

《特集》

恋愛とデートDVの違いを知ろう

————— P. 2~6



アクト21 事業レポート 家族を笑顔にする仕事術 — P. 7

コラム 滝村雅晴 / アクト21に行ってみよう! — P. 8

恋愛とデートDVの違いを知ろう

「束縛」は愛でしょうか？ 頻繁なメールや電話は愛している証拠でしょうか？
互いを成長させる恋愛とはなんなのでしょうか？
あなたが思っている恋愛は、もしかしたらデートDVかもしれません。
一緒に考えてみませんか？

デートDVとは？

DV(ドメスティック・バイオレンス)とは、配偶者などの親密な間柄で起る暴力のことです。このうち、交際中のカップルの間でのDVを特に「デートDV」と呼びます。多くは、10代〜20代の若い世代に見られます。

暴力とは、殴る・蹴るなどして体を傷つける「身体的暴力」のことだけではありません。「精神的暴力(言葉で傷つける・見下すなど)」「社会的暴力(友人等との交際を制限する・行動を監視するなど)」「経済的暴力(借りたお金を返さない・デート代をいつも払わせるなど)」「性的暴力(性交渉を強要する・避妊をしないなど)」といった暴力もあります。一見分かりにくい身近にある例では、長期間無視し続ける、デート代を無

理矢理払わせるなどもデートDVに当てはまります【図1】。

多くの場合、これらの暴力が複数重なり合って継続的に行われます。

DVの背景には、相手を力で支配しようとする考え、愛があれば暴力を振るってもいいという考えなどが存在し、「男性は〇〇であるべき」「女性は〇〇であるべき」といった固定的な男性像・女性像が影響しています。DVが起きると、支配する人と支配される人という上下関係、対等ではない関係ができてしまいます。



デートDVの現状

デートDVは、特別な人たちだけに起こるものではありません。

東京都の調査では、交際相手がいたことのある人のうち374%が交際相手から何らかの暴力行為を受けたことがあると回答しており、性別で見ると、男性の31.3%、女性の42.4%が被害経験ありとなっています

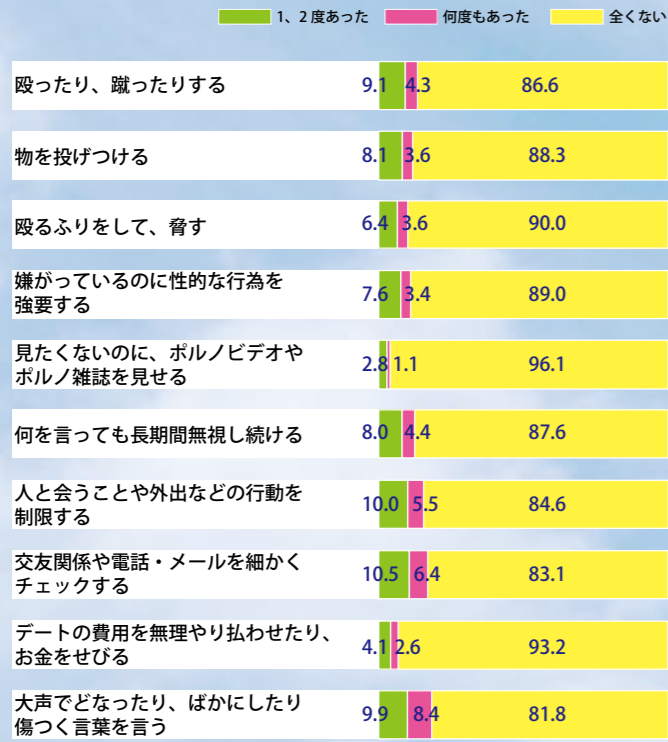
【図2】。デートDVは、誰もが被害者にも加害者にもなる可能性がある身近な問題なのです。

しかし、デートDVの存在は、当

事者にとっても周囲の人にとっても気づきにくいものになっています。それには、交際相手は自分のもの、好きなのだから束縛してもいい、束縛は愛されている証拠だといった考え方や、恋愛はカップルのプライベートな問題だという捉え方が強く影響しています。

