

すくらむ

vol.49

2014.10

<http://www.scrum21.or.jp>



パパ子deクッキングパーティー
(2014.9.27@メサ・グランデ)



2014年度すくらむ21インターンシップ生

インタビュー

定年退職後の男性の
地域デビューをサポートしたい

南部 裕史さん(特定非営利活動法人地域彩生フォーラム)

特集

DVを見逃さない 助け合う社会へ



かわさきを舞台にしなやかに、からやかに、
いきいきと活躍されている、
魅力あふれる方を紹介します。

定年退職後の男性の 地域デビューをサポートしたい

特定非営利活動法人
地域彩生フォーラム 理事長

南部 裕史さん

オフィシャルサイト <http://www.irodori-forum.com/>

定年退職後に地域活動に参加する男性が増えています。生涯学習や市民活動支援施設では各種講座が開催され、コミュニティ・ビジネスの起業・創業、再就職支援など、多方面で能力を活かす取組も始まっています。しかし、はじめの一歩をなかなか踏み出せない男性がいるのもまた事実。退職後、旅やゴルフをして暮らしていたけれど飽きてしまい、何かしなければと思うのだけれど、自分に何ができるのか、どうしていいのか分からないままで自宅に引きこもってしまう…というケースをよく聞きます。また、長時間自宅で過ごす夫にストレスを感じる妻も少なくないそうです。今回は、川崎市を中心に定年退職後の男性の地域参加のためのプラットフォームづくりに取り組む特定非営利



活動法人地域彩生フォーラム理事長の南部裕史さんに退職後の地域での男性の現状と課題を解決するための取組についてお話を伺いました。

専門知識を 地域活性化に活かしたい

2013年3月、特定非営利活動法人地域彩生フォーラムを設立しました。2011年にすぐらむ21主催の市民講師事業でメンバーの金堂聖子さんと知り合い、市民講師一人ひとりが持っている能力を地域に活かすことはできないかとの話から、立ち上げに至りました。現在メンバーは女性6人、男性10人の計16人。弁護士、司法書士、社会保険労務士、中小企業診断士、ファイナンシャルプランナー、産業カウンセ

ラー、キャリア・コンサルタント、インテリアコーディネーターなど、さまざまな資格を持っています。メンバーの専門的な知識や知見を活かしながら、市民や中小企業、地域コミュニティの活動等を支援することを通じて、地域振興や活性化を図ることをめざしています。

2013年度から、「リタイア後の人生をリフレッシュする講座」を中心に活動を展開しています。定年後、地域活動に参加したくても何をどうしていいのかわからない男性たちの悩みや不安を解消するための学びの場、仲間づくりの場を企画しています。人生設計や、老後のお金のこと、ストレスとの付き合い方などをテーマに、メンバーが講師となり、参加者をサポートしています。

地域に溶け込めない男性たち

なぜ男性が地域に溶け込めないのか。その点を考えてみると、シニア世代、主に男性が定年を迎えリタイア後も会社人生をリセットできないでいることにあるのではないかと感じています。高齢者のひきこもりの問題も、買い物難民の問題もそうで、会社人生をリセットできずに地域に関わってしまうから、つまずいてしまうのではないか

かと思うのです。

団塊世代は、高度経済成長期、右肩上がりの時代に働いてきたので、過去の成功体験を糧に生きているのではないかでしょうか。自分を捨てられず、自分のキャリアを引きずったまま地域に参加していく。そして地域でも組織の代表に就くなど、会社でしてきたような人づきあいやキャリアのあり方に終始してしまう。そこに問題があるよう思っています。何かをお願いすれば共通して「忙しい」と言い、何かする時は「してあげてもいいよ」というスタンスでいる。このループを断ち切らない限り、参加は難しいと思うのです。

会社人生をリセットする

企業人生を上手にリセットすることができれば、男性の地域参加も今以上に進むのではないかと私たちは考えています。地域彩生フォーラムのメンバーである原澤修一さんとの出会いによって、その想いは強くなりました。原澤さんと私は同じ職場の元同僚だったんですね。彼は58歳の時、職場の転職支援制度を活用し早期退職しました。その2年後、偶然再会した時に、彼はキャリア・コンサルタントの資格を取得していました。

