EXPERIENCE STORIES

体験談集

私たちは、「いじめ・虐待・ハラスメントが、なぜ繰り返されるのか」を研究しています。

日本をはじめ、世界各地でさまざまな対策が講じられていますが、それでも、これらの問題は後を絶ちません。

そこで私たちは、この疑問を出発点に、「なぜ、攻撃するのか、なぜ、攻撃されるのか」という問いから研究を始めました。

その中で見えてきたのは、表面に現れた言動や出来事への対処だけでは、繰り返しを防ぎきれない場合があるということです。

危険な状況から離れ、安全を確保することは大切ですが、関わる人や場所が変わっても、似たような状況が起こることがあります。

その上で、私たちは、いじめを生み出す「しくみ」そのものを研究し、その発生源を断つことを目指してきました。

そのために、これまでの対処の延長線にとどまらず、人の内面の構造に目を向けてきました。すると、内面で起きていることが、どのように外側の言動となって現れ、攻撃を生み出すのかが見えてきたのです。

また、「虐待を受けた子どもが、親になってわが子を虐待してしまう」というケースを耳にします。一方で、子どもの頃には、ほとんど親から叱られずに育った人が、親になると、わが子に激しい怒りを向けてしまうケースもあります。

なぜ、叱られずに育った人が、わが子には激しい怒りを向けてしまうのでしょうか。この問いを掘り下げることにより、私たちが研究してきた「内面の構造」を理解することが、根本的な解決につながることを実感していただけるでしょう。

そして、いじめ・虐待・ハラスメントの研究の先にあったのは、問題の解消にとどまらず、家族そのものが新たなステージへと進む、大きな転換でした。

バラバラだった家族が心を通わせ、一つになる。長い間引きこもっていた子どもが外に出る。そのように、一人ひとりの変化が家族全体の変化へとつながっていく。

いじめ・虐待・ハラスメントは、「しくみ」を知ると、新たな可能性を開く起点となるのです。

これからご紹介する体験談を通じて、家族の中で生まれた変化が、身近な人々へ、そして社会へと広がっていく可能性を実感していただけるでしょう。

その実感を新しい社会を生み出す力に変え、「いじめ・虐待・ハラスメントのない社会」を共につくっていきましょう。

CONTENTS
体験談一覧

01 いじめ

02 虐待

03 DV

04 ハラスメント

05 裁判

01 EXPERIENCE

いじめ

いじめの奥にある、同じ傷
いじめる相手への理解が、未来の可能性をひらく

🟥学校が変わっても、繰り返されたいじめ

私は、小学校の6年間に、父の転勤もあって6回転校をしました。学校が変わっても、いつも同じような子にいじめられました。

当時の私は、問題行動を繰り返していました。
そのため両親は、「いじめられるようなことをする、この子にも問題がある」と思っていたそうです。

ところが、母が「なぜ、いじめられるのか？」を知るためにMIROSSシステムを学んだことをきっかけに、いじめも私の問題行動もなくなっていきました。

🟥私が欲しいものを持つ相手からのいじめ

中学2年生の頃、私は勉強も運動も苦手でした。本が読めない、絵も描けない、楽器も弾けない。そして友達もいませんでした。

「私なんて、クラスにいてもいなくても、どっちでもいいよなあ」
そんなふうに思っていました。

勉強ができて、運動もできて、楽器も弾けて、絵も上手で、友達もいたら、きっといじめとは無縁だろう。

そう思っていた私をいじめたのは、学年トップの成績で、何でもできるクラスメートのSさんでした。

私が欲しいものを持っているSさんが、なぜ私をいじめるのだろう。
そのときは、全くわかりませんでした。

🟥「何でもできる」の裏にあった厳しい条件

「いじめる側といじめられる側は、同じ傷で引き合っている」という見方を聞いたときも、すぐには理解できませんでした。

「親にとって誇りのようなSさんと、何もできない私に、同じ傷があるってどういうこと？」

しかし、以前クラスメートから聞いた話を思い出しました。

Sさんは、ピアノも塾も家での勉強もこなし、毎晩、夜中の2時まで頑張っている。定期テストで学年2位になっても、お母さんは許してくれないというのです。

音楽と勉強を両立させ、成績はトップで当たり前。その先には、東京の有名な国立大学への進学が期待されていたようでした。

後になって知ったのですが…
Sさんは私に、小学生の妹さんの姿を重ねていたそうです。
妹さんは、Sさんほど厳しい条件を求められなくても、お母さんに優しく受け入れられていたそうです。

