

MORAL HARASSMENT

旦那の自ら「攻撃」やめてしまう3つの対処法

自発的 モラハラ解消法

侮辱

無視

嫌がらせ

詮索・監視

責任転嫁

なぜ、旦那が自発的に
あなたを「攻撃」する事を
やめてしまったのか？

本レポートをダウンロードしていただきありがとうございます。

このレポートでは、旦那さんと関わらなくてもモラハラを3か月で二度とされなくなり良好で居心地のいい関係を構築できるようになったクライアントの方々が共通して行ったことについてお伝えします。

よって机上の空論は一切ないことをお約束します。

モラハラだけでなくマウントなども予防できる方法です。

なお、これは1～10まで説明したモラハラ対処法のようなマニュアルではありません。

モラハラ改善の全体の流れと注意点の解説がメインになります。

手とり足とり「**こうすればいい。**」という方法論を教えてもらいたい方や「**私の変わりに救ってください。**」という方は対象外となります。

主体的に解決をしたいと思っている方が対象になります。質問や相談はメールで受け付けます。（もちろん主体的に解決したいと思っている方のみ）

なぜなら、モラハラを 100%の確率で解決することを考えるのであれば、人それぞれ状況や根本的な原因が違うので教えても無意味なのです。

誰もが解決できる方法はありません。

下手すればモラハラがよりひどくなる場合がありますからこれだけはハッキリと伝えておきます。

ここまで読んで対象外の方はメルマガも解除されたほうがいいかもしれません。

追加のプレゼントのお知らせ

ちなみにこのレポートの最後に追加のプレゼントを用意しています。内容は「3種のモラハラ攻略法」です。これはこれまで私がモラハラやパラハラをされてきた中で結局この3つの方法でしか解決できないという結論に至りました。その方法を最後まで読んでくれたあなたにプレゼントします。

