

男女
共同
参画
from
むさしの

生き方・いろいろ・ゆたかな人生

まなこ

家庭内 モラル・ ハラスメント

- “自分らしさ”を失っていませんか……………P2
- 「モラル・ハラスメント」という言葉を
知って離婚を決意……………P4
- モラハラは精神的暴力—予防教育が大事です— ……P5
- 男女共同参画推進センターが機能を拡充し
リニューアルスタートしました……………P6

家庭内モラル・ハラスメント

近年注目され始めたモラル・ハラスメントは、家庭や職場など外部から見えない場所できこり、証拠が残りにくい精神的な暴力のため、なかなか周りから理解されない現状があります。今号では、夫婦間でおこる家庭内モラル・ハラスメントに焦点をあて、その本質に迫りました。

自分らしさを失っていませんか

モラル・ハラスメント（以下モラハラ）とはどういう行為をいうのでしょうか——
モラハラ被害者の相談や心のケアにあたり、講演会などを通して、その啓蒙活動を積極的に行っている本田りえさんに伺いました。

モラハラとは

現在日本では、学術的・法的にモラハラの定義はありません。一般的には、モラハラの提唱者フランスの精神科医マリール・ランス・イルゴイエヌの「言葉や態度によって、巧妙に人の心を傷つける精神的な暴力」という概念が用いられています。

昨年、芸能人のモラハラによる離婚騒動で一躍注目を集めました、そのことでなんとなく、精神的DVの一形態という受け取り方をされているのが現状だと思えます。つけ加えるなら「巧妙な支配」が特徴的です。

モラハラは人の集まる場所ならどこでも起こり得ます。フランスでは最初に夫婦・パートナー間、親子といった家族の問題から、次に職場、学校、地域へと、問題の所在が広がり法整備につながっていったようです。日本はまだまだモラハラの意識

が低く、問題が顕在化しにくいのですが、今回は、比較的相談の多い夫婦間でおこる家庭内モラハラ、特に夫から妻へのモラハラについてお話したいと思います。

モラハラの事例について

よく言われるのはダブル・バインド（二重拘束、後出しじゃんけんのこと）です。

例えば、上司と夫婦で食事をする事になり、妻がどんな服を着たらいいかと夫に聞くと、「いちいち聞くな、少しは自分で考えろ」と言う。妻は必死で考え、一番ふさわしいと思う服を着ていこうとしたら、当日になって、「なんだお前、その格好は。俺に恥をかかせるのか」と言っって不安に陥れるのです。それだったら、初めからこういう格好をと言えばいいのに、自分からは言わず、妻が決めることを否定する。あるいは、料理の味つけが濃いと「俺を高血圧にして早死にさせた

のか」と怒るので、薄くしたら、「こんな味の無いもの食べられない」と言う。昔から、頑固親父とか力ミナリ親父とか怒りっぽい夫はいましたが、そういう夫は、味の好みや物事に対する考え方は一定なので、妻は対策が立てられるのですが、モラハラ夫（以下モラ夫）は言うことがコロコロ変わるでそれができないのです。どこに地雷があるかわかりません。

別の例では、妻が子どものことで相談したいと思い、新聞を読んでいる夫に話しかけると、「読んでいる時に話しかけるな」と言うので、読み終わるのを待って話すと、「そんな大事なこと、なんでもっと早く言わないんだ」と怒鳴る。

妻も最初は「あなたの言っていることはおかしい」と意見を言いますが、逆らうと何倍もの屁理屈を並べ立てます。そのうち、言っても通らない人だとあきらめ、早く謝って終わりにした方がマシだと考えるようになるのです。なぜ、謝るのか？



本田りえさん

臨床心理士。博士（学術）専門はトラウマ・ケア、被害者学。武蔵野大学非常勤講師。武蔵野大学心理臨床センター相談員。著書に『みんな「夫婦」で病んでいる』（主婦の友社）、共著に『「モラル・ハラスメント」のすべて』（講談社）がある



