



被害者にも加害者にも
ならないために

について知る



DVは人権を著しく侵害する重大な問題です。
家庭内で行われる暴力は潜在化しやすく周囲が気づきにくいという特性がありますが、
DVは誰にでも身近で、誰にでも起こり得ます。
被害者にも加害者にもならないために、知ってほしいことをお伝えします。

☎ 754・6231 人権・文化国際課

暴力は
身体への暴力だけでは
ありません

⚡ 暴力の種類

⚡ 身体的暴力

- 殴る、蹴る
- 首を絞める
- 物を投げつける
- 髪を引っ張る
- 腕をつかむ など

⚡ 経済的暴力

- 生活費を渡さない
- お金やクレジットカードを取り上げる
- 外で働くことを制限する
- 家計の責任を負わせる
- 借金の強要 など

⚡ 社会的暴力

- 友人や身内との付き合いを制限する
- 外出を制限する
- スマホをチェックする
- 人間関係や行動を監視する など



DV とは

配偶者(事実婚を含む)や同居している交際相手である(あった)相手から受ける暴力のことです。離婚前に暴力を受け、離婚後も引き続き暴力を受ける場合も含まれます。性別にかかわらず、被害者にも加害者にもなり得ます。

⚡ 子どもを利用した暴力

- 子育ての責任を負わせる
- 子どもの前で非難する
- 子どもに悪口を吹き込む
- 子どもを取り上げようとする など

⚡ 精神的暴力

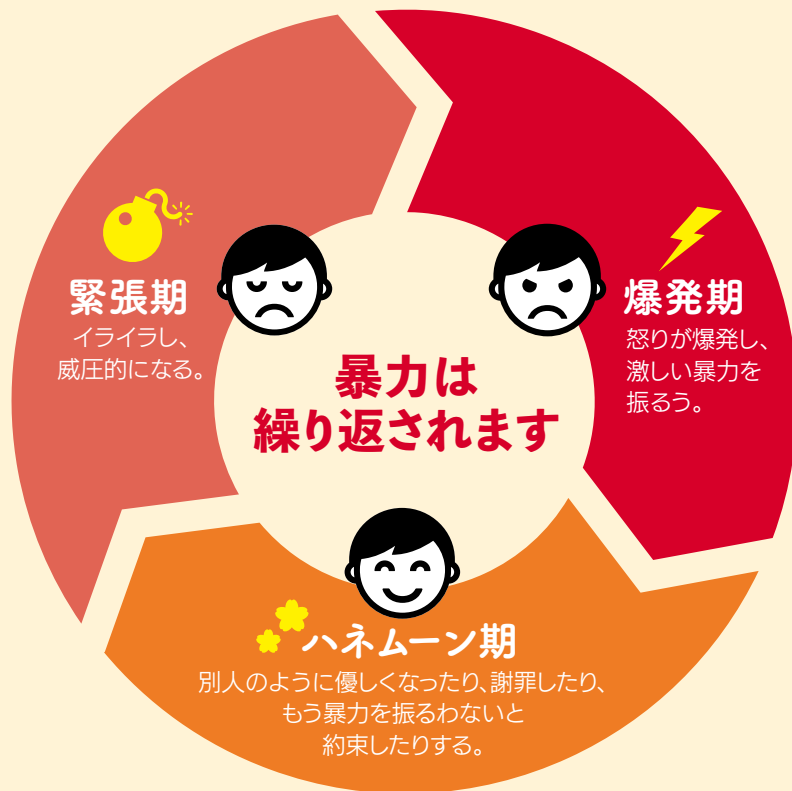
- 大声で怒鳴る
- 脅す
- ばかにする
- 何を言っても無視する
- 大切にしている物を壊すまたは捨てる
- 人格を否定するような暴言を吐く
- 自殺をほのめかす など

⚡ 性的な暴力

- 望まない性行為を強要する
- 体や性に関して傷つけることを言う
- 避妊に協力しない
- 見たくないのにポルノビデオやポルノ雑誌を見せる
- 裸の写真を撮り、SNSで流す など

暴力のサイクル

DVには多くの場合、「緊張期」「爆発期」「ハネムーン期」のサイクルがあり、何度も繰り返されるといわれています。加害者の多くは、暴力を振った後に、別人のように優しくなったり、反省している姿を見せたりします。このような変化に、被害者は「今度こそ相手が変わってくれるのではないか」「今の関係をまだ続けていけるのではないか」と期待してしまいます。このサイクルが繰り返されると、支配・被支配の関係はますます強まり、被害者は次第に逃げる機会や気力を失ってしまいます。

