

それいゆ

特集

配偶者や交際相手からの暴力で悩んでいませんか
～一人で悩まず相談を～



内容

- 知っていますか？ SDGs
- いなぎのひと
～橋 謙太さん（稲城市男女共同参画計画推進協議会 会長）～
- 男女平等推進セミナーⅠ
好感コミュカを高める ～1日10分の習慣～
- 男女平等推進セミナーⅡ
アンガーマネジメント はじめの一步 ～より良い人間関係を築くために～
- 男女平等推進センターのご利用案内

vol.33

稲 城 市

配偶者や交際相手からの暴力で 悩んでいませんか



～一人で悩まず相談を～

配偶者や交際相手からの暴力には
どのようなものがありますか？

「暴力」というと、「なぐる」「ける」といった身体への暴力を連想しがちですが、実際は、精神的暴力や性的暴力も含まれます。

多くの場合、これらの暴力は、どれか一つの行為が行われているのではなく、いくつかの行為が組み合わされ、しかも繰り返し、継続的に行われています。

女性が男性から暴力を受ける場合が多いのですが、男性が被害を受ける場合もあります。

身体的暴力

- なぐる
 - ける
 - 髪をひっぱる
 - 首をしめる
 - 腕をねじる
 - 引きずりまわす
 - 物をなげつける
- など

精神的暴力

- 大声でどなる
 - 実家や友人とつきあうのを制限したり電話・メールや手紙を細かくチェックしたりする
 - 何を言っても無視して口をきかない
- など

性的暴力

- 見たくないのにポルノビデオやポルノ雑誌を見せる
 - いやがっているのに性行為を強要する
 - 中絶を強要する
 - 避妊に協力しない
- など

加害者から逃れるには？〔一時保護〕

暴力を避けるため、家を出たいと思っても、加害者に知られずに身を寄せる場所が無い場合、被害者が一時的に避難する手段として、一時保護があります。

一時保護の間に、被害者がこれからどうしたいのか、保護の後の生活に関する支援の相談もすることができます。

まずは、配偶者暴力相談支援センターや警察などの相談機関に連絡してください。相談を受けた後、関係機関と連携し、一時保護等の対応をします。

保護の対象は、配偶者暴力（交際相手からの暴力）等から避難する被害者及び同伴する子どもです。

加害者が近寄ってこないようにするには？〔保護命令〕

保護命令とは、加害者から、なぐる、けるなどの身体的暴力や生命等に関する脅迫を受けた被害者からの申立てにより、裁判所が加害者に対し、被害者へのつきまとい等をしてはならないことを命じる制度です。

保護命令には、「接近禁止命令」と「退去命令」があります。

接近禁止命令

- ・被害者等の身辺のつきまといや、住居、勤務先等の付近をはいかいすることを6か月間禁止する命令です。
 - ・被害者本人のほか、被害者と同居する未成年の子どもが対象となります。また、実家など被害者と密接な関係のある親族、知人、支援者も対象とすることができます。
- ※接近禁止命令には、被害者の希望により、被害者に対する電話やメール、面会の要求等一定の迷惑行為を併せて禁止する制度もあります。

退去命令

被害者が荷物を取りに行くなどに必要な期間として2か月間、被害者と同居している家からの退去を命じる決定です。

子どもへはどのような影響がありますか？

配偶者暴力は、子どもにも重大な影響を及ぼします。加害者の約4割は、子どもに対しても暴力をふるっているという調査結果があり、また、暴力をふるわれている被害者が、子どもを虐待している場合もあります。暴力を目撃すること自体、不安や心配が大きくなったり、良好な人間関係が持てなくなって学校に行きたくなくなるなど、子どもの成長や発達に多大な悪影響を与えます。

直接児童に向けられた行為ではなくても、子どものいる家庭での配偶者に対する暴力は子どもへの心理的虐待に当たります。（「児童虐待の防止等に関する法律（児童虐待防止法）」）