それは、モラ夫のスイッチが入った時の説教がとてつもなく長いからです。妻に正座させ、教えてやっているんだ、教育してやっているんだ、というような上から目線で延々と言い続ける。あるいは、責任の追及をする。なんでこうなったのか反省文を書け、土下座して謝れと。謝ったら謝ったで、謝り方がなっていないと言う。許してもらうために何でもしました、という人もいました。その場から解放されるには、逆らわないのが最良の方法と学ぶのです。これが「支配」の始まりです。このようにして、徐々に相手からものを考える力を奪っていきます。

加害者であるモラ夫のタイプ

イルゴイエヌは加害者について、「自己愛的な変質者」だと言っています。つまり自分の身を守るために他人の精神を平気で破壊する過度のナルシスト。高学

モラハラ チェックリスト

該当項目が多ければ、モラハラである可能性が高くなります



夫の言動は…

- ☐ 弁は立つが、話し合いはできない
- ☐ 妻の体調や気分に関係なく一方的にセックスを強要する
- ☐ メールや電話、外出先で会う相手、話の内容をチェックするなど束縛が激しい
- ☐ 人前や子どもの前であなたの発言・行為についてダメ出しをする
- ☐ 自分は特別な存在だと思っている、他人を見下す
- ☐ 妻には極端な節約を強いるが、自分の趣味にはお金を惜しまない
- ☐ 「頭が悪い」「役立たず」「何をやらせてもできない」などと侮辱する
- ☐ 妻が病気になっても心配せず、逆に不機嫌になる
- ☐ 妻の向上心や楽しみを否定する
- ☐ 何を言っても無視して口をきかないことがある



妻の状況は…

- ☐ 夫が何を考えているかを読み取ろうとすることに常にエネルギーを使う
- ☐ 自分の言動に対する夫の反応を先読みし、不測の事態に備えようとする
- ☐ 夫が機嫌を損ねそうな事柄を伝えるのは気が重いので、言わずにすむ方法を考える
- ☐ 皿を割ったなどちょっとした失敗をしたとき、夫がいなくても叱責する声が聞こえる
- ☐ 夫の帰宅時間が近づくと緊張する
- ☐ 夫が怒り出すと、早くその場を収めることだけ考える
- ☐ 友達から誘われたとき、夫がその日留守かどうかで参加が決まる
- ☐ 夫が機嫌を損ねないようにと、隠し事や小さなうそが沢山ある
- ☐ 結婚前に楽しんでた趣味はほとんどやめたか、やっても今は楽しめない
- ☐ 外出すると、早く帰らなければとぞわぞわする。帰りが遅くなったとき、無意識に言い訳をたくさん考えている

歴、一流企業に勤務、経営者など社会的地位のある男性が少なくありません。あるいは芸術的な才能を持っていたり、口マンチストで結婚前は大いに夢を見させてくれます。被害者は、人を見る目がなかったと自分を責めますが、モラハラは出会ってから結婚まではあらゆる手を尽くして惹きつけるので、なかなか正体は見抜けません。

モラハラは、常に自分が優位に立ちたい、認められたい、褒められたい、という思いが人一倍強いので、仕事でも縁の下で力持的なことはやらず、成果がはっきり出ることに力を注ぎます。人との信頼関係を築くのは苦手。利害関係を重視するので、表面的にはうまくつき合っているが、親友はいません。共感性が低く、人を見下したり、嘲笑を好み冷酷です。

このような性格はどうしてできるのかとよく聞かれます。人格形成には、その人が生まれ持った性質と環境が影響します。例えば、育った家庭が機能不全だったかもしれません。あるいは気質と挫折

などの経験が互いに影響し合った結果かもしれませんが、一概には言えません。

被害者である妻のタイプ

被害者というと、自主性がないとか、依存的だとか、弱い女性を想像しがちですが、決してそうではありません。モラハラはナルシストですから、妻も自分の理想にふさわしい相手でなくてはいいけません。知性、職業、料理、容姿などに優れているとさまざまですが、共通点としては、他者への配慮ができる人、困っている人に手を差し伸べるような優しさを持った人で、同性から見ても素敵だなど思うような女性が多いです。