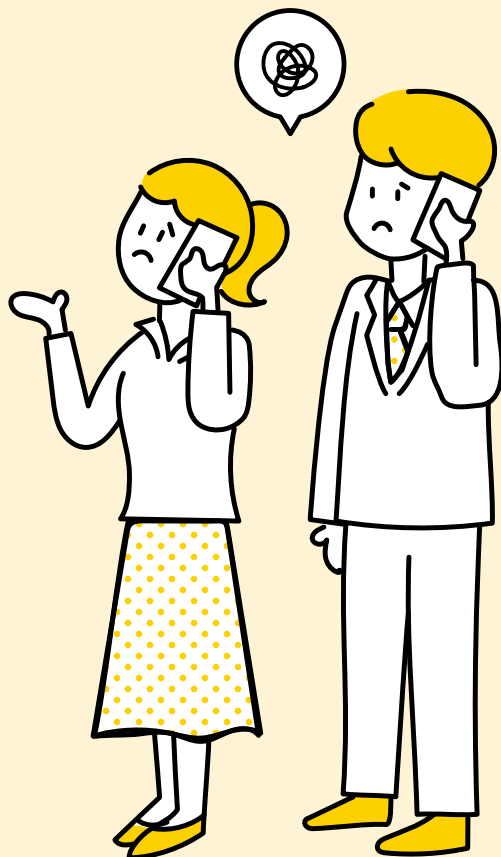


CHECK

パートナーとの関係で **思い当たることはありませんか？**

- 相手を怖いと感じる。
- 相手に自分の本音を言えない。
- 常に相手の機嫌をうかがってしまう。
- 相手の機嫌が悪いと自分のせいだと思ってしまう。
- 自分の考えより相手の考えを優先してしまう。
- 相手が上手いかないことを自分のせいだと責める。
- 相手が帰ってくる時間になると緊張する。
- 相手が自分を傷つける言動をした後、人が変わったように優しくなり、謝る。
- 相手は自分が性行為に応じることを当然だと思っている。

上記の項目で思い当たることはありませんか。複数の項目に当てはまる場合、パートナーはあなたをコントロールしようと考えているかもしれません。あなたとパートナーの関係は対等とはいえません。身近な人であったり市や府などが開設している相談窓口にご相談ください。



STOP! 女性への暴力

11月12日(火)～25日(月)は、「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。また25日は「女性に対する暴力撤廃国際日」です。

被害者の多くが女性であるDV、性犯罪、売買春、人身取引、セクシュアルハラスメント、ストーカー行為などは、女性の人権を著しく侵害するものであり、男女共同参画社会を形成していく上で克服すべき重要な課題です。



パープルリボンには、女性に対するあらゆる暴力をなくしていこうというメッセージが込められています。



啓発展示を
開催します

- 日時** ①11月1日(金)～30日(土)
②11月15日(金)～22日(金)
- 場所** ①ダイバーシティセンター
②市役所1階ロビー

心当たりがあれば、1人で悩まず相談窓口へ連絡してください。

●DV相談 (人権・文化国際課)

日時 月～金曜日(祝・休日は除く)9時～17時
問合せ ☎754・6231

●池田市緊急一時保護・避難支援制度

ID 14520

緊急のため、所持金のないDV被害者などを対象として、市が指定する施設に3泊を限度として宿泊ができます。また、公共施設などに避難する際に必要な交通費を支給します(限度額あり)。

●女性相談 (ダイバーシティセンター)

専門相談 事前予約制

日時 月曜日、第4木曜日、
第2金曜日、第1・3土曜日
(祝日、年末年始を除く)
13時、14時、15時
(1人50分以内)

問合せ ☎768・8034

電話相談

日時 火・水・金曜日
10時～15時
(1人30分以内)

☎768・8034

●男性のための電話相談 (大阪府)

日時 第1・4水曜日 16時～20時
第2・3土曜日 11時～15時

☎06・6910・6596
(ドーン財団)

