歩 10 分

〒213-0001 川崎市高津区溝口 2-20-1

電話：044-813-0808

FAX：044-813-0864（受付 9:00～21:30）



携帯はこちらから

すくらむ 21

検索

