

ガスライティング

関係性におけるトラウマとその回復

アメリア・ケリー [著]

野坂祐子 [訳]

Gaslighting Recovery
for Women

The Complete Guide to Recognizing Manipulation and
Achieving Freedom from Emotional Abuse

といひつ支配

Gaslighting Recovery for Women
The Complete Guide to Recognizing Manipulation
and Achieving Freedom from Emotional Abuse

by
Amelia Kelley, PhD

Copyright © 2023 by Penguin Random House LLC

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Published in the United States by Zeitgeist, an imprint of Zeitgeist™,
a division of Penguin Random House LLC, New York. penguinrandomhouse.com
Zeitgeist™ is a trademark of Penguin Random House LLC.

This edition published by arrangement with Zeitgeist,
an imprint of Zeitgeist™, a division of Penguin Random House LLC, New York
through Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

「わたしには、何の価値もない」と思っている女性たちへ。

あなたが考えていることも、あなた自身も、愛されて尊重されるに値するものです。あなたがあなたであるというだけで、あなたには価値があります。

はじめに

ガスライティングは、女性に対してよく起こる情緒的コントロール方法のひとつで、不公平な関係や社会にひそむジェンダー不平等をより深刻にしうるものです。ガスライティングのような情緒的トラウマは、女性の人生のあらゆる領域で生じます。たとえば、恋愛関係や家族、友人といった親しい人との関係性をはじめ、医療現場や教育環境、職場、もっと広く社会のいづこでも起こりうるできごとなのです。

わたしは総合的にメンタルヘルスをみていくセラピストとして、私設のカウンセリングオフィスでの長年の経験から、さまざまな女性とともにトラウマからの回復に取り組む機会に恵まれてきました。それぞれが語る内容や体験は異なるものの、どの女性もここから望んでいたことは、これに尽きます——安全であること、理解してもらうこと、話を聴いてもらうこと。わたしが心理臨床において目指しているのは、「求める人ならだれでもセラピーが受けられる」ということです。セラピーやセルフケアのツールをもっと利用しやすくするにはどうしたらよいか、それをずっと考えてきました。適切な資源とツールがあれば、セラピーに通うかどうかにかかわらず、人は十分に癒されることができます。ガスライティングから回復するうえで何より重要なのは、「わたしはひとりではない」と知

ることなのです。

ガスライティングに気づき、自分自身を守り、セルフケアに専念するための方法が学べれば、どんなに困難な状況であったとしてもガスライティングに打ち克つことができます。ガスライティングによって生じた歪みが、回復のためのワークと癒しによって取り除かれれば、自分の豊かな感受性と情緒的な強さに気づくはずで、さまざまに困難に耐え抜くことができる能力は、あなたを支配しようとする加害者に「あなどれない」と思わせる抑止力になります。

ガスライティングを克服した女性たちは、コントロール感を取り戻し、傷つきを癒し、前進していきます。こうした人たちに共通してみられる特徴がレジリエンス「トラウマからの回復力」です。加害者による情緒的コントロールを切り抜けると、ガスライティングのあらゆるサインへの直感が働きやすくなり、自分のなかに警報システムが働きあがりません。「何かおかしい」と感じたときに、「わたしがおかしいのかも」と自分を疑うことがなくなります。そのため、ガスライティングのサバイバー「トラウマを生き抜いた被害者」は、自己価値とセルフエンパワメント「自分自身を理解して、自分の力を引き出すこと」がより強く感じられるようになり、他者からの承認を求めなくてもよくなるのです。

本書の使い方

この本を読むとき、回復への旅をコントロールしているのは、あなた自身です。各章では、さまざまなセラピーの技法や課題、ツールを紹介합니다。たとえば、日記をつけること、スキルを身につけるためのシート、セルフケアのためのワークなど。「自分には関係ないかな」と感じる部分があっても、ほかの章が役立つかもしれないので、章を選びながら読んでください。もし、あなたが今まさに暴力を受けていたり、「もしかして、これってガスライティング……？」と思うふしがあったりしたら、最初から読むことをおすすめします。必要に応じて、休憩をとりながら読み進めてください。自分の限界を知り、それを尊重することは、セルフラブ「自分を愛する」というすばらしい行為です。

本書は、3部構成になっています。はじめに、さまざまなタイプのガスライティングについて説明します。そして、ガスライティングに耐えてきた女性の事例をくわしく見てください。あなた自身の癒しとセルフエンパワメントの旅に発つためのワークは、そこから始まっているのです。それぞれの部で、ガスライティングによるトラウマからの回復に役立つ内容が書かれています。

