

# 「DVなんて関係ない」と思う人のための 家族を傷つけない処方箋



一般社団法人 UNLEARN 理事

松本 健輔



私が理事を務める UNLEARN は、男性が社会の中で身につけてしまった「暴力的な振る舞い」を「学びほぐす (UNLEARN)」ために立ち上げた団体です。そこで出会うのは、「妻から離婚を切り出された」「子どもが怯えている」と憔悴しきった男性たちです。彼らは決して凶悪な人物ではありません。家族のために懸命に働いてきた責任感の強い「普通」の夫、父親たちです。彼らが一様に口にするのは、「まさか自分が加害者になるなんて」という後悔の言葉です。

私たちは「DV」と聞くと、自分とは無関係な遠い世界の話だと思いがちですが、

**こ**れは誰にでも起こりうる話です。

今回は、日常に潜む「ちいさな攻撃」について、少し立ち止まって考えてみてください。

パートナーが話しかけているのにスマホを見つけて生返事をする。大きなため息をつく。あるいは、露骨に不機嫌な態度を示す。これらは殴る・蹴るではありません。しかし、相手の存在を軽視し、心を削っていくという意味では、紛れもない「攻撃」です。

**な**ぜ私たちは、大切にしている家族に、こうした態度をとってしまうのでしょうか。

その背景には、私たちが無意識に刷り込まれた「ジェンダー (社会的な性差)」の価値観が関わっています。「稼いでいる方が偉い」という思い込みが、「俺は疲れているんだ」と相手の話を聞かない態度を正当化させてはいないでしょうか。「家事・育児は女性の役割」という固定観念が、家事の不備を責める言葉や、無言の圧力に繋がってはいないでしょうか。

逆に、「男は強くあるべき」という規範に縛られ、仕事の辛さを素直に「助けて」と言えずに、不機

嫌さとして家庭内に撒き散らしてしまうこともあります。

こうした態度は「冗談のつもりだった」と矮小化わいしょうかされがちですが、積み重なれば家庭は「安心できる場所」ではなくなっていきます。加害者になってしまう人と、そうでない人の間に明確な境界線はありません。

**私**たちは誰もが、知らず知らずのうちに大切な人を傷つけてしまう可能性を持っています。

だからこそ、今まで当たり前だと思っていた自分の振る舞いを、「この言動は家族の安心を脅かしていないか」という視点で見つめ直してみてください。その「ちいさな気づき」こそが、家族が心から笑って過ごせる関係を守るための、最も確実な処方箋なのです。

令和 7 年 11 月 20 日開催

**あたたかなパートナーシップを築きませんか**

～加害的なコミュニケーションから  
関係を良好にするコミュニケーションへ～

講師：松本 健輔さん



## 参加者の声

- ・ささいな事がその人にとっては暴力。よくあることで振り返ることができました。
- ・暴力が起きてしまう状況が詳しくわかりました。特に日常に潜む微細な暴力は積み重なると心が削られると思います。
- ・新しい視点の学びになりました。