モラハラは、妻のいいところ、その人らしいところを攻撃し、潰してきます。料理が上手な人にはへただと、ミスコンに出ているような綺麗な人には、ブス、デブと言う。資格を取って先生になるとすると「お前なんか社会に出たら迷惑だ、お前に教えられる生徒はかわいそう

だ」などと攻撃します。

モラハラとの生活はとてもエネルギーを使います。絶えず夫の顔色を気にして「夫に怒られない」というのがすべての価値基準になります。努力しても認められず「お前が悪い」と言われ続け、いつの間にか「私が悪い」「努力が足りない」と思わされています。そして、判断力や自分に自信がなくなり、とても息苦しく感じるようになり、身体的にも精神的にも不調を引き起こします。

自分はモラハラを受けているのでは、と思ったとき

モラハラの被害者は、その人の自尊心や判断力、行動力が相当弱った状態にあります。

ですので自分がモラハラの被害に遭っていると感じていない場合が多々あります。夫の要求が意に添わないとき、単純に「嫌だ」と断れるかどうかは目安になります。「何か変だ」「この関係はおかしい」と違和感を感じた時、それは絶対

のチャンスなのです。本やネットで情報を集めたり、周りの人に相談したりして、モラハラの疑いがあれば行政などの女性相談窓口にアクセスしてください。

私はいったん夫から離れることを勧めます。短期間でもいいので、物理的に離れて、何がおかしいのか、どうしてこんなに息苦しいのか、考える機会を持ってほしいのです。先のことは思考力を取り戻してから考えればいいのです。

結婚前の友達と会うのも一案です。当時の呼び名で呼んでもらう、昔の話をしてみると、何か「自分らしさ」を思い出すかもしれません。今の自分と比べ、あの頃の自分はどこへいつてしまったのだろうと、大きな差を感じるようなら、自分らしさを失くしているということ。年齢を重ねても、もともと備わっている「その人らしさ」は変わらないものだと思います。気づきがあれば、次は「自分らしさ」を取り戻すにはどうしたらいいかと考えることができるのです。

【取材 杉田真奈美／取材・文 矢後麻美】

「モラル・ハラスメント」という言葉を知って離婚を決意

結婚19年目にモラハラについて知り、離婚を決意したという熊谷早智子さんに、ご自身の経験と現在の活動について伺いました。

ご自身が受けたモラハラ被害について教えてください

夫とは見合い結婚でした。物腰もソフトで優しくあった彼は、結婚直後に豹変し、精神的な暴力が始まりました。私が体験した典型的なものに★「魚の話」があります。

今思えば理不尽ですが、夫はきちんとしてくれる人で私は大雑把だから注意される、悪いのは私だと思い込んでいました。フルタイムの仕事と家事と育児をこなし、徒歩5分の夫の職場へ車で送迎もしていました。

彼は運転免許がないのに車に乗るのが好きで、行けとは言わないけれど行かないと機嫌が悪くなるので、どこへ行くにも私が運転しました。モラハラをする人は、精神は3歳児と同じですが、どうやったら相手が大きなダメージを受けるかということについて知恵を働かせます。何か気に入らないことがあると、食事に手をつけない、人格を否定するような言葉を投げつける、無視をするなど、不機嫌な態度がエスカレートしていきます。「すべての責任はお前にある」と言われても、私は何が悪かったのかわからないので混乱し、自分さえ我慢すればよいと思わされていました。

2002年の暮れにたまたまネットで「モラル・ハラスメント」という言葉を見つけ、私が味わってきた苦しみ名前があると知りました。まず心療内科に行くところ、このような結婚生活がおかしいことになぜ今

まで気づかなかったのですか。19年間もそのような夫と暮らしてあなたが正常でいることは奇跡です。すぐに離れなさい。あなたと子どもが危険です。離婚調停をやりなさい。どういう生活だったかを書いて裁判所に提出しなさい」と言われました。法的なアドバイスまでしてくれる心療内科医に出会えて私は幸運でした。

