

女性問題アドバイザー だより

平成 30(2018)年 03 月発行/第 48 号
編集発行：八幡市 市民部人権啓発課
八幡人権・交流センター
Tel 075-981-3127

過干渉についてご存知ですか？

過干渉とは「必要以上に干渉すること」で虐待やDV（ドメスティックバイオレンス）やデートDV（恋人間暴力）の一種です。

では、「必要以上に干渉すること」とは一体どのようなことでしょうか？

子どもや恋人や配偶者等に行われる、『相手の意思や考え思考・自主性などを否定したり、自分の意のままにコントロールしようとしたり、プライバシーを暴いて暴言や暴力を振るうという行為』を言います。

具体的には・・・

- 行動を（すべて）決めてしまう。
（行動をすべて把握する。報告させるなど）
- やりたいことをさせない
- 一方的に批判する。罰を与える。褒美を与える

このような行為は、決して「躰^{しつけ}や監督責任・愛情表現」とは言えず、『人権侵害行為』となります。



では、『過干渉』と言われるような行為を受け続けると、どのような影響が出てくるのでしょうか？

過干渉が与える影響

『過干渉』と言われるような行為を受け続けると、次のような症状が現れることがあります。

- ・言いたいことを言えなくなったり、やらねばならない事を放置する（無気力になる）
- ・後先を考えずに、しなくて良い事をしてしまう（非現実的な行動をとる）
- ・他人の目や存在・意見ばかりを気にして否定的な考えになる（自己否定・他者否定）
- ・自分がどう感じているのか分からなくなる

過

干渉な状況を受け続けると、自分の感情を表現したり意見を言う事に慣れていない為、他の人の意見ばかりを気にし過ぎ、いつも「他の人と同じ考え方」をするようにし、他の人と同じ行動をしようとします。

そして、常に他の人が以前言ったり、したりしたことを考えて、判断するようになります。

それらの行動は、あくまで今までの経験からくる「推測」や「予想」なのですが、「他の人は、こう考えている」と断定してしまいます。

人の考え方はその時の状況などで、似ている問題であっても変わることがあるため、推

測や予想だけで動いてしまうと、相手に不満や不信が生じます。

逆に、いつも他の人に合わせている側からすると、どうして不満や不信がられているのかが理解できない為、相手に対して不満や不信が生じます。

こうして、お互いに不満や不信が生じるため、お付き合いなどの関係を続けるのが難しくなります。

お付き合いができなくなっても、自分の考えで動く事が出来ない為、相手にとって『嫌がらせ行為』や『ストーカー行為』と思われるような行動をとってしまうことがあります。

過干渉から抜け出すためには

① 過干渉を受けている人が、干渉から抜け出すためには。何でも『自分のことは自分で考える』ことが基本になりますが、ずっと他の人の意見などに依存していた人が、自分で自分のことを考えて行動をするのは、大変難しい事です。

基本は、過干渉的な行動を『しない』ことが大切です。

自分一人で「抜け出せない」と思った時は、ぜひ心療内科の医師や専門家などに相談して下さい。

② 過干渉をしている人は、自分が過干渉をしている自覚が少ないのでエスカレートしていく事が少なくありません。

過干渉をしている人は自分が過干渉をしていることに気づいていないので、「あなたは、過干渉をしているよ」と言っても信じようとしないので、対応を誤ると関係性が崩れます。

過干渉にしないようにするには

では、過干渉にしないようにするには、どうしたら良いのでしょうか？

一言でいうと『束縛し過ぎない』ということになります。

例

- ・部屋やカバン、メールをチェックする
- ・親が敷いたレールを走らせる（進路などを親が勝手に決めてしまう）

過干渉って過保護のこと？

時々お子さんがおられる方から、次のような相談を受ける事があります。

「『過干渉』って『過保護』ってことですよね？」

「『過保護』と『過干渉』の違いが分からない」

『過保護』と『過干渉』が、どう違うかを一言で表すと次のようになります。

★過保護＝かまい過ぎること

★過干渉＝束縛し過ぎること

過保護とは

『過保護』は、『必要以上にし過ぎる』『かまい過ぎる』行為のことを言います。

例

- ・子どもがお菓子やおもちゃを欲しがると必要以上に買い与えすぎる
- ・子どもが自分で着替えができるのに、親が着替えを手伝ってしまう

子

どもは、親に時には自分でできる事でも「して」と頼んで、甘える時があります。

『甘え』は、愛情表現の一つでもあるので、その気持ちに伝えてあげると、子どもは親から「愛されている」「大事にされている」と思い、子どもに良い影響が現れます。

反対に、全てを否定されると「自分は愛されていないかもしれない」と思う事もあります。

子どもは、色々なことに毎日失敗しながら育っていきます。

失敗し、考えて色々なことが、できるようになっていくのです。

親が「子が出来ないから」「危険だから」と心配し過ぎることは、子が失敗をし、失敗しない為にはどうすれば良いのか？と考える行為を奪う結果となります。

み

んな最初は、どんなことも失敗や出来ない事ばかりです。

できないことや失敗を繰り返したりして、できるようになります。

産まれてすぐに、立ったり、歩いたりする子は、いないですね。

立とうとして立てない、何度も立とう・歩こうとして尻餅をついたり、前に倒れたり・・・

を何度も何度も繰り返して、段々と立つことができるようになったり、やがて歩けるようになります。

立

とう・歩こうと何度もしている我が子を応援していませんか？

「あんよが上手」「もう少し」「がんばれ！」と声を掛けていませんか？

その時のことを、もう一度思い出して欲しいと思います。

そして、失敗することを必要以上に恐れないことが大切です。



女性専門相談



女性相談窓口では、女性にかかわる様々なお悩みをお受けしています。
一般相談と専門相談があります。
お気軽にお問合せ下さい。



一般相談

月曜日～金曜日(土・日・祝日・年末年始を除く)

午前10時～午後5時

面接相談と電話相談があります

(いずれの相談も、お1人様、1日1回約50分)

☆女性からの様々なご相談に応じます

☆予約は必要ありません



専門相談

毎月第2・4の木曜日(相談日が祝日の場合は翌日)

午後1時30分～午後4時30分

面接相談のみ(1人約50分)

☆フェミニスト・カウンセラーがご相談に応じます

☆事前に予約が必要です(1日3名まで)



いずれのご相談につきましても、ご相談者の意思を尊重し
お名前やご住所などを必ずお聞きするということはありません。
ご相談事や秘密事は厳守いたします。安心してご相談ください。

※面接相談は個室でお伺いします。



場 所 : 八幡人権・交流センター
(八幡市八幡軸63番地)
お問い合わせ : 075-983-1784 (直通)

