

# くすのきプラーザ通信

145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。



## 身近にある DV

結婚したことのある人のうち、配偶者などから、「身体的暴行」、「心理的攻撃」、「経済的圧迫」、「性的強要」といった暴力を繰り返し受けた経験があった人は、女性で **13.2%**、男性で **7.2%** という結果があります。

（令和5年度内閣府男女共同参画局「男女間における暴力に関する調査」）

配偶者等からの暴力（DV）、性暴力、ストーカー行為、売買春、人身取引、セクシャルハラスメント等は、性別に関わらず犯罪行為ともなり得る **重大な人権侵害** です。



## DV を相談されたら

- ・話をゆっくり聞き「あなたは悪くない」と言ってあげましょう。
- ・秘密は守りましょう。
- ・DVは一人で解決することは難しいので、専門機関に相談するよう勧めましょう。

## DV が起こる原因

「夫が妻に暴力を振るうのはある程度は仕方がない」といった **社会通念**、妻に収入がない場合も多いといった **男女の経済的格差** など、個人の問題として片付けられないような構造的問題も大きく関係しています。

DV 相談ナビ  
#8008  
(はれば)

チャットで相談  
DV 相談+  
二次元バーコード→



## 身近な相談先

※相談時間：月～金8:30～17:00  
土日祝日、年末年始を除きます

○出雲市市民活動支援課

TEL 0853-22-2085

(女性相談窓口)

○出雲児童相談所女性相談窓口

TEL 0853-21-8789

○島根県女性相談センター

TEL 0852-25-8071

(土日の電話相談有り※12:00～13:00 除く)

## ～出雲市の啓発活動の紹介～

### 【パネル展示】

「DV 防止に向けた取組」のパネル展示をしています。

ゆめタウン出雲：11/1(土)～11/30(日)

出雲中央図書館：12/2(火)～12/24(水)



くすのきプラーザでは「パープルリボンキルト」や「DV防止啓発パネル」の貸出を行っています。地域のイベントや学校、職場で展示してみませんか？☎22-2055 までお問合せください。



### 【パープルライトアップ in 日御碕灯台】

期間中、日御碕灯台が紫色に点灯します。

11/12(水)～11/25(火) (18:10～20:00)

### 【デート DV 防止出前講座】

若年層への啓発活動として、市内小中学校、高校、専門学校等で「デート DV 防止出前講座」を行っています。PTA 研修にもご利用いただけます。



## 誰もが健康で活躍できる「男女共同参画社会」を目指して 自分にやさしくなる習慣で 人生をもっと心地よく

### 男女共同参画企画講座 がんばる私を癒す眠りのレッスン ～女性ホルモンを整える夜時間～

日 時：8月30日（土）10時～12時

場 所：くすのきプラザ

参加者：12名（30～50代の働く女性）

講 師：山本健太さん（理学療法士）

この講座は、ライフステージごとに変動する女性ホルモンと付き合いながら、社会でも家庭でもがんばる女性を応援する企画として開催しました。定員の倍以上の応募があり、睡眠や女性ホルモンへの関心の高さがうかがえました。

前半のセンター職員による男女共同参画ミニ講座では、私たちが「お互いさま」の精神で、**自己犠牲ではなく、元気な時にお返しをすることがより良い人間関係につながり、お互いを思いやる男女共同参画社会に繋がる**ということをお話しました。



後半は、山本講師から、女性ホルモン・自律神経・睡眠について詳しくお話いただき、ピラティスを使った実技で、正しい呼吸法や筋肉の動かし方を学び、良質な睡眠に繋がるセルフケアを実践しました。

セルフケアとは、決して義務的なものではなく、毎日がんばる自分を「今日もありがとう」と労わるためのものです。**自分を後回しにせず、まず自身のケアを**することが、

きっと家族や社会の幸せにも繋がっていくのだと思います。



山本講師の「私たちは健康になるために生きているのではなく、**人生を楽しむために生きている**。健康はそのための一つのツールです」という言葉が印象に残りました。

#### 【アンケートより】

- ・自分の身体のことをまず知って納得することが、健康にもつながるのだと分かりました。
- ・体調不良の原因が日頃の積み重ねから来ていると感じました。

### 男女共同参画出前講座 心と体のセルフメンテナンス講座

講師：福田正恵さん

（日本コアコンディショニング協会

マスタートレーナー）

6月14日（土）

乙立コミュニティセンター 女性部員 11名

9月6日（土）

社会福祉法人創文会ハートピア出雲 職員 30名

9月13日（土）

稗原児童クラブ 地域の方 9名

9月19日（金）

須佐コミュニティセンター 地域の方 10名



男女共同参画出前講座では、**男女がお互いを認め合い、お互いを支え合える、男女対等な関係を築いていくために、私たちの土台となる「健康」に焦点を当てた啓発事業**を行っています。