その後、調停を経て離婚することができました。

★モラハラの典型的なエピソード

「魚の話」

ある朝、いつものように魚を焼く。夫はじゅうじゅうと音を立てて、魚しか食べない。いつものとおりタイミングを計って食卓に出す。リビングの隅で、夫は新聞を読んでいる。「ご飯できたわよ」背中に話しかけても返事がない。「ご飯、できたよ」夫は新聞から目を離さない。どうしよう、魚が冷めてしまう……。魚が冷める頃、夫はテーブルにつき、魚の上に手をかざし、温度を測るふりをした後、魚の血をわきに置く。「俺にこんな冷めた魚を食わす気か」じつと魚の血を睨み付ける。私はまた立ちすくむ。

「モラル・ハラスメント被害者同盟」<http://www.geocities.jp/moraharadoumei/>より

現在の活動について教えてください

ポータルサイト「モラル・ハラスメント被害者同盟」を立ち上げ、管理運営しています。サイトの掲示板では、利用者が相談しあっています。励ましたり助言したりすることにスキルのある人が多く、私はマネジメントに徹することができま

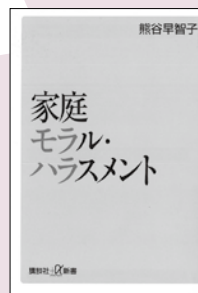
す。誰もが安心して利用できる掲示板にしたいので、相談者を傷つけるような書き込みはすぐに削除し、悪質な場合にはアクセス制限もかけます。

また住まいの近くの心療内科・弁護士・相談機関を紹介することもあります。利用した後に結果をフィードバックしてもらい、データを蓄積することで他の人の役に立てています。

モラハラに関する講座に招かれて、参加者とお話をすることもあります。いつもネット上ではハンドルネームで呼び合っている人同士が直接対面し、抱き合っ

読者へのメッセージをお願いします

まず、今辛い思いをしている方には「あなたが悪いのではない。夫が怒っているのは、あなたのせいではない」と伝えた



熊谷早智子さん

結婚生活でモラハラを受け、離婚。2003年よりポータルサイト「モラル・ハラスメント被害者同盟」を管理運営。情報提供など、被害者支援の活動を続けている。著書に『家庭モラル・ハラスメント』（講談社+α新書）他

モラハラは精神的暴力——予防教育が大事です——

東京ウィメンズプラザは豊かな男女平等参画社会の実現を目指す具体的・実践的な活動の拠点で、情報収集・提供・講座・研修・相談とさまざまな支援・推進活動を行っています。同プラザの職員から相談事業について伺いました。

相談事業について教えてください

統括課長代理（以下 統括）…相談事業には一般相談と、特別相談としての法律相談、精神科医による面接相談、男性のための悩み相談があります。

相談の男女比として、おおよそ女性95%、男性5%で、全体の約3割がDV相談、約3割がDV以外の心の相談、残りは家族や夫婦、仕事の悩み相談です。年代別では、一番多いのが40代、その次が30代、50代と続きます。

相談員（以下 相）…実感としてはパートナーとの関係だけでなく、未婚の40代の相談も多いです。労働問題、対人関係、健康、生き方などさまざまな相談があります。必ずしも夫婦関係や子どものことではありません。

どのように対応しているのですか

相…一番訴えたいことは何なのかの見極めが大切です。DVケースは安全の査定をきちんと行います。ただ気持ちを聞いてほしいという方もいますし、かなり危険な状況なのに認識していない方もいます。内容によっては精神科相談か法律相談へつなげることもあります。

モラハラは暴力の中でも一番難しいです。身体的暴力は加害・被害が明確で警察や家族に相談してもわかりやすいのですが、精神的暴力は本人が気づかないまま相談をしていくということも多いです。私

たちは常にアンテナを高くしていますので、例えば子どもの兄弟喧嘩がひどい、という相談の中には実は夫婦間のモラハラが関係していると感じくこともあります。

ここでは、あなたの気持ち、あなた自身を受け止めますという姿勢で相談を受けます。相談者と相談員はあくまでも対等です。指示したり断定したりせず、最終的に自分で決断できるようサポートします。ただ危機介入に関しては緊急を要するので別の判断をします。

被害を受けることによって伝え方が下手になったり、話がまとまらなくなったりしている方もいます。まずは相談者が安心するよう、信頼してもらえよう心がけています。電話は1回15分と決まっています。またかけてもらえるような対応に努めています。あそこに電話をかけると受け止めてもらえる、モヤモヤしていたものが少し楽になると思われると幸いです。