交際相手からの暴力（いわゆる「デートDV」）について

大学生・高校生など、若年層の間でも「デートDV」の問題が広がっています。

配偶者暴力と同様、暴力はなぐる、けるだけではありません。配偶者暴力も交際相手からの暴力も、どちらも重大な人権侵害であり、決して許されるものではありません。

国の調査によると、女性の約5人に1人、男性の約9人に1人が交際相手からの暴力の経験があります。女性も男性も被害に遭うことがあり、身近に起こっている問題です。

自分が被害を受けていることに気づきにくい場合もあります。

「デートDV」ではないか、考えてみましょう

- 髪をひっぱる。首をしめる。物をなげつける。
- 「ばか」などと、きずつく言い方をする。
- スマートフォン等の着信履歴やメールをチェックして、行動を監視する。
- 友人・家族とのつきあいを制限する。
- 自分の予定を優先させないと無視したり、ふきげんになったりする。
- いつもデート代を払わせる。
- いやがっているのに性行為を強要する。
- 避妊に協力しない。

こうした暴力は、他の人からは被害がわかりにくく、暴力がエスカレートして、被害が深刻になることがあります。

（出典）東京都「配偶者や交際相手からの暴力で悩んでいませんか」

相談窓口一覧

あなたが抱えている悩みを相談できる窓口があります。

●いなぎ女性の悩み相談 042-378-2286 (予約専用電話)

あなた自身の生き方、結婚問題、夫婦や家族の問題、離婚問題、仕事や職場の悩み、子育ての悩み、パートナーや恋人等からの暴力等、ひとりで抱え込まないで、相談してみませんか。

- ◆相談日時 毎月第1・3水曜日、第4土曜日
10:00~13:00、14:00~16:00 (1人50分)
◇水曜日は男性も相談できます。

◆相談方法 面談又は電話

- ◆予約受付 相談日前日までに予約してください。(祝日・年末年始除く)
受付時間 平日8:30~12:00、13:00~17:00



○東京ウィメンズプラザ (夫婦の問題や交際相手との関係などの相談)

配偶者や交際相手からの暴力、夫婦や親子の問題などさまざまな悩みについて、必要に応じて面接相談、弁護士等による相談、専門機関の紹介も行います。

- ◇一般相談 03-5467-2455
毎日 9:00~21:00 (年末年始を除く)
- ◇男性のための悩み相談 03-3400-5313
毎週月・水 17:00~20:00 (祝日・年末年始を除く)
毎週土 14:00~17:00 (祝日・年末年始を除く)
- ◇DV専用相談 03-5467-1721
毎日 9:00~21:00 (年末年始を除く)
※外国語(英・中・韓・タイ・タガログ)対応可能
毎週火・木・金 13:00~16:00 (祝日・年末年始を除く)
- ◇LINEによるDV相談 LINEの公式アカウントから「ささえるライン」で検索して友だち登録
毎日 14:00~20:00 (年末年始を除く)



○東京都女性相談センター (女性の悩み相談 身の危険を感じる時に保護して欲しい)

婦人相談所として設置されており、女性からの様々な相談に応じています。同時に配偶者暴力相談支援センターもあり、配偶者等からの暴力に悩んでいる人のために、緊急の保護や自立支援が必要な方の相談を受けています。

- ◇電話相談 女性相談センター多摩支所 042-522-4232
- ◇相談日時 月曜~金曜 9:00~16:00 (祝日・年末年始除く)

○DV相談+ (プラス) (内閣府) (電話に加えてメールやチャットで相談したい)

配偶者やパートナーから受けている様々な暴力(DV)について、専門の相談員と一緒に考えます。

- ◇電話相談 0120-279-889 (24時間受付)
- ◇メール相談 24時間受付
- ◇チャット相談 12:00~22:00



○Cure time (キュアタイム) (内閣府HP)

性暴力に関するSNS相談をチャットで受け付けています。

- ◇受付時間 月・水・土曜日 17:00~21:00



★知っていますか？ SDGs (えす・でいー・じーず)

SDGsとは・・・(Sustainable Development Goals：持続可能な開発目標)

世界で広がる貧困・格差・地球環境の危機を克服し「持続可能な社会・経済・環境」を目指す、世界共通の目標です。2015年に国連で開催された「持続可能な開発サミット」で日本も賛同し、国連加盟国193カ国の首脳が全会一致で決定となりました。2030年という達成期限を設け、17のゴールと169のターゲットにすべての国が取り組むことを約束しています。