退職後に自宅に引きこもる男性が多いなか、原澤さんは積極的に外に出ていき、幾つになっても自分を変えようとしていました。「いい人生を送っているな」と、そう感じたんです。原澤さんはなぜそうできたのだろう、どうしたらそのような人生を送れるのだろう、この点にヒントが隠されていると思いました。そこをクリアできれば、他の男性も退職後の人生をよりよく送ることができるのではないかと思ったんです。

また、退職後に何をしていいかわからない、地域の人間関係もない、そうして退職後に男性が家に閉じこもるようになると、女性たちにとっては家事だけでなく精神的な負担が増えるとい

う話も聞きます。男性が地域に参加し、いい人生を送れるようになれば、女性の負担も減っていき、彼女たちの人生もまたよりよいものになっていくと考えています。

地域参加の プラットフォームをつくる

私たちの活動は、市民の主体的な参加を促進するためのプラットフォームづくりだと考えています。昨年度手始めとして開催した「リタイア後の人生をリフレッシュする講座」は、これからも入門編として位置づけ継続していくと考えています。

また、講座参加者のなかで仲間ができたら、積極的に活動に参加したり活動を立ち上げたり、さらに主体的に活動して行けるような地域リーダーを育成していきたいと考えています。そのリーダーたちが自分たちで事業を企画運営していくようになることもめざしています。

さらには、退職後にビジネスを起こしたいとのニーズに応えるべく創業サポートにも取り組む予定です。そして立ち上がったビジネスが、地域に新たな雇用の場を生み出し、受入れ口になるよう願っています。

そのためのプラットフォームづくりをするのが私たちの役目。今はまだ入門講座の運営にとどまりますが、ゆくゆくは講座参加者が自らの手で居場所をつくりだしていくよう、入門講座の運営を任せ、私たちは創業サポートやコミュニティ・ビジネス・マネジメントで専門性を発揮していかなければと思います。ただ知識を提供するだけでは行動に移せない。実践を通じて主体的に行動できるようサポートしていきたいと思っています。

さまざまな市民講師経験者が活躍しています



金堂聖子さん
(インテリアコーディネーター、
整理収納アドバイザー)

すぐらむ21とNPOの協働事業で昨年度実施した連続講座を受講された方のおひとりが、「講座を受けたことで周りの景色の色が変わった」とおしゃっていたのがとても嬉しく、引き続き「誰か」の手助けとなるように頑張っていきたいと思っています。



田中友季子さん
(キャリア・コンサルタント、
産業カウンセラー)

求職者向けキャリアカウンセリング、企業向け人事労務コンサルティングを中心にお普段仕事をしておりますが、NPO参加後はすぐらむ21との協働事業で市民向け講座の講師を務めさせていただくことで自分の活躍するフィールドの広がりを実感しています。

「リタイア後の人生を リフレッシュする講座」

開催中

申込み・問合せは
すぐらむ21まで

定年退職後に何をしようか考え中の方に最適な講座です。
漠然とした不安や悩みにお応えします。

自分でできることを見定めるだけでなく、仲間づくりにも最適です。

■会 場

川崎市男女共同参画センター(すぐらむ21)2階第1・2研修室

■対 象

市内在住の定年前後の方30名(各回先着順)
※夫妻での参加も歓迎

■参加費

各回1,000円

■内 容(※各回単発受講も可能です)

【第2回】10/9(木)10:00-12:00
「老後のお金の話」

【第3回】11/13(木)10:00-12:00
「いざという時に困らない相続と遺言」

(山内隆氏(弁護士))

【第4回】12/11(木)10:00-12:30
「モノの整理術」

(金堂聖子氏(インテリアコーディネーター、
整理収納アドバイザー))

【第5回】1/8(木)10:00-12:00
「ストレスが増えない生き方」

(宮子智子氏(社労士、産業カウンセラー))