はじめに

モラハラをしても意味がない。

これがこのレポートで伝えたい核心部分になります。

日本メンタルコンサルティング協会（ニチメコ）では、これまで3か月に抱えている問題や課題を根本解決し願望を実現するサービスをおこなってきました。

その中でモラハラに悩まされ続けている方が沢山いらっしゃいました。

例えば、

- ・ 暴言を言われ
- ・ 人格否定をされ
- ・ 束縛や監視をされ
- ・ NO と言えず
- ・ 弱みを握られ
- ・ ただただ言うこときく人形になる。

そんな方々が3か月にモラハラのない関係を築けるようになり、謝ってくれたり、尊重しあえて、旅行に行ったりできる関係になってます。

皆さん。

もともとは、本当に頑張っていて、本当は泣きたかったり苦しかったりするのを堪え、自分のやりたいことも我慢し犠牲になっていらっしゃいました。

中には、あまりにも当たり前になってしまいモラハラをされていた事にさえも気付かず、自律神経失調症になってはじめて相談に来られた方もいます。

お話を聞く中で

「私、モラハラだったんだ。」

「このままだと本当に鬱になる。」

となった方も。

そんな、我慢強く旦那や家族のために自分を犠牲にしている、真面目で誠実な方々が今ではそんな息苦しい関係に3カ月で終止符をうっているのです。

しかも、

- ・旦那さんと話し合い争わず
- ・友人や知人に相談もせず
- ・自己肯定感をさげることなく

です。

モラハラというのは、いきすぎると自我の崩壊を招きますよね。

15年以上モラハラを受け、人格否定をされ続けることで自己肯定感が下がり、いつも自分が罪な存在だと思い地獄のような日々を生きていた方もいらっしゃいます。

「もう何をしても変わらない・・・」

そう思っていた方々が、

「確かにここを解決すればモラハラがなくなる。」

と確信しその後**3カ月**で解決していく。

そう言われると、旦那と話し合っって向き合い、暴言や批判と戦い、離婚などの脅しに耐え抜いて戦わなきゃいけないと思いますよね。

でも、そんなことをしなくてもいい。

旦那と向き合い争わなくても
やるべきことをやればできるのです。

よくモラハラをする人とされる人は、共依存関係になっているんだから「離婚をする」などの脅しは口だけだよ！

と言う人がいますが、実際に旦那に目の前でこんな風に脅されると向き合ったりなんてできるわけがありません。

「よし！向き合おう！」

と思っても

「お前は頭がおかしい！」

「役立たず！」

「何をやらせてもできないな！」

「母親失格だ！」

などの暴言の嵐を繰り返されたら
大混乱状態になり逃げたくなるのは
当然の話です。

「やめて！」

と言っても余計にひどくなるだけです。

そんな中で、モラハラ旦那と向き合ったりすることなく、モラハラ

がなくなり抑圧から解放されて、居心地のいい家庭環境を実現できるなんて意味がわからないですよ。

なぜなのか？

一言でその理由を申し上げますと
相手に与える影響を変えているからです。

たとえばですよ。

いくら良好な夫婦のコミュニケーション方法を学んだとしても、その時の言葉と感情が不一致だと感情のほう伝わりますよね。

例えば、社内の仲間同士で仕事を楽しくやっていた時に超ご機嫌斜めの上司がきて、一気に空気が重くなる。

というのはよくありますよね。

こうなるとその場は**完全にシーン**

.....

.....

.....

誰も話さなくなっていて、これまでの楽しい空気がなくなってしまう
す。

これと一緒にです。

そもそもコミュニケーションは、言葉を交わしているだけでなく、

- ・感情
- ・思考

も交わしているのです。

そんな中で、コミュニケーション方法とかモラハラの対処法や戦い
方を学んでも、逆効果になるだけです。

やりきることができない。

だから、私たち日本メンタルコンサルティング協会のコンサルは正

に、この思考や感情からアプローチしているから、9割以上の方が解決しているんです。

**そして、ただモラハラを解決するだけでなく、そういった抑圧をさ
れなくなり、夫婦関係も人間関係も自分にとって居心地のいい空間
を作れるようになっているのです。**

このレポートを作った理由

そもそも、なぜ私がこのレポートを作ったのか？というと、最近モラハラをされている方々のクライアントさんが増えた事があげられます。

コンサルタントの方々の中にもモラハラをうけていた方もいて、彼女達の話聞く中で

モラハラという現象は

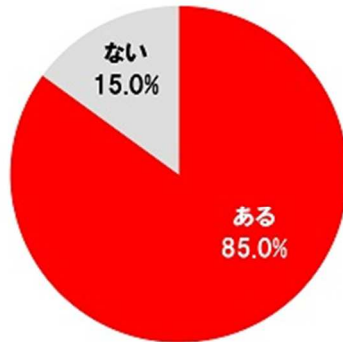
「誰も大なり小なりおこっている事。」

というのが分かりました。

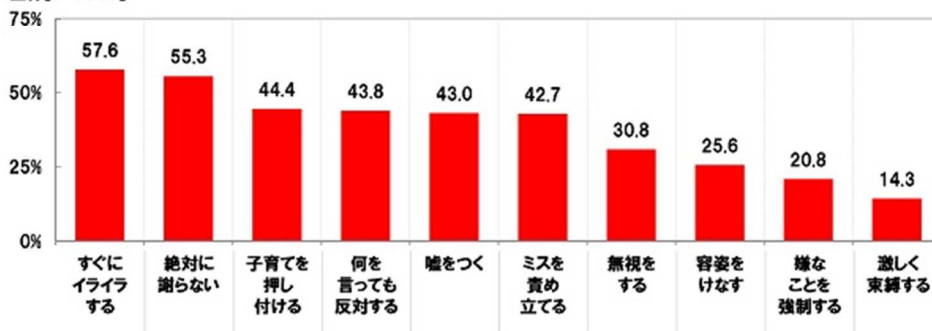
しかし、このモラハラという現象にたいして、対応ができない優しく誠実な人も非常に多いというのもわかりました。

実際、調べてみると

◆夫からモラハラを受けたことがあるか
全体[n=1000]



◆夫からのモラハラについて、受けた経験があるもの [各単一回答形式]
※『ある(計)』『よくある』『ときどきある』の合計の割合を表示
全体[n=1000]



