

特集

新型コロナウイルス感染拡大による
外出自粛生活で

トクスマキツワ/イオシノス

DV被害が増加

～いま、DVから家族関係を見直そう～ —— P.2

男と女の小休止

「コロナ禍でひとり親世帯が苦悩する」_P.6

あらかわシングルマザーサポートネットワーク 活動案内

アクト21 ことごと生き方・DVなんでも相談_P.8

20分のできる簡単ごはん (薄村雅晴)

支配関係と暴力の種類

身体的暴力とは

- ・殴る 蹴る 髪をもって引きずる
- ・首を絞める
- ・飲み物、食べ物を与えない
- ・必要な治療を受けさせない
- ・眠らせない
- ・家から追い出す
- ・監禁する

ウズウズしてないで、早く寝かしやってよ！ 雄のおかげで生活できてると思ってるんだよ！



精神的暴力とは

- ・無視をする
- ・些細なことでも責め立てる
- ・怒鳴る
- ・心をえぐられるようなひどい事を言う
- ・行動を制限する
(友達や家族と自由に会わせないなど)
- ・人前で恥をかかせる
- ・何をやっても否定する
- ・細かいルールを強要する



腹い止めてってどういうこと？ 生活費はどうなるの？ 本当に無頼なんだから！

経済的暴力とは

- ・生活費を渡さない、または足りなくなるような額しか渡さない
- ・被害者が働くことを許さない
- ・お金の使い方について異常に細かくチェックする
- ・被害者の貯金や収入を使い込む
- ・「誰のおかげで生活できてると思ってるんだ」と言う

性的暴力とは

- ・性行為の強要
- ・性行為で被害者が望まないことをする
- ・避妊をしない
- ・中絶の強要
- ・見たくないポルノを見せる
- ・性感感染症を感染させる

デジタル暴力とは

- ・誹謗中傷をネット上にアップする
- ・上げてほしくない写真や動画をネットにアップする
- ・被害者のスマートフォンやPCの中をチェックする
- ・行動を監視できるアプリで被害者を監視する

特集

新型コロナウイルス感染拡大による外出自粛生活で

ドメスティック・バイオレンス

DV被害が増加

いま、DVから家族関係を見直そう



● Profile ●

西山さつきさん

NPO法人レジリエンス代表

2003年、レジリエンス(結婚前からDV、デートDVに関する講演、研修会の講師として活躍。全国各地で、DV、デートDV、心の傷つき、トラウマ、そこから回復などについて、当事者、当事者の家族・友人、支援者、学生、教育関係者、さまざまな立場の人々に有用な情報を伝えている。著書「傷ついたあなたへ」(傷ついたあなたへ2) レジリエンス書(傷の木を共育、「ランディ」バンクオブ・氏が高める Q&Aドメスティック・バイオレンスの真実) レジリエンス編(レジリエンス)共著

新型コロナウイルス感染拡大防止のための外出自粛が影響し、全国的にDV被害者からの相談件数が増加しています。休業や雇い止めによる収入の低下と生活不安、在宅勤務のストレスなどの捌け口として、家庭内の弱者がDV被害にあっています。

今号は、DVや虐待などによる心の傷つきに焦点をあて情報を伝える活動をされている「NPO法人レジリエンス」代表の西山さつきさんに、その現状などについて詳しく解説していただきます。

新型コロナウイルス感染拡大の影響でDV被害っていったいどんな状況？

新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、幼稚園・学校が休校(園)となり、その後、国から緊急事態宣言が発出され、これにより家族が家の中で過ごす時間が圧倒的に増え、家庭内の密室化が進みました。密室化した家庭内では、DV(ドメスティック・バイオレンス)が悪化する可能性が高くなると思われる。

アントニオ・グテレス国連事務総長は4月5日に声明を出し、「暴力は戦場だけに存在するものではない。多くの女性や子どもたちにとっては、最も安全な場所であるべきはずの自宅に最大の危険が潜んでいる。」と全ての政府に対して女性に対する暴力の防止と、被害者の救済を、国家の新型コロナウイルス対策の重要項目として取り組むよう要請する。」と述べています。4月6日にはムラソワ保健大臣が女性機関(UN Women)事務局長が、各国で都市封鎖や外出制限が行われるなか、家で過ごす時間が増えたことで、女性がパートナーから暴力を受けるという陰のパンデミック(世界的大流行)と述べています。

