

ウィズセンター情報誌

# With

2013 vol.62

特集

ウィズフェスティバル2012開催特集  
DV特集 ひとりで悩まないで

～配偶者からの暴力に苦しんでいるあなたへ～



# ウィズフェスティバル2012開催!!

テーマ 「つなげよう人と人 広げよう すてきな未来」

岡山県男女共同参画推進月間(11月)の行事として、「ウィズフェスティバル2012」が11月16日(金)、17日(土)の2日間、ウィズセンターで開催されました。

盛り上げ隊と登録団体が工夫を凝らし、にぎやかなフェスティバルとなりました。

## オープニングイベント



オープニングで、盛り上げ隊が元気に「オー!」の掛け声。



盛り上げ隊の自作自演による寸劇を披露



くす玉が割れると同時に、参加者から大きな拍手がわき、華やかなオープニングとなりました

## ウィズフェスティバル2012広報活動



平成24年11月1日(木) 13:30から南方コミュニティハウスにて、地域住民の皆さんへの広報活動が盛り上げ隊により行われました。

ウィズフェスティバル2012  
盛り上げ隊構成団体  
ひとことアピール



記念講演講師の川畑のぶこさんと盛り上げ隊の皆さん

## 盛り上げ隊

氏名	所属団体
佐藤 恵子	岡山県母子寡婦福祉連合会
中西 邦子	岡山県母子寡婦福祉連合会
池田 公子	おかやま女性国際交流会
万代 寿代	おかやま女性国際交流会
岡村咲津紀	チョボラ・ジュニアの会
小西 貞子	14期岡山県女性のバス
三近 光	メンズリブフォーラム岡山
清水依久子	スペシャルオリンピックス日本・岡山

ひとりで子育てを頑張っているお母さんたちを応援しています。ひとり親で頑張ってきた経験豊かな先輩たちのアドバイスを受けながら、頑張っています。「母子会って?」と思われる方はどうぞお気軽にお問い合わせください。(佐藤・中西)

最近、民族のつながりから、地球が狭く感じられるようになりました。私たちはその中で活動しています。私たちの会では今年ベトナム研修旅行を計画しています。11/18から行ってきます。(池田・万代)

誰でも気軽にちょっとボランティアを略して「チョボラ」です。里庄中学校の生徒たちと老健施設で月一回奉仕活動をしています。活動団体が増えたらいいな、と思いながら毎回はるばるこの会に参加しています。(岡村)

平成9年に愛媛・徳島方面へ研修に行かせていただきました。そのOG会で、毎年交流をしています。今年は3月に瀬戸内市で大変楽しく交流しました。この交流会がいつまでも続いて欲しいと願っています。(小西)

知的障がいを持つ人のスポーツ活動を応援し、社会参加へつなげていく運動をしています。ボランティアを募集していますので、少しお手伝いしてみようかな、と思われる方、ご一報をお待ちしています。(清水)

# 平成24年度 岡山県男女共同参画社会づくり表彰(県知事表彰)

男女共同参画社会づくりに積極的に取り組み、その功績が顕著であり、今後も活躍が期待される個人及び事業者をたたえる表彰式が、平成24年11月17日にきらめきプラザで行われ、伊原木隆太知事から表彰状と記念品が贈られました。



## ●個人の部(五十音順)

氏名及び主な功績等
えぐち しずえ <b>江口 静江さん</b> (倉敷市) You-me<夢>代表 平成11年に設立したYou-me<夢>の代表として、男女共同参画に関する事業の企画・運営を行うなど積極的に地域の男女共同参画社会づくりに取り組むとともに、倉敷市や岡山県の男女共同参画審議会委員を務めるなど男女共同参画社会の推進に貢献
たけもと みつこ <b>武本 満子さん</b> (備前市) ラ・フェームびぜん代表 平成12年に設立したラ・フェームびぜんの代表として、地域の活動における女性の参画促進に取り組むとともに、平成17年からは備前市男女共同参画推進審議会副会長として、備前市男女共同参画基本計画の策定など男女共同参画のまちづくりの推進に貢献
たじり ふみこ <b>田尻 文子さん</b> (矢掛町) やかげ女性連絡協議会運営委員長 平成18年には矢掛町男女共同参画プラン策定委員として「矢掛町男女共同参画プラン」の策定に尽力するとともに、やかげ女性連絡協議会の運営委員長や矢掛町男女共同参画推進審議会委員を務めるなど地域における男女共同参画の推進に貢献
ながれ のぶこ <b>永禮 宣子さん</b> (津山市) 津山市男女共同参画まちづくり審議会委員 津山市男女共同参画まちづくり審議会委員として平成23年までは会長を務め、「つやま男女共同参画さんさんプラン」の策定など地域の男女共同参画の推進に貢献するとともに、「さん・さんまつり」をはじめとした市民への男女共同参画の意識啓発活動に尽力
やまもと ひさえ <b>山本 久恵さん</b> (真庭市) 参画まにわ委員 真庭市男女共同参画推進委員会委員として、真庭市男女共同参画基本計画策定などに尽力するとともに、「まにわ女性セミナー」に引き続いて「参画まにわ」においても地域に密着した活動に積極的に取り組み、男女共同参画社会づくりに貢献