>>サライ.jp

8割以上の方が旦那からモラハラをされた体験があるのです。

逆に最近では妻側からのモラハラ
これも同じくらいの検索数がある。

モラハラ妻

1万~10万

本来は、結婚式で

「汝、病める時も健やかなる時も、常にこの者を愛し、守り、慈しみ、支え合うことを誓いますか？」

という誓いをした時のような、夫婦関係を構築し子供と楽しい時間を過ごし、年をとっても手をつないで散歩を楽しめるような関係でいたい。

と思い、そのために誠実で真面目でいようと、いつも笑顔で穏やかな空間を作ろうと覚悟をもって始めた夫婦生活。

それが今では生き地獄。

自分を押し殺し犠牲になり自分が生きているのかどうか？もわからない状態になっている。

そんなのは流石に辛すぎる。

そう思ったのがキッカケです。

でも、

モラハラを受けたクライアントさん達それぞれの人がモラハラの関

係になった原因は、人それぞれだから**“これが原因です！”**とは言えない。

それならば、

モラハラを解決し良好な夫婦関係を実現した人たちの特徴や行動に着目してみよう。

そして出来上がったのがこのレポートです。

しかし、これも大変でした。

なぜなら、モラハラを解決した人達のほぼ全員が・・・

「モラハラなんてありましたっけ？」

という状態になっていたからです。

普通、嫌な記憶というのは解決してからも、トラウマ程ではないにしろ残るものです。

「ああ、あれをやってみていってみたいけどダメで。あんなことされたりこんなことされたり・・・」

みたいに出てくるものなんです、
あんまり出てこないんですよね。

よく考えたらそりゃそうです。

実際に。旦那さんと直接関わってモラハラを解決していないから
「この行動をしたから！」という決定的なものはないんです。

自分の行動や反応が少しずつ自然に変わっていったのであんまり
覚えてないんですよ。

人それぞれ違いますし。

しかし、そんな中でもなんとか共通の行動に共通点がありました。

それは・・・

“旦那自ら気付く行動をしていた”

のです。

そもそも人が変わるためには、誰やあなたが「やめて！」と言うよりも、**「それモラハラ！」**「**酷い事してるんだよ！**」とか言って気付かせようとするよりも・・・

旦那自身が

「これはまずい！」

「このままじゃまずい！」

と自ら気付いたほうが歯止めがききますよね。

中には、旦那さんがモラハラをしている自覚がないという方も何名かいらっしまったそうです。

だから

「あ、俺、これモラハラしとるやん！」

と気付いたらやめるんです。

そう。

これが実際に、直接関わって向き合おうとしなくても、モラハラがなくなった理由だったんです。

気付かせる3つの事

旦那自ら、気付かせたと言っても具体的に何に気付かせたのか？がポイントだ。

と言いましたね。

しかし、モラハラをしてることを気付かせてもやめない人のほうが多いですね。

では、具体的に彼女達は何に気付かせたのでしょうか？

それが以下

- 1) モラハラをしてると気づき
- 2) モラハラがデメリット・損しかないと気づき
- 3) モラハラをやめれば、メリットがあり満たされる事に気付く

この3つに気付けばやめるんです。

自分がモラハラは良くないとわかっていて、していると気付いて、それが自分にとっても夫婦にとっても、デメリットしかないと気付く。

そして、やめればメリットがあれば、やめたほうがいいに決まっていますよね。

そのために別に話し合いや争いを無理にする必要はないんです。

もちろん。

100%の方ではないし、そのためにやってる事は人それぞれですけど、とにかく気付かせる事ができればいいんです。

あなたから気付いて！

なんて言うてはいけないんです。

なんか難しいゲームのように感じるかもしれませんが、やってること自体はもっとシンプルなことなんです。

しかし、いくらシンプルと言っても・・・

あなたからしたら、当然簡単ではないでしょう。

なぜなら、モラハラをされる方は、

自己責任感が強く、

素直で、

誰かのために自分を犠牲にすることをいとわない

誠実な方が多いからです。

だからこそ

ほとんどのモラハラをされている方は、

“自分がモラハラされている事を気付いてない”

傾向がありますからね。

また、

自分がモラハラをされている

旦那がモラハラをしている

という事を信じたくない。

という人もいます。

旦那のせいにも、自分のせいにもしたくないですからね。

でも、そういう状態そのものが、モラハラの解決を難しくしてしま

っているとも言えるのです。

そこでこのレポートでは、**モラハラのない信頼関係のある関係を構築する上での注意点**を解説していきます。

このレポートを読み終わる頃にはあなたはモラハラをしている人達の行動原理がわかりモラハラをされないために何をすればいいのか？

その対処の秘密がわかるはずです。

それでは、、、

いってみましょう！

注意点 1 : 自分が我慢をすれば...

