

DV～加害者・被害者にならないために

平成13年に「配偶者からの暴力の防止及び被害者の保護等に関する法律（配偶者暴力防止法）」が施行され、行政やNPO団体等はDV被害に対し取組を進めていますが、DVに関する相談件数は年々増加しています。

身体的暴力によるDVは、本人も周りの人も認識できますが、暴言や監視などの精神的被害や経済的、性的被害などは加害者・被害者も気づいていない場合もあります。

DV加害者は「特殊な人」ではありません。誰もが被害者、加害者にもなる可能性があります。

パートナーと良い関係を築くためには、被害者・加害者にならないためには…。

被害者支援の一環から、加害者更生プログラムを実施しているNPO法人女性・人権支援センターステップ理事長栗原加代美さんに話をお伺いしました。

DVの原因

日本では女性の3人に1人がDV被害に遭い、約20人に1人が命の危機を感じたことがある、と内閣府の統計が上がっています。

どうしてDVがこんなにたくさん起こるのでしょうか。

多くの方は精神病、短気、怒り、ストレス、アルコール等が原因と考えていますが、違います。

DVの原因は不健全な考え方です。

この不健全な価値観は社会のそこかしこにあります。家庭、職場、学校など…。そう考えるとDV加害者も社会の被害者であるかもしれません。しかし、加害行為は、複数の選択肢から選んだ彼らの責任です。



栗原 加代美

NPO法人 女性・人権支援センター
ステップ理事長

2001年4月

NPO法人 女性・人権支援センター
ステップ設立に参加
シェルター運営を通してDV被害者
に関わる

DV被害者支援、DVカウンセラー、
電話相談員、DV防止セミナー・講師

2007年4月

NPO法人 女性・人権支援センター
ステップ、理事長に就任

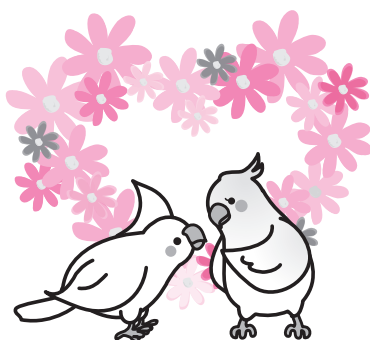
2011年4月

DV加害者更生プログラムの働きを
開始する。

DVの原因

1. 力による支配
2. 暴力容認
3. ジェンダーバイアス
(男らしさ、女らしさに対する偏見)

DVを決して問題解決として、選んではならないのです。



DVは行為ではなく、関係性

DVは殴ったり怒鳴ったりする行為であると思っている方が多くいるようですが、DVは行為ではなく夫婦の関係性です。

夫婦は対等な関係のはずが、力関係が対等でなくなり、夫が妻を所有物と考えて支配関係になり、妻が夫の言いなりになっていくことを意味します。怒鳴らなくても殴らなくても、不機嫌、無視だけで妻を支配できます。

人は全ての関係の中で、他人と比べて生きています。

少しでも、自分が優れている・自分が正しいと考えると、人は他人を支配し、変えようと考えがちです。その裏には相手は変えられるという思い込みがあります。

私たちの用いている選択理論によると他人と過去は変わりません。変えられるのは自分と今です。相手を変えようとして振るう暴力は時間の無駄になります。そして、結果的に支配は関係を壊すだけになり、その先にあるのは離婚です。

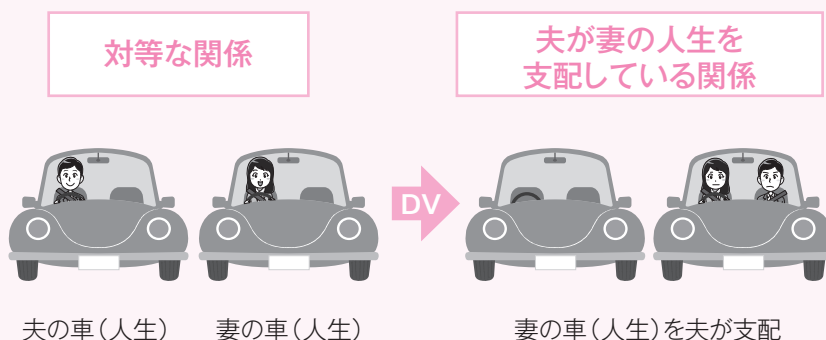
以下にこのDVの関係を図にしてみました。

私たちは誰でも加害者になる要因がある

DVは特別な家庭に起こる問題でしょうか。

内閣府の統計によると、3人に1人がDV被害に遭っています。

私たちの家庭に支配と所有はないでしょうか。



※(妻が夫の人生を支配している関係もあります。)

DVチェックリスト：あなたは？

- ☐ パートナーが思い通りに動かないとイライラする。
- ☐ 自分が怒るのはパートナーのせいだ。
- ☐ パートナーを自分のものと思う。
- ☐ 自分は正しくてパートナーは間違っていると思う。
- ☐ パートナーと相談しないで1人で物事を決める。

左記にチェック表を記しますので当てはまる項目に○をつけてみて下さい。1項目でも当てはまる人は自分の態度・行動を見直しましょう。

DV加害者更生プログラム

加害者が1人で加害行為から抜け出すのは容易ではありません。専門機関の助けを借りて下さい。

「NPO法人女性・人権支援センターステップ」は4年前からDV、ストーカー加害者更生プログラムを行い、

加害者・被害者の両方に係わっております。

加害者はDVを直すために毎週1回、1年間、ステップに通って来ます。

ある日の更生プログラムの様子をのぞいてみたいと思います。

2013年10月、三鷹でストーカー殺人事件がおきました。

この事件について参加者と共にストーカーの心理状態を想像し、考え方や行動をどう変えたら殺人を犯さなくてすんだのかを共に考えました。

怒りの感情を変えることは出来ません。しかし、思考と行動を変えることで、怒りの感情がなくなります。思考と感情は連結しています。マイナスの思考を持つと、マイナスの感情が生まれ、プラスの思考を持つと、プラスの感情が生まれます。

加害者がパートナーの「別れたい」という決断を尊重して受容することに思考を変えることが出来たら、この事件は起きなかったのではないかと、意見が出されました。

加害者が相手の立場にたえず、自分の支配、所有、執着、復讐したいという不健全な思考が事件を生み出します。プログラムの中で参加者が10項目のストーカーチェックリストのチェックを行ったところ、ほとんどの参加者が5項目以上○をつけていました。

ストーカーはDV行為の精神的暴力ですが、このチェックリストの結

果からDV加害者は誰でもストーリーになりうる可能性があることを示しています。

チェックリストの中に「愛し方がわからない」という項目をあげましたが、全員がこの項目に○をつけました。

加害者はパートナーから愛されることを求めて暴力を振るい、自らがパートナーを愛することに焦点が当たっていません。

また、参加している加害者の9割が父親や母親からの虐待、父親による母親へのDVを見て経験してきた方々です。彼らの廻りには他人を愛するよいモデルがいなかったのです。

プログラムを 立ち上げた