## ●事業者の部(五十音順)

事業者名及び主な取組内容
<b>医療法人緑風会(岡山市)</b> 代表者 理事長 <b>三宅 馨さん</b> ポジティブ・アクションの実施計画を策定し、女性の幅広い職域での活躍と登用に取り組んでおり、能力開発や資格取得などを積極的に支援するとともに、性別にかかわらず個々の適性、能力等に基づく公正な人事評価を行っている。また、事業所内託児施設を設置するなど、仕事と家庭の両立ができる環境づくりを進めている。
<b>岡山商工会議所(岡山市)</b> 代表者 会頭 <b>岡崎 彬さん</b> 性別による職域の制限をなくしさまざまな業務へ女性の配置を積極的に行うとともに、女性の管理職への登用を進めている。また、育児休業を取得している職員が円滑に職場復帰ができる体制を整備するなどにより職員の定着を図るとともに、仕事と家庭の両立ができる環境づくりに取り組んでいる。
<b>株式会社岡山村田製作所(瀬戸内市)</b> 代表者 代表取締役社長 <b>中島 規巨さん</b> 男性の比率が高い職種への女性の職域拡大や女性従業員によるグループ活動など女性の能力の活用を積極的に進めている。また、時間単位の有給休暇制度や就学前までの短時間勤務制度、リフレッシュデーなどを設けるとともに、その利用の促進を図り、仕事と生活の両立ができる環境づくりに取り組んでいる。

## 登録団体交流会

11団体36名の参加で賑やかに行われました。持ち時間2分間の恒例の団体PRは各団体が工夫を凝らし、日頃の活動の様子を楽しく披露。リレートーク、ミュージカル風に歌と踊りを披露したり、桃太郎の糸あやつり人形が歩き出すと、会場から「もーもたろさん、ももたろさん♪」の歌が飛び出すなど、参加者一体となって楽しい交流となりました。

アトラクションのクイズ大会「脳の若返りクイズ～あなたがウィズチャンピオン～」では40問の三択クイズに挑戦。チャンピオンを目指して皆、脳をフル回転。最高の39問を正解したチャンピオンと2人の入賞者が金・銀・銅のお菓子入り手づくりメダルを獲得しました。

お楽しみの昼食では、参加者から、手づくりお菓子の差し入れなどもあり、おしゃべりをしながら和気あいあいといただきました。

最後に「あなたとわたしのウィズソング」をみんなで合唱し、お開きとなりました。



だんしゃり  
**「断捨離 ～私らしい生き方のすすめ～」**

講師：川畑のぶこさん (心理療法家)

近年ブームとなっている「断捨離」。自ら「断捨離」を実践し、メンタル面へも影響を及ぼすことを認識した体験から、物との関係性を問い直し、生き方を見直す「断捨離」について、詳しくお話ししていただきました。

**「断捨離」を決行！**

2008年9月、仕事仲間から初めて「断捨離」という言葉を聞き、12月31日に決行しました。

その頃はまだ知られていなかった言葉で、仲間が新興宗教でも始めたのかと思っていました。「断捨離」とはつまり「片付け」のことですが、最終的な目的は部屋がきれいになることではなく、執着心から解放されることです。

何かに必死にしがみつくと状態、いわゆる「ねば」「べき」は心をむしばんでしまいます。仏教では「執着ほど人間を悩ませるものはない」と言っています。では人間は何に執着するのでしょうか？健康？命？実は最も執着するのは「考え方」であり、それが私たちを苦しめるのです。「断捨離」では物との関係性を問い直すことによって、「思い」や「心」を整えるのです。

私は見えない「心」を扱うのが専門ですが、部屋は執着だらけ。もったいないお化けがいっぱいでした。使えるものは全部とっておいたのです。「断捨離」とは使えるか使えないかではなく、使うのか、使わないのかを問い直し、自分にとって不快で不適切なものは手放していこうというコンセプトです。「断捨離」をしてから、仕事仲間の体調や家庭内のことなどが改善され、成長していく姿を見て、私も「断捨離」を決行しよう！と思ったのです。

**「要」「適」「快」でゆとりある人生を**

私は自分のことを片付けられない女だと決め付けていました。片付けても片付けても散らかる。「整理整頓」の四字熟語は人生で最も嫌いでした。12月31日の大晦日を決行日と決め、朝8時から夕方5時までで使わないもの、使えないもの、不要・不適切・不快なものは捨て、実家で紅白歌合戦を見て、清らかな気持ちで新年を迎えるつもりでした。ところが、起きたのが9時。すっかりやる気がなくなってしまい、近所の喫茶店へ。帰りに100円ショップで収納グッズを買ってしまいました。整理と収納を混同していたのです。午後から「断捨離」に取り掛かりました。すると出るわ出るわ。夕方5時には始める前の5倍散らかっていました。ゴミはまだ増える。出せば出すほどガラクタが出てくる。とうとう、ゴミに囲まれて新年を迎えたのです。人生で初



めて一人でゴミに囲まれて新年を迎えたけれど、惨めでわびしいという気持ちはなく、とってもすがすがしい、自由で解放された気持ちでした。なぜなら、まず新年は誰かと一緒に過ごすという「しきたり」を捨てたこと、自分のやりたいことをやったこと。ゴミは45ℓ×20袋出てきました。3日間続け、本と書類は後回しにして、東京都内の小さなワンルームからトータルで45ℓ×30袋、実に1トントラック一杯分ものガラクタが出てきたのです。

それまでは、友人には「いつでも遊びに来てね」といながら、「3日前に言って！」というのが本音でした。急な来客には「今日は用事があって・・・」と断り、御用聞きには居留守を使います。ウソは自己否定を招き、自己肯定感の低下につながります。部屋が散らかっていると頭の中も散らかっているのです。1トンのガラクタが出た後は、部屋がすっきりして、物置状態になっていた机や机が本来の機能を取り戻していました。心がスッキリ、なりたい自分になることができ、自己肯定感を取り戻せたのです。これは自信につながりました。

ヨガのインストラクターでもある、やましたひでこさんが「断行」「捨業」「離行」という行法哲学をベースに、それを片付け術に落とし込んだのが「断捨離」です。心の執着は見えずに扱いにくいですが、引き出しの中ならすぐにも取り掛かれます。「断」とは不要、不適切、不快な物や人は取り入れない、もらわない。「捨」とは手放す、捨てる。人に譲ったり、リサイクルに出してもいいです。「離」とは執着や煩わしさから離れる。その結果「要」「適」「快」のゆとりある人生を手にするのです。必要で、適切で快適なものは肯定的なエネルギーを与えてくれます。すなわち自己肯定感が高まりやすいのです。「断捨離」を通して培われた識別眼、取捨選択の目は部屋の片付けだけでなく、人生の片付け、つまり人間関係や日常生活、仕事への対処法

