
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ことまでいかないと、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。