第1部は、さまざまな関係性や力関係のなかで起こりやすい、いろいろなタイプのガスライティングについて理解し、「あれはガスライティングかも」と気づけるようにします。同時に、安全を高めるための行動プランも紹介します。さらに、ガスライティングの多様

な事例を通して、女性たちのさまざまな体験を知るといふ学びの機会を提供します。

第II部では、過去のトラウマや不健康な対人パターンを自覚することで自分の癒しを促進するセラピーのワークと技法を紹介します。どれもセルフコンパッション「自分への思いやり」とセルフフォーギブネス「自分へのゆるし」に焦点をあてています。疲労や空腹、ここに余裕がないようなストレス状態にあるときは、ワークに取り組むのを避けましょう。

第III部では、自尊心とセルフラブを高めるためのワークと技法を紹介します。それによって、ありのままの自分を受け入れられるようになるとともに、これから先の間人間関係がうまくいき、自信と信頼をもって人生を歩んでいくためのゆるぎない自己価値が確立されま

す。

「ガスライティングという支配 目次」

はじめに…003

第一部

ガスライティングについて知ろう…013

第一章 ガスライティングとは何か?…015

「ガスライティング」の用語の由来…015

ガスライター（加害者）…018

ガスライティングのテクニックと方略…021

ガスライティングの7つの段階…025

ガスライティングの影響…030

第2章 家族…034

事例1 過保護な父親…034

事例2 母親からのネグレクト…037

事例3 振りまわす姉…040

まとめ——家族のなかでガスライティングが起こるとき…042

第3章 親密な関係性…046

事例1 非社会的な婚約者…046

事例2 ナルシシスティックな加害者…050

事例3 ロイヤリスト…052

まとめ——支配とコントロールのサイクル…055

第4章 会社…058

事例1 グーグル先生と妊婦…058

事例2 シングルマザー…062

事例 3 唯一の黒人学生…065

事例 4 広報マネージャー…067

まとめ——権力のある側が話を聞くことを学ぶ…070

第II部

回 復…073

第5章 過去のトラウマと向き合う…075

TRAUMA(大文字のトラウマ)vs. trauma(小文字のトラウマ)…075

子ども時代のトラウマに気づくACEチェック…079

トラウマボンドとは何か…084

トラウマがアタッチメントに与える影響…089

主観的不安尺度(SUDS)…099

まとめ…103

第6章 自分の感情を守る…104

情緒的コントロールのタイプを知る…104

共依存的なパターンに気づこう…110

葛藤解決のためのDEARMAN…118

女性のための境界線設定…123

情緒的な個体化と同意能力…127

ファクト・トラッキング…133

まとめ…137

第7章 不健全なパターンと行きづまりを打開しよう…139

フォーカス瞑想…139

思いやりのあるセルフトークで変化を起こそう…144

選択の単純化…149

習慣化プラン——専門家によるヒントとコツ…153

まとめ…164

第Ⅲ部

目標に向かって前進する…167

第8章 自尊心と自信を高める…169

自分自身とデートする…169

前向きに進み、健康になるための呼吸法…173

パワーポーズ…180

知恵と感謝の実践…185

わたしのストーリーを語る…190

まとめ…195

第9章 セルフラブを実践し、本当の自分を受け入れる…196

自分の「パーツ」から学びか…196

EMDRスパイラル・テクニックでストレスに立ち向かう…202

セルフラブのためのアートセラピー…205

セルフラブ・ヨガ…209

痛み、ストレス、トラウマのためのEFTタッピング…216

まとめ…221

第10章 信頼と健全な人間関係を確立する…223

自分の直感を信じる——マニプーラ・チャクラ・ワーク…224

内的ゆるしから外的ゆるしへの6段階…228

投函しない手紙…239

コンパッション瞑想…243

譲れないものリスト…246

まとめ…250

おわりに…251

訳者あとがき…255

引用文献…267

第1部

ガスライティングについて 知ろう

人生でもっとも悔やまれることのひとつは、
自分自身であらうとせずに、
他者が望む自分になろうとすること。

—シャノン・L・オルダー

ガスライティングは、自分自身に対する信頼を失わせるものです。それによって、自分が信じられなくなったり、自分の考えが混乱したりするだけでなく、自己認識や現実までもが混乱してしまいます。そのうえ、二者間や集団のなかでパワーの差があれば、どんな関係性でもガスライティングは起こります。たとえば、パートナー、家族、友人、同僚といった対人関係であれ、職場、学校、政府、医療などの集団や組織のなかであれ、ガスライティングはどこでも起こりうるのです。