として応用できるのではないのでしょうか。

## 時間軸は「今」人軸は「私」断捨離の効果とは？

仕分けは「使う」か「使わない」かで判断します。多くの方は「使えるか」「使えないか」で判断しているのです。物は使ってこそ価値があります。時間軸は「今」！私たちにできるのは今、現在ベストを尽くすことのみです。そして人軸は「私」。捨てるとかわいそうなどと物を人格化しないこと。私たちが責任を取れるのは自分の人生のみなのです。

断捨離実践者（ダンシャリアン）の声から、断捨離で起こる10の変化を紹介します。①スペースが片付き空間と心にゆとりが生まれた。②掃除をまめにするようになった。③無駄遣いをしなくなった。④人間関係が良好になった。⑤物を探す時間がなくなった。⑥仕事の効率が上がった。⑦家事をまめにするようになった。⑧自分が好きになり、自信が持てるようになった。⑨健康面が改善した。⑩問題解決が早くなった。というものです。

捨てる苦しみを体験すると無駄遣いをしなくなり、掃除もまめにするようになります。そしてもう二度と使わないものは買うまいと断行精神が働くのです。靴下を60足、ボールペンを100本以上持っていた私も「断捨離」後はその効果を実感し、自分が好きになりました。ある人は選択と集中で仕事の効率上がり、営業成績は58位から2位になったそうです。



## 片付かない社会的要因

どうして片付かないのか？それは個人の能力の問題ではなく、社会的要因があるのです。飢餓の歴史を生きてきた人間には保存の本能があります。しかし、現代の日本は「不足」から一気に物があふれる時代に突入しました。急激な変化に対応できず、居住空間も代謝障害を起こしたのです。現代ではそんなにため込まなくても生きていけます。

二つめには「人・物・情報」が際限なく入り込んできて、自分が管理できる適正量を超えてコントロール不能になっているのです。適正量に絞り込めば片付いてしまいます。

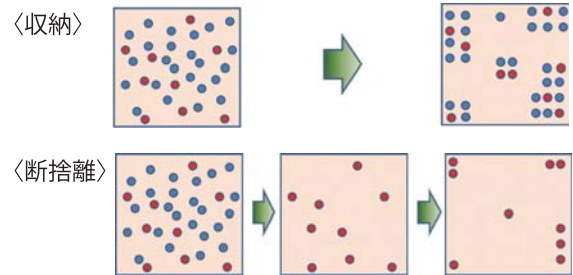
次に「もったいない」の意味の使い方です。本来、「もったいない」は物を大切に使い切る精神をいい、使わない物をただため込む精神ではありません。「片付け」の意味も取り違えています。収納（元の場所に収める）や掃除（掃く・拭く・磨く）と混同しないこと。「断捨離」は物が軸ではなく、自分が軸なのです。自分にとって「要」「適」「快」の物だけに絞ることです。



## 「捨てられない理由」をクリアして！

捨てられない理由はいろいろあります。「いつか使うかも・・・」はいつかを待って今を犠牲にしています。「高かったから」「捨てることへの罪悪感」「思い出の物だから」「人からもらった物だから」などなど。贈り物はもらった時点ですべてのやりとりは完結しています。物よりもその人の関係性が大事なのです。「コンプレックスがあるから」。例えば料理下手な人がたくさんの料理道具を持っているといったことですが、人間は完璧ではないけれど一人ひとり価値があると考えればどうでしょう。「後悔したくないから」。人生にそもそも後悔はつきものです。それでも捨てられなかったら「街全体を自分の家と考える」。デパートは私のクローゼット、スーパー・コンビニは私の台所というように。それでもダメなら「究極の質問を投げてみる」という方法もあります。もし、今日が人生最後の日だったら？最も感謝したことはお金や物がいっぱいあったことでしょうか？答えはNOです。後悔したことは自分を大切にしていなかったこと、もっと素直に正直に生きればよかったということなどを挙げる人が多いのが事実です。であるとすれば、必要な物はすべて目の前にあるのです。このように考えると不要、不適切な物は手放していけるのではないのでしょうか。

### ■収納 VS 断捨離



赤玉：使うもの  
青玉：使わないもの

### ■仕分けの仕方

OK ◎	NG ×
使う or 使わない	使える or 使えない
必要・適切・快適	不要・不適切・不快
今	過去・未来
自分	他者 モノ

**シンポジウム**

コーディネーター：大倉美恵さん  
(岡輝公民館長・多文化共生マネージャー)  
 シンポジスト：中島あゆみさん(ブラジル出身)  
 金成任さん(韓国出身)  
 古城デージーさん(フィリピン出身)  
 主催：おかやま女性国際交流会

**「多文化共生時代を生きる」**

「国際交流がしたい」との会員の声を受け企画しました。外国の方の「日本人は優しい、日本はきれいだ」だけではなく本音を聞き出してくださいとコーディネーターにお願いしました。シンポジストの3人は日本在住で日本語も堪能、国際的な視野でのお話が聞けるのか心配になりましたが、コーディネーターの「女性にとって日本の制度は生きやすいか？」の質問に対する3人の答えを聞いてその心配は払拭されました。中島さんは「男より10倍頑張らねば認められない」、金さん「家では強いが社会に出ると弱い、はっきり意見を言えない」、古城さん「社会参加率が低い、子育てが大変」などの的を得た意見を聞くことができました。最後はコーディネーターの