モラハラをされている人は、とにかく我慢強いです。

確かに。

人は社会的に時として、我慢をして耐えなければならないこともあるでしょう。

特に夫婦関係に限らず人間関係は、

なんでもかんでも、思ったことや感じた事を「言葉」にしてしまつたら人間関係は完全に崩壊しますからね。

「ほんと、人としてありえないし・・・」

「あなたのせいで！」

とか言ってしまうえば争いは酷くなりかねません。

相手も傷つけてしまいかねませんし。

そして、それを少しでも言葉にすれば・・・

旦那さんの

- ・ 暴言
- ・ 批判
- ・ 人格否定

という攻撃が酷くなる。

そうになると、あなたは我慢をするはずです。

- ・ 自分の言いたい事
- ・ 自分のやりたい事

を我慢をすれば、その場をやり過ぎて空気を壊さなくても済みますからね。

夫婦や家庭の崩壊を防ぎたい。

攻撃されるのを守りたい。

ですよ？

しかし、それでも旦那のイライラは変わらないし、ちょっとしたミスや気を使った言葉に対しても攻撃をしてくる。

そして繰り返すことで習慣化する。

酷くなっていく。

そして、あなたはストレスを抱えていってしまう。

これが行き過ぎると

- ・ **自分が何かを思うこと**
- ・ **自分が何かを感じること**

そのものも我慢をしはじめるのです。

「無」になろうとするんですね。

ロボットのようになろうとして、指示や命令に従いそこに感情や思考を感じなくなろうとするんです。

確かに、解決策としてはいいように思うかもしれませんが、これを繰り返すと精神的な疾患がうまれます。

なぜなら人は、

1日の間に無意識的に1.2万~6万回も思考をしているからです。

そこに耳を傾けなくなるとどうなると思いますか？

「自分が本当は何をしたいのか？」

「自分が本当は何を求めているのか？」

「何が本当にイヤなのか？」

「自分は何を感じているのか？」

さえわからなくなるのです。

考える力やコミュニケーションや行動のパフォーマンスも低下をしてしまいます。

そのため、当然

「どうすればいいのか？」

「何をすればいいのか？」

もわからなくなり

自分に対して不干渉になる。

だから、モラハラを受けている人達は最悪、自律神経失調症になってしまうんです。

一方で、

我慢をすることによって旦那さんは

「お前のために言ってるんだ。」

などのような理屈をどんどん正当化してしまいます。

最初は一瞬は「ちょっと言い過ぎたかな」と思っている、あなたが我慢をしているので「これでいいんだ！」となる。

そして、

- ・ 暴言
- ・ 批判
- ・ 人格否定
- ・ 無視

これらの行動を「教育」だと、自己洗脳をしてしまっているのです。

お分かりの通りこれは
完全に負のスパイラル。

もちろん我慢は必要な時もあります。

しかし、それがずっと続くような関係は破滅に向かってしまいかねません。

これは二人の間に

“誰かの犠牲の上にしか幸せは成り立たない”

という思い込みがあるからです。

そして、それはあなた自身が

“自分が犠牲になればそれでいい”