恋愛とデートDVは異なります。相手の気持ちを無視して自分の思い通りにしようとするのは、デートDVなのです。

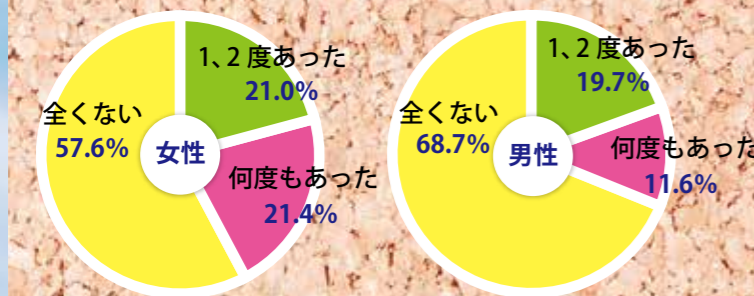
【図1】 あなたはこれまでに、交際相手から次のようなことをされたことがありますか？



出典：東京都生活文化局「若年層における交際相手からの暴力に関する調査」(平成25年2月)

大学の同じクラスの女の子とつきあって半年になります。最近、デートするときはワリカンではなく、奢ってもらえることが当たり前になってきていて、買って欲しい物があるとショッピングにつきあわされます。バイト代がすべて彼女のために消えていく状況なのに、今度はドイツニーランドに行きたいと言われていて困っています。彼女のことは好きなので嫌われたくないけど、この状態を続けるのは難しいです。

【図2】 交際相手から暴力(デートDV)を受けたことがある？



出典：東京都生活文化局「若年層における交際相手からの暴力に関する調査」(平成25年2月)

彼女は、あなたが彼女の欲しい物を買ってあげることを「愛情」だと考えているのかもしれませんがね。でも、このままではお互いを尊重し合える関係とは言えなくなってしまいます。まず、あなたが困っていること、要求されても全ては応えられないこと、彼女を好きな気持ちは変わらないことを伝えましょう。彼女があなたの気持ちを尊重せず、あなたに彼女の欲しい物を買わせる行為が続くのであれば、二人の関係は対等とは言えませんね。それは、デートDVです。



恋愛 or デートDV
これってどっち？
どうしたらいいの？

メールに気づかないのはあなたと彼の生活スタイルの違いからくるもので、誰が悪いというものでもありませんね。違いを尊重できるのがお互いを大事にした関係性です。生活スタイルの違いやメールの頻度について、あなたの気持ちを正直に話してみてもどうでしょうか。不機嫌になり無視するというのは、どういったことが原因であれやあっていいことではないですね。彼から頻りにメールが届き、その返信をあなたに強制する彼の行為は、束縛とも言えます。また、彼と気持ちを分かち合えず、一方的にご機嫌をとる関係は、対等な関係性とは言えません。どちらもデートDVです。

執筆(部)・監修 NPO法人女性ネットSayai-Saya

大学のサークル仲間とつきあって7年たちます。彼は、部長をつとめていたくらい人望が厚く、今は専門職として社会的地位も高いです。彼から最初に暴力をふるわれたのは、私がサークル仲間の男性と話しているのを見られた時です。それ以降、私が異性と話すだけで、「浮気だ」と言って殴ります。友達に相談しても信じてもらえません。

彼 がやっていることはデートDVです。周囲からの人望が厚く、社会的地位が高い人でも暴力をふるう人は多くいます。暴力は親密な関係(つまり恋人関係)で起きることが多いので、周囲にいる人は「まさか、あの人が」と信じられない気持ちになってしまうのでしょうか。そういう人に相談すると、解決しないどころか、よけいに傷ついてしまうことになるかもしれません。あなたの話を信じて聴いてくれる人に話したり、専門機関に相談してみてください。