5 ジェンダー平等を実現しよう

～ジェンダー平等を達成し、
すべての女性及び女児の能力強化を行う～

どんなことを目指しているの？

- すべての女性に対するあらゆる差別をなくす。
- すべての女性へのあらゆる暴力（女性を売り買いしたり、性的な目的などで一方的に利用すること）をなくす。
- 子どもの早すぎる結婚、強制的な結婚、女性を傷つけるならわしをなくす。
- お金が支払われない家庭内の子育て・介護や家事などはお金が支払われる仕事と同じく大切な「仕事」であるということを、公共のサービスや制度、家庭内の役割分担などを通じて、認めるようにする。
- 政治・経済・社会の中で何かを決める場に、女性と男性が同じように参加したり、リーダーになったりできるようにする。



(出典) 内閣府男女共同参画局 みんなで目指す！SDGs×ジェンダー平等



いなぎのひと

「いなぎのひと」では稲城市で活躍している方をご紹介します。

今回お話を伺ったのは、稲城市男女共同参画計画推進協議会、会長の橋 謙太さんです。

協議会の委員を10年されてきた熱い思いやこれからのことを伺いました。

「稲城父親の会」や「NPO法人ファザーリング・ジャパン」など、多方面で活躍されています。「どこにでもいる、橋さん」、忙しい毎日をご過ごされているようですが、次はどこで活躍されるのでしょうか。

稲城市男女共同参画計画推進協議会に参加した「きっかけ」を教えてください。

きっかけは10年前、私は小学3年生と保育園の5歳児クラスの子どもの持つ親でした。保育園でも、学童保育でも会長、役員をずっとやっていて疑問を感じていました。それはどちらも、共働きの夫婦が子どもの居場所作りとして利用するところです。それなのに、これらの保護者の組織に参加するのはほぼ母親ばかりなんです。まだ専業主婦の多い幼稚園なら分かるのですが、保育園や学童保育なので半分からせめて1/3くらいは父親がいていいはずなんです。また小学校のPTAの集まりは、平日日中なので完全に母親ばかり。男女雇用機会均等法が施行されて15年以上たっているのに、この状況は何なのか？何が原因なのだろうか？という疑問が参加するきっかけだったんだと思います。

協議会に5期10年間携わり、活動してみて印象に残っていることを教えてください。

正直なことを言うと、かなり地味な協議会なので強烈な印象は特にはないです。とにかくコツコツと行政、市に住む方々のジェンダー意識の啓蒙の後押しをする、という感じです。しかし10年前と比べると世の中も随分変わってきたと思います。女性の育児休暇は当たり前になり、男性も育児休暇が取りやすくなる気運もあります。法整備もされつつありますしね。セクハラ意識も以前と比べるととても高くなっています。そんな中、協議会も一定の役割は果たせていたと思っています。

個人的に10年協議会に関わってきて感じていることがあります。性別で分ける時代でなくなっている側面はあるものの、男女平等の話となると多くの問題をはらんでいるのは、やはり男性側です。ただ日本の場合には女性側の意識もかなり問題の根底にあります。一例ですが、婚活で女性が男性に求めるのは相も変わらず収入です。まだ女性の収入が男性より低い現状があり鶏が先か卵が先かという面はありますが、男性に経済的、精神的に依存しようとしている、自立しようとしていない考えは歴然とあるわけです。経験上も、地域活動や福祉、教育現

場にいると男性はマイノリティです。そのため女性から差別される経験は何度もしています。頭ごなしに女性から「お父さんではなくお母さんに来てもらってください」と言われたり、目の前に私がいるのに「お母さん達」と言われたり。保護者会やPTAでも能力関係なしに男性がいたら会長に、みたいな雰囲気もありますよね。頼まれたら結局、会長を引き受けていますが（笑）。会社では女性が差別されていますが、こういった場では女性が男性を差別している。これでは現状の日本のジェンダーギャップ指数が120位から上がっていくことが容易でないと思っています。要因は色々あるので、これらをひとつひとつひも解いていく必要があります。