ガスライティングは、そうとわかりやすいかたちで行われるとは限りません。むしろ、こっそりと、気づきにくい方法でなされることがほとんどです。ガスライティングの影響と力動を知ること、あなたの本当の自己価値が感じられるようになり、それによってだれかがあなたに対する巧妙な操作や情緒的コントロールとしてガスライティングをする可能性は低くなります。ガスライティングは、それがガスライティングだと気づかれていないときにもっとも効力を発揮するものなので、意識を高めることが予防と回復の両方にとって重要なのです。

ガスライティングとは何か？

ガスライティングとは何か、ガスライティングのさまざまな方法をよく理解するために、この章ではガスライティングの段階、ガスライティングをする一般的な動機、さらにガスライター（加害者）によるガスライティングのテクニックと方略について重要な情報を紹介します。また、なぜ女性が男性よりもガスライティングのターゲットにされやすいのか、その理由も探ります。ガスライティングは、それがガスライティングだと気づかれ、名づけられることで、その効力が失われるため、ガスライティングに気づくことがどれほどそれに対抗する強力な手段になりうるかをお伝えします。

「ガスライティング」の用語の由来

ガスライティングという用語は、心理的な手段によって、相手に「わたしは正気なのか」と自分自身を疑わせるように仕向けること、と定義されています。1938年のイギリス

の大衆劇『Gas Light (ガスライト)』に由来するものです。これは、のちに編集され、1944年にイングリッド・バーグマンを主演としたMG Mフィルム『Gaslight (ガス燈)』として上映されました。映画では、一見魅力的でありながら、妻の正気を失わせようと彼女を孤立させ、巧みにだますことで、徐々に彼女を操作していく夫の姿が描かれています。たとえば、この夫は「妻の妄想にすぎない」と言い放ち、「妻がおかしくなっているのだ」と決めつけながら、こっそり壁をノックしたり、屋敷のなかのガス燈を暗くしたりしたのです。彼の行為は、屋敷にある宝石を自分のものにしたという強欲に動機づけられたものでした。

この用語は、対人関係における心理的操作を表す言葉として、2010年代半ばに、米国のセラピスト業界で用いられ始めました。2017年の#MeToo運動では、性的虐待のサバイバーがガスライティングの被害について声をあげるようになりましたが、主要なソーシャルメディアで広まり始めたのは2018年になってからです。2018年に、政治の世界で起きているガスライティング、つまり、世界のリーダーの一部が国民に嘘をついたり、自分たちが言ったことや行ったことを完全に否定したりする態度を表す言葉として、社会学者が用いたことから広まりました。この時期、メンタルヘルスにまつわる情報も広まり、関係性における公平性が重要な問題だという認識が高まってきたことも影響しています。

ガスライティングという用語

ガスライティングという用語は、メリアム・ウェブスター社の2022年の「年の流行語」に選ばれました。その年、この用語の検索数は1740%も急増しましたが、増加につながる具体的なできごとがあったわけではありません。つまり、検索数を押し上げる「トレンドになるできごと」はなかったのに、自然に注目が集まったのでしょうか。ガスライティングが流行語の候補になったのは、2022年が初めてではありません。2018年にも「新語」のひとつに挙がっていたのですが、この年は「有害さ（トキシック）」という用語が選ばれました。「有害さ」という言葉のほうがネガティブな行動をより広く網羅しています。ガスライティングは有害な行動ではありませんが、有害なことをしてもガスライティングはしない人もいますからです。有害な行動ではあるもののガスライティングといえない行為には、たとえば、不親切、批判的、自己中心的、支配的な言動が挙げられます。

有害さとガスライティングの違いとして重要なのは、ガスライティングは、被害者の現実感を乱し、変えてしまうものであるのに対し、有害さはそういうことではない別の不健全な行動や暴力行為として表れる可能性があるということです。

ガスライター（加害者）

ガスライティングの動機としてもっともよくあるのが、パワーへの欲望です。ガスライターである親に育てられると、幼少期から子どもの自律性やパワーが奪われます。ガスライティングをされて育った子どもは、生き延びるための手段として、親と同じようなガスライティングのテクニクを身につけることがあります。過去にガスライティングを経験したことがない人ならば、ナルシストや反社会的な人々にみられる不安や自己価値の問題からパワーへの欲望が生じていることもあります。ナルシズム「自己陶醉的な自己愛」は、ガスライティングとはつきりした相関関係がありますが、ガスライティングをする人がすべてナルシストというわけではありません。