前半のセンター職員による男女共同参画ミニ講座では、ジェンダーチェックや心理テスト、コミュニケーションワークを取り入れながら、男女共同参画社会のために必要な「相互理解」や「自分らしさ」について学んでいただきました。

今年度は、地域の女性だけではなく、事業所職員の方向けの講座も行い、職場環境がいかに個人の健康増進を左右しているか理解を深めました。



後半の実技では、福田講師の「不調の結果は同じでも、そこに至る原因は皆違う」という言葉から、人生にはそれぞれ頑張ってきた大切な歴史があり、セルフケアをするということは、自分の全てを尊重することに繋がるのだということを学びました。自分も他者も尊重することが多様な価値観への理解につながり、**男女共同参画社会の鍵**になるかもしれません。

#### 【アンケートより】

- ・ジェンダーという言葉の意味が良く分かりました。自分から変えていき、周りも変わらないと地域の人口が減っていくのは止められないと思いました。



福田講師の人柄と、参加者の悩みに合わせた指導が毎回とても好評です！



## 子ども・若者を守るために知って欲しい 身近にある“デジタル性暴力”

令和6年度 総務省の「青少年のインターネット利用環境実態調査」では、スマートフォン利用率が高校生 98.3%、中学生 89.1%、小学生（10才以上）66.7%でした。インターネットや SNS は、様々な情報検索や連絡手段として便利な反面、情報ツールを用いた性暴力、SNS 上で知り合った人からの性被害が問題となっています。



### デジタル性暴力とは？

インターネットや SNS を通じて性的な画像・動画を要求されたり、**同意なく拡散**されることなどが挙げられます。

「セクストーション」（性的画像を使った脅迫や恐喝）が急増しています。

オンラインゲームや SNS で知らない人と簡単につながり、距離感が現実の友達以上になることもあります。1回でもデータを送るといくらでもコピーできるため、勝手に他の人に送られたり、インターネットに流されたりする可能性があります。



「**誰かが写真や動画を見ているかもしれない。**」といった不安を常に持ちながら生活するため、心身害し、回復が難しいことがあります。

### 深刻化する グルーミングによる被害

**グルーミング**とは、わいせつ目的を隠して子どもに接近し、親切を装って手なずける行為で、卑劣な手法です。築いた信頼関係を悪用し、児童が自らを撮影した性的な画像を送らされたり、実際に対面した際に性的な被害にあうことがあります。被害者は女児だけでなく、男児も多くいます。



### 被害を相談されたら

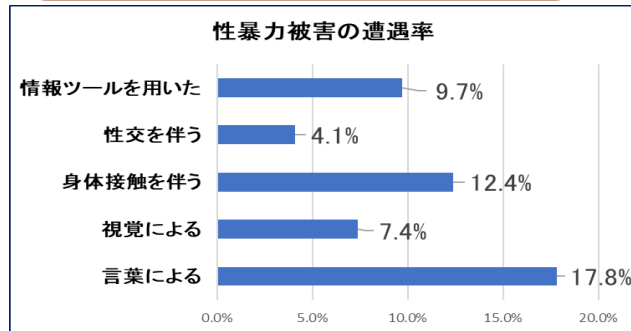
大事なことは、**写真を送ったことが悪いのではなく、「性的な写真を送って」と要求すること自体が性暴力になる**ということです。

もし被害を相談されたら、その人の行動を否定するようなことを言わずに、相談者に寄り添い、相談機関を伝えてください。

相談先

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全国共通番号  
「#8891（はやくワンストップ）」

### デジタル性暴力の実態



#### <情報ツールを用いた被害内容>

- ・インターネット・携帯電話・スマホなどで性的に嫌な経験をした。
- ・見たくない画像や動画を見させられた。
- ・下着や裸を撮影された。
- ・下着姿や裸の写真を送るよう強要された