と思っているからではないでしょうか？

しかし、これは逆に言えば

「誰かが犠牲にならなければ誰も幸せになれない。」

と言っているようなものですから。

しかし、そんな思い込みは必要ないのです。

もしあなたが、

「あなたのために、私は全てを捨てて我慢をして頑張ってきた・・・」

と鬱っぽい親に言われたらどう思います？

ありがたいな。

とも思つかもしれませんが、

「私のせいで…」

と思いませんか？

犠牲は結局、誰かの心理的な負担になりかねないのです。

本来は、あなたの幸せが相手の幸せ、相手の幸せがあなたの幸せであるべきだし、今からでもそういう夫婦は構築できるのです。

どちらかが犠牲になる。

のではなく、

互いに協力し合う。

そういう関係を実現することは不可能ではないのです。

そして、そのためにまず最初のステップが我慢をしすぎないことです。

と言っても、イキナリ

- ・ 言いたい事
- ・ やりたい事

をやり始めるとモラハラが酷くなりかねません。

そのため、まずは

「自分が何を感じているのか？」

だけは素直に出してあげてください。

誰かに言う必要もありません。

感情を出せなくてもいいです。

言葉にするだけでもいい。

それだけで、気持ちは楽になるはずですよ。

ただ、注意点としては出来事をアウトプットするのではなく、感情だけをアウトプットすることです。

何がおこったのか？

何を言われたのか？

は思い出さなくていいですよ。

これをやると、出来事を何度も何度も復習してしまっている状態になってしまいますので、思い出すたびに不快な感情も出てきてしまいます。

そうならないようにするために、

とにかく感情を出すだけでいいですよ。

これならば一人でもできることだし、まずは言葉に出すだけでも気持ちが軽くなるのでやってみてください。

スポーツ心理学で、最も使われるトレーニングなので是非取り入れてください。

いきなり我慢せず、言いたいことをいいやりたいようにやる。

これは非常に危険です。

しかし、感情だけは抑え込んで我慢すると、精神的にやばくなりかねないので、自分の心だけはちゃんと出してあげて、気持ちを軽くしてあげるところからはじめましょう。

そうしたら少しずつ考える力もついてきます。

間違った思い込み①

家族や夫婦において...あなたの犠牲の上に
幸せな家庭は絶対に構築できない。

注意点2:あなたも旦那も悪くない。

先ほども言ったように、モラハラ旦那は

- ・ **人格を否定**
- ・ **意見や考えも全否定**
- ・ **暴言を吐き**
- ・ **時に無視をする**

をします。

もし、これを我慢せずに反論などをすれば
これが酷くなりかねません。

そうでなくても、イライラされて少しでも会話をしようものならば
繰り返される。

更にちょっとでもわかってもらおうとしても

「なんでこんな事もできないんだ！」

「お前が悪い！」

「お前のせいでこうなった！」

「お前なんかと結婚したから・・・」

「こんなまずい料理食べた事がない！」

というように、

- ・ 苦手な事をバカにし
- ・ ミスで悪者扱い
- ・ 存在さえ悪者扱い

下手すれば

旦那が選り、旦那がミスをしたことなのにもかかわらず、それさえもあなたのせいにして言いがかりをつけてあなたを責め立ててきます。

しかも、それがなかなかしつこい。

最初は、それでもなんとか耐えていた。

しかし、ちょっとでも言い返せば、

「のろまだからできないんだ！」

「そうやってネガティブだからダメなんだ。」

「だから高卒は...」

というように人格否定が始まる。

そんな日々を毎日のように繰り返していると、自己犠牲を繰り返し精神が疲弊している状態で、素直で自己責任感の強いあなたは・・・

“自分が悪いんだ”

とさすがに思いはじめます。

そして、自己肯定感が下がり自信を失い、

「自分は何をやってもダメな人間だ。」

「どうせ私には無理」

「生きてる価値がない。」

とまで思いはじめます。

もっといってしまうと

「自分は生きてるだけで罪な人間。」

「罰を受けなければいけない。」

と自分の存在価値まで失っていくのです。

ここまでいくと鬱寸前です。

辛いですね・・・。

そのため、生きる意欲自体を失って、どんどんネガティブに支配されて身動きが取れず、一歩踏み出すことさえできなくなってしまいます。

だからこそ、弁護士やカウンセラーとかモラハラの辛さに共感してくれる人達は

「あなたは悪くないんだよ！」

と言ってくれるはずです。

そして、ほとんどの人達は

「モラハラをする側が悪いんだよ！」

と旦那さんのせいであることを前提に、法律や攻撃をすることによって戦うしかない状態になってしまいます。

もちろん。

あなたが悪いなんて事はありません。

だって、全ての事が全て1人の人が完全に悪いなんてことなんてありえませんか、人間なら誰だってミスをするし失敗することだってあります。

わからないことだって沢山あるのです。

だから

あなたが悪い人間である！

なんてありえないんです。

そういう言葉を聞くと・・・

確かに、なんか心を救われた気になりますよね。

でも、そうなる。

なぜか、ほとんどの人は旦那さんのせいにしはじめてしまって、戦いを激化させ、信頼関係は当然崩壊していきます。

勝てれば気持ちは晴れるかもしれませんがね。

そして何より・・・

実は、本気であなたとの関係をなんとかしたいと思っている、不器用な旦那さんとの関係を自ら破壊してしまう可能性もあるのです。

「いやいや、モラハラしてる人が何言ってるの？ どれだけこっちが苦しめられたと思ってる！」

と思う人もいるかもしれません。

しかし、

モラハラをしている旦那さんの大半は、人を動かす方法の手段を支配的・攻撃的なアプローチしか知らない人が多いのです。

そして、

「こうしなければいけない。」

「ああでなければならぬ。」

というルールが多く、プレッシャーを感じていてメンタルも強くないのでイライラしがちです。

だからこそ・・・

「俺のいうことをきけ！」

となるし、そういう信念を持っています。

彼らは、モラハラという手段しか知らないだけなのです。

そして、そんな旦那さんにたいして「**あなたが悪い**」という態度をとったらどうなるのか？

きっとあなたならば想像できるはずです。

“どちらが正しいか戦争”