【第6回】2/12(木)10:00-12:30
「私の生きた証、人生の決算書づくり」

(原澤修一氏(キャリア・コンサルタント))



DVを見逃さない 助け合う社会へ



すくらむ 21 ハーブルリボン
普及キャラクター
「パリ」

毎年 11 月 12 日～25 日は、内閣府の「女性に対する暴力をなくす運動期間」です。女性に対する暴力のなかでも、近年大きな社会問題となっている DV（ドメスティック・バイオレンス）。DVへの正しい理解と防止に向けて、川崎市ではさまざまな取組を行っています。

DVは、被害者やその子どもの心身に深い傷を残し、社会全体に深刻な悪影響を与えます。

単なる個人的な問題ではなく、犯罪行為を含む人権問題であり、社会がその解消に取り組まなければならない重要課題です。

DVとは…相手をこわがらせ、思い通りにあやつる力

DVとは、配偶者（事実婚を含む）や恋人など親密な間柄にある、またはあつた者同士の中で¹、一方が他方を暴力によって支配することをいいます。男性から女性に向けてのみならず、女性から男性への暴力もあります。

暴力とくと、殴る・蹴るなどの身体的な暴力を連想しがちですが、暴力の形態は一様ではなく、大声でどなる、無視する、生活費を渡さない、性行為を強要する、交友関係を厳しく制限する、なども該当します。DVには、身体的暴力のほかにも、精神的暴力、性的暴力、経済的暴力、社会的暴力（隔離）等があります（表1）、DV 防止法（「配偶者からの暴力の防止及び被害者の保護等に関する法律」）は、身体的な暴力だけでなく、精神的、性的暴力等も対象としています²。暴力とは相手をこわがらせることによって支配し、自分の思い通りにあ

やつる力を言うのです³。

女性の3人に1人が暴力を経験

性別に関わらず被害にあう DV ですが、現在、日本の DV の多くは女性が被害者です。内閣府が平成 23 年度に実施した「男女間における暴力に関する調査」によると、配偶者⁴から「身体に対する暴力を受けた」女性は 25.9%、「経済的暴力」などがあり、車輪を丸く整える空気圧のように作用して、暴力の効果を高めています。車輪の外側にも社会の様々な制約があり、暴力の車輪を回し続けます。被害者は、車輪の外へ抜け出しても容易には抜け出せないので⁵。

暴力が起こるメカニズム

DV は男女の経済力・社会的地位の差、女性を対等とみなさない差別意識、夫が妻に暴力をふるうことについて寛容な考え方などが社会の根底にあること

によっておこります。図1「パワーとコントロールの車輪」は、暴力の本質と支配の構造を表したもので、中央に、パワー（力）とそれに基づくコントロール（支配）という車輪があり、その具体的な手段である車輪を動かしています。「身体的暴力」は外輪部で、その内側には、外から見えにくい「精神的暴力」「経済的暴力」などがあり、車輪を丸く整える空気圧のように作用して、暴力の効果を高めています。車輪の外側にも社会の様々な制約があり、暴力の車輪を回し続けます。被害者は、車輪の外へ抜け出しても容易には抜け出せないので⁶。

DVに対する世間の認識が高まったこともあり、近年では、加害者が暴力の形態を、人目につきやすい身体的暴力から精神的暴力（モラル・ハラスメント）へ変えることが増えたという指摘もあります⁷。DVは年齢や学歴、職業、収入等に関わらず、あらゆる階層で発生して

（表1）暴力の代表的な形態

身体的暴力	殴る／蹴る／首を絞める／など
精神的暴力（モラル・ハラスメント）	暴言／脅し／無視／大事にしているものを壊す／子どもに危害を加えると脅す／など
経済的暴力	生活費を渡さない／借金を重ねる／収入を得ることを妨げる／など
性的暴力	性行為の強要／避妊に協力しない／嫌がるのにポルノを見せる／など
社会的暴力（隔離）	外出やつきあいを制限する／交友関係を厳しく監視する／など
その他	「この家の主は俺だ」等、男性の特権を振りかざす／暴力の原因が女性にあると責任を転嫁する／など