一方、私は、学校へ行くだけで担任の先生から、

「〇子、よく来たね！」
と声を掛けてもらっていました。

「頑張り続けなければ認めてもらえない…」と感じていたSさんにとって、ただ学校に来ただけで褒められる私の存在は、許せなかったのかもしれません。今なら、そんな気持ちも理解できます。

🟥私の中にもあった「同じ傷」

そして、私自身にも思い当たることがありました。

私が過去に、衝動的に迷惑な行動をしていた相手は、先生から一番かわいがられ、大切にされていると感じたクラスメートだったのです。

状況は違っていても、相手が特別に受け入れられている姿を見て苦しくなる気持ちは、私の中にもありました。

さらに気づいたのは、勉強ができるSさんも、勉強ができない私も、心の中では「できない自分はダメだ！」と自分を責めていたことです。

その、自分を責める苦しさこそが、私たちに共通する「同じ傷」だったのだとわかりました。

もし立場が逆だったら、私も同じような行動をしていたかもしれません。そう気づいたことで、Sさんへの見方だけでなく、自分自身への見方も変わりました。

その後、Sさんは厳しい状況から解放され、学年トップでなくても親に受け入れられるようになったと聞きました。

そして私も、それ以降、いじめに遭うことがなくなりました。

🟥表面だけでは見えない真実

当時中学2年生だった私は「教育虐待」という言葉を知りませんでした。

今は介護の仕事を通じて、虐待について研修で学ぶ機会があります。
そのたびに、当時の出来事を振り返ります。

表面に現れた言動だけを見ていては、その奥にある真実や、なぜその行動が起きるのかという本来の原因は見えてこないのだと感じます。

🟥人と関わることが、安心と喜びに

介護施設で働き始めて、３年ほどになります。

仕事では厳しいこともありますし、落ち込むこともあります。それでも、仕事を辞めようと思ったことはありません。
人間関係が嫌で、仕事に行きたくないと思ったことも、一度もありません。

上手くできないときも、温かく見守ってくれる人たちに囲まれています。

かつて「クラスにいてもいなくても、どっちでもいい」と思っていた私が、今は、人と関わることに安心や喜びを感じながら働いています。

家庭の中で、できるかできないかで判断されず、そのままの自分を見守ってもらえるようになったこと。その安心が、外で人と関わるときの土台にもなっていると感じます。

いじめに遭っていた頃は、こんな未来があるとは想像できませんでした。

できないことがあっても、お互いに恰好をつけず、自然体でいられる。そんな人たちと一緒に、自然に笑い合えることが、今の私の幸せです。

02 EXPERIENCE

虐待①

なぜ、普段穏やかな夫が、息子にだけ激しい怒りを向けるのか？
～「良い子」で生きてきた心のしくみ

🟥夫はなぜ、息子に異常なほど反応するのか？

普段は穏やかでめったに怒ることのない夫ですが、息子が何か問題を起こすと、異常なほど感情的になり、思いもよらない行動に出ることが何度もありました。

息子が小学校高学年の頃には、入浴中の息子を裸のままで家の外に放り出したこともありました。

さらに、中学生になると、中間テストの最中にもかかわらず、息子に『出て行け!』と言い放ちました。息子は雨の降る中、自転車で30km離れた場所まで家出することになったのです。

夫を除く家族全員で何時間も息子を探し回り、もう見つからないのではないかと諦めかけていた頃、ようやく息子を見つけることができ、心から安堵したことを今でも覚えています。

なぜ、普段は穏やかな夫が豹変してしまうのか。その理由を知る手がかりが、夫の幼少期にあるとわかりました。

🟥夫の幼少期

男ばかりの三兄弟の次男である夫は、大きな喧嘩はした記憶がないというくらい仲の良い兄弟間だったようです。

兼業農家の家族8人という大家族で育った夫は、家の手伝いを率先してやる子でした。
小学生の時はサッカーが上手くなりたい一心で、コーチから勧められた毎朝のランニングを継続。
自分が希望していた大学への進路は諦め、親の言う通り国立大学に進学。
真面目でコツコツ努力し、親からの期待も大きく、特に父親にとっては自慢の息子だったようです。