が増大していることを懸念する声明を発表しました。DVの状況の悪化は、新型コロナウイルス感染拡大とともに起きている重大な問題となっています。

日本でも全国の配偶者暴力相談支援センターに寄せられたDVの相談件数は、4月は1万3372件と前年同月と比較すると1.3倍に増加しています。

しかし、加害者のいる家から被害者がSOSを発信できなかった可能性もあります。そしてDVによるトラウマ(※)は、不安やストレスにより症状が悪化する傾向にあり、心身の調子を崩し支援を求める力も奪うことがあります。相談につながることできた人は、氷山の一角のかもしれない。

(※)トラウマとは、心の傷と言われるもので、精神的に何らかの大きな打撃を受け、さらにその影響が後遺症のように長く残るような体験のこと。



いつも私のことを罵倒するパートナー これもDVなの？

3人に1人の女性が配偶者からの暴力を経験し、7人に1人は何度も経験しています(内閣府調査2017)。DVは私たちの身近で多く起きているのです。男性も被害にあいますし、同性間パートナーシップの関係でも起きます。

DVでは、パートナーや家族との関係のなかに「支配」があることがひとつの特徴となります。平等ではなく一方が権力を握り、相手を支配するために何らかの暴力が用いられているのです。

暴力(バイオレンス)というと、殴る蹴るなどの身体的暴力を想像することが多いかもしれませんが、しかし、長い時間叱責を続け眠らせない、歩いては帰れないところで怒鳴りつけ車から降ろす、必要な時に治療を受けさせないなど、間接的に体に危害を加えるパターンもあります。暴力には、身体的暴力以外にも、性的暴力、精神的暴力、経済的暴力、デジタル暴力など様々なものがあります。

夫婦間でも同意のない性行為は性的暴力になります。海外ではマリタ

ルレイブ(marital rape)として犯罪行為となる国もあります。性に関することは相談しづらく、被害を受け深く悩みながらもひとりで抱えこむ人は少なくありません。

精神的暴力は、些細なことで「お前のせいだ」「あなたがダメだから」と頻りに怒鳴られたり、無視をされることが続く、「自分が悪いからだ...」と被害者は自分を責めたり、「どうして自分はダメなんだろう」と恥を感じるようになります。

経済的暴力の一例として、日用品の買い物、電気や水道の使用など日常生活でお金の使い方を細かくチェックし、少しでも加害者の意にそぐわないことがあれば被害者を厳しく責めるものがあります。そうなるような場面「大丈夫だろうか」と心配をしながらはなりません。

近年増えているデジタル暴力は、インターネットやスマートフォンを使った暴力です。GPSのついたアプリをスマートフォンに入れられ、加害者が被害者の居場所や行動をチェックすることもあります。



コロナ禍で ひとり親世帯が苦悩する

ひとり親の中でも 貧困に陥りやすいシングルマザー

一般的に、ひとり親世帯の大変さはわかりやすいと思いますが、とりわけシングルマザー世帯(母子世帯)の困難さは、あまり理解されていないかもしれません。

たとえば年収。厚生労働省の調査^{※1)}によれば、母子世帯の平均年収は348万円。父子世帯573万円の6割程度です。就業率に大きな差はなくとも、シングルマザーの半分近くが非正規職員という実態があり、正規職員率の高い父子家庭に比べ低い数字となっています(同調査では、正規職員の割合は父子世帯68・2%、母子世帯44・2%、非正規職員の割合は父子世帯7・8%、母子世帯48・4%)。また、離婚などで生別した母子世帯が別れた夫から養育費を受けている・受けたことが

ある割合は、2〜3人にひとり程度。さらに親や兄弟姉妹などに子供の面倒を見てもらえる同居人がいる割合は、父子世帯62%、母子世帯41%と、父子世帯のほうが高くなっています。