（出典）かながわ女性センター『ドメスティック・バイオレンスに悩む女性たちへ』、2014年、6 頁をもとに作成

（図1）パワーとコントロールの車輪



（出典）左掲書 5 頁をもとに作成

います⁸。

DVに気づいたら・相談されたら

もし、DVに苦しんでいる方に気づいたら、その方の話をありのままに受け入れ、「あなたは悪くない」と声をかけてください。そのことが、どれだけ被害者の力となることでしょう。家庭内や恋人関係における暴力を外部に相談することはとても勇気のいることです。DVの相談を受けたら、被害者が加害者の支配の中で、無力感や諦め、孤立感を深め、本来の自分を失っていることを理解し、その方の話を傾聴し、公的な相談先を紹介する等、手をさしのべてください。また、身体的暴力を受けている人を発見し

子どもへの影響

児童虐待防止法（2004 年改正）では、子どもが両親の間の暴力を目撃することも、子どもへの虐待になるとしています。DVのある家庭では、子ども自身も暴力を振るわれていることもありますし、身体的な暴力を受けていないくとも、子どもたちは、無力感にさいなまれたり、感情を表に出せなくなったり、暴力を目的達成の手段として学習してしまったりと、心身に深刻な影響を被っています⁹。

た場合には、県の配偶者暴力相談支援センターや警察に通報することも大切です。

川崎市における DV 対策

DV の防止や被害者支援のため、川崎市では「川崎市 DV 被害者支援基本計画」を策定し、この計画に基づき、相談体制、保護体制の充実や被害者の自立支援の促進等の取組を推進しています。

相談窓口

DV については、ひとりで抱えこまず、下記の機関などに相談してください。

同じ立場の人と一緒に考えたいなら…

◆ 女性のためのサポートグループ相談
夫婦関係を見つめなおしたい女性のための場。専門のファシリテーターのもと、ミニレクチャーで学び、困っていること、話せること語り、一緒に考えます。 第2金曜：13時半-15時半

◆ 自助グループ
同じ悩みを抱える仲間が集まり気持ちや体験をわかちあい、情報を交換する場。専門家や援助者は参加しません。現在、DV、モラル・ハラスメントに関する2グループが活動中。

※詳細はチラシ、すくらむ 21HP、ハロー・ウメンズ 110番へ

法律的なことを知りたいなら…

◆ 女性弁護士による女性のための離婚の法律講座
離婚時に必要な法律知識を説明。年3回開催
※問合せ先：044-813-0808(すくらむ 21)

◆ 法律相談 弁護士による個別相談
※問合せ先：044-811-8600(ハロー・ウメンズ 110番)

DV 被害者支援物資の募集

【募集期間】11/12(水)9時～12/20(土)17時
【受付場所】すくらむ 21
【受付方法】直接窓口に持参か、郵送(元払い)
【必要物資】女性用衣類、医薬品、消耗品、食料品等
※詳細はすくらむ 21HP やチラシをご覧ください



*1 DV防止法改正（2013年）により、生活の本拠をともにする（ともにしていた）交際相手からの暴力及びその被害者についても適用対象となりました。 *2 「DV防止法（配偶者からの暴力の防止及び被害者の保護等に関する法律）」第1章第1条。 *3 沼崎一郎『なぜ男は暴力を選ぶのか』、2002年、かもがわ出版、5-15頁。
*4 事実婚や別居中の夫婦、元配偶者を含む。 *5 警察庁統計「平成25年の犯罪情勢」、87頁。（配偶者には内縁関係にある者も含む。） *6 「夫（恋人）からの暴力」調査研究会「（新版）ドメスティック・バイオレンス」、2002年、有斐閣、16-20頁。 かながわ女性センター『ドメスティック・バイオレンスに悩む女性たちへ』、2014年、5頁。 *7 谷本恵美『カウンセラーが語るモラルハラスメント』、2012年、晶文社、14頁。 *8 前掲書（*6、後者）8頁。 *9 春原由紀（編）『子ども虐待としてのDV』、2011年、星和書店、5-9頁。



つながる ふくらむ ふかまる

すくらむ21スタッフがオススメする、本、映画、アートなどを紹介します。

DVD

『ハンナ・アーレント』



©2012 Heimatfilm GmbH+Co KG, Amour
For Luxembourg sarl/MACT Productions SA
Metro Communications.