ダイバーシティセンターや市役所7階で配布しています。



DVのことを
もっと知ろう

「10代のあなたに
知ってほしい7つのこと」

10代の方が被害に遭いやすいデートDVや性犯罪について解説したパンフレットです。



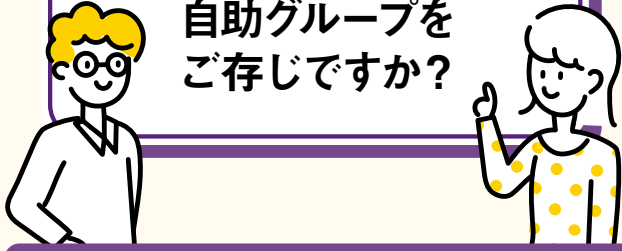
「知っていますか?
DV-ドメスティックバイオレンス-」

DVのサイクルや子どもに与える影響など、DVの基本的な内容について解説したパンフレットです。

INTERVIEW

＼暴力などによる／ “生きづらさ”

を抱える方のための 自助グループを ご存じですか？



Q. 自助グループって何ですか？

自助グループは、同じ悩みや苦しみを抱える人たちが集まり、問題を共有し、支え合うための場所です。専門職の介入はなく、参加者同士が対等な立場で本音を語り合うことで、暴力や虐待に起因する孤立感の軽減や心の整理ができる、安心で安全な場所です。国もその効果を認め、全国で設立が進んでいます。

Q. 活動を始めたきっかけを教えてください。

私は、精神的な暴力のある家庭で育ちました。当時、自分が被害者であるとは気づかず、育ててくれたことに感謝の気持ちを抱いていましたが、思春期以降、自傷行為や過食嘔吐を繰り返すようになり、生きる意味を見失っていました。自助グループやカウンセリングに通うようになったことで、自分の生い立ちや暴力の影響を見つめ直し、少しずつ回復への道を歩み始めました。しかし、親の介護がきっかけで再び深い絶望に陥り、最終的には親と縁を切ることになりました。この経験から、暴力が人々にどれほどの影響を及ぼすのかを痛感し、私自身が救われた自助グループの重要性を強く感じました。同じように苦しむ人たちを支える場を提供したいと考え、「ACOA大阪」を立ち上げました。ACOA大阪は、夫婦・恋人間の暴力や虐待、摂食障害、自傷行為などにより生きづらさを抱える女性を対象としています。毎月第3土曜日の午前中、阪急池田駅近くで、生きづらさを抱える女性向けの「自助グループ・読書会」を開催しています。



社会福祉士、産業カウンセラー

自助グループを
立ち上げた
熊田梨恵さん

- (特非)パブリックプレス代表理事
- (一社)日本病院会モダンホスピタルショウ委員
- (一社)プレジジョンヘルスケア機構倫理審査委員
- 大阪大学社会ソリューションイニシアティブ (SSI) 自律アートPJメンバー



▲ 活動内容

Q. どのような活動をしていますか？

グループ内でトラウマケアに関する書籍を読み合わせたり、暴力の影響を学んだり、自由に話せる時間を設けて、悩みや感情を共有しています。互いの発言に対するコメントやアドバイスをしないルールの下で、安心して話すことができます。また、トラウマケアに役立つ実践的な知識やストレス軽減の方法を学べる勉強会も定期的で開催しています。参加者からは「普段話せないことを自然に話せる、トラウマケアを学べる貴重な場」との声もいただいています。同じ経験を持つ仲間と出会うことで、新たな気づきや励ましを得られることが多いです。

Q. 今、「生きづらさ」を感じておられる方へ、メッセージをお願いします。

「生きづらさ」の背景は人それぞれですが、「自分だけが苦しい」「誰にも理解されない」という孤独感や罪悪感、多くの人に共通するものです。人間関係によって生じる傷を癒やすには、やはり人との安心で安全なつながりが必要です。私たちの自助グループは、暴力などによる傷つきを抱えた女性たちが対等につながり合える、安心で安全な場を提供しています。また、参加者が自分自身をより理解し、回復のプロセスを進める一助となることをめざしています。私たちと一緒に、新しい一歩を踏み出しませんか？ぜひ一度、お気軽にご連絡ください。

熊田さんと考える

「暴力って何だろう」

誌面では伝えきれなかった熊田さんのお話を聞き、暴力について皆さんで考えます。生きづらさを抱えている方、家族の方、興味のある方、どなたでもご参加ください。

日時 11月25日(月)10時～11時30分

場所 ダイバーシティセンター

定員 20人(先着順)

申込 二次元コードから

申込
フォーム▶