「外国の方も意見を出し、社会参画をしてほしい。我々も耳を傾けよう」の呼びかけで閉会となりました。



**ワークショップ**

講師：萩尾寛江さん  
(米国ウィリアム・グラッサー協会認定スーパーバイザー)  
 主催：KHJ岡山きびの会

**「幸せをはぐくむ素敵な人間関係」**

講師の紹介に始まり、最近良かったことを話し合うgood & newsのゲームをした後、人間関係について話をしました。困ったことがあり、いろいろな所に相談すると「一般的に話し合いをしなければとよく言われます」がそれをすると関係が悪化するので関係を良くするには4つのステップがあります。①相手のために自分で何かをする。②2人で意識して楽しいことをする。③普通の会話ができる。④問題の解決をする。順番に関係を築いてから関係を良くすること。「目は口ほどにものを言う」ということで、親子、夫婦のように近い関係では自分の態度が重要です。

そして人をけなすときは細かくけなし、ほめるときは大まかにほめているが、逆にして大まかにけなし細かくほめることが大切ですと話されました。



**バザー**

手作り布草履、マフラー、鍋敷き、知恵の輪、荷造り紐で編んだ小物入れ等手作り作品を出品しました。おかげさまで19,100円の売り上げがありました。一人でも多くの方が社会復帰できるように大切にに使わせていただきます。



**バザー・カフェ**

主催：特定非営利活動法人さんかくナビ

**「ときめきバザー&カフェ」**

～こころとこころの……～

今年で3回目となり恒例となったバザーですが、「毎年、このバザーが楽しみなんよー!」と、多くの方の声が聞かれました。今年は10円均一コーナーを設けましたが、皆さんが「10均! 10均!」と、掘り出し物を楽しんで探していました。支援活動にご理解、ご協力いただいている方々の提供品や、当事者の方々とスタッフで作った手作り品やシフォンケーキなどが、ほぼ完売しました。

楽しんだお買い物の後、カフェにも足を伸ばし、ホッとしてくださいる姿も見られました。

皆さんにご協力いただいたバザー・カフェの収益金は、当事者の方たちのために有効に使わせていただきました。



**アートセラピー**

講師：平田淑子さん(アトリエほっと代表)  
 主催：アトリエほっと

**「親の気持ち・子の気持ち」**

クレヨン、色紙などを使用し、画用紙に現在の自分の家族や心の模様を描き出し、講師がひとりひとりに寄り添い、声かけをしていく。その中で心のとびらを少しずつ開き、今から未来へのステップを、自分で見つけ進んでいける、自信と安心を得ていきました。

参加者は5人と少ない人数ではありましたが、ひとりひとりに接することができ、参加された方たちは、自分の思いに気づいたり、モヤモヤしていたものが何かを見つかったりして、晴れぱれとした、穏やかな顔(心)となり、参加したことを大変喜んでおられました。

辛い過去を具体的に吹っ切るきっかけになることを願って、絵という目で見える形に心を描いていただきました。そしてイメージを新たな目標へとつながる短い時間でした。



**ワークショップ**

主催：岡山市ジェンダー統計リーフレット作成グループ

**「わが街のジェンダー統計を考えてみませんか?」**

地域の皆様に「ジェンダー統計」とは何か、岡山市の男女が置かれている現状を知ることが市民生活にどのように役立っていくのか等を考えていただくきっかけづくりができたように感じます。また、今後の普及活動に向けての自己研鑽の機会となりました。参加者からのご意見を参考に、さらに



わかりやすい説明に心がけて普及活動の向上及びリーフレットの改善についても取り組んでいきたいと思っております。

講演会&トーク

講師：青山融（岡山弁協会特別顧問）  
 主催：邑久ライフフォーラム  
 14期岡山県女性のバス

「大爆笑!岡山弁でおかやまの未来を語ろう!」

第1部では岡山弁基礎レッスンとして講師の青山さんから岡山弁に興味を持ったいきさつをはじめ、岡山弁では「ai」を「エー」と発音するなど、文法的に岡山弁を解説していただきました。「はよーしねー」（早くしなさい）「いんどかれー」（帰っておきなさい）など、日常の中での岡山弁にまつわる笑い話もたくさん飛び出し、会場は笑いの渦に包まれました。

第2部では参加者からも他県の人に伝わらなかった岡山弁（「傘にのられ〜」など）が披露されたり、「みんな、選挙に行かにゃ、おえんでー」との呼びかけがあったり、始終笑いに包まれた楽しいひと時となりました。



ワークショップ

講師：山下明美さん、奥井直美さん  
 (CAPスペシャリスト)  
 主催：CAPおかやま

「男らしく? 女らしく? 自分らしく!!」

「ある外科医の話」でスタート。「車に乗っていた男性は、誘拐犯とかおじさんとか…」「義理の父」「わが子と思って、本気で手術！」などなど…「実は、外科医は…」の答えにびっくり。ジェンダーのチェックリストを使って自分の中にある思い込みに気づいたり、社会に潜む思い込みや通説を検討する中で自分を見つめ直したり…。人権教育であるCAPプログラムを体験しながら、その人その人が「自分らしく」生きていくための考え方や周りの人への関わりを見つけていきました。

「自分の考えていることと同じでよかった」という年配の男性。「1年生の男の子に対して、自分がやらなければいけないことがわかってすごく良かったです」と子育て中のお母さん。30代から70代までの男女の参加を得て、それぞれが自分自身の中に潜むジェンダーバイアス(社会的・文化的性差の思い込み)に気づく時間となりました。



ワークショップ

講師：大塚愛さん  
 (子ども未来・愛ネットワーク代表)  
 主催：岡山市婦人防火クラブ連絡協議会

「2012岡山市婦人防火クラブ消防ワークショップ」

講演会では子ども未来・愛ネットワーク代表の大塚愛氏が、2011年3月11日に発生した東日本大震災による福島原発の事故の影響を受けて、一家4人で岡山市内の実家へ避難せざるをえなくなった実体験などを話されました。

東日本の広範囲が放射能に汚染され、そのなかで「子どもたちを放射能から守りたい」「原発をやめて自然エネルギーにシフトしたい」という想いから、被災地とつながり、ともに手をたずさえながら、避難者のサポートや福島からの保養受け入れなど、さまざまな活動に取り組んでいることを知ることができました。