そんな「良い子！」として成長した夫は、常に我慢と努力が当たり前だったようです。

夫は良く、
「成績が悪くても俺は文句を言わない。でもやる事をせず遊んでばかりなのに、出来ないと文句を言う奴は許せん！」
と言っていました。

「結果はついてこなくても努力は怠るな！」
と自分に厳しい分、自由奔放な息子の姿を見ると、つい感情的になってしまうのです。

🟥許せなかったのは、息子ではなかった

夫は、自由奔放に生きる息子が許せなかったのですが、夫の「心のしくみ」を見ていくと、なぜそこまで反応してしまうのか？が理解できるようになりました。

理想に応える自慢の子どもであった夫は、裏を返せば、「理想に応えない自分はダメ」としている。
つまり、「理想に応えない自分を攻撃している」ということだったのです。

相手が求める自分でなくても、それでOKなのに、夫は自分自身に厳しくし過ぎてしまうことがあるのです。

その厳しさの奥を更に見ていくと、自分には許せなかった自由を、息子が謳歌していることへの羨ましさがあったのです。

ぐうたらしていても、自由奔放に振る舞っても、私の両親は息子を受け入れている。

その姿を見ると、「頑張ることで認められる」と信じて生きてきた夫には、自分が大切にしてきた価値観そのものが否定されるように感じられていたのかもしれません。

このような理解に至る前は、危険な行動をする夫を何とかしたいと思っていました。

しかし、夫が「なぜ、そうしてしまうのか」を知るにつれ、穏やかであろうとすることが逆に抑えていた感情を溢れ出させてしまう…ということが解ったのです。

幼少期に親から虐待を受けた人が、親になると虐待を繰り返すのだと思っていました。しかし、
夫は、親に怒られたことが殆どありません。

それなのに、なぜ、これほど強く反応してしまうのか。

その疑問への答えは、夫の心のしくみにあったのでした。

夫は、
　本当は「自由に生きたい！」
　けれども「自分が自分に対して自由に生きることを許せない」
　だから「その自分を受け入れられない」…と常に心の中で葛藤してきました。
そのため外側でも、その受け入れられない自分を“息子に重ねて”見ると、
「いてもたってもいられない」
「その目障りな相手（＝息子）を変えたい」と夫の中で起こる衝動が攻撃を生み出していたのでした。

一方で息子は、“夫の心の奥に秘めている”思いをそのまま表現しているだけでした。

しかし夫が、息子という存在を通して、自分自身を厳しく縛ってきたものから解放されると、息子にも変化が現れ始めたのです。

わが子への虐待という深刻な課題は、心のしくみを知ると、
「親が自分に対してのリミッターを外すためにある」と見えてきます。

その後、息子は私たちから独立し、自立して生きるようになりました。

恐ろしい事件になってしまったら…と思ったことが何度もありましたが、今はそのような心配はなくなり、家族全体が新しい可能性への一歩を踏み出し始めました。

02 EXPERIENCE

虐待②

なぜ、父は暴力を繰り返したのか？
～怯えていた私が、父を理解するまで～

🟥父に怯えながら生きていた幼少期

私が幼い頃、父の暴力は主に母に向けられていました。
当時の母は、乳児の弟と幼稚園児の私の育児の最中。自由に身動きできる状況ではありませんでした。

一方、父には愛人がいて、幼い私たちがいるにもかかわらず、ほとんど家に帰ってきませんでした。
母がそのことを咎めると、父は怒り、母に暴力を振るっていたのです。

私は、父の怒鳴り声と母の悲鳴を聞きながら子ども時代を過ごしました。

家に帰ってくると怒鳴ったり暴れたりする父に対して、私はむしろ「帰ってきてほしくない」と思っていました。

ある時、次のようなことがありました。

いつ家に帰ってくるのか分からない父が、突然、夕食時に帰ってきた時のことです。
家族でテレビを見ながらくつろいでいたため、父が帰宅したことにすぐには気づくことができませんでした。
それだけで、父は激しく怒り、怒鳴るだけでなく足でも蹴られました。