ナルシシスティックでないガスライティングは、自分の専門性を悪用したり、社会的な出世をもくろんだりする人々（政治家、医療専門家、カルトリーダー、政府高官、ジェンダーや人種間の格差が維持されたほうが有利な人々）によって、被害者のウエルビーイング「よりよい状態・幸福」などおかまひなしにパワーを行使しようとするものです。

ナルシシスティックなガスライティングは、相手の気持ちや考えを一切無視して、巧みに被害者の自己意識を失わせていくというものです。長年、ナルシシズムを研究しており、多くの著作があるシャヒダ・アラビは、「ナルシストは、相手にその人自身を疑わせて、

加害者の行為に気づかせないことに熟達した人」といいます。ナルシシスティックなガスライティングは、被害者の自己懐疑と加害者への依存を深めることで、相手に対して支配と権力を振るおうとする計画的な試みによるものです。それがうまくいけば、ガスライターは被害者の現実感を歪め、被害者にとって誤った安全基地となることで、トラウマボンド「トラウマティックな絆。詳細は84頁」を強めていくのです。

女性とガスライティング

女性は非常にパワフルであり、直感にも優れているという認識は、女性をコントロールしたい人や集団にとって脅威となりえます。一般的に、女性は気持ちを探するのに長けており、他者のニーズにも敏感でありながら、行動力や決断力もあります。気持ちを察したり、敏感であったりすることは、現代社会では非常に大きな強みですが、家父長制にもとづく価値観が残るなかでは、女性に対して「神経過敏」とか「感情的すぎる」といったレッテルが貼られ、これらのスキルはないがしろにされがちです。

家父長制は、女性にガスライティングをすることで、女性を支配する権力を維持しようとしているといえます。サイエンスライターのメリンダ・W・モイヤーは、「女性に対する医療ガスライティングの実態」という『ニューヨーク・タイムズ』の記事で、「医療ガスライティングという用語ができるよりずっと昔からこの問題が存在していたことについて

概説しています。何世紀にもわたり、女性は、メンタルヘルスの問題のほとんどが子宮にまつわる医学的な問題とみなされて、「ヒステリー」と言われ続けてきました「子宮を語源とするヒステリーは、女性の苦痛を女性の身体性ゆえと安易に決めつけ、情緒的不安定さを揶揄する表現として使われてきた」。研究や財政投資、将来的な治療の選択肢は、歴史的に男性の健康が優先されてきた一方、女性の健康と身体の自律性は脇に置かれ続けています。その結果、男性の健康問題のほうが目されやすく、女性よりも男性が多くの恩恵を受けているのです。とはいえ、医学研究から女性を排除することは、結局のところ、男女どちらにも不利益をもたらすわけですが。

研究されずにきた空白

女性にガスライティングをすることで、特定の人々や集団、組織が利益を得る一方、それによって社会全体に害が及ぶような悪影響も生じます。その一例が、医療ガスライティングによって、重篤な疾患を治療するために欠かせない研究がなされずにきたという研究の空白です。たとえば、心疾患は女性と男性で異なる症状を示しますが、この疾患の診断ツールはおもに男性患者を対象とした研究に

基づいているため、医療専門家は女性患者の生命にかかわる症状を見逃してしま
うことがあります。みなさんの母親、娘、姉妹、友人などにも、男性と同じよう
に質の高い医療的ケアが提供され、敬意と関心が払われるべきです。女性たちが
苦しむことで、だれもがみな、苦しむことになるのですから。

ガスライティングのテクニックと方略

加害者が用いるガスライティングの方略には、さまざまなものがあります。以下に示す
のは、もっとも有害であり、かつ、よくあるガスライティングのテクニックのうち、注
意すべき7つの方略です。これらすべてを用いるガスライターもいれば、特定の方略を集中
的に使うガスライターもいます。重要なのは、一度だけなのか、繰り返しされているかにか
かわらず、どれかひとつでも方略が使われているのなら、それはガスライティングの問題
が起きていることを示すサインになりうる、ということなのです。

否認は、加害者が自分の行動に対する責任をとらないことです。悪いのは加害者だとい
う証拠があるときでさえ、彼らは無責任に振る舞います。否認の例として、細かいことは
忘れたふりをする、責任転嫁をする、真っ赤な嘘をつく、などがあります。