た とえ好きな相手から、「キスしたい」と要求されても、あなたがキスしたくないのであれば、「やめて」と言って拒んでもいいのです。たとえ親しい相手でも、あなたの身体に許可なく、勝手に触れていいわけではありません。また「やめて」の後にあなたの気持ちを彼に伝えてみてもいいかもしれません。そして彼の気持ちも聞いてみましょう。この様にお互いの気持ちを伝えあい、尊重しあうことで、対等な関係性を深めていくことができるのではないのでしょうか。

つきあいだして間もない彼氏から、「カラオケに行こう」と誘われて行ったら、急に「キスしよう」と言われました。私は、彼のことは好きだけれども、つきあって間もないので、キスするつもりはなく、どうしたらいいのか不安になり「やめて」と言ったら、気まづくなってしまいました。私はどうしたらよかったですでしょうか。

SNSで仲よくなりつきあい始めた彼がいます。最近、彼からいつでも一緒にいたいから、愛している証拠に下着姿の写メを送ってほしいと言われています。本当は、そんな写真は撮りたくないのだけど、送らないと、「本当は好きじゃない」ことになるような気がして悩んでいます。

お 互いが好きでつきあい始めたとしても相手が求めることを全て受け入れないと好きじゃないなどということはありません。相手が嫌なことを無理強いしないことこそ、愛ではないのでしょうか。まずは、あなたがそんな写真を撮りたくないという気持ちを彼に伝えてみましょう。



お互いを尊重し成長し合える 素敵な関係に

恋愛関係において互いを尊重し、成長し合えるためには、自分の気持ちや考えに気づき、言葉で相手に伝えるようにしましょう。相手とのやりとりの中で、もやもやしたり、怒りを感じたり、嫉妬したりということもあると思います。これらの感情は、決して悪いものではありません。大事なものは、その先に選ぶ行動です。怒りをそのまま相手にぶつけるのではなく、かといって閉じ込めるのではなく、言葉で相手に伝えていくということを通して、よりよい関係性が作られていきます。

恋人はあなたの気持ちや考えを尊重してくれますか？ 自分の気持ちを尊重してもらおうということは、あなたも相手の気持ちを尊重することです。相手を責めることなく、自分の気持ちを伝えるには、「私」を主語にして話します。普段から自分の気持ちを身近な人に伝えていくようにしましょう。互いに違いを受け入れ、伝えあうことを通

して、理解を深め、成長しあえていくためのですね。

さて、現代は「恋愛至上主義」ともいえるかもしれませんが、傷ついたり、相手の強引な態度にハラハラしたり、ジェットコースターのようなスリリングな関係こそが「恋愛」だというメッセージが、ドラマや漫画などであふれています。恋愛があなたの価値を決めるものではありません。あなたそのものが価値ある存在なのです。

昨今、ストーカーやリベンジポルノ(離婚した元配偶者や別れた元恋人の裸の写真・動画などをインターネット上に流出させる嫌がらせ行為)が問題になっています。

もしあなたやあなたの友人が、デートDVの被害を受けていたら、自分だけで抱えずに警察や専門機関に相談してみましょう。きっと力になってくれるはずです。

あなたの恋愛は大丈夫？ デートDVになっていないかチェックしてみよう！

あなたはこんなことしてませんか？

パートナーにこんなことされてませんか？

- 相手が他の人と仲良くしていることに嫉妬したり、責めたりしますか。
- 相手に電話やメールをしたとき、すぐに返事が無いとイライラしますか。
- メールの内容やアドレスを勝手に見たり、消すように命じることがありますか。
- 頻りに電話やメールをしてきて、すぐに返事をしないと不機嫌になりますか。
- 相手の行き先や服装が気になり、チェックしたり、指示したりしますか。
- 相手を怒鳴ったり、見下した言葉を使ったりすることはありますか。
- あなたの行動や服装をチェックし、指示してきますか。
- 怒ったとき、あなたを突き飛ばしたり、叩いたりしますか。
- 腹が立つと、相手の目の前で物を壊したり、投げつけたりしますか。
- 腹が立つと、相手を突き飛ばしたり、叩いたりしますか。
- 怒ったとき、物を壊す・投げつけるなど、あなたが「怖い」と感じることをしますか。
- 怒鳴ったり、「バカ」「お前なんかダメだ」などと、あなたを傷つけることを言ってきたりしますか。
- 何か気に入らないことがあると、相手のせいにしてしまいますか。
- 一つでも当てはまるものがあつたら、自分と相手との関係をもう一度考えてみましょう。
- 気に入らないことがあると、あなたのせいになりますか。