また、講演後は、平成23年6月から義務化された住宅用火災警報器について、設置したことにより火災を早期発見し、大事に至らなかった奏功事例を紹介し、まだ設置していない方などへの設置促進を呼びかけました。



ワークショップ

講師：平田淑子さん (アトリエほっと代表)  
 主催：アトリエほっと

「セカンドステップ」  
 ～子どものイジメを防ぎ、社会的スキルを育てる～

DVDによるセカンドステップ紹介により、世界24カ国で広がっている実践、東京、大阪など全国の幼、保育園、小中学校580校、障害者施設など50施設での社会的スキル向上の実施状況と効果をお知らせしました。その後、参加者の方が、子どもさんの学校でのいじめ体験での、この社会的スキル向上のための教育の必要性を話してくださいました。学校での部活で先生の対応が、子どもたちへの一方的な関係だったため、子どもは一致団結。保護者も協力して、子どもたちの言い分を先生に伝え、子どもたちの退部を防げた話など、時間いっぱいお話できました。子どもを加害者・被害者にならないための活動です。



パネル展示

男女共同参画推進月間（11月）の期間中、ウィズセンター内で、登録団体の活動を紹介するパネルが展示されました。いずれも活動への熱意が伝わる力作で、多くの方が足を止めていました。

(出展団体)

- ・岡山女性フォーラム
- ・アトリエほっと
- ・岡山市婦人防火クラブ連絡協議会
- ・(社)大学女性協会岡山支部
- ・岡山県婦人問題懇話会
- ・岡山県交通安全母の会連合会
- ・(財)岡山県母子寡婦福祉連合会
- ・岡山県退職女性教職員の会
- ・世界女性会議岡山連絡会
- ・NPO法人さんかくナビ



# DV特集 ひとりで悩まないで

～配偶者からの暴力に苦しんでいるあなたへ～

## DV（ドメスティック・バイオレンス）とは

“配偶者や交際相手など親密な関係にある、またはあった者からの暴力”

DV（ドメスティック・バイオレンス）とは、配偶者や交際相手など親密な関係にある、またはあった者からの暴力のことで、被害者の多くは女性です。「殴る」「ける」といった身体的暴力だけでなく精神的暴力、性的暴力、社会的暴力、経済的暴力、子どもを巻き込んだ暴力などがあり、何種類かの暴力が重なってふるわれる場合が多く見られます。また、突発的な暴力や、反復的・継続的な暴力などパターンはさまざまです。加害者は暴力を使って相手を自分の思い通りにコントロールしたいと思っているのです。

DVは、特定のカップルにたまたま起こるケンカなどといった個人的な問題ではありません。その背景には、家庭や職場など社会における男女の固定的役割分担、経済力の格差、過去からの女性差別意識の残存があるとされています。

外部からその発見が難しい家庭内において行われるため、潜在化しやすく、しかも加害者に罪の意識が薄いという傾向があり、周囲も気付かないうちに暴力が激化し、被害が深刻化しやすいという特性があります。

DVは犯罪となる行為をも含む重大な人権侵害であり、絶対に許されません。

暴力はふるう側に責任があるのです。



## DV被害による子どもへの影響について

平成16年の児童虐待の防止等に関する法律の改正によって、「配偶者に対する暴力その他の児童に著しい心理的外傷を与える言動を行うこと」は児童虐待に当たることが明らかにされました。直接・間接に暴力にさらされることによって、子どもの心身にさまざまな症状が出たり、感情表現や問題解決の手段として暴力を用いることを学習したりすることもあります。

## まず、ご相談ください。

たとえ、配偶者や恋人、パートナーであっても、あなたに暴力をふるうことは許されません。

もしも、あなたが身近な人からの暴力で悩んでいるのなら、決して自分を責めないでください。あなたは、悪くないのですから。

ひとりで悩まないで、まずは相談してみましょう。相談窓口は、あなたの周りにあります。あなたはひとりではありません。

### ●相談窓口

配偶者暴力相談支援センター 女性の相談員が相談に応じます

#### 岡山県女性相談所

月～金曜日 9:00～16:30 ☎086-235-6060

#### 岡山県男女共同参画推進センター(ウィズセンター)

火～土曜日 9:30～16:30 ☎086-235-3310

#### 岡山市男女共同参画相談支援センター(相談ほっとライン)

水～月曜日 10:00～19:30

日・祝日 10:00～16:30 ☎086-803-3366

#### 倉敷市男女共同参画推進センター(ウィズアップくらしき)

火～土曜日 9:00～17:00 ☎086-435-5670

#### DV休日電話相談 NPO法人 さなかナビ

日曜・祝日・年末年始(12/29～1/3)

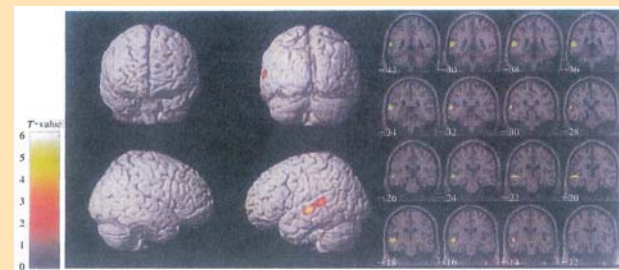
9:30～16:30 ☎086-227-1002

## 参考

小児科医の友田明美さんは、学会誌で、次のように暴力にさらされる子どもの脳の発達問題について解説しています。

ヒトの脳は、経験によって再構築されるように進化してきた。虐待によって生じる脳の変化はいかなるものなのか、という問いに近年の脳画像診断法の進歩が貢献している。児童虐待は発達するヒト脳の機能や神経構造にダメージを与えることがわかってきた。小児期に受ける虐待は脳の正常な発達を遅らせ、取り返しのつかない傷を残しかねない。暴力や虐待は世代を超え受け継がれていく。この連鎖を断ち切らなければならない。

