

くすのきプラーザ通信

143号

出雲市男女共同参画センター（くすのきプラーザ） 〒693-0011 出雲市大津町 2096-3
 TEL:22-2055 FAX:22-2157 E-mail: women@local.city.izumo.shimane.jp

11月12日～25日は 「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。

話してもいいのかな

自分が悪いと思っていて、
誰にも相談なんてできなかった。
でも話してみたらこころが少し軽くなった気がした。

DVや性暴力の悩み、
受け止めてくれる人がきつという。

聞かせてほしいな

話にくいこと、聞かせてくれてありがとう。
あなたは何か悪くないよ。
これからのこと、一緒に考えよう。

年齢・性別を問わず相談できます。

性犯罪・性暴力		配偶者・交際相手からの暴力	
SNSで相談 Cure time (キュアタイム)	電話で相談 女性暴力相談センター #8891 #8103	SNSで相談 DV相談 プラス	電話で相談 DV相談ナビ #8008

11月12日～25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。

配偶者等からの暴力(DV※)、性犯罪・性暴力、ストーカー行為、売買春、人身取引、セクシュアルハラスメント等の暴力は、性別に関わらず犯罪となる行為をも含む重大な人権侵害であり、決して許されない行為です。

暴力を受けているあなたは悪くありません。ひとりで悩まず相談してみてください。

※DV(ドメスティック・バイオレンス)は相手を支配してコントロールすることです。身体的暴力の他に、経済的暴力・性的暴力・精神的暴力・社会的暴力等があります。

性犯罪・性暴力被害者のための
ワンストップ支援センター
#8891
(はやくワンストップ)

DV 相談ナビ
#8008
(はれれば)

「デート DV 防止出前講座」の現場から

当センターは2014年から市内の小、中、高、専門学校等にデート DV 防止出前講座を行っています。本年10月にはデート DV 防止授業受講者が延べ20,000人となりました。

講座では「けんかとはDVの違い」、「DVは身体的暴力だけではない」「DVの仕組み(加害者は相手を責める。被害者は自分を責める。）」、「DVのサイクル」、「DVが起こる背景(男女の不平等・ジェンダーギャップ指数・男らしさ女らしさ)」、「友達に相談されたらできること等」をDVDの映像も交えてお話ししてきました。

近年は、講座を受講した人が交際相手との関係で悩む友達の話聞き、「それはデート DV かも?」と思い、適切な相談機関につなぎ、トラブルが解決できたという話を聞くようになりました。意外と身近な人が悩んでいるかもしれません。正しいDVの知識があることが大切な周囲の人々の助けになることがあります。DVもデートDVもカップル間で起こる暴力で、対等でない関係に起こります。対等でない関係は「いじめ」や「ハラスメント」にもつながります。

交際を始めるときだけでなく、進学するとき、就職するときに暴力の正しい知識を知ることが不安をやわらげ、希望に満ちた未来を描く第一歩になると考えます。被害者にも加害者にもならない、大人になった時の心のよりどころとなるよう、これからも授業をしていきます。

「デート DV 防止出前講座」の問い合わせ先 : Tel :22-2055 (くすのきプラーザ)

ゆとりある空間と健康な体で自分らしい人生をつくろう！

人生が変わる ～初めての断捨離講座～

この講座は、ものとの向き合い方を通じて、自分らしい選択・決断・行動を重ねる生き方について学ぶ目的で開催しました。

前半は男女共同参画ミニ講座でセンターの紹介、ジェンダーチェック（男らしさや女らしさへのこだわりチェック）や「男女共同参画かるた」を紹介し、男女共同参画について学びました。

続いて、田中講師から、人間関係に悩んでいた時の断捨離との出会い、断捨離後の関係性についてお話がありました。

- ・人生を安心・安全に暮らすためには心のゆとりが必要。
- ・ゆとりは自分の空間（もの・ひと・できごと）が快適でなければ持てない。
- ・目に見える「もの」から見直していく。
- ・空間にゆとりができると人にやさしくなる。

使わないもの、会わない人は関係性がなくなっている。断捨離は自分がどう生きていきたいかを考える終活でもあるという話に多くの共感がありました。

◎アンケートより◎

*断捨離とは心のあり方につながる深いものだとよくわかりました。

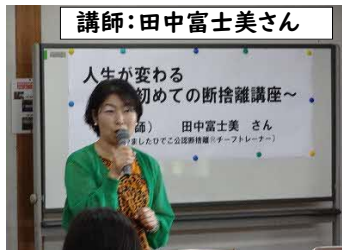
*新しい自分をみつける良いきっかけになりました。「死ぬまでにどう生きるか？生きたいか」印象に残りました。