男女共同参画週間記念事業

家族を笑顔にする仕事術

男女共同参画週間記念事業の一環で6月28日(土)、『ビッグツリー』私は仕事も家族も決してあきらめない(WAVE出版)の著者で元(株)東レ経営研究所社長の佐々木常夫氏による講演会をアクト21で開催しました。定員を上回る130人超が参加し、聴講者から活発に質問が出るなど盛況のうちに終了しました。



佐々木 常夫氏
1944年 秋田市生まれ
1969年 東京大学経済学部卒/東レ(株)入社
2001年 取締役・経営企画室長
2003年 (株)東レ経営研究所社長
2010年 (株)東レ経営研究所特別顧問
現 在 (株)佐々木常夫マネージメント・リサーチ代表
著 書:『ビッグツリー』他多数

佐々木氏は昭和44年東大経済学部卒業後、東レ(株)入社。自閉症の長男と肝臓病・うつ病を患い入院を繰り返す妻の看病・介護に忙殺されながらも、会社では6度の転勤、経営破綻会社の再建やさまざまな事業改革などに取り組み、大きな成果を挙げます。その実績が評価され、平成13年、同期トップで取締役に、同15年には(株)東レ経営研究所の社長に就任するなど、ビジネスマンとして成功を収めます。

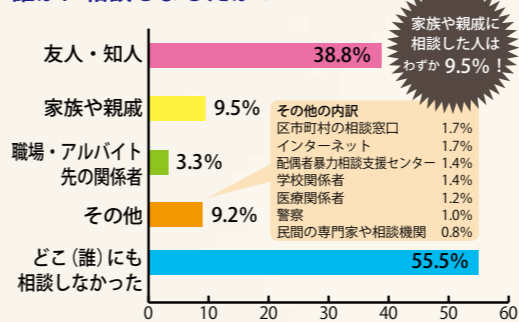
講演の中で

佐々木氏は、WLB※とは「そもそも個人も会社もともに成長するものでなければならぬ」と指摘。つまり、「仕事の改革が初めて達成で

その時、保護者はお子さんにどう接したらよいのでしょうか

もし、お子さんから自分の交際関係についての心配を打ち明けられたら、丁寧に話を聞いて、話してくれたいことをねぎらいます。誰にも言えないで悩んでいるのが、通常の反応です。「あなたの方も、気を付けないから」「そんな人を選んだあなたが悪い」など被害を受けた側に問題があるというような発言や、説教は避けます。被害を受けたお子さんは、二度と保護者に相談をしなくなるでしょう。どんな理由があつたにせよ、加害行動を選んだ側に

あなたは、交際相手から受けた暴力について、誰かに相談しましたか？ (複数回答)



出典：東京都生活文化局「若年層における交際相手からの暴力に関する調査」(平成25年2月)より作成

責任があります。もし、お子さんが加害行動を選んでいることに気づいたとしたら、保護者から愛と暴力、束縛は違うということを説明し、それは人権侵害であることを伝えます。保護者自身もデートDVについてよく理解しましょう。思春期には、愛情と束縛を混同してしまい、気づかずに危険な関係にのめり込んでしまうことがあります。日頃から、家庭内でお互いを尊重した恋愛について話し合う機会があると良いのではないのでしょうか。

もし、お子さんが話をしてくれなくても、様子がおかしいと気づいたときには、早めに様子を聞いてみましょう。また、親に話さなくても、様子が気づいた保護者自身が、専門機関やスクールカウンセラーなどに相談することも問題が解決します。交際を断ることで、相手があるまま、その場合は、警察にも相談しましょう。問題は深刻にならないうちに、できるだけ早めの対応が望まれます。

