前編

その違和感、気のせいじゃなかった

答えを急がされて疲れたあなたへ

混乱の中で自分を見失わないために、
あなたが感じてきたことを、
そっと見つめ直す時間。



静かな気づきが
人生を変えていく
第一歩に。

HOPE8

第1章
「答え」を探す前に、感覚に戻る

もしかしたら、あなたは今、
こんな疑問を抱えているかもしれません

「この関係は、どこかおかしいのだろうか？」

私が感じている違和感は、
もしかして気のせいなのかな？

この疑問を持つこと自体、
おかしいことではありません

混乱の中で、
自分を見失わないための
足がかりを探しているー
そんな状態なのかもしれません

はっきりさせたい、という気持ちについて

つらい関係の中にいると、
人はふと、
「これは何なのか」と
名前を探したくなることがあります

名前がつくと、
少し安心できるから

説明があれば、
自分を責めずに済む気がするから

その気持ちが生まれるのは、
不思議なことではありません

ここで、
静かに立ち止まって
見ておきたいことがあります

ここで目を向けたいのは、
この関係の中で、
あなたに何が起きていたか、という点です

「あれは、
普通のすれ違いだったの？」

「それとも、
何か別の名前がつくものだったの？」

はっきりさせたい、
そう思うのは自然なことです

ただ、
すべてをはっきりさせてからでないと
前に進めないわけではありません

この冊子で大切にしたいのは、
正解を決めることではなく、
あなたに何が起きていたのかを
そっと見ていくことです

だからこの小冊子では、
誰かを診断することよりも、
あなたの体験に目を向けることを
大切にしています

ここから、
あなたの人生に、
どんな影響があったのか
それを、静かに
見ていきます

自分に向けて、
こんな問いを置いてみてください

正解を出そうとしなくても大丈夫
きれいに答えなくてもかまいません

この関係の中で、
私は日々、安心できているでしょうか
（心も、からだも）

自分の気持ちや考えを、
言い訳を重ねずに
話せていますか？

いつの間にか、
自分の感覚よりも

相手の機嫌や反応を
優先するようになっていないでしょうか

関係が深まるにつれて、
自信や元気は、
増えているでしょうか

それとも、
少しずつ、
削られている感覚が
あるでしょうか

ここで、
ひとつ大切なことがあります

もし、これらの問いに触れて、
胸が重くなったり、
言葉が出てこなかったとしても、

それは、
何かがおかしいという合図ではありません

むしろ、
あなたの感覚が、
ちゃんと働いているということです

混乱のある関係の中では、
人は少しずつ、
自分の感覚を疑うようになります

だから今は、
答えを急ぐ必要はありません

この章で、
そっと立ち戻りたいのは、
ただひとつ

「私は、何を感じてきたのか」

小さなワーク
（書いても、書かなくても）

もし余裕があれば、
紙でも、スマホのメモでも、
こんな一文を置いてみてもいいかもしれません

今、この関係の中で、
私がつらいと感じていることは、

「＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿」

言葉にならないこともあります
途中で止まることもあります

それも含めて、
あなたのための時間です

回復は、
「理解した瞬間」に
起こるものではありません

安心できる問いを、
ひとつずつ
持ち直すこと

そこから、
静かに始まっていきます

第2章
暴力がないのに、苦しい関係
――その違和感は、どこから来ていたのか

「殴られたわけじゃない」
「大きな事件があったわけでもない」

それなのに、
こんなにも疲れている

日常の小さな出来事で、
心が少しずつ
すり減っていく

暴力がない関係の中で、
多くの人が
いちばん苦しく感じやすいのは、

この、
うまく言葉にできない苦しさを
抱え続けることです

周囲に話しても、
「それくらい、どこの家庭でもあるよ」
「考えすぎじゃない？」
と、軽く流されてしまうことがあります

すると次第に、
自分が感じていることのほうを
疑い始めてしまいます

心理的DVとは何か

心理的DV（エモーショナルアビューズ）とは、