それと、10年前にはイデオロギーとしてジェンダーの議論をしていけばよかったんですが、今は経済面から議論しなければならない世の中が変わってきている。夫婦の話で言えば、男性がパートナーを専業主婦にできる、女性が専業主婦になれる時代は終焉しています。二人で収入を得る前提で、では家事分担はどうしよう？女性だけがやるのは変だよね。共働きなんだもん、と。それだけ日本の経済が国際競争力を失っていますね。ジェンダーの問題は理想から現実、必然として考えていかなければならなくなっています。

稲城市男女共同参画計画推進協議会は今後どうなって欲しいですか。

やろうやろうと思っていて、結局やらなかった、できなかったことはたくさんあります。ざっくり言うと、もっと協議会から情報発信をしてよいですし、イベントなども委員で企画してやってよいと思います。各課に直接委員達が殴り込みに行くとか（笑）、逆に表彰に行くとか。他の活動にかまけていて協議会の会長だったのに、積極的に取り組まず申し訳ないと思っています。ただそんなことをやる時には、いくらでも喋るし、裏方もやるので呼んでください。次期、委員の皆さんよろしくお祈りします！



橋さんが執筆している「ファザーリング・ジャパン メインマンプロジェクト」で発刊している「パパのための発達障がい児ブック」。パパ目線の発達障がい児の本は珍しく、全国から多くの購入申込がきているとのこと。

橋さんご家族の「男女平等・男女共同参画」とはどういったものですか。また、日頃から心がけている「男女平等・男女共同参画」とはどういうことですか。

一言で言うとたくさんある差別意識問題のひとつですよね。そして日本においては最大の差別問題。なのにみんな平然と生活している。差別って色々あります。人種差別、国籍による差別、障がい者差別、部落差別…。実は男女差別も人種差別も障がい者差別も、あらゆる差別は

地続きです。それによって嫌な思いをしている、苦しんでいる人がいる。それなのに人種差別を非難する人の中には男女差別を平気でしたりする人もいる。日本人は多いですよ。障がい者の支援をしている人が男女差別を平気です。男女差別を非難する人が外国人を非難する。こういうことは数多あります。また、非難する人は本人が無自覚なことが多いです。

そこで意識的に常日頃から習慣化して、あらゆる物事を相手の立場に立ってみる、フラットに見ることが大切だと思います。男性が女性の立場になって考えてみる。逆もしかり。このようにするだけで随分違ったものの見方ができます。この点について、子ども達には伝えていません。誰にでも偏見はあります。だから常日頃意識して、潜在的にある偏見、差別意識を修正していくことが大切だと思っています。

たくさんのことをされている橋さんですが、これからの目標はどのようなものですか。

何か周りからは忙しそうに見えるみたいで、橋さんはどこにでもいる、橋さんは何人いるの？なんて冗談で言われますが、いえいえそんなことはないですから（笑）。

実は昨年長く勤めていた会社を退職して久しぶりに兼業主夫から専業主夫になりました。でもその後、ご縁があり今は障がい者の就労支援の仕事をはじめました。妻は楽すぎるから専業主夫を続けてくれ～って言っていたが（笑）。ありがたいことに週休3日で副業ができる会社です。そのため妻もフルタイムで働いているし、私も今まで以上に会社に依存しない複業で人生を送れる環境です。良いライフシフトができたので、色々これからですね。関心事は、子どもが発達障がいなので、今までも「NPO法人ファザーリング・ジャパン」の会員なので障がい児に関わる講演やイベントを積極的にやってきましたが、先ほども言ったとおり障がい者差別も男女差別も地続きです。何らかの形で多方面から社会に訴えていく活動をしたいですね。それと稲城では仲間と立ち上げた「稲城父親の会」通称「いなちち」の創設メンバーですし、今後は「いなちち」とは別の形、または延長で子育て世帯の支援をやりたいと思っています。



市民まつりでやる「いなちち」のメインイベント『攻略！いなぎ城』。子どもの笑顔が父親達のモチベーション。「いなちち」は全国でも珍しい「親父の会」の連合会。設立の仕方の問い合わせもくるとのこと。

セミナーI

好感コミュカを高める ～1日10分の習慣～



実施日 令和3年9月17日(金) 場所 地域振興プラザ

講師 中間 たかえさん(カラーコーディネーター)