2012年／ドイツ・ルクセンブルグ・フランス／114分
(発売元) ポニーキャニオン
(販売元) ポニーキャニオン
(定価) DVD、Blu-rayともに¥5,076(本体・税込)

ナチス政権の迫害を逃れアメリカに亡命した政治学者ハンナ・アーレントの波乱万丈な人間ドラマ。彼女が雑誌で発表した元ナチス高官アイヒマンの戦争責任を問う裁判レポートは全米で波紋を呼びました。極悪非道と糾弾されたアイヒマンは「自分は上司の命令に従っただけで直接責任はない」と主張します。彼女はその言動を分析し、問題の本質は人間が「思考を放棄」することにある、そして人間が思考を放棄すれば戦争の一途を辿ると訴えたのです。彼女は激しいバッシングに思い悩みながらも最後に教育で学生に訴えます。「人間であることを拒否した彼は“思考する”という人間の大切な質を放棄した。そうしてモラルまで判断できなくなると人間は残酷行為に走る…私はこの現象を“悪の凡庸”と呼ぶ——この8分間スピーチは現代を読み解くうえでも、その有効性を失っていません。信念を貫く強さ、思考し主張し続けることの大切さを教えてくれる作品です。

PICTURE
BOOK

『パパと怒り鬼 一話してごらん、だれかに一』

DV家庭の子どもの気持ちをていねいに描いた作品です。パパの機嫌をいつも気にしながら不安や緊張を強いられる様子が描かれ、なぜパパがそのようになってしまうのか、自分のせいかもしくないと無力感にさいなまれる子どもたちは、誰にも言えずに苦しんでいることが少なくないといいます。主人公ボイは「パパはなぐります。ぼくのせいなの？」と手紙で王様に伝えました。「きみがわるいんじゃないよ」。パパが自分の中の「怒り鬼」とつき合い自分を取り戻していくエピソードからは、ノルウェーの民間団体が実施するDV加害者更生プログラムの存在をうかがい知ることもできます。「子どもは誰かに話す権利を持っている、子どもたちが自分の家の中で怯えるようなことは決してあってはならない」。大人から子どもまで、すべての人に読んでほしい作品です。



2011年
(著者) グロー・ダーレ
(挿絵) スヴァイン・ニーフース
(共訳) 大島かおり、青木順子
(発行) ひさかたチャイルド

すくらむこらむ からだの変化と性自認

第二次性徵期の頃、私は自分のからだが変わっていくことをなかなか受け入れられませんでした。初潮を迎えることそのものがとても恥ずかしく、できれば人に言いたくありませんでした。でも外見の変化に比べたら初潮はまだましな方でした。胸の膨らみは受け入れがたく、目立たないよう猫背にしていました。ブラジャーをするに至ってはさらに受け入れがたく、大人になった証のようにつづ始めたことを自慢する子もいるなかで、嫌悪感から先延ばしにしていました。親に「なぜいやなの？」と聞かれても複雑な思いを伝える適切な表現が見つからず「いやだ」としか言いようがありませんでした。●身体検査は一つの大きな閂門でした。当時、生理中に体育着のブルマー着用が認められていきましたが、上半身は裸で、皆変化する身体を両手で隠していました。それを疑問に思い、ある日先生と生徒でが交わす日記に「シャツを着させてほしい」と書きました。思春期の女の子の気持ちに配慮してほしくて認めてもらいました。●思えばこの時期こそ、物心について初めて自分の性を自認する局面だったのかもしれません。いつだって私は