“どちらが悪か戦争”

“どちらが支配するのか戦争”

が始まります。

離婚したいのならば、それでもいいでしょう。

しかし、これはかなり耐久レースになりますし、失うものも沢山あるので、これはこれで相当な覚悟が必要です。

しかし、そもそも大事なものは
ソコじゃないですね。

あなた達夫婦や家族にとって大事なものは・・・

- ・何を問題視するか？
- ・どうすれば認め合い尊重しあえるか？
- ・協力しあうにはどうすれば？

なはずです。

そのため、旦那さんのいうことをただきいても、戦っても結局また繰り返すことになってしまいます。

じゃあどうすればいいのか？

理想は、**いう事をきくかきかないか**

ではなく

言ってる事を聞くこと。

です。

つまり、旦那さんは一体

- ・何に対してイライラしてるか？
- ・どうしたいのか？
- ・それはなぜなのか？

などをあらゆる角度で質問していった「理由と根拠」を聞いていけばいいんです。

そうすれば、

「理由」

がわかり

- ・ **自分に怒っている訳ではないと事。**
- ・ **本人が何か問題を抱えている事。**
- ・ **ストレスを抱えている事。**

がわかることが本当によくあるんです。

実際、モラハラだと思い込んでいたんだけど、実はその動機はもともと

「私の事を誰よりも思っていた事だった」

という場合とか

「実は彼は辛い状況だったんだ」

という事は本当によくあることです。

例えば・・・

これまで私はいつも旦那にバカにされていると思っていました。

だから、「ちょっと変わってるよね。」「何言ってるの？」

みたいなことを言われてもショックを受けるまでになっていたんです。

でも、旦那の話をよく聞くようになってから・・・

「あれ、この人ももしかして私の事を誰よりもわかろうとしてくれてるのこの人しかいないんじゃないか？」

と思うようになりました。

人は中身だ。といつも思っていたんですが、結局表面的な部分しか見てなかったのは自分でした。

これは、正にの事例ですね。

「とりあえずいうこときいておこう。」

で何を言わんとしているのか？

がわからないままにし、

「自分が悪いと言われている気がする。」

ことによって自信を失い踏み込めなくなる。
そして、だんだんそんなセリフを言われるようになる。

ただ

「いう事をきく」

を

「言っている事を聞きよく観察をする」

に変えるだけなのです。

と簡単そうに言っていますが・・・イザやろうとしても、そう簡単にできるものじゃないですね。

自己肯定感が低下していて、何をやっても何を言っても無駄だと思っている。

自分は何の価値もないと思っている。

そして・・・

最悪、悪い人間は罰するべきだ。

という思い込みを持っていたら、しっかりと相手の話を興味や関心をもってあらゆる角度で聞くなんてできるわけがありません。

でもですよ。

これをするためには、

「人のせいにすること」

という思い込みを持っていたら
とてもじゃないけどできません。

きっとこれを聞くとあなたは

「そうですよね。人のせいにしちゃダメ！自分のせいなんだから」

と思うでしょう。

確かに自責の念を持つ
これは素晴らしいです。

誰かのせいにする人よりもずっといい。

でもですよ・・・

でも・・・

これ、大事な事なんで聞いてくださいね。

そもそもですよ。

・・・

「あなたも人」

であることを忘れてはいけないですよ。

あなたも家族や大切な人達と同じように、大切にしなければいけない人の一人なのです。

もちろん誰だって誰かのせいにはしませんよ。

しかし、それが過剰になること。

**追い込んで自分を罰する気持ちに
までなってははいけません。**

自分自身にたいして、そんな厳しくすると、「人を大切する」その方法もわからなくなっていくます。

実は、表面的には

「いうことをきけ！」とされている

に思っていたのが、

「ただ、聞いてくれるだけでよかった。」

「ただ、理解を示してほしいだけだった。」

「応援してほしいかったとってほしいかっした。」

「信じてほしいかっした。」

という、本当に相手が求めているものに、気付くことができなくなっていたとか普通にありえることなのです。