デートDVの問題に直面している方やその周囲の方へむけての無料相談や必要な支援を行なっています。お困りのことがありましたら、下記相談窓口までご連絡ください。

NPO法人 女性ネットSaya-Saya

民間のDV等暴力被害女性の支援団体で、荒川区内に拠点があります。Saya-Sayaの「チェンジ」チームは、デートDVの防止プログラムや、若者のネット依存などのテーマで、荒川区内の高校や、都内・千葉県内の大学、高校で授業をしています。また、DVのシェルターや、ステップハウスなども運営。DV被害の母と子どもの同時並行心理教育プログラム「びーらぶ」や、自立支援プログラム燦(SUN)なども開発実施しています。これって、デートDV?と思ったら、またはなんだか変だな?と感じたら、下記の無料電話相談にかけてみてください。

連絡先	相談日時
☎・FAX 03-6807-8442~3	月曜日午後6時半~8時半 金曜日午後1時半~3時半

★事務局へのお問い合わせ★
☎・FAX 03-6807-8442~3(月~金 午前10時~午後4時)
【メール】saya3@sa6.gyao.ne.jp
【HP】http://www.saya-saya.net/

専門機関 相談窓口一覧(無料)

名称/連絡先	相談日時
荒川区立男女平等推進センター(アクト21) 「こころと生き方・DVなんでも相談」 ※予約制 ☎3809-2890	第1水曜日:午後5時~8時 第2・3金曜日:午後2時30分~8時 その他の水・金曜日:午前10時~午後4時(年末年始を除く) 電話または来所 ※男性は電話相談のみ
東京ウィメンズプラザ ☎5467-2455	毎日午前9時~午後9時 (年末年始を除く)
東京都女性相談センター ☎5261-3110	月~金曜日:午前9時~午後8時 (祝休日・年末年始を除く)

夜間/緊急時(無料)

警察	☎110
東京都女性相談センター	☎5261-3911 (夜間・緊急受付専用)

きる経営戦略。だから、タイムマネジメントをしっかりとやらなければならない」と強調します。

その上で、WLBの効用については「まず個人にとってプラスになる」と説明。理由は、毎日定時に帰り、心身ともに健康で自分の時間も取れるので、家族との時間や自己啓発のための時間を確保できるから。ひいては仕事にも必ずプラスとなり、明日へのモチベーションの高まりにもつながる。「特に私のように定時に帰らなければならないような人にとつては、毎日『最短コースで仕事をすることはどうしたらいいのか』を考えるようになり、結果的に生産性が上がる」と話します。

良い習慣は才能を超える

「良い習慣は才能を超える」と考えている佐々木氏。その「良い習慣」を「仕事の進め方の基本10か条」(別掲)としてまとめ、その10か条のう

【仕事の進め方の基本10か条】

- ①計画主義と重点主義
- ②効率主義
- ③フォローアップの徹底
- ④結果主義
- ⑤シンプル主義
- ⑥整理整頓主義
- ⑦常に上位者の視点と視野
- ⑧自己主義の明確化
- ⑨自己研鑽
- ⑩自己中心主義

ち、最後の「自己中心主義」がいちばん大事で、それは「自分を大切にすることは、人を大切にすること」とだと強調します。

運命を引き受けよう

最後に、佐々木氏は自身の人生観の真ん中にある、母親がいつも自分たち兄弟に語りかけてくれた「運命を引き受けよう。運命を引き受けて頑張ろう。頑張っても結果が出ないかもしれない。でも、頑張らなければ結果は出ないんだよ」という言葉を紹介し、講演を締めくくりました。

参加者の声

マンションの掲示板に貼ってあったポスターを見て参加しました。ふだんは仕事ばりの生活なので、家族や妻の視点で考え、仕事と私生活のバランスを見直してみます。

自分の部下の統率にもこの哲学を生かしているところ。実際には、私自身も部下の目も色も変わりました。

今の自分の仕事でも、もっと時間を短く効率的にできることがあると思うので、今日の講演を職場の仲間にも話して共有化し、実行していきたいと思えます。

※ WLB (ワーク・ライフ・バランス) = 仕事と生活の調和



20分でできる ほたてときのこのアヒージョ (オイル煮)

簡単ごはん

手軽に旬の味覚を楽しもう!