普段使っているコミュニケーションツール(色・笑顔・声など)を効果的に活用するだけで、印象力をグッと高めることができます。1日10分だけ意識して自分を変えてみませんか?今回はセミナーの一部をご紹介します。

色の魅力

普段私たちは何色位、色を見分けていると思いますか?実は約100万色だそうです。私はテレビ局に就職し、20代の頃は番組ディレクターをしていました。その頃の服装は、ほぼ真っ黒。他の人から見た私の印象は、怖そうな人、近寄りたくない人…。でも、30歳を過ぎてカラーコーディネーターのお仕事を始めてからは、服の色選びに意志を持つように心がけました。「今日はこういう方に会うから、こういう服を着よう。」と考えて色を選ぶようにしたところ、気さくな人、話しやすい人という風に印象が変わりました。私自身の性格は何も変わらないのに。これだけ周りの人が持つ私の印象が変わることがすごく面白くなりました。色には意味があります。例えばコミュニケーションを円滑にしたいなら、みどりとオレンジ。みどりは癒し、戦わない色。オレンジは会話を盛り上げる色。黄色はおしゃべりカラーです。頭の回転が速くなると言われています。

笑顔の魅力



笑顔をパーセンテージで表してみます。0%が無表情、100%が大爆笑としたならば、20%は口角を上げる。マスクを外して歩いていたら、道を聞かれることも多くなるでしょう。口角を上げるだけで、優しく、親切そうという印象を持たれます。40%は「へー」と、相手の話を聞く時の笑顔ですね。嬉しくなってもっと話をしてくれます。60%は目も笑っている時の笑顔です。ミラー効果といって相手が笑っていると自分も楽しい気持ちになります。コミュニケーションをとる時は自分が先導することが大切です。80%はお別れの笑顔。別れてもまたすぐに会いたいなと思ってもらえる今日一番の笑顔です。

声の魅力

イメージは歌のお姉さん。明るい声で「こんにちは!」と、始まりますね。人は緊張すると、声が小さくなります。面接では、大きめの声で挨拶するのが良いでしょう。声のトーンは、♪ソの音で。口の開き方も意識して発声練習すると、できるようになります。

外見は一番外側の中身

“人間、中身で勝負!”といいますが、中身を知ってもらうには、やはり外見の吸引力が大事になってきます。自分の中身がどうなのか。それを知ってもらうにはどうすればよいのかを外見で伝えて、なりたい自分をしっかり出していく。1日10分。何かひとつ始めてみませんか?

就職に関するご相談は…

東京しごとセンター多摩 TEL 042-329-4510

<https://www.tokyoshigoto.jp/tama/>

利用時間 月～金 : 9時～20時 土9時～17時 ※日、祝、年末年始を除く

所在地 東京都国分寺市南町3-22-10 東京都労働相談情報センター国分寺事務所2階

セミナーⅡ

アンガーマネジメントははじめの一步

～より良い人間関係を築くために～



実施日 令和3年12月16日(木) 場所 中央文化センター(ホール)

講師 佐藤 恵子さん(臨床心理士・一般社団法人アンガーマネジメントジャパン代表理事)

稲城市に事務所を構える佐藤講師は、全国各地での講演、授業、スクールカウンセラー等、多方面でご活躍中です。今回は「怒り」の感情と上手に付き合う方法《アンガーマネジメント》の初級編として怒りと上手に付き合うコツを教えてくださいました。

自分の怒りに気づき理解する

コロナ禍でもあり私たちは様々なストレスに晒されています。怒りは人が本来もつ大事な感情です。中学校の授業では、怒りを温度計で表現することがあります。怒りの頂点を100℃。今の感情が80℃であるならば、60℃、50℃と下げる方法を考える。怒りを「抑え込む」「なくす」のではなく“弱める”方法を考えていきましょう。そうすれば気持ちが少し楽になるでしょう。怒りを引き起こすきっかけとなった出来事、考え、感情、行動を整理していき、怒りが大きくならないように自分の感情をコントロールし、自他尊重のコミュニケーションを行うことで問題解決をしていく。それが《アンガーマネジメント》です。

キレるとは？

キレるとは、ストレス状態にさらに外的な刺激(出来事など)が加わることがきっかけとなり、怒りの感情が起り、その結果衝動的・攻撃的な行動をしてしまう、あるいはその状態。また、社会との関係(人間関係)を断ち切ったりする行動やその状態を言います。