様々な背景が考えられるとはいえ、父子世帯と比べ母子世帯の親のほうが多くの収入を得る働き方を選択する機会に恵まれておらず、より貧困に陥りやすい社会状況であることは否めないと考えるのではないのでしょうか。

ひとり親を 追いつめたコロナ禍

こうした状況に追い打ちをかけたのが、新型コロナウイルス感染症の感染拡大。3月に全国すべての学校(自治体によっては保育園・学童保育も)への休校要請が出され、ひとり



親の多くは子供の世話のために出勤ができなくなりました。また国から緊急事態宣言が出された後も、テレワークや時差通勤に対応した働き方が難しいひとり親は、大きな打撃を受けました。

実際、児童扶養手当制度を改善するために活動しているNPO法人「しんぐるまざあず・ふぉーむ」の調査^{※2)}によれば、いわゆるコロナ禍による収入減が59%、収入無しが11%。シングルマザーは非正規職員の割合が多いため、出勤しないイコール仕事(収入)がなくなった人も多かったようです。

また同調査には、多くのシングルマザーが節約の工夫をしたとの報告も。節約のため工夫全763例中「食事の回数を減らす」「親が食事を我慢する」など食費に関する工夫が438例と、半分以上に上っています。ただでさえ苦勞の多いシングルマザーが、今またでない苦勞を強いられているのです。

ひとり親世帯への支援 私たちにもできることから

たとえば「ひとりじゃないよP」^{※4)}では、ひとり親世帯を経済・生活など各方面から支援する団体を多数紹介しており、支援の最

初の一步を踏み出すよい機会を与えてくれます。また前出の「しんぐるまざあず・ふぉーむ」ではボランティアとして支援活動に参加し各種の問題をより身近に実感することもできます。団体ごとにメール相談や食料の配布など様々な支援活動を行っています。荒川区でも、「あらかわシングルマザーサポートネットワーク」がボランティアの方々と共に活動しています。「ひとり親世帯支援」などで検索して、国・自治体などの取り組みを知ること大事でしょう。

ひとり親世帯の苦悩は、決して他人事ではありません。身近な人や自分自身がある日ひとり親の立場になる可能性もあります。ひとり親世帯への各種支援について知っておけば、ご近所や友人が困っているとき声をかけたりメールを送ってみたりなどできますし、あるいは自分がその立場になってもいつでも動けます。どんなに小さなことでも、できることから始めてみませんか。

※1：平成28年度 全国ひとり親世帯等調査結果報告書(平成28年11月1日現在)
※2：NPO法人「しんぐるまざあず・ふぉーむ」(https://www.singlemama.jp/)
※3：ひとり親世帯の困窮を軽減する「コロナいらい」(COVID-19)の被害に関する調査(実施期間4月17〜19日)
※4：ひとりじゃないよP「(https://www.horipal.org/)

あらかわ シングルマザー サポート ネットワーク 活動案内

あらかわシングルマザーサポートネットワークの紹介

あらかわシングルマザーサポートネットワークは、平成28年度、シングルマザーの困窮を軽減するための活動として、活動を開始しました。

現在は、シングルマザー親子を支援する人たちが、様々な活動を行っています。

あらかわシングルマザーサポートネットワークの活動内容は、毎月1回開催しています。

あらかわシングルマザーサポートネットワークの活動内容は、毎月1回開催しています。

あらかわシングルマザーサポートネットワーク

あらかわシングルマザーサポートネットワークは、平成28年度、シングルマザーの困窮を軽減するための活動として、活動を開始しました。

現在は、シングルマザー親子を支援する人たちが、様々な活動を行っています。

あらかわシングルマザーサポートネットワークの活動内容は、毎月1回開催しています。

あらかわシングルマザーサポートネットワークの活動内容は、毎月1回開催しています。

あらかわシングルマザーサポートネットワーク

あらかわシングルマザーサポートネットワークは、平成28年度、シングルマザーの困窮を軽減するための活動として、活動を開始しました。

現在は、シングルマザー親子を支援する人たちが、様々な活動を行っています。

あらかわシングルマザーサポートネットワークの活動内容は、毎月1回開催しています。

あらかわシングルマザーサポートネットワークの活動内容は、毎月1回開催しています。



令和2年3月から新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、現在、第四土曜日のシングルマザーサロンは中止しています。

