

メルマガ登録 プレゼント

モラハラから
自由になる
ステップ



著作権について

「著作権について」本書は著作権法で保護されている著作物です。

本書の取り扱いには、以下の点にご注意ください。

本書の著作権は、haruko(以下、乙と称す)に帰属します。

本書のダウンロード、開封を以って下記の事項に同意したものとみなします。

1、本書は極めて日属性の高い内容となっています。従って乙に許可なく、本書の一部または、全部をあらゆるデータを蓄積する手段(印刷、複製、流入、転売、公衆、送信など)により、複製、流入およびウェブサイトへの転載することなどの行為を固く禁じます。

2、著作権などの違法行為を行った時、そのほか不法行為に該当する行為を行った時は、関係法規に基づき損害賠償請求を行うなど、民事・刑事を問わず法的手段による解決手段を取る場合があります。

3、本書に扱われている情報は、作成時点での著作の見解等です。著者は事前に許可を得ずに誤りの修正・情報の最新化並びに見解の変更を行う権利を有します。

免責事項

本ウェブサイトへの、情報記載にあたり最新の注意を払っていますが、その内容に誤りや欠陥があった場合にも、如何なる全てを保証するものではありません。

本書をご利用いただくことにより生じた損害につきましても、一切責任を負いかねます。

また、インターネット上での公開や悪質な書き込みを行った事が確認された場合は厳正に対処させていただきます。

はじめに

このたびはメルマガ登録をしてくださって、ありがとうございます。

メルマガ登録プレゼントとして

「今日からできる！モラハラから自由になるステップ」をお届けします。

3日後から配信予定の7日間のメール講座に先立って、あなたへ伝えたい事を簡単にまとめました。

少しでも参考になれば、とても嬉しいです。

ぜひ、最後までお付き合いくださいね！

haruko

目次

◎はじめに

◎あなたのモラハラタイプチェック
タイプ別の特徴

◎タイプ別処方箋
モラハラから自由になるステップ

◎プロフィール

あなたはいくつ当てはまる？モラハラタイプチェック

- 夫の顔色が気になる
- 自分なんてダメだと思ってしまう
- 昔、好きだったことをやりたいと思えない
- 夫の都合に合わせてがち
- お願いや頼まれごとを断れない

A



B

- イライラしがち
- 小言や不満をつい言ってしまう
- 素直になれない
- ストレスを溜めやすい
- よく自己嫌悪になる

Aが多い人・・・モラハラ疲れさん

Bが多い人・・・自己否定さん



A. モラハラ疲れさん

☆症状

ビクビク

自分より夫最優先

☆本当のきもち

夫の事が気になって、なんて思われてるか
心配で仕方がない

自分ってダメだ・・・

☆口ぐせ

ごめんなさい

私がいけないから

B. 自己否定さん

☆症状

イライラ

小言が多い

☆本当のきもち

私のことを愛して！

不安

☆口ぐせ

なんで分かってくれないの

私ばかり頑張ってる

A. モラハラ疲れさんの処方箋

1. 自分と夫は違う人間

夫婦と言えど、夫とあなたは別の人間。別の人格。全てを同じように考えたり、同じ価値観になる必要はありません。「あなたはあなた。わたしはわたし。」と心の中で言ってみましょう。

2. 自分の感情に気づく

夫の意見を鵜呑みにする前に「自分は本当はどうしたいのかな？」と自分に問いかけてみましょう。答えがでなくてもOKです。あなた自身に問いかけ続けることが大事です。

3. 言いたくないことは言わない

夫婦であっても、お互いの全てを知る必要はありません。自分の言いたくないことは言わない、秘密を持つ権利があります。それは尊厳であり、自分を大切にすることに繋がります。



B.自己否定さんの処方箋

1. 自分は本当はどうしたいか知る

私たちは自分がどうしたいのかわからないまま怒ってしまう場合があります。怒りたくなったり、不機嫌になってしまったら、「自分は本当はどうしたいんだろう」「相手にどうしてほしいんだろう」と自分に問いかけてみましょう。

2. 自分に魔法の言葉をかける

自己嫌悪になったら次の魔法の言葉を何回でも自分に言い聞かせましょう。

「こんなワタシもワタシです。どんな自分でも私は受け入れます。」

あなたと一生付き合っていくのは、夫でも子どもでもありません。あなた自身です！

3. 感謝リストを作ってみる

毎日最低3つ、感謝できることをノートに書いてみましょう。空気が吸えてる、食べるものがある、お金が1円でもある。家族が元気である…あなたが今、持っているものに気が付くはずですよ。



共通:おススメ習慣

1. 瞑想

忙しい毎日の中で、数分間でも目を閉じて、意識的に何も考えない時間を持ってみましょう。
はじめは、なにも考えないのは難しく感じるかもしれませんが、慣れると自分をリセットする時間になります。

2. 日記を書く

自分の言動を振り返ることで、自分を客観的に見るできるようになります。
モラハラ下では相手と自分の二者間ですが、第三者の視点を身に着けることで、モラハラに惑わされにくくなります。

3. セルフハグ

簡単にストレス発散をする方法として、セルフハグがあります。イラストのように
自分を両手でぎゅ〜っと抱きしめます。キッチンでもトイレでも毎日自分をハグしてみましょう。



大切なこと

これまでご紹介した内容は、どれも地味なことかもしれませんが。

でも、

あなたの変わる決意や覚悟をもって取り組むことで、
言葉や行動は習慣となって、
モラハラに振り回されない人生になっていくのです。

特効薬で一瞬でモラハラから解放される方法はありません。
少しずつ、少しずつ小さな変化を積み重ねていきましょう。

そのお手伝いをメール講座でしていきたいと思いますので、どうぞ楽しみに！



harukoプロフィール

アラサーで結婚を機に仕事を辞め、転勤族のモラハラ夫と慣れない土地で新生活を始める。

結婚生活中、夫からは何かある度に「お前がおかしい！」「俺は悪くない！」「俺をいじめるな！」「精神的虐待！」と言われ続け、加害者の自分に悩む。

毎日、罪悪感でいっぱい、無気力、自信喪失、精神不安定に。

カウンセリングを受けるものの、効果を実感できず日々、夫の言葉が頭の中で繰り返し再現され、自分では何もできない無価値な人間だと思えて苦しむ。

さらに妊娠中にモラハラ夫から離婚と中絶を告げられ家を追い出され人生崖っぷちになる。

現状を変えたい一心で様々な生きる知恵に出会い、人生が一変。

乳幼児を抱えながら離婚調停を経て離婚。

出産・離婚を機にお金についての関心を高め、ファイナンシャルプランナーも取得。

結婚生活中よりも経済的に自由になり、現在は子どもLOVEのシングルマザー。

自分が学んだ知恵や経験を同じようなことで苦しむ人へ分かち合いをしたい思いから

HP「いい妻やめます。モラハラから自由になる！」を立ち上げて活動中。

感想をお待ちしています！

モラハラ自由になるステップを読んでの
感想をお待ちしております。

自分の振り返り&感想フォーム



右のQRコードより、
ぜひ感想を送ってください。(^^)



すでにメールでもご案内してますが、
感想と合わせて、メール講座開始までに
ぜひ、あなた自身の振り返りをしてみましょう！