酷いことをする父に対して、恐怖と共に、私の脳裏には、「なぜ、そんなことで怒るのだろう？」という疑問がずっと残っていました。

また、別のある日のことです。

身内に不幸があり、父と母がお通夜に出かけようとしていた夜のこと。
家で留守番をすることになっていた私が父に、
「どこへ行くの？」
と尋ねただけなのに、父は、私の「口の利き方」が気に入らないと言って激昂し、包丁を振り回したのです。
何も悪いことをしていないのに、なぜそこまで強く反応するのか？ 全く理解できませんでした。
母が一緒に土下座をしてくれ、
「ごめんなさい、ごめんなさい……」
と謝ったのに、父は私の腹部を思い切り蹴りました。

一度逆上すると手がつけられない父を「何がきっかけで怒るのか分からない人」
「恐ろしい存在」として見ていました。

現在、父はすでに他界していますが、父の子ども時代に何か手がかりがあるのではないか？
と研究を始めました。

🟥父自身の子ども時代

父自身の幼少期を見ていくと、全く別の姿が浮かび上がりました。

父の実父である祖父は鬱を患い、十分に働けなくなりました。
そのため生活が成り立たなくなり、祖父母は離婚しました。

後に祖母は再婚したのですが、子連れである自分の立場に負い目があったのでしょうか。新しい夫のことを優先するあまり、子どもたちに目を向けられない生活が始まりました。

お嬢様育ちで家事が苦手な祖母は、食事の準備はするものの、父たち兄弟の分までは十分に行き届かず、父たちは即席ラーメンなどで、空腹をしのいでいたといいます。

食を通しての格差、ネグレクトを父は体験していたのです。

さらに興味深いのは、同じ家庭で育った父と父の兄の違いです。

父の兄は祖母に暴力をふるっていました。
その一方で父は、「年を取って弱っていく祖母を傷つけてはいけない。自分は兄とは違う」と思っていたそうです。
当時の父には、暴力的な行動は一切見られなかった。
そんな父がなぜ、幼い私に暴力をふるうようになったのでしょうか。

🟥父の中から炙り出されていたものとは？

私の母は、祖母とは違い、料理が得意な良妻賢母でした。

母が作った温かい料理が食卓に並び、子どもの私たちは、食べるものに困ることもなく、テレビを見て笑いながら暮らしていました。

それは、本来なら父自身が作りたかった「幸せな家庭」だったのかもしれません。

しかし同時に、その光景は、父が子どもの頃に得られなかったものを目の前に突きつけられるものでもあったのでしょう。

幸せな私たち家族のカタチを目にすると、
「自分はこんなふうに大切にしてもらえなかった」
「自分にはこんな食卓はなかった」
「自分は子どもの頃、自分で食べるものを用意していた」
そんな記憶や感情が、父の中から炙り出されていたのだと思います。

そのため、何不自由なく暮らす自分の子どもたちが、帰宅した父にも気づかず、テレビを見て笑っている姿は、父にとって、ただの「幸せな家族の風景」ではなかったのでしょう。
むしろ、自分が子どもの頃に経験した、扱いの格差やネグレクトを思い起こさせる光景だったのかもしれません。