「キレル」：2種類のタイプにわけることができます

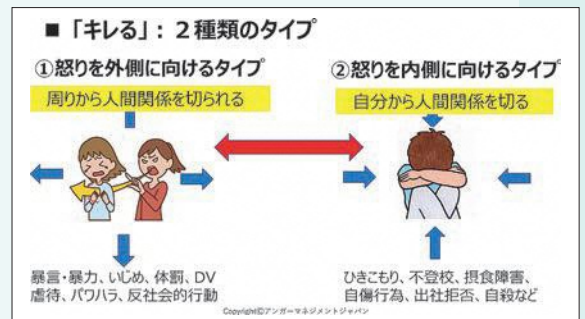
①怒りを外側に向けるタイプ

SNSの誹謗中傷もこのタイプです。

このタイプは、自分の感情をコントロールできず、物や人に当たります。これを続けていると、たいがい周りから人間関係を切られることが多いです。

②怒りを内側に向けるタイプ

このタイプの人は、怒りを自分の中に抱え、我慢してしまいます。誰も自分を理解してくれないと、自分から人間関係を切っていきます。今は、子どもにもこのタイプが多いです。理由を言えず泣くのが精いっぱいというお子さんもいますが、泣くことも大事な感情表現ですね。つい、大人は泣く理由を知りたくて焦ってしまいますが、「泣くほど苦しいんだね」と気持ちを受け止めることが大切なのです。時には、①と②の行動が行き来することもあります。



イラッとした時は、まず心と体を落ち着かせる方法を身に付けましょう(一例)

10秒呼吸法

深呼吸。1、2、3、4と目を閉じ鼻からゆっくり息を吸い、1秒息を止めて5から10までゆっくり口から息を吐きます。

タイムアウト

イライラする出来事や人から離れ、落ち着きます。必ずタイムアウトをとる理由を相手に伝えましょう。

気分転換

気分転換のバージョンを増やしましょう。例：映画鑑賞、スポーツなど。ただし、イライラしている時はアルコールはNG。

冷たい水を飲む

イライラしている時は心拍数も早くなります。冷たい水が興奮している心臓を落ち着かせます。顔を洗うのも効果的。

男女平等推進センター（稲城市地域振興プラザ1階）ご利用案内

市民の皆様といっしょに男女共同参画社会づくりをすすめていくための拠点施設です。性別年齢を問わずどなたでもご利用いただけます。

打ち合わせコーナー （予約制）

男女共同参画社会をつくることを目的とした団体・個人の活動の場として利用できます。

キッズルーム （予約制）

活動時に乳幼児の一時保育の場として、また、乳幼児同伴の市民を含むグループ活動の場として利用できます。

NEW!

コワーキングスペース（予約制） （試行的実施）

新しい働き方への支援や起業、再就職を目指す方への働く場の提供を目的としています。

○市内在住・在勤・在学の方でテレワーク・再就職準備・起業準備のために利用できます。

○平日の午前9時～午後5時まで（休館日は除く）

○利用料は無料です

○主な設備 フリーWi-Fi、コピー（有料）



情報資料コーナー

インターネット検索用パソコンの利用や、書籍・行政資料などの閲覧及び貸出しができます。
（貸出しは2冊を2週間まで）



開館時間：午前9時～午後10時

休館日：第2火曜日、年末年始

電話番号：042-378-2112

所在地：稲城市東長沼2112-1

京王相模原線「稲城」駅から徒歩7分

JR南武線「稲城長沼」駅から徒歩12分

iバス「稲城市役所」から徒歩2分



それいゆ Vol.33



令和4年3月発行

編集発行／稲城市産業文化スポーツ部

市民協働課男女平等参画係

稲城市東長沼2111 電話 042-378-2111

印刷／ぎょうせいデジタル株式会社

誌名の「それいゆ」は、雑誌「青鞥」の創刊の辞として有名な「元始、女性は太陽であった」の太陽の意味です。やさしい響きのフランス語をひらがなに置き換えました。市民からの公募で命名された愛称です。本誌の発行は、男女平等推進いなぎプランに基づく事業です。