聞こえないふりは、相手の言っていることに対して、わけがわからないとか聞こえないふりをして、わからないふりをみせる方略です。ガスライターは、相手の話を「そんなことは聞いていない」と言い張ったり、「いつたい何のこと？」などとぼけたりして、まるで相手のほうが非論理的であり、わけのわからないことを言っているかのように思わせるのです。ほかには、被害者がガスライターの言ったことを覚えていなかったときに、「人の話を全然聞かないやつだな」などと相手を責めることもあります。

矮小化は、相手に自分の考えや望みは分不相応でやりすぎだったと感じさせることです。被害者が自分の思いを述べているときに、「感情的すぎる」「おおげさな」「ずうずうしい」などと言って、相手の話を軽んじるのです。医療ガスライティングのところでは述べたように、歴史的に女性のさまざまな医療的ニーズに「ヒステリー」というレッテルが貼られてきたことは、まさにこの一例です。

価値下げは、情報源を疑ってみせることで、相手の話の信ぴょう性に疑問を抱かせるものです。たとえば、「自分でも何を話しているかわかっていないんだろう。どうせ、おまえの情報はインターネットを鵜呑みにしたものでばかりなんだから」などと言います。残念ながら、被害者が信じている情報はでたらめだと指摘して、組織ぐるみで人々をコントロールする組織的ガスライティング（これは、教育機関や教会、企業、政府といった大きな組織による組織的コントロールとも呼ばれます）は、非常に効力の高いテクニクです。

無効化は、事実を裏づける証拠があるときでさえも、相手に疑念を抱かせる手段として、できごとの記憶を疑ってみせることです。ガスライターは、本当に起きたことであっても、相手が忘れていただけだろうと決めつけ、しばしば被害者の記憶力が悪いとか、「こいつはいつも、どうだったかをすっかり忘れちまうんだよ」といった作り話をします。この方略は、映画『ガス燈』の登場人物である夫が妻の記憶を真つ向から否定したり、問いただしたりするところによく表れています。

ステレオタイプ化は、性別、人種、民族性、セクシュアリティ、国籍、年齢などに関する否定的な固定観念を利用するものです。「こういう人たちは……」というステレオタイプや、「みんな……だ」という過度な一般化を用いることで、ターゲットとされた被害者が間違っている、おかしい、怒りすぎる、感情的すぎる、信用に値しないとといった理由や根拠を示そうとします。

論点のすり替えは、ガスライターが悪事をはたらいた証拠を突きつけられたときに起こります。ガスライターは、自分がしたことは認めずに、相手のミスを持ち出してコントロールを取り戻そうとします。被害者から物的証拠（会話の録音、領収書、メールなど）を突きつけられたガスライターは、自分が攻撃されたと感じて、「そもそもそんなものを持ち出すほうが悪い」とばかりに、相手が信用ならない人物で、嫉妬深く、無神経で、ひどい、薄情者であるかのように思わせて、反撃します。

よくある7つのガスライティングのテクニックとフレーズ

否認	「そんなことは、まったくやっていない／言っていない／思っていない／望んでいない」
聞こえないふり	「もっと大きな声で話せよ」「わけがわからないな」「ギャーギャー言われても、全然聞き取れないよ」
矮小化	「なんでそんなに、不安定／感情的／ヒステリック／バカ／おおげさ／ネガティブなんだ？」
価値下げ	「自分が読んだもの／耳にしたこと／目にしたものを、何でも信じるものじゃないよ」「俺なら〇〇（ガスライターが賛同しない何らかの組織、政治団体、信念体系）が言うことなんて、絶対信じないね」
無効化	「何が起きたのか、全然覚えていないんだろう。おまえの記憶力の悪さときたら。いいか、真実はこういうことだ……」 「君の記憶は、まったくあてにならない」「実際にあったことが思い出せないから、そうやって作り話をするんだろう」
ステレオタイプ化	「警察は、おまえのことなんか信じないさ。やつらはDVだと通報してくる女のことなんて信じるわけがないんだから」 「自分が何を言っているのか、わかっていないようだな。未熟なおまえにはまだわからないんだろうけど」
論点のすり替え	「なんで、そんなことを持ち出すんだい？ 今、僕たちの問題で責められるべきなのは君なのに」「どうして、こんなことに文句をつけるんだ。俺のことなんてどうでもいいくせに。いつもそうだ」「君がただケチなだけだろう」