「誰のおかげで生活できていると思っているんだ！」
父はよく、そう言って怒っていました。

けれど、その怒りの奥には、

「俺を見てほしい」
「俺を大切にしてほしい」
「俺の存在を認めてほしい」
という、言葉にできなかった思いが隠れていたのかもしれません。

帰宅しても家族に気づいてもらえなかったことが、継父と自分との扱いの違いを突きつけられていた幼い頃の痛みを、呼び起こしていたのではないでしょうか。

「自分も愛されたかった。大切にしてもらいたかった」
その思いが満たされないまま大人になり、夫になり、父親になった父。

その父の思い。
それが私と重なりました。

表現は違うけれど、心の奥底に秘めているものは同じなのだということが見えてきました。

また、この理解により、親と一切関わらなかった私の夫とその両親との関係性が、あり得ない程に変容しました。

実は、私の夫も虐待を受けて育った人であり、大人になってからは、両親を無視し続けることで憎しみを表現してきました。

私の夫とその両親は、今では過去のわだかまりが解けたかのように、自然に接するようになっているのです。

私が父を理解したことで、私の夫とその両親のことも同時に理解でき、夫の家族も本来の親子のカタチに戻れたことが、自分のことのように嬉しいです。

「裁く正義」から、「理解する愛」へ。

これからも研究を続けていこうと思います。

03 EXPERIENCE

DV

「夫のモラハラが映し出した、私の中のモラハラ」
～バラバラの家族に一家団欒が戻る～

🟥私さえ我慢すれば夫は変わると思っていた

夫は思う通りにならないと激しく怒り、「お前はダメだ」「馬鹿だ」「価値がない」
と、私を容赦なく否定し続けました。

私は夫を怒らせないようにいつも気を遣い、自分の気持ちを抑えて、嫌なことにも「NO」と言えずにいました。何をするにも、まず夫がどう反応するかを考えていました。

「私が夫の言うことを聞けば、優しくしていれば、きっと夫も変わる」

そう思って、さらに自分を抑え、夫に合わせていきました。

それが、上手く行く方法だと信じていたからです。

しかし、夫に合わせれば合わせる程、夫の怒りはエスカレートしていったのです。

🟥夫と私の間で起きていたこと

では、「夫はなぜ私を攻撃して来るのか？」それを深く理解し始めると、意外なことが見えて来ました。

実は、夫が反応していたのは、次のような私の姿でした。
「萎縮してオドオドする」「抵抗をせず自分の思いを言わない」「何を考えているのかわからない」「機嫌を取るように合わせてくる」など。

なぜ、夫は、このような私の姿に反応していたのか？というと、それは、夫と夫の両親の関係に原因がありました。

🟥夫は両親をどう見たか？

夫の父は、裁判官のように家族を裁き従わせる封建的な考えの人でした。

その父のもとで生きていくためには、自分の思いや言い分を押し殺し、父の顔色をうかがいながら従うしかなかった。
理不尽だと思っても、逆らうことはできない。父を頼らなければ生きていけない自分が悔しく、従うたびに、自分の尊厳まで奪われるような屈辱を感じていました。

夫は「あんな父親にはならない」と思って生きてきたのに、結局、その父親のように振る舞ってしまうことを心の奥で嘆いていたのだと思います。

🟥私は両親をどう見たか？

それに対し私も、子どもの頃から親の表情を見て、自分が大切にされているかどうかを感じ取り過ごしてきました。

優秀な姉弟の中で、一人だけ出来が悪い自分のことを「失敗作！」「馬鹿だ！」「価値がない！」と思っていました。

自分の価値を感じられない私は、相手の機嫌が良ければ安心、不機嫌になれば不安。

そのため、相手が何を感じているのか？を感じる余裕はなく、相手の視線など上部の表情だけで、危険だ！と察知し貝のように閉じて自分を“守る”ことしか頭にはありませんでした。

🟥自分を守る行為が相手を攻撃していた？

夫は、私を攻撃しているとばかり思っていましたが、実は私の姿に、過去の屈辱的な自分を重ね見ていただけでした。

何も表現しない、黙り込む私の姿を見ると、「情けない自分」が炙り出されてしまう。

その姿を見るのが嫌で、攻撃という形になっていたとは、びっくりでした。

「同じ傷を持ったもの同士であれば、一人は相手に攻撃を向け、もう一人は自分に攻撃を向ける…」という「“いじめ”を生み出すしくみ」に、自分たちをあてはめてみると

「夫は私に攻撃をする（妻へのモラハラ）」
「私は自分に対して攻撃を向ける（内面へのモラハラ）」
…お互いがモラハラ同士であったことが、分かったのです。

🟥家族団欒が生み出された

その後、私たち家族に大きな変化が現れました。

夫を嫌い、一切連絡をしてこなかった長男が、自分から夫に連絡をしてくるようになりました。
また、長女の提案で家族5人が17年ぶりに集まることになりました。
長男だけでなく、以前は、同じ家族でありながら、それぞれが別々の思いを抱え、心がバラバラだった私たち家族ですが、夫を心配し、夫の話を聞きたいと集まるなんて。同じ食卓を5人で囲める日が来るとは…夢のような時間を過ごしました。