(福井大学子どものこころの発達研究センター教授 友田明美「子ども虐待の脳科学」『子どものこころと脳の発達』第2巻1号、2011年、1～67頁)



(図3) MRI画像による小児期に暴言虐待を受けた若年成人群(21名)と対照群(19名)との脳皮質容積の比較  
被暴言虐待群で左聴覚野(22野)の有意な容積増加を認めた(左のカラーバーはT値を示す)。

(友田明美「総説・児童虐待が脳に及ぼす影響—脳科学と子どもの発達、行動—」『脳と発達』第43巻・第5号、2011: 345—351.(図3、348頁)

関連図書:「いやされない傷」友田明美(診断と治療社)ウィズセンター情報コーナーで貸し出しています。



長年DVや性犯罪被害者の支援に携わってこられた精神科医の白川美也子さん。リラックスするためのワークを交えた、興味深い講演となりました。

講演 **トラウマを乗り越えるために**

講師 **白川美也子さん(精神科医)**

### トラウマとジェンダー、子ども

人間の心をバネに例えると、ストレスがかかってバネがへこんでも普通なら元に戻るのに、ストレスがあまりに大きいために、へこんだまま元に戻らない状態。これがトラウマです。トラウマはパワーの関係があるところに生じます。嫌だということを相手に伝えられる対等な関係ではトラウマは生じません。そして、世の中で一番明確で、見えにくいパワーの関係が実はジェンダー(社会的・文化的に作られた性別)なのです。社会の女性に対する評価や扱いが差別的であること、いわゆるジェンダーバイアスはDVの原因になります。

ジェンダーはトラウマに満ちた社会を作ります。「恥ずかしい」「変な目でみられるのではないか」といった思いから、性犯罪は警察に申告する人の割合が低く、支援を得るまでに何年もかかるケースもあります。他の犯罪被害者に比べて、性暴力被害者は繰り返し被害に遭うなど、トラウマの連鎖に陥る危険性が高くなっています。

DVには子どもへの被害が伴っている場合が多くありま

す。発達段階にある子どものトラウマは、その子の人生観に影響を与えます。また、子どもの時にトラウマを受けると、トラウマ状況そのものが脳に刷り込まれてしまいます。DV家庭に育った子どもが大人になって、会社で暴力をふるうことはありません。しかし、結婚し、子どもが生まれ、家で子どもの頃と同じような雰囲気、状況になると、本人が意図しなくても、記憶に刷り込まれている父親のDVを再演してしまうのです。これからはこうした子どもたちに対する支援も必要になってくると思います。



### 決してあきらめないで

DVや性犯罪の被害者支援の原則は、①加害者に行為の責任を持たせること。被害者が悪いから暴力をふるわれるものではありません。②加害行為を外から見るができるように援助すること。自分が悪いからだと思っている被害者に、あなたではなく隣の奥さんが暴力をふるわれていたとしたら、あなたはその奥さんが悪いからだとは思わないですよね?とやってあげることです。③支援者が被害者を支配しないこと。もしも支援者が被害者に離婚しなさいと言って離婚してしまったら、その人の人生ではなくなってしまいます。

すべて達成できなくてもいいのです。大切なのは、決してあきらめないことです。

宝塚市立男女共同参画センターの指定管理者を務める、NPO法人女性と子どものエンパワメント関西 理事長の田上さん。関西弁でテンポのよいお話に元気をいただいた講座でした。

講演 **親が自分を大切にすヒント**

講師 **田上時子さん**

### 自分を大切に

親の背を見て子は育つ、子どもは親の生き方を見ています。子どもの自尊感情は、親自身が自分を大切にすることから始まります。親が自分を大切にすることは、子育ての第一歩であり、最も大切なことなのです。子どもの世話も大切ですが、子育てに疲れているときには、まず自分をケアしてほしい。日本は、非常に支援体制があいまい、ほとんどないと言っても良い、だから親は孤立してしまうのです。

### 「子どもが思い通りになる」という錯覚

親になること、親子になっていくことは非常に難しい。過干渉の方が最初は楽に思えますが、子どもを自分の思い通りにしようと思わず、『この子が自分の人生を思い通りに生きられる手助け』をしてあげたほうが将来的に子育ては、楽になります。

### 予行演習をしていない世代

現代の子育てをする世代は、親という役割を予行演習せずに親になっています。子どもの時にどれだけ小さい子どもと遊んだか、

きょうだいがどれだけ多かったか、赤ちゃんを抱いたことがあるか、そのような体験することなく、ある日いきなり親になった、だから悩み迷い、客観視できないのではないのでしょうか?



### 親教育に「スター・ペアレンティング」のすすめ

女性著者の育児書を探して出会ったのが、エリザベス・クレアリーさんが開発した親教育プロジェクト「スター・ペアレンティング」でした。子育ての問題解決方法として【4つのプロセス(段階)】①立ち止まって問題を見つめる(Stop and focus)、②アイデアを考える(Think of ideas)、③アイデアを効果的に活用する(Act effectively)、④再検討・修正・ほうびを与える(Review, revise, reward)の頭文字、STAR(スター)と、親のあり方や役割を意味する言葉、ペアレンティングから名付けられています。さらに【5つの重要なポイントとツール(下表)】を実行すれば、親子間、子ども同士、また親が抱えるいかなる問題も解決できると考えられています。このスキルを自分自身にも使って自分を育てる、自分のケアとしてセットで考えてみるのが、『親が自分を大切にすヒント』になるのです。

※上記の田上時子さん翻訳図書「楽しく子育てアイデアブック」「親を楽しみ小さな魔法」「叩かず甘やかさず子育てする方法」は、ウイズセンター情報コーナーで貸し出しています。