相談を受け、エンパワメント（力づける・勇気づける）まで時間がかかりますね

相…相手から離れた後、気持ちを整理し、自分を取り戻していけますが、症状のある方は医療機関と連携します。

子どもさんも被害を受けていますので、場合によっては児童精神科へつないだり、子どものレジリエンス（回復力）にも目を向け、発達の経過をみるようにしています。

自分を取りもどすきっかけは

相…「夫の暴力は治りますか」と聞かれると、その場合は難しいと答えています。自分は正しい、相手が悪いので暴力をふるっただけだ、と思っている人は、自分を治す必要性を感じませんよね。加害者の特徴のひとつが自己正当化なので、なかなか治りづらいと伝えることになるのです。

いつか治るかもしれないと踏み出せない方も、時に子どもさんがきっかけになって決心されることがあります。湿疹やチツクが出たり、お腹が痛くなったりして「あれ？」と思うわけです。反対に両親の緊張がわかり、仲直りさせるためにいい子を演じる子もいます。勉強もでき、学級委員もして…。そういう場合は「このままではいけない」と被害者が決心するのに時間がかかってしまうかもしれません。

今後の課題は

統括…相談室をもっと知ってもらうこと、相談しやすい環境づくりが課題です。私さえ我慢すれば、などと思わず気軽に相談してほしいです。

相…モラハラは世界中に見られます。思い通りにならない時、腹が立った時に、別の方法で解決していける教育が大事です。例えば、保育園や幼稚園ではおもちゃ

東京ウィメンズプラザ

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-53-67
TEL03-5467-1711 FAX03-5467-1977
<http://www.1.tokyo-womens-plaza.metro.tokyo.jp/>

◆相談室利用案内◆ ※相談はすべて無料。都内在住・在勤・在学の方対象
配偶者からの暴力（DV）、交際相手からの暴力（デートDV）、セクシュアル・ハラスメント、夫婦・親子の問題、職場の人間関係などさまざまな相談をお受けしています

●一般相談

電話相談（匿名による電話相談）
TEL03-5467-2455 9時～21時（年末年始を除く毎日）
必要に応じて面接相談を実施（予約制）

●特別相談

電話相談のうえ、必要に応じて面接相談を実施（予約制）
・法律相談（週2回 女性の弁護士）
・精神科医の相談（月4回 女医）TEL03-5467-2455（9時～21時）
・男性のための悩み相談 毎週月・水曜日 17時～20時（祝日・年末年始を除く）
TEL03-3400-5313 電話相談の後、必要に応じて面談あり



の取り合いの解決法、小中高レベルでは、愛と束縛は違うとか、性的な問題も起きてきますから、自分の身は自分で守る、といった教育が必要です。加害者にも被害者にもならない、事前の教育が必要だと思います。

暴力は国としても大きな損失です。病気になる、仕事ができなくなったり、養育能力が落ちて子育てが大変になったり…。モラハラは夫婦喧嘩とか個人単位の話ではなく社会問題です。予防や教育が大事だと強く思います。

〔取材 丸山麻帆／取材・文 杉田真奈美〕



市民会館1階にセンターをオープンしました。この看板が目印です

男女共同参画推進センターが

愛称：ヒューマンあい

機能を拡充し、 リニューアルスタートしました

男女共同参画社会の実現に向けた活動拠点として「武蔵野市立男女共同参画推進センター」が武蔵境駅から徒歩5分の場所にある、市民会館の1階にオープンしました。これまでの、むさしのヒューマン・ネットワークセンター（武蔵境市政センター2階）と市民活動推進課男女共同参画担当（市役所西棟）が、1つになり新たにスタートしました。



センターのシンボルマーク
(実際は緑色になります)

愛称とシンボルマークが決定

移転を記念して愛称とシンボルマークの公募を行い、愛称13点マーク9点の応募があったなか、次の2点に決定しました。

愛称：ヒューマンあい

向井一江さん（西久保在住）の作品
「ヒューマン」には性別にとらわれない多様性の視点が、「あい」には、愛、会い、眼（まなこ）の意味が込められています。地域の人権をまもり、男女平等を推進して、人々との出会いの拠点施設になるよう命名されました。