一人ひとりが自分の思いを持ちながらも、自然に関わり合える。本来の家族のカタチを、私たちは取り戻し始めています。

04 EXPERIENCE

ハラスメント

ハラスメントからの解放
～自分のリミッターが外れ、家族も動き出す～

🟥私ばかりなぜ苦しいの？

私には、どうしても受け入れられない職場のA子さんがいました。

A子さんは、好き勝手に休み、ルールを守らず、周りの迷惑も考えない人だと、私は感じていました。

そんなA子さんのことを注意しない上司も含めて、「そんなの理不尽！なぜA子さんだけ許されるの？」と、強い怒りを感じていたのです。

その怒りを抑えきれず、私はA子さんに、「ルールは守ってほしい」と伝えました。

けれど、思いを伝えたことで状況が良くなるどころか、さらに関係性は悪化してしまいました。

「どうして私ばかり、こんなに苦しいのだろう」

そう思いながら、私は何度もA子さんのことを考えていました。

🟥私は追体験をしていた？

「なぜ私は、この人にこれほど腹が立つのだろう？」と、職場で起きていることを丁寧に見ていくことにしました。

すると、A子さんに感じている怒りの奥に、幼い頃の家族関係が重なっていることに気づいたのです。

自由に振る舞うA子さんは、わがままを言っても許されていた、障がいのある姉。

それを注意しない上司は、姉を特別扱いしていた母。

そして、理不尽さを感じている私は、自分を抑えていた幼い頃の私でした。

A子さんに腹を立てていた私は、目の前の出来事だけに怒っていたのではありません。

かつて言えなかった、「お姉ちゃんばっかり、ずるい！」「どうして私は我慢ばかりなの？」「私のことも見てほしい！」という思いを、職場で追体験していたのです。

幼い頃の私は、姉に向けて怒ることも、母に不満を言うこともできませんでした。

だから、その頃に飲み込んだ怒りや寂しさが、A子さんをきっかけに一気にあふれ出てしまったのです。

🟥自分に禁じていることを、相手にも強いていた！

さらに見ていくと、私はA子さんの身勝手さそのものが嫌いだったわけではないことに気づきました。

本当は私も、姉のように自由に振る舞っても母に受け入れてもらいたかったし、私のことを一番に見てほしかった。

けれど、障がい者の姉と違い、やろうと思えば何でもできる私は、「私はしっかりしなくてはいけない」「わがままを言ってはいけない」と、自分で自分を縛り、自分の思いを抑えることが当たり前になっていたのです。

だから、目の前で自由に振る舞うA子さんを見ると、羨ましさや悔しさを感じてしまい、その気持ちを認めることはできず、「私はずっと我慢してきたのだから、あなたも我慢しなさい！」という怒りに変えて、A子さんを裁いていたのです。

🟥あんなに嫌いだった存在が…

すると、あんなに許せなかったA子さんを見る目がすっかり変わってしまいました。

A子さんは、私が自分の中に閉じ込めた幼い頃の寂しさや悔しさ、ずっと我慢してきた思いに気

づくために目の前に現れてくれた、存在そのものだったのです。

おかげで、母との関係性もすっかり変わってしまい、あの頃、ずっと我慢していた思いをすべて母に話すことができました。
今では、安心して何でも言い合える母と私になっています。

また、私の家族にも、これまでとは違う一体感が生まれてきました。
私の中で禁じていることを手放し、私自身が解放されたことで、16年間引きこもっていた息子が、外に出るようになりました。

私にとって、ハラスメントの体験は、自分を縛っていたリミッターを外す起点となりました。

私が自分らしく生きることを許可したとき、呼応するように、息子も動き出した！

そんな世界を今、私は存分に楽しんでいます。

05 EXPERIENCE

裁判

無意識に自分を裁き続けていた日々から、父との記憶を取り戻すまで

🟥身近で起きた三件の訴訟問題

今年、私の周りで3件の訴訟問題が起きました。どれも理不尽に感じられるものばかりでした。

そこで思い出したのが、今年１月に学んだ「法廷意識」という言葉です。

「法廷意識とは？」
・常に「誰が悪いか」を裁く
・「勝ち負け」で人間関係を見る
・正しい、正しくないで人や出来事を判断する
など。

全て私自身に当てはまっていました。

実は私も、９年前に刑事裁判を経験し、最終的に無実を証明できました。
当時はそれがゴールだと思っていました。

しかし今回、裁判まで起こして
「なぜ、自分の正しさを証明することがこれほど必要だったのか」

と問い直すことにしました。

🟥よみがえった父との記憶

内面を振り返る中で、長年心の奥に閉じ込めていた記憶が浮かびました。

酒を飲むと暴れる父。
その対応で心身を壊し、入退院を繰り返す母。
一人っ子の私は、一人で留守番をする日もありました。
そんな幼い私の中には「とにかく母を守らなければ」という強い思いがありました。