*「ジェンダー」の意味を初めて意識しました。こどものおもちゃより数十年レベルの自分のものから関係性を見つめなおして断捨離したいと思います。

日 時：9月28日（土）10:00～12:00

場 所：くすのきプラザ 洋室 参加者：25名

講 師：田中富士美さん（やましたひでこ公認®断捨離トレーナー）



コアトレーナーが教える 知っておきたい女性の身体と健康 ～骨盤底筋群を鍛えて ハッピーな毎日を～

「女性が元気であることも男女共同参画社会を形成する大事な要素」をテーマに掲げ、身体の変化の大きな「ゆらぎ期」の女性をメインターゲットとして開催した実技講座です。

初めに和室に集ってもらい、センター職員が、女性の健康が社会にもたらす影響や今後考えられる健康問題についてお話ししました。

その後、福田講師が骨盤底筋群の働きや鍛えることの重要性を、わかりやすい資料を使ってお話くださいました。



◎アンケートより◎

*骨盤底筋は、とても大事な筋肉だということがよくわかりました。

*最初と最後で足裏や体の感覚が違ってとても驚きました。

*「体の健康だけでなく、心も豊かになるため」という考え方が印象に残りました。

日 時：10月26日（土）10:00～12:00

場 所：くすのきプラザ 和室・洋室

参加者：17名

講 師：福田正恵さん

（日本コアコンディショニング協会トレーナー）



休憩後は洋室に移動して体を動かしました。まず、空気を抜いたボールを使って骨盤の正しい位置を覚えます。そのうえで骨盤底筋を締める動きを行います。

「骨盤底筋だけを鍛えるのではなく、常に意識をしながら他のストレッチやトレーニングをするのが効果的です」

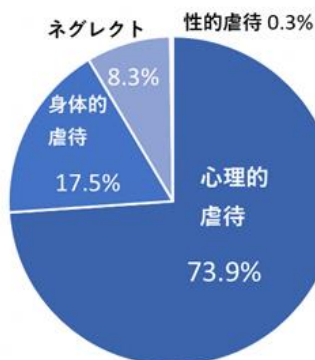
同時に二つを行う難しい課題ですが、福田講師の丁寧な指導で習得できました。

「ちょっとした時間に意識をする。意識の点を打つ。その点が増えると線になる。そうすると体は必ず応えてくれます。」最後に福田講師からエールをいただきました。

令和5年度の出生数は 727,277人、8年連続減少と益々の少子化傾向です。しかしながら、児童虐待の件数は毎年増え続けています。また DV がある家庭では、子どもに対する暴力が同時に行われている場合があります。子どもが健やかに成長するためには暴力のない安心して安全な環境が必要です。

増えている心理的虐待

児童虐待の通告児童数内訳
(2023年警察庁)



全国の警察が 2023 年に虐待の疑いがあるとして児童相談所に通告した 18 歳未満の児童は 12 万 2806 人(前年比 6.1%増)、で過去最多となりました。虐待の状況では暴言などによる「心理的虐待」が 73.9%を占め、うち 6 割弱が子どもの前で配偶者や家族に暴力を振るう「面前 DV」でした。

心理的虐待の種類

面前
DV



拒絶的な
態度

著しい
暴言



無視・
兄弟間
差別

DVの子どもへの影響

DV は子どもの成長にとって大切な安全・安心を根底から壊してしまい、子どものころとから様々な影響を与えと言われています。

- ・ 空想世界への逃避。
- ・ 他者を信頼できない。
- ・ 自分が DV の原因だと思ふ罪悪感や DV を止められない無力感を感じる。
- ・ 自己評価が低くなる。
- ・ 強者が弱者を支配するのが自然、「弱いこと」が悪いと考えるようになる。

DVと子どもへの被害を防ぐために

DV を目撃する面前 DV は暴力が記憶され、「暴力が最終的な解決」と刷り込まれることがあります。暴力は力の弱い方へと連鎖します。

子どもからの SOS は、色々な問題を抱えている親からの SOS でもあり、自分だけの解決は難しい状況があります。子育てに悩んでいる人や、周囲に悩んでいる人がいたら、情報提供や相談をしてみてください。

絵本で学ぶ DV 家庭の子ども



「パパと怒り鬼」
—話してごらん誰かに—
DV 家庭で苦しむ子どもたちに“助けを求めている”ことを伝える絵本です。
作:グロー・ダーレ
絵:スヴァイン・ニーフース
出版:ひさかたチャイルド

くすのきプラザで貸出をしています。

TEL:0853-22-2055



出典:内閣府男女共同参画局 HP
こども家庭庁 HP