旬の魚介類ときのこを、オリーブオイルとにんにくを一緒に煮込むだけ。子どもが小さければ唐辛子抜きで。残ったオイルを使ったパスタも美味しい。直火 OK の陶器 (カスエラ) で作って食卓にならべれば、レストラン気分。

作り方

- 1 ほたては 4 ~ 6 等分。しめじはいしづきを切って手でばらす。にんにくは薄切り。赤唐辛子は種をとる。フランスパンは 2 ~ 3 センチに切る。
- 2 直火にかけられる陶器 (カスエラ) や小さな鍋に、オリーブオイル、にんにく、赤唐辛子を加えて弱火にかける。香りたったら、しめじ、ほたて、塩、粗挽きこしょうを加えて煮込む。10分ほど煮込んだら刻んだパセリをふって完成。
- 3 フランスパンに ② をのせて食べる。

アト辛おとな味 タバスコ
子手強い しめじをばらす フランスパンを切る



レシピ材料 (3~4 人分)

- ほたて (7 ~ 8 個 * ボイル)
- しめじ (1 バック)
- にんにく (1 かけ)
- 赤唐辛子 (1 本)
- パセリ (1 茎)
- 塩 (少々)
- 粗挽きこしょう (少々)
- エキストラバージンオリーブオイル (150cc)
- フランスパン (1/2 本)



滝村雅晴 (たきむらまさはる)

パパ料理研究家・株式会社ピストロパパ 代表取締役・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 現在 NHK ラジオ第一「すっぴん!」水曜日「パパッとパパ料理」コーナーを担当。著書「ママと子どもに作ってあげたい パパごはん」マガジンハウス、「パパ料理のススメ 父親よ大志を抱け」赤ちゃん和妈妈社。京都出身・神奈川在住。川崎市立小学校の PTA 会長でもある。

アクト21 に行ってみよう!

熊野前駅から徒歩 3 分のところにある地上 3 階、地下 2 階のレンガタイル張りの建物が「アクト 21」。駅から近いので仲間と集まったりするにはとっても便利。

サークル活動ではホールを借りてフラダンスをしたり、交流活動コーナーでは図書コーナーの本を読むこともできます。

たくさんの方々のご利用をお待ちしています。

1 階にある交流活動コーナーと図書・情報コーナーは、どなたでも無料でご利用いただけます。



1F 交流活動コーナーは図書を読んだり、勉強したり、自由にお使いいただけます。



1F 女性問題や男女平等推進に関連する情報を提供する図書・情報コーナーもあります。

会議や研修、ダンスや講演会など、さまざまな活動にご利用いただけます。個人でも、グループでも利用可能です。
 ※申込方法・料金等はお問い合わせください。



1F 創作室は染色やフラワーアレンジメントなど、グループ・団体での創作活動に。



B2F 150 人収容可能なホールは昇降式ステージを採用。ステージを床に収納できるので講演会、音楽会、発表会などに最適。



3F 第 1 会議室は 30 席、第 2 会議室は 12 席、第 3 会議室は 12 畳の和室。グループの研修会や講演会などに。

アクト21 (荒川区立男女平等推進センター)

〒116-0012 東京都荒川区東尾久 5-9-3
 ☎ 3809-2890 FAX 3809-2891

- 開館時間 / 9:00 ~ 22:00
- 休館日 / 12 月 29 日 ~ 1 月 3 日および保守点検日など
- アクセス / 都電荒川線、日暮里・舎人ライナー「熊野前」駅より徒歩約 3 分
都バス「熊野前」より徒歩約 1 分