☆5つの重要なポイント	ツール①	ツール②	ツール③
1) 問題をさける	状況を変える	子どものストレスを減らす	代案を2つ出す
2) 良い行動を見つけ出す	注目する	ほめる	ほうびをあげる
3) 感情を認める	簡潔に聴く	積極的に聴く	空想で応じる
4) 限度を設ける	明確なルールを定める	ルールを破ったときに結果を引き受けさせる	より良い方法を見つける
5) 新しいスキルを教える	手本を示す	具体化する(を教える)	(間違ったら)正しくやり直させる

※講座リーフレット:田上時子さん監修、エリザベス・クレアリーさんが開発された親教育プログラム「スター・ペアレンティング」資料より

# あなたに伝えたいこのひとこと

今年度開催の講座で講演いただいた講師のお話の中の一部を要約してご紹介します。

## 男女共同参画ゼミナール

平成24年7月27日(金)開催



### 「自分らしく輝いて生きるヒント」

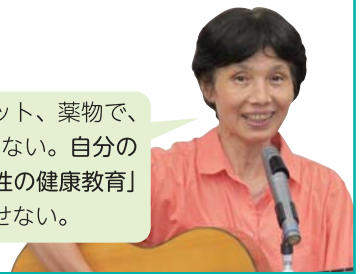
講師：永田潤子さん（大阪市立大学大学院 創造都市研究科准教授）

高校3年生の春、海上保安庁が女性に門戸を開放、「人生は一度きり、自分の可能性を試すのもおもしろい」と思い受験。その後出会った「易」（四柱推命等）で、「命（めい）の幅を活かす」という考え方を学んだ。「自分が持っている可能性を活かすことは自分にとっても他の人にとっても楽しく役に立つ」。海上保安庁の仕事で一番やってはいけないことは「命を落とすこと」。そのためには「NO!」と言えるリーダーになることが大切。「どんなときでも、自分の心に負荷を少なくしておく“心の環境整備”をしてから、仕事に臨もう」

### 「私のからだは私のもの ～性の健康と自己決定権～」

講師：市場恵子さん（社会心理学講師・カウンセラー）

10代の少女たちが望まない妊娠や性感染症を抱えて産婦人科を訪れる。摂食障害、リストカット、薬物で、自分を傷つけてしまう子どもたちもいる。児童ポルノや買春、性的虐待やデートDVも後を絶たない。自分の心や体を丸ごと受け入れ、自分らしく生きていくためには、自尊感情を育み、人権に根ざした「性の健康教育」を伝えていくことが必要。さらに、女性と男性が対等に生きていける関係・社会のしくみが欠かせない。

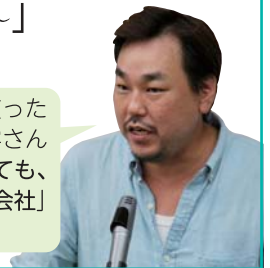


平成24年8月24日(金)開催

### 「人とは違う発想で仕事を切り拓く ～吉備中央町の豊かな自然を資源として生かす～」

講師：河合誠さん（有限会社nap 代表取締役）

吉備中央町で小学校の分校跡を改築して、アパレルの自社ブランドの製造、販売を行い、地元食材を使ったカフェを経営。体力のない小さなブランドが勝つためには、東京を目指すのではなく、地方の小さなお客さんを大切に、人とは違うことをするしかない。「徒競走なら反対を向いて走るしかない。勝つことはできなくても、とにかく目立つ。仕事とは誰かを喜ばせたり、びっくりさせたりするもの」。今後は「世界的な日本の小さな会社」を目指し、地元で年をとっても働ける場についても考えていきたい。



## 地域リーダー・ステージアップ講座

平成24年10月12日(金)開催

### 「イクメンのすすめ」

講師：小谷雅彦さん（厚生労働省 初代イクメンの星、合同会社システムGenki 社長）

超仕事人間で家族・マイホーム・出世を手に入れた！でも、毎日午前様。これで「幸せ」と言えるのか？と疑問を抱く。そこで時間の使い方を考えた。仕事・子ども・妻 どれかに偏るのではなく、欲張って全てに使えばいい。自分の使命は「一生妻を大切にすること」。家事や育児は、今の自分にできることからスタートした。働き盛りのお父さんも自分の時間の使い方を変えると、子育てを通して地域社会を変えることができる。社会全体は変えられないが、自分を変えられる。



### 「岡山発 女性医療人支援に取り組んで」

講師：片岡仁美さん（岡山大学大学院医歯薬学総合研究科地域医療人材育成講座 教授）

医療現場での医師不足が社会問題化し、女性医師の離職対策や復職へのサポートがかつてなく注目されるようになった。復職トレーニングにより現場での勤を取り戻し、復帰へのモチベーションもアップしている。女性には分岐点が多いが、最も大事な自分の価値観の中心になるものを持つことが、自分がしたいことをやり遂げる原動力となる。そのために、男女を問わず出産・育児・介護などの理由で利用でき、柔軟な勤務体制を確立することで復職を支援するキャリア支援制度を充実させたい。



### 今号の表紙

デザイン：平井一秀さん（専門学校岡山情報ビジネス学院 CGデザイン学科）

### （作品のコンセプト）

冬から春に季節が変わるイメージを雪の結晶（六花）に、春を代表するものを映してみました。六花を資料を元に、イラストのタッチが美しく仕上がるように試行錯誤を重ねて制作しました。どうすればサクラランボなどが映り込んでいるように見えるのか苦労しました。



『月の輪草子』

・瀬戸内寂聴  
・講談社  
(2012年)

女性の人生を描き、人の世の美しさを言葉にした「枕草子」の創作秘話に迫る、瀬戸内寂聴の渾身の書き下ろし小説。



『災害支援に女性の視点を!』

・竹信三恵子・赤石千衣子  
・岩波書店  
(2012年)

大きな被害の陰に隠れている女性被災者の実情を報告し、希望の持てる支援や女性の視点による地域防災計画、まちづくりを提案する。



『55歳からのハローライフ』

・村上龍  
・幻冬舎  
(2012年)