「え？あんな面倒な事しなくてもよかったの!？」

と気付けるようになるんです。

しかし、そのためにはまずは、あなた自身があなたのことを大切に
してあげてくださいね。

間違った思い込み②

あなたを含めた人のせいにしても
何も解決しない。仕組みを変えよう！

注意点3：一人でなんとかしようとしなない。

しかし、あらゆる角度で言っている事を聞くことができたとしても・・・

理由も根拠も何もない。

場合が多いです。

モラハラをしがちな人の中には

「なぜ、そんなことでキレルんですか？」

と聞いて

「生意気な態度を取ったからです！」

あらゆる角度から、深めていってもこんな感じの回答しかない場合もあります。

そういう人は、単純に承認欲求モラハラで認められる方法を「**いうことをきく**」「**あからさまにほめる**」しかないわけです。

それ以外の道がないんです。

互いにどう解決に取り組むか？

どちらがどれくらいの責任があるか？

は難しい。

そして・・・

このタイプになると、束縛が酷くなり脅迫みたいなこともしたりします。

「離婚するぞ！」

とか言って気持ちを確認しようとしたり

「誰と何をやってたんだ？」

というように疑い、言ったとしてもまた疑い続けてキリがなくなる。

だから、生活すべてをしばる。

なんてこともあります。

結局、このタイプのモラハラは「**誰よりも自分が認められたい**」のです。

しかし、見方次第では・・・

これはこれで楽そうではあります。

- ・ **あなたが一番**
- ・ **あなたはすごい**
- ・ **あなたは正しい**

ということ言えばいいだけのようには見えますからね。

しかし、これは逆に言えば旦那さんの自己肯定感が低い証拠でもあります。

じゃなければ、縛りはしないはずですよ。

誰だって、疑いの目で見られるのはキツイですよ。

よく、そういうのを嫉妬と受け取って、正当化したり喜ぶ人がいますけど、疑いの心理は「信頼関係の欠如」につながり破局に向かうというのは心理的な研究で明らかになっていることです。

そりゃそうですよね？

そこには信頼はないのですから・・・。

他者との関わりを断絶・監禁。

そして暴力。

まできたら、かなりマズイです。

これが酷くなると、本当に抜け出すのが大変で、完全なる洗脳状態になっているかもしれません。

よく、反社会的なカルト宗教では、完全に逃げられない状況を作り出すのですが、正にそれに近い心理状態です。

もう、自分がロボットや人形である。
という認識さえなくなります。

たぶんあなたは、そこまでは行ってないと思います。

が、そういう状況でなかったとしても少なからず「**誰にも頼らず一人でやるしかない**」と思っている人はいらっしゃるでしょう。

これも危険な状態です。

なぜなら、そういう心理状態では
“信じて頼りあう”

ことは絶対にできないからです。

誰にも相談することができなかつたり、旦那にも誰にも頼れないから一人でとにかく頑張り続けようとする。

これはどういう状態かわかりますか？

“違う考え方”

“違うものの見方”

“違う受け取り方”

ができなくなってしまうのです。

一言で言うと

“固執をしている”

状態です。

こうなると、新たな情報を受け取ることができないため、今の環境にいる自分が当たり前になっていくのです。

解決できるなんて信じられなくなるし

人そのものも信じられなくなってしまいます。

しかし、当然ですが・・・

信頼関係なんてうまれません。

信頼関係というのは、その言葉の通り

“信じて頼る”

という意味ですから。

表面的に褒めたりしなくても、いうことをきかなかつたとしても・・・もっと言えば失敗やミスがあつたとしても、ダメな部分も含めて信じるのです。

そして頼ります。

可能性を信じることもできます。

そもそも信頼関係を積み重ねている夫婦というのは、

- ・ 互いの違いを受け入れて
- ・ それぞれの強みを活かし
- ・ あいての強みを頼り感謝をし
- ・ そのお返しをして感謝をされ
- ・ よりよい状態と感謝のサイクルを生む
- ・ そして他者にその喜びをわかる