令和2年10月からシングルマザー向けのフードパントリー(食料品や日用品などの物資配布)の活動をしています(毎月1回予定)。

イベント開催などの情報はFBでご確認ください。

家族や友人には話づらいこと、誰かに聞いてほしいことを
専門のカウンセラーに話してみませんか？

秘密は厳守
されます

【ビデオ電話相談をスタートしました】

こんなことで、悩んでいませんか？

家族のこと

- ・親との関係がうまくいかない
- ・子どもの事がいろいろと心配
- ・父親が母親に暴力をふるっているかもしれない

夫婦のこと

- ・パートナーの異性関係に悩んでいる
- ・夫婦の信頼関係を修復したい
- ・いつも、パートナーの顔をうかがってしまう

自分のこと

- ・最近、気持ちが落ち込みぎみ
- ・今後の生活を考えると不安
- ・自分の気持ちを伝えることが苦手で、誤解されてしまう

周囲の人とのこと

- ・ママ友とうまく付き合えない
- ・ご近所さんとの付き合い方がわからない
- ・会社の上司・同僚に嫌がらせをされている

● LGBT専門相談も受け付けていますので、気軽にご相談ください。

アクト21(荒川区立男女平等推進センター)
こころと生き方・DVなんでも相談

☎03-3809-2890

お気軽に
電話をください

※相談は「無料」「予約制」です
面接相談と電話相談、ビデオ
電話相談があります。

※男性は電話相談のみとなります

相談日

水曜日・金曜日・土曜日 ※時間は週によって違います

各月	水曜日	金曜日	土曜日
第1	17時～20時	10時～16時	
第2	10時～16時	14時半～20時	10時～15時
第3	14時半～20時	14時半～20時	
第4	10時～16時	10時～16時	



20分でできる 簡単ごはん

肉味噌そうめん

そうめんをつゆではなく肉味噌で食べる一品。肉味噌だけ作っておけば、そうめんを茹でるだけで完成！肉味噌は、うどんと食べても美味しいし、ごはんの上にものせる、炒飯の具に使うなど便利な作り置きおかず。多めに作って活用しよう。

そうめんは
時間がたつと固まるので、めんつゆ(分量外)を少しかけると食べやすくなるよ。食べるときは肉味噌とそうめんを絡めて食べてね！

材料(4人分)

- <肉味噌そうめん>
- そうめん 3束～
- 牛豚あじびき肉 300g
- 白ねぎ 1本
- にんにく 3かけ
- きゅうり 1.5本
- 白ごま 適量
- オリーブオイル 大さじ1/2

作り方

- 1 白ねぎはみじん切り。にんにくは薄切り。きゅうりは斜め切りして千切り。
- 2 フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて火にかけて香りがたったら、肉を加えて炒める。火が半分ぐらい通ってきたら白ねぎを加えて炒める。Aを加えて汁気がなくなるまで炒める。
- 3 大きめの鍋に水を入れ火にかけて沸騰したらそうめんを好みのかたさにゆでる(約1分ほど)。ザルにあげて水洗いしてぬめりをとる。
- 4 皿にそうめんを盛り付け、きゅうり、肉味噌をのせて白ごまをかけて出来上がり。



※手洗い ・そうめんを水洗いする
・皿に盛り付ける

※アト辛おとな味 ラー油



滝村雅晴 (たきむらまさはる)

PAV料理研究家・株式会社ビストロPAV代表取締役・農林水産省食育推進会議専門委員・日本PAV料理協会会長職士・PAVさかな大使代表・大正大学客員教授
毎週土曜日に、PAVの料理塾オンラインを開講。自宅で料理が学べる講座。全国のPAVたちとつながりながら料理を作り、完成後、家族で「いただきます」ができると評判。法人の研修や、地方自治体のイベントもオンラインで開催中。京都出身・神奈川県在住。

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 ☎3809-2891

- 閉館時間/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



ACCESS

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」停留所より徒歩約1分