将来の不安から目をそむけずに新たな道を探る人々がいる。家族、友情、再就職…さまざまな「再出発」。新たな人生の始まりの物語。

3月～5月の上映予定

◇3月14日(木)  
「李香蘭」(ミュージカル)

◇4月25日(木)  
「ホームレス」と  
出会う子どもたち

◇5月23日(木)  
「典子は今」



「映画のつどい」はお申し込みなしでご参加いただけます。

当日の開始時刻(いずれも13時30分から)までに、ウィズセンター会議室へお越しください。ご参加をお待ちしています。

※やむを得ず上映作品が変更になることがありますので、ご了承ください。

活動団体紹介コーナー

県内で男女共同参画推進活動を活発に行なっている団体・グループを紹介するコーナーです。今回は「参画まにわ」と「たかはしWithフォーラム」です。

参画まにわ

真庭市男女共同参画推進団体「参画まにわ」は、昭和63年「真庭地域婦人問題推進センター」設立後、「まにわ女性セミナー」を経て、男女がともに協力し、認めあうことのできる社会を実現するために、各種研修・学習活動の充実、他団体との交流など積極的に取り組んできています。会員数125名(男性12名)。平成24年度の活動目標を、「あなたが大切 私も大切～地域の誰もが心豊かに生活できる社会を～」と定め、会員がみんなで「心もからだもパワーアップしよう」と努めています。活動内容は大阪大学の石蔵文信先生の講演会や、男女共同参画の視点で防災・減災、家庭・健康・高齢者を考える学習会を行っており、美作市の被災地域との交流会、炊き出し実習、月1回の「うたって楽しむかい」や、高齢者賃貸住宅の視察、健康教室などを実施しました。

ウィズセンターは、「参画まにわ」の活動にとってかけがえのないよりどころです。



健康教室で生き生きと

たかはし With フォーラム

「たかはしWithフォーラム」は、高梁地域の男女共同参画社会推進のために、長く活動していた「高上川女性フォーラム」から、平成21年度再発足した市民団体です。高梁地域では、まだまだ男性が「家事」「育児」にかかわる時間が短いというアンケートの結果が出ているので、「お父さんとうどんを作ろう」や、「イクメン写真コンテスト」などを継続事業として実施しています。

また、今年度は高梁市が検討中の防災計画に、女性の意見を取り入れてもらうよう、市内の女性団体と共に講演を聴いたり、研修会を何度も実施し、提言をまとめ、平成24年12月18日、市長に要望書を提出しました。

会員が高齢化し、会員数も減少していますが、市役所が会議室の使用など便宜を図ってくださいますので、私たちに課せられた問題点をしっかりと見極め、今後も活動を続けたいと思っています。



イクメン写真コンテストの受賞者と

# インフォメーション

## ウィズセンター 平成25年度開講予定講座のご案内

### ●男女共同参画ゼミナール 6月下旬開講予定

男女共同参画の視点を持った地域リーダーを養成するための連続講座を開催します。

### ●キャリアアップ講座

～もう一度働きたい「あなた」、まず一步踏み出してみませんか～

女性のチャレンジ支援事業として、結婚・出産・育児・介護等でいったん仕事を中断し、再就職を希望する女性を対象にエクセル3級程度のパソコン基本操作や就業に関する知識等を習得する講座を開催します。  
(受講料無料。但し、教材費、検定受験料は実費負担。合計約1万円)



実施期間	開催地	受付期間
5月下旬～7月上旬	岡山市	4月下旬～5月上旬
6月中旬～7月中旬	津山市	5月上旬～5月下旬
9月上旬～10月中旬	倉敷市	8月上旬～8月下旬
1月中旬～2月下旬	津山市	12月上旬～12月中旬

With

ウィズセンターは**土・日曜日**も開館しています。  
お気軽に、お越しください。

## ウィズセンターはこんなところ

- 情報提供**
- 図書・DVD・ビデオの貸出
  - 人材情報・各種団体の活動情報の提供
  - 男女共同参画に関する資料の閲覧

- 各種講座**
- 男女共同参画に関する各種講座の開催

- 相談**
- 相談員による一般相談  
火～土曜日(祝日を除く) 9:30～17:00  
(受付は16:30まで)
  - 特別相談(予約制)  
弁護士による法律相談 原則第2・4金曜日  
医師によるこころの相談 原則第1・3金曜日
  - 相談専用電話 ☎086-235-3310

- 男性相談員による男性のための電話相談  
原則第2金曜日 17:00～20:00  
男性相談専用電話 ☎086-221-1270

- 就業支援**
- 就業に役立つ講座の実施
  - 就業に関する情報の提供

- 交流**
- 各種団体へ活動・交流の場と機会を提供

- 広報**
- 情報誌の発行
  - メールマガジンの配信(毎月)

### ウィズセンターの開館時間の変更について

**開館時間**

火～土曜日 平成25年3月まで 9:30～20:00  
平成25年4月から 9:30～18:00  
日曜日 9:30～17:00(変更なし)

**休館日**

休館日 月曜日・祝日・年末年始(変更なし)



ウィズセンターへお越しの際は、なるべく公共交通機関をご利用ください。

男女共同参画に関する投稿(100字以内)をお待ちしています。  
お名前とご連絡先電話番号を明記の上、郵送、FAX、またはe-mailで、下記宛先までお送りください。

ウィズ62号  
2013年2月発行

編集・発行/岡山県男女共同参画推進センター(ウィズセンター)  
〒700-0807 岡山市北区南方2丁目13-1  
きらめきプラザ(県総合福祉・ボランティア・NPO会館)6階  
TEL(086)235-3307(代) FAX(086)235-3306  
Eメール: danjo@pref.okayama.lg.jp

ホームページ  
<http://www.pref.okayama.jp/>  
岡山県トップページ  
▷組織で探す▷県民生活部▷男女共同参画推進センター(ウィズセンター)

ウィズセンター 検索