私であり、性別なんてどうでもよいものでした。しかし身体の変化は、否応なく私に女性であることを自覚させようとしてきました。加えて、スカート嫌いの半ズボン好き、活発など、私の個性だと思っていたイメージも、周囲の手にかかると「男の子っぽい」という社会的なイメージへと変わってゆくのです。「あれ？私は私なんだけど、実のところ私って男なの？女なの？」と分からなくなったり日のことは今でも忘れません。●その後、大学の女性学の授業で、性別は女性／男性の二元論で語り尽くせるものではなく、セックス（生物学的な性差）、ジェンダー（社会的文化的につくられた性差）、セクシャリティ（性愛の対象とする性の嗜好性）の組合せで成立し、しかもそれら一つひとつも多様であると知りました。性別は100人いれば100通りの姿がある、自分が何者なのか分からなくなる必要はないんだ、そう思う私も私でいいんだと知って気が楽になりました。こうして人は、身体の性と心の性を葛藤させながらもすり合わせ、多様な性のなかから自分の性別を、時間をかけて選び取ってゆくのだと思います。



白菜入りぶり大根

料理を楽しみたいなら、パパには煮物を覚えてほしい。作る数だけ覚えるのではなく、「煮物の方程式」を覚えればOK。出汁と調味料の配分が同じで食材を変えるだけで、無限にレパートリーが増えます。

今回は、ぶり大根にチャレンジ。魚の臭みをとるために熱湯をかけて下処理。しょうがも忘れない。子ども大人も鍋感覚で野菜を食べてほしいから、白菜も入れてみました。出来たらすぐに食べず、少し冷めたぐらいが、煮物は味がしみ込んで美味しい。

出汁と調味料を加えた鍋に、具を入れて煮込むだけ。作ってみると意外に簡単煮物料理。炊きたての新米ごはんといっしょに食べれば、最高の秋の食卓です。

パパレシピ(4人分・25分)

(材料)

ぶり…4切れ*尾の白いほう購入	A
大根……………8センチ	うすくちしょうゆ…大さじ4
白菜……………1/8カット	本みりん…………大さじ4
ねぎ……………1本	料理用清酒…………大さじ2
しょうが…………1かけ	
白ごま……………適量	
出汁…500cc*昆布とかつお	

(下準備)

ぶりは熱湯をかけて湯を切る。大根は7mmのイチョウ切り。白菜はざく切り。ねぎは5センチに切る。しょうがはスライスする。

(作り方)

- 鍋に出汁と大根を入れて蓋をして強めの中火で煮込む。和らくなってきたら、ぶり、しょうが、ねぎ、白菜を加えて蓋をして中火で煮込む。
- そのまま食べるか一度火を止めて、冷ましつつ味をしみ込ませてから食べる。



アト辛おとな味

*盛り付けてから自分の分だけ後から辛くする調味料のこと

子手伝い

*園児からはじめる微妙に役に立つお手伝いのこと

黒七味／山椒

調味料をはかる

今月のパパポイント

「煮物は、出汁と調味料の配分だけ！」

- 出汁（500cc）+薄口しょうゆ（大さじ4）+本みりん（大さじ4）+酒（大さじ2）の配分を覚えれば、食材を変えるだけでレパートリーが増える。
- おススメは、豚バラ肉+白菜、なす+こんにゃく、里芋+にんじんなど。
- いったん冷ますことで味もぐつしみ込んで美味しい。

【記事作成】滝村 雅晴さん(パパ料理研究家)

株式会社ビストロパパ 代表取締役 <http://www.bistropapa.jp/>、大正大学 客員教授、内閣府食育推進会議 専門委員、日本パパ料理協会 会長
飯士、NHKラジオ第一「すっぴん！」毎週水曜日 料理コーナーレギュラー
コメンテーター

「パパ料理や親子料理で、家庭の食卓を笑顔にする」活動をしている料理研究家。

日本で唯一の「パパ料理研究家」として、料理教室やセミナーの開催、TV・ラジオ番組出演、各種メディアでの連載など、パパ料理の普及・啓蒙活動を行う。「ビストロパパ料理のススメ」赤ちゃんとママ社、「新しいパパの教科書」学研(執筆協力)、川崎市立小学校PTA会長、京都府出身、神奈川県川崎市在住。