怒鳴る、責める、無視する、否定するなど、

恐怖や罪悪感を使って、
相手の行動や判断を
少しずつ縛っていく関わり方を指します

特徴的なのは、
一つひとつの出来事が、
とても小さく見えやすいことです

たとえば、

声を荒らげる
ため息や、無言で圧をかける
「お前のせいだ」と言われる

話し合いをしようとすると、
話を終わらせられてしまうこと

機嫌ひとつで、
その場の空気が支配されてしまうこと

こうした関わりが、
日常の中で
少しずつ
繰り返されていきます

これらが繰り返されると、
こちらはいつの間にか
相手の顔色を
うかがうようになります

自分の気持ちよりも、
「今これを言って大丈夫か」
「怒らせないだろうか」
を先に考えてしまう生活になります

コアーシブ・コントロール
（相手を支配する関係）
という考え方

一度きりの出来事ではなく、
関係の中で続いていく
支配の形です

こうした関わり方は、
コアーシブコントロールと
呼ばれることがあります

日常の中で、
少しずつ
自由と判断力が
削られていく関係です

たとえば、

意見を言うと、否定される
選択肢が、実質的に与えられない

反論すると、話がすり替えられる
問題を出すと、
「お前が悪い」というところに戻される

こちらが疲れ果てるまで、
話し合いが続いてしまう

こうしたやりとりが、
少しずつ
積み重なっていきます

こうしたやりとりが続くと、
次第に、
こんな変化が起きてきます

自分で考えることに、
不安を感じる場面が
増えていきます

何が正しいのか、
少しずつ分からなくなり、
自分の判断に
自信が持てなくなっていきます

ときどき見せる、
優しい一面

このような関係で、
判断が難しくなりやすいのは、
怖さだけで終わらないところです

普段は緊張が続くのに、
たまに優しい言葉を
かけられることがあります

家族やペットには、
愛情を見せる場面もあります

すると、
こんな思いが
浮かんでくることがあります

「この人にも、良いところがある」

「私の捉え方が悪いのかもしれない」

「もう少し我慢すれば、変わるかもしれない」

でも、ここで
ひとつだけ
立ち止まって
見ておきたい視点があります

優しい瞬間があることと、
安心して生きられる関係であることは、
同じではありません

たまに優しいことと、
日常的に安全であることは、
同じとは限りません

「私が大げさなのかもしれない」
そう感じてしまうときに

気づかないうちに、
「もっとひどい人もいる」
「殴られていないだけマシ」
そんなふうに、
自分の苦しさを小さくしてしまうことがあります

でも、苦しさは、
誰かと比べて量れるものではありません

あなたが感じてきた
違和感や緊張、恐怖、疲労は、

長い時間をかけて
積み重なってきた中で生まれた、
とても自然な反応です

この章で、
白黒をつけなくても大丈夫です

今は、
結論を出すことよりも、
日々の積み重なりに
目を向けていきます

ただ、ひとつだけ、
心に留めておいてほしいことがあります

「暴力がないのに苦しい関係」は、
確かに存在します

そして、
そこから離れたいと感じる人がいることも、
決して不思議なことではありません

ここまで読んで、
「もしかしたら…」という感覚が
少し動いた人もいるかもしれません

一方で、
まだはっきりとは分からない、
決めきれない、
そんな気持ちのままの人もいるでしょう

それで大丈夫です

では次に、
この違和感を抱えたまま、
無理に結論を出そうとすると、
何が起きやすいのか

そして、
決断の前に
してもいいこと／しなくていいことを、
少しずつ整理していきます

第3章
決断の前に、していいこと・しなくていいこと

ここまで読んで、
「じゃあ、どうしたらいいのだろう」
そんな思いが
あなたに浮かんできたかもしれません

でも、この章でお伝えしたいのは、
答えの出し方ではありません

関係に違和感があるとき、
多くの人が、無意識のうちに
早く答えを出そうとしてしまいます

離れるべきか
まだ我慢すべきか
自分が間違っているのか

この章では、
その答えを出すことを
目的にしません

まず大切なのは
「決めない」という選択

ここで言う「決めない」は、