シンボルマーク：🦋

荒俣琢椰さん（緑町在住）の作品
三角形を男女に見立て左右対称とし重ね合わせることで、男女が性別にかかわらず平等な立場であることや互いに手を取り助け合うことの大切さをうたっています。また、カラーを緑色にすることで「緑豊かな」武蔵野市をイメージしています。

オープニング・セレモニーでは、邑上市長から愛称とシンボルマークの採用者へ、記念品が授与されました



お気軽にご利用ください

スタッフ紹介



男女共同参画推進拠点として使いやすく、機能を拡充！

武蔵野市の男女共同参画推進拠点施設であるセンターは、一人ひとりが互いを尊重し、性に対して公平で、誰もが自分らしく生きられるまちづくりに寄与することを目的としています。女性の活躍推進、男性の子育て支援、多様性を認める社会など男女

共同参画社会の実現を目指して、フォーラムなどのイベントやさまざまな講演会などを開催しています。
また、各種会合やセミナー等団体活動およびミートアップなど、個人やグループ活動のための場所を提供しています。男女共同参画

に関連した図書の貸し出しのほか、国や自治体の報告書やイベント案内等情報も広く提供しています。ほかにも、男女共同参画推進団体として登録すると、市から活動の支援が受けられます。
さらに、移転後は相談・調査研究機能が拡充されます。どうぞお気軽にご利用ください。

●足が重い私には、バリアフリーの建物に移ってもらい、来られるようになったのが嬉しい

JR 武蔵境駅から徒歩5分です！



沿革

- 昭和60年 4月 婦人行動計画関連事項の担当 決定
- 10月 婦人問題懇談会（第一期）設置
- 平成2年 9月 武蔵野市女性行動計画 策定
- 平成6年 3月 「むさしのヒューマン・プラザ」（仮称）基本構想検討委員会 設置
- 平成10年11月 「むさしのヒューマン・ネットワークセンター」開設（管理運営をむさしのヒューマン・ネットワークセンター運営協議会に委託）
- 平成24年 4月 「むさしのヒューマン・ネットワークセンター」市直営に移行
- 平成28年10月 武蔵野市立男女共同参画推進センター 開設

*センター案内図

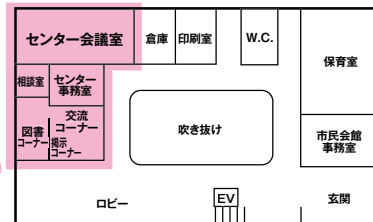
面積：約66㎡
定員：38名
(椅子のみの場合は47名)
机：19台、椅子：47脚
備品：ホワイトボード、
スクリーン (事前予約)
9時～22時まで使用できます

会議室

広い窓が気持ちいい！ 最大38人まで入れます



市民会館 1階見取り図



相談室

個室になっているので、プライバシーが守られます



事務室

お気軽に声をかけてください
夜間もスタッフがおります



図書コーナー

男女共同参画に関連する図書の閲覧と貸出を行っています



掲示コーナー

他自治体の情報も多数並べています。講演情報など、気になるものはぜひお手に取ってください



交流コーナー

おひとりでも少人数のグループ活動にもご利用できるオープンスペースです。どなたでもご自由にどうぞ (食事はできません)



利用者からの声 (一部)

●会議室は窓が大きくて緑が見えて、落ち着いた雰囲気ですね。静かに話を聞けるので、講座にいろいろと出ようと思います

利用案内

会議室はどなたでもご利用になれます (有料)。
使用月の2カ月前の月の20日～使用日の前日までに、センター窓口へお申し込みください。
男女共同参画推進団体の方は優先的に使用できます (使用料半額)。
平成29年1月より、女性の総合相談を開始します (要電話予約)。