「女性のための総合相談」のご案内



すくらむ21では「女性のための総合相談」として女性の皆様からの様々なご相談をお受けしています。

生活の悩みも、生き方も、働き方も、時間とともに変化するもの。電話でのご相談は、その第一歩です。また「女性の悩み相談・キャリア相談」では、相談員と一对一で相談できます。ご相談内容については、秘密を守ります。迷っている方もまずはお気軽に電話ください。

	電話相談 悩みを抱えている女性のための電話相談	面接相談 まずはお電話でご相談ください
たとえば こんな方に…	<ul style="list-style-type: none">●いきなり対面で相談するのは勇気がいる●事情があってなかなか外出できない●悩みを他人に話す機会がない	<ul style="list-style-type: none">●対面でじっくり話したい●法律の専門家から具体的なアドバイスが欲しい●自分の将来について話し合いながら、考えたい
相談内容	こころ、からだ、性差別、家族、子育て、女性に対する暴力、生き方、人間関係の悩みなどの相談	女性の悩み相談・キャリア相談 女性弁護士による法律相談
相談方法	ハロー・ウィメンズ110番【匿名でお受けしています】 044-811-8600	ハロー・ウィメンズ110番【お名前をお伺いしています】 044-811-8600
相談日・ 相談時間	日曜日 12:00~17:00 月～木曜日 10:00~15:00 金曜日 15:00~20:00 ※土、祝日及び年末年始はお休みです。	第1・3木曜日 10:00~12:00 第2木曜日 10:00~14:00 ①女性の悩み相談・ キャリア相談 ②女性弁護士による法律相談 第1・3木曜日 13:00~16:00 ※面接時間はいずれも祝日及び年末年始はお休みです。 なお、聴覚に障がいのある方で、電話でお申込みができない方はFAX(044-813-5872)でのご予約ができます。

これまでに寄せられた相談

Q 夫は自分が気に入らないと不機嫌になりキレて大声を出したり、何日間も口を利かず無視をしたりします。子どももいるし、関係を修復しなくては…と常に気を使って夫を怒らせないように心がけていますが、このまま一緒にやっていけるか不安です。殴られたりといった暴力はないので、最近聞くモラハラ（モラル・ハラスメント）でしょうか？

A お辛いなか、勇気を出してお電話くださいましたね。キレて大声を出したり、逆に無視をして口を利かなかったりする夫との関係で不安ななか、今まで自分のお力でやってこられたこと、本当にご立派だと思います。

さて、モラハラの疑いについてですが、モラハラとは、言葉や態度によって相手の考え方や行動を押さえつけて支配し、従属させる関係を作ろうとするもので、精神的な暴力の一種です。身体的な暴力はなくても、夫婦間でモラハラが起こっている場合、DV防止法の対象となっている精神的暴力に該当するケースもあり、DVの状況にあると考えられます。悪いのはあなたではありません。まずはそのような状況に気づき、自分の身を守る必要があります。

まずはあなたの思いや感覚を大事にして、あなたの辛さを分かってくれる人を探してみてください。そして何もかも一人で解決しようとしないで、できることから取り組んでみてはどうでしょう。何かお話になりたいことや聞きたいことがあれば、またいつでもお電話をおかけください。お待ちしています。

（※実際の相談では、相談者の安全に配慮してこれまでの経緯や出来事をお伺いしながら、状況に応じて必要な情報提供をしています）

すくらむ

発行年月 2014(平成26)年10月
編集・発行 川崎市男女共同参画センター(愛称:すくらむ21)
所在地 〒213-0001 川崎市高津区溝口2-20-1
ホームページ <http://www.scrum21.or.jp/>

電話 044-813-0808
FAX 044-813-0864
デザイン
イラスト ジャパンスタイルデザイン株式会社
榎本明日香

R70

吉紙パルプ配合率70%再生紙を使用しています。このマークは、JIS活動推進フォーラムが定めた表示方法に則って自発的に表示しています。