**加害者は元の交際相手、SNS 上で知り合った人の他、まったく知らない人も多いようです。**

（「若年層の性暴力被害の実態に関するオンラインアンケート及びヒアリング結果」報告書（令和4年6月 内閣府男女共同参画局 DV や性暴力に関する調査一覧より）

### 撮るのも要求するのも犯罪です

2023 年 7 月に性犯罪の規定が改正され「16 歳未満の者に対する**「面会要求等罪」（グルーミング罪）**」が新設されました。

わいせつな目的でうそをついたり、お金や物をあげるなどと言って、会うことを要求することや会うこと、その子ども自身の性的な



写真・動画を撮って  
送信するように要求すること  
も犯罪です。

映像で学べます



「知ってますか？ デジタル性暴力」

内閣府男女共同参画局公式  
Youtube



## 気になるワードをチェック！

## 言語化



### 「言語化」とは

三省堂の主催によって選定される、各年を代表する新語を決定し公表する「今年の新語2024」で大賞に選ばれた言葉。

デジタル大辞泉には、言葉で表現すること。特に思想や知識などを他者に説明・共有するために言葉を用いて説明すること。とあります。

### 「言語化」は辞書に載っていない

「言語化」という言葉は戦前からありましたが、日常的には使われず、「一般化」「正当化」を載せる国語辞典でも、「言語化」は項目を立てませんでした。

ところが最近、SNSをはじめ、大学生の授業の感想文などで「言語化」は日常語として頻用され、人々が気付かずに使っている「新しい言い方」となっています。

三省堂 辞書を編む人が選ぶ「今年の新語2024」より抜粋

### SNS でも使われています

言語化  
トレーニング

頭の中を  
言語化する

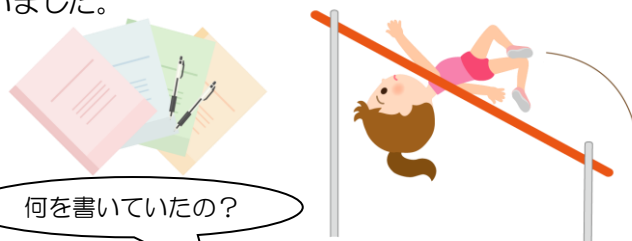
言語化力

上手く言語化  
できないけど・・・

(私の代わりに) 言語化ありがとうございます！

### これも言語化かも！

東京2025世界陸上 女子走り高跳び金メダリスト ニコラ・オリスラガースが、試技後すぐに何かをノートにメモする姿は印象的で、SNSでも話題になっていました。



何を書いていたの？

- ・試合中の自分の強みや課題を再確認するため、練習でうまくいったことや、改善が必要な点。
- ・不安やプレッシャーをコントロールするため、感謝の気持ちや、自分自身へのポジティブな言葉。
- ・次のパフォーマンス向上に活かすため、各試技後に、そのジャンプがどうだったか、どの部分が良かったか、次はどう修正するか。

女子差別撤廃委員会は「CEDAW 一般勧告第40号」で、**意思決定機関の男女比を50対50**にすることの重要性を言及しました。男女共同参画社会を発展させるためには、**個人が自分の意思を発信し対話していくことが求められる**でしょう。

自分が何を感じて何を思うのか、自分自身の考えを明確にすることが、相互理解や男女対等な意思決定に繋がるのだと思います。

自分の内側を「言語化」することは、**「自分らしさ」が大切な男女共同参画社会で必要不可欠**かもしれませんね。



## くすのきプラザ利用のご案内



くすのきプラザは、豊かな緑と四季折々の花々が楽しめる“くすのき広場”にあります。どなたでも気軽にご利用いただけます。

- 利用時間 9:00～22:00
- 受付時間 9:00～17:00 (日曜日・祝日を除く)
- 休館日 年末年始(12月29日～1月3日)
- TEL: 22-2055 FAX: 22-2157

多目的室(洋室北面)・・・ 500円/1時間  
多目的室(洋室南面)・・・ 810円/1時間  
多目的室(洋室全面)・・・ 1320円/1時間  
会議室(和室)・・・ 500円/1時間  
※営利目的で使用する場合は、上記の2倍です。  
※冷暖房費は使用料金の3割です。  
※予約は2か月前から受け付けます。  
※令和8年4月1日から施設使用料を改定します。