開館時間：9時～22時

休館日：毎週木曜日、年末年始

電話：0422-37-3410 ファクス：0422-38-6239

Eメール：danjo@city.musashino.lg.jp



武蔵野市のHPとともにリニューアルしました！

今まで同様、HPから講座やイベントの申込ができます。ぜひご利用ください

武蔵野市 男女

検索！

今後の講座案内 ※詳細は市報をご覧ください

1/28(土)

上映会とトーク「PTAから政治の道へ小池順子のメッセージ」
(商工会館)

2/3(金)、10(金)、17(金)、24(金) 4回連続講座

「取材と書くことのレッスン」中村泰子さん (センター会議室)

2/11(土)

講演会「ひとり親家庭と地域支援 (仮)」赤石千衣子さん
(センター会議室)

2/14(火)

シングルマザー座談会 (センター会議室)

2/18(土)

講座「二足のわらじと自己実現」芦沢壮一さん
(商工会館ゼロワンホール)

2/21(火)、2/28(火)、3/7(火) 3回連続講座

「小さい子どもをもつお母さんのための講座」荻野佳代子さん
(センター会議室)

『まなこ』は文字通り「眼」。人やまちや文化や地球を、男女共同参画の視点＝「まなこ」で見たいこう！という思いで名付けられました。1991年創刊以来、市民が企画・編集にかかわっています。

もしDVにあっているなら… 相談窓口をご案内します (相談は無料です)

●警視庁総合相談センター 03-3501-0110
(祝日・年末年始を除く月～金曜 8:30～17:15)

【配偶者暴力相談支援センター】

●東京ウィメンズプラザ
03-5467-2455

(年末年始を除く毎日 9:00～21:00)

●東京ウィメンズプラザ (男性のための悩み相談)
03-3400-5313

(祝日・年末年始を除く月・水曜 17:00～20:00)

●東京都女性相談センター多摩支所
042-522-4232

(祝日・年末年始を除く月～金曜 9:00～16:00)

●東京都女性相談センター

03-5261-3110

(祝日・年末年始を除く月～金曜 9:00～20:00)

☆ 夜間・緊急の場合

●警察 (事件発生時) 110 番

●東京都女性相談センター
03-5261-3911 (夜間・休日のみ)

●武蔵野市役所 女性総合相談
専門の女性相談員が対応します。
予約制 第2木・第4火 (相談時間50分)
予約専用 0422-60-1921

●武蔵野市役所 ひとり親・女性相談
0422-60-1850
(祝日・年末年始を除く月～金曜 9:00～17:00)

INFORMATION

市民活動推進課 男女共同参画推進センターから

●武蔵野市男女共同参画推進委員会を設置しました

第三次男女共同参画計画の進捗状況について点検・評価するため、平成28年11月に設置しました。

委員名簿 (敬称略、五十音順、◎は委員長 ○副委員長)

氏名 (所属等)	
伊藤 隆子 (武蔵野硝子 (株) 代表取締役)	
大田 静香 (武蔵野市助産師会会長)	
菅野 昭彦 (公募委員 (桜堤在住))	
木下 雅雄 (武蔵野市教育委員会統括指導主事)	
◎ 権丈 英子 (亜細亜大学副学長)	
○ 小林 智子 (弁護士)	
向井 一江 (むさしの男女共同参画市民協議会会長)	
山田 睦美 (公募委員 (東町在住))	

●武蔵野市男女共同参画基本条例 (仮称) 検討委員会の提言書が提出されました

同委員会 (委員長：フェリス学院大学諸橋泰樹教授) は、武蔵野市男女共同参画基本条例 (仮称) について、昨年11月から12回の委員会を開催し、中間骨子案に対する市民意見交換会などの意見を参考に検討を重ね、10月31日に委員長より市長へ提出されました。男女平等社会を実現することを目的として、男女平等の推進に関する基本理念や市、市民及び事業者等の責務、市の施策の基本的事項などについて提言されています。