小学3年生頃のある日、私は泥酔した父の口を塞ぎ、息を止めようとしていました。
そのときは自分が何をしているのかもよく分からない状態でした。

父がビクッと動いた拍子に、手が父の口から離れたため、事なきを得ました。

そこで初めて我に返り、
「怖いことをしてしまった」と…。

その後、父の飲酒は更にひどくなり、ある晩、母と二人で母方の叔父の家へ逃げました。

ところが父は、何十キロも歩いて私たちを探しに来たのです。

叔父に言われた通り、見つからないように隠れながら、父を見ていました。その光景は、今も記憶に残っています。

「結局、父を見捨てた。私は悪いことをしてしまった」

母と自分を守るために逃げたはずなのに、幼い私の心には父への罪悪感が残っていたのです。

🟥自分の内面で続いていた裁判

「自分は正しいのか」
「誰にも迷惑をかけていないか」
「自分は我慢して、人のために生きているか」

私は長年、こうした問いで自身を監視し、裁いてきました。欲しいものや気持ちまで抑え、やがて何を望んでいるのかも分からなくなっていました。

その一方で、
「守ってほしかった」
「分かってほしかった」という思いも抱えていたのです。

自分を責める気持ちと、傷ついた気持ち。その両方が、心の中でずっと裁判を続けていたように感じました。

そして、不当な扱いにも、物分かりのよい人として応じてしまう癖に気づきました。

9年前の事情聴取でも、事実と違う内容を否定せず、「そんなに酷いことにはならないだろう」と

高をくくってしまっていたのです。

🟥「返してほしい」の奥にあった思い

　3件の裁判には、いずれもお金が関係していました。

　訴える側の思いに目を向けたとき、私にも、貸したまま返してもらっていないお金があることに気づきました。

　本当は返してほしいけれども、その気持ちをずっと抑えていたのです。

　その思いをさらに見つめると、心の奥には「奪い返したい」という叫びがありました。

　訴える側の思いが、自分の中で抑えてきた叫びと重なって見えたのです。

　本当に取り戻したかったのは、お金だけではなかったのかもしれません。
　子どもの頃に味わえなかった安心や、穏やかな時間。それらを求める思いが、心の奥にありました。

🟥自己犠牲を続けていた理由

　私は、人に喜んでもらえる仕事に就いていることに、誇りを持っています。
　しかし、仲間を支えながら活動を続けることに夢中で、自分の気持ちや疲れに目を向けられずにいました。

　人から「どうしてそんなに頑張れるの？」と聞かれても、私にはそれが当たり前でした。

　けれど、改めて自分を見つめたとき、その頑張りの奥に、父への罪悪感があることに気づいたのです。

「私は、頑張り続けることで、父への償いをしていたのではないか？」
　そう思いました。

　必要以上に自己犠牲を続けてきた理由が、初めて見えたように感じられました。

🟥勝ち負けの先で、取り戻したもの

　こうした気づきと時期を同じくして、2件の訴えが取り下げられ、その後、残る1件もなくなりました。

　自分の内面で続いていた裁きが終わりを迎えた中で、現実の訴訟も終結したのです。

　さらに、このタイミングで1枚の写真が出てきました。
　そこには保育園児であった私と父が、二人でニコニコと笑っており、父と穏やかに過ごした大切な時間の記憶が残されていたのです。

　父との間にあったのは、恐怖や罪悪感だけではなかったのです。

　今回の学びを通して、自分を裁き続けてきた生き方に気づき、心の奥に埋もれていた父との温

かな時間を取り戻すことができました。

　自分の中の「法廷意識」が終わりを迎えたとき、訴えられることへの恐怖も消えていました。

　その先にあったのは、誰かに勝つ喜びではなく、自分を裁かずに生きられる本来の安心空間でした。