ものです。

だから、

- ・ **認め合い**
- ・ **尊重し合い**
- ・ **信じ合える。**

もちろん常に、こういう関係であるわけではありませんし、完璧にこの状態などありえません。

しかし、こういう関係に少しでも近づこうとしていっている夫婦というのは

表面的ではない言葉や強制をせずとも

「認め合っている。」

と感じられるのです。

しかし、この状態を作るためには、自分一人でなんとかしようとしていないことです。

誰かを頼ってみる。

そして感謝をする。

を試みるのです。

別に何かをしてもらう必要はありません。

「話を聞いてもらう」

だけでもいいです。

ただ、注意点が一つあります。

本来、モラハラに関して話すのが、あなたの気持ちを最も軽くしてくれるベストな方法なのですが、弁護士や友人に相談をしても・・・

彼らは、ジャッジをしてしまいます。

- ・ **旦那が悪い！**
- ・ **あなたが悪い！**

どちらかになりかねません。

これをする人と関わると、余計なバイアスがはいってしまい、誤った方向に向かうことになりかねません。

下手すれば余計に酷くなる場合もあります。

そのため、ジャッジをしないフラットな視点で、あなたと徹底的に向き合ってくれる、カウンセラーやコーチなどを頼った方がいいです。

本当の意味で気持ちが楽になるはずですよ。

更に

「自分がどうなりたいのか？」

「自分がどう感じているのか？」

もわかるし、良い相談相手ならば、心が楽になるだけじゃなくモラハラ関係になってしまっている、本当の原因と解決する方法”もわかります。

しかしですよ。

もちろん、そのためにはあなた自身が自らの足で一步を踏み出さないといけません。

これだけは、誰かがすることではありません。

これまで自分の意思で、何かを決めることを疎外されるほどのモラハラを受けていたあなたには、本当に難しいことかもしれません。

- ・ 騙されたらどうしよう・・・
- ・ 責められたらどうしよう・・・
- ・ 暴言をはかれないか・・・
- ・ 綺麗ごとと言ってるだけじゃないか・・・
- ・ 弱みを握られないだろうか・・・

などなど不安におもうこともあるかもしれません。

しかし、それでも最初の一步を自分自身で踏む勇気をもってください。

何かが変わるキッカケにはなるはずです。

間違った思い込み③

自分一人でなんとかできるほど人は強くない
誰かに助けられ感謝をされて嬉しくない人はいない。

まとめ

さて、ここまでモラハラを解決するための注意点について、3つ紹介をしてきました。

実際、3ヶ月間でモラハラを解決してきたクライアントさんのほぼ全員が、この3つに近い思い込みをしていたのです。

中には、逆にモラハラをする旦那さんと同じ思い込みをしていらっしやった方もいます。

そして、当然ですが彼女たちは3カ月のコンサルティングの中でこれらの思い込みをはずしていらっしやいます。

思い込みは正に

反応→選択→行動&言動&態度

に関わりますからね。

そして、このあなたの行動・言動・態度を少しずつ変えていくことが相手に影響を与えていけるのです。

旦那さん自ら気付いていく。

だから、私達メンタルコンサルティングは、実際に旦那さんと無理に関わることなくモラハラを解決することができるのです。

いいですか？

ここまで見てもらえばわかると思いますが・・・

結局のところ、モラハラを解決するためには、あなたが幸せな状態を作り、負のスパイラルにはまらないようにすること。

これが最も大事な事です。

これまでのように、犠牲の上で成り立つ愛や見せかけだけの愛ではなく実際に行動であらわる愛。

ここを目指してほしいのです。

そして、互いのつながりを感じ癒され、認め合い尊重しあえる関係を目指してください。

もし、あなたが・・・

そんな関係を目指したくない。

- ・我慢し自分を犠牲の上になりつつ夫婦関係
- ・自分や旦那のせいにし罰を与える関係
- ・一人で孤立感を感じ縛られ続ける関係

がいい！と思っていらっしゃるのならば、別にこれからお届けするメルマガは読む必要もありません。

メールの下にある「解除」をクリックしてもらえれば、簡単に解除することができます。

もちろん。

私たちのサービスをうけなくてもいいです。

しかし、もしあなたが本気でモラハラを解決し、居心地のよい安心のできる夫婦関係を構築したいと思っているのならば・・・。

是非これからも引き続きご覧になってください。

あなたが昨日よりも今日。

今日よりも明日、少しでも幸せを感じられる人生を生きられることを誰よりも願っています。

最後までご覧いただきありがとうございました！

追加のプレゼントのお届け

ちなみにこのレポートの最後に追加のプレゼントを用意しています。

内容は「**3種のモラハラ攻略法**」です。

これはこれまで私がモラハラやパラハラをされてきた中で結局この3つの方法でしか解決できないという結論に至りました。その方法を最後まで読んでくれたあなたにプレゼントします。

> [今すぐプレゼントを手に入れる](#)