何もしない、という意味ではありません

今すぐ答えを出さない、
という選択です

否定や緊張が続く関係では、
自分の感覚に
自信を持ちにくくなることがあります

そんな状態で、
何かを大きく決めようとすると、
決めたあとに
心が追いつかなくなることもあります

だからまずは、
「今は決めなくていい」
という状態を、
そのまま置いてみてください

決めない時間は、
逃げることではなく、
状況を見つめ直すための
大切な時間でもあります

決断の前に、していいこと

この段階で、
していいことは、
とてもシンプルです

それは、
自分の感覚と、
今の現実を
静かに確認することです

たとえば、こんなことです

一緒にいるとき、
からだは
緊張していないか

安心できる時間は、
どれくらいあるか

話したあと、
心は
軽くなるか、
重くなるか

自分の考えを、
無理に
修正していないか

答えを
出す必要は
ありません

ただ、
気づくだけで
十分です

「正しさ」を集めなくていい

この時期、
ネットの記事や
チェックリストを眺めながら、
「当てはまるかどうか」を
考えてしまうことがあります

それ自体が悪いわけではありません

ただ、
正しさを集めすぎると、
自分の感覚が
置き去りになることもあります

あなたの苦しさは、
名前がついたから
生まれたものではありません

すでに、
体験として
そこに存在しているものです

決断の前に、しなくていいこと

この段階では
しなくていいこともあります

相手を説得しようとすること
理解してもらおうと必死になること

「私が変われば うまくいく」と
自分を削ること

白黒をはっきりさせようと急ぐこと

これらは、
自分を守るよりも、
関係を壊さないことを先に考えてしまうときに
起こりやすい行動です

今は、その必要はありません

感情が揺れているときほど、
安全を先に考えていい

もし、
話し合いのあとに
強い疲労が残ったり、

混乱して眠れなくなったり、
自分が分からなくなる感覚が
続いているなら、

それは、
今の状態が、
あなたの心やからだに
負担をかけているサインです

安心して生きられることは、
後回しにせず、
いちばん大切にしていいことです

小さな距離を取る、という選択

決断は、
「残るか／離れるか」だけの
話ではありません

話題を減らす
関わる時間を短くする
心の中で距離を取る
信頼できる人にだけ、状況を話す

どれも、
今すぐ大きく変えなくていい方法です

全部をやらなくても大丈夫です
ひとつでも、十分です

こうした小さな距離も、
大切な選択のひとつです

距離を取ることで、
はじめて見えてくるものもあります

この章で覚えておいてほしいこと

今のあなたに必要なのは、
正解ではありません

今のあなたにとって、
大切なのはこの3つです

決めなくていい

急がなくていい

自分の感覚を取り戻していい

この3つを、
何度でも思い出してください

このPDFは、
あなたに何かを決断させる
ためのものではありません

あなたが、自分の人生を取り戻す
準備をするための場所です

ここまで読み進めたあなたは、
すでに、
自分を大切にしようとする感覚に
触れています

この先に、
どんな選択をするかは、
今ここで決めなくて大丈夫です

まずは、
自分の感覚を疑わずにいられる時間を
少しずつ取り戻していくこと

それで十分です

最後まで読んでくださって、ありがとうございます。

この小冊子は、
答えを出すためのものではなく、
自分の感覚に、そっと戻るための
読み物として書きました。

書いているのは、
Hope8 という名前で活動している、
海外在住のひとりの母親です。

特別な専門家ではありません。
今もまだ、揺れながら、考えながら、
自分の人生を立て直している途中にいます。

だからこそ、
「こうすれば大丈夫」と言い切る代わりに、
立ち止まってもいい場所を
残したいと思いました。

この冊子が、
あなたが自分の感覚を疑わずにいられる
小さな足場のひとつになれば、うれしいです。

必要なときに、
また静かに戻ってきてください。

Hope8
note : new_chapter_8
Instagram : @new_chapter_8