今後は、この提言をもとに武蔵野市男女共同参画基本条例 (仮称) を制定します。12月22日まで、

みなさんのご意見をお聴きするパブリックコメントを行っていますので、ぜひご意見をお寄せください。



10月31日 (月) に
呂上市長に提出
しました

●「女性に対する暴力をなくす運動」を実施しました

毎年11月12日～25日を、女性に対する暴力をなくす運動期間としています。本来、暴力は性別や加害者・被害者の間柄を問わず、決して許されるものではありませんが、配偶者などからの暴力、セクハラ、ストーーカー行為などの暴力が女性の人権を著しく侵害している現状があります。この運動を通して、暴力や人権尊重について一緒に考えていただくため、講座や電話相談など、さまざまな事業を実施しました。

○家庭内モラル・ハラスメント

～子どもと自分自身を守るために
(講師：本田りえさん)

○DV離婚と子ども～知っておきたい
法律のこと (講師：露木肇子さん)

○DV防止パネル展 (パネル出展：
むさしの男女共同参画市民協議会、
西原理恵子さん、NPO法人男女共同参画など)

○関連図書展示 ○モラハラ・DV相談ダイヤル



女性に対する暴力根絶の
ためのシンボルマーク

市民部市民活動推進課 男女共同参画推進センター
TEL 0422-37-3410 FAX 0422-38-6239

思いやりの心を大切に
神谷奈央子 ●吉祥寺南町
家族 (夫婦) になると、慣れあ
いの気持ちから、あえて言葉にし
なくてもわかってくれるだろうと
思いがちだ。犬も食わぬ夫婦喧嘩
なんて、大体それが原因だった。け
れど、いくら家族でもちゃんと言葉に
しないと明確には伝わらない。社
会においてもそうであるように、家
族においても、自らの言動に責任を
もつことは重要だ。そしてそれ以
上に大切にしたいのは、思いやりの
心。よりいっそう幸せな家族が増
えることを願うばかりだ。



モラハラについて
岡田礼子 ●吉祥寺南町
パートナーとの関係性に違和感
を感じたら、勇気をもって専門家
に相談することが大切。そして、
自分が被害者であると気づいた時、
一番大切なことは「パートナーは
何故モラハラをするのか」という
一点に立ち止まらないこと。スタ
ートの第一歩は失ってしまった自分
らしさを取り戻す作業。苦しく辛い
心の過程には時間がかかると思
像するがそれを越えたところに被害
者の新しい道が開けると信じてい
る。



言葉の裏側にある感情
入江規夫 ●関前
モラハラはさまざまな人間関係
の中で、誰にでも起こりうること
だと思っています。ストレスフルな
社会では、相手を否定することで自
分の優位性や立場を守ることがで
きるように思ってしまうからです。
一人ひとりが違う価値観を持つて
いることを尊重することは、自分
を尊重することにもなります。否
定する言葉そのものの意味よりも、
言葉の裏側にある感情を想像する
ことが大切だと思います。また、
第三者に相談することも大切なこ
とだと思います。



「まなこ」サポーターの
200字コラム
家庭内モラル・ハラスメント

* STAFF *

サポーター 市川優花 入江則夫 江口寛美
岡田礼子 神谷奈央子
企画・取材・編集 杉田真奈美 友野その子 藤田和香子 丸山麻帆
矢後麻美 市男女共同参画推進センター職員
編集協力 栗原 毅
表紙デザイン ふじわりわ
レイアウト 上田ジュンコ
印刷 シンソー印刷株式会社

* * * * *

『まなこ』は市役所、市政センター、図書館、コミュニティセンター、駅、医療機関、美容院、大型店舗、金融機関、おふろ屋さんなど市内の約450か所に置いてあります。バックナンバーをご希望の方は、市民活動推進課男女共同参画推進センターまで。

◎ 綴じ込み返信はがきで、ご意見や感想をお寄せください。次号は、29年3月初旬発行予定です。

誰もがモラハラの加害者にも被害者にもなりうる。その事を胸にとめながら、再度身近な人たちとの関係を見つめ直していきたい。(丸山麻帆)

「自分らしさ」――モラハラに関係なくとも、とても大事な事。自分らしさとは何か？ すつかり考えなくなっている自分に気づきました。(矢後麻美)

今回の取材を通して、モラハラに加害者・被害者にならない子どもを育てなくてはと痛感。おののがきちんと自立できるよう育てなくては…。(杉田真奈美)

Editors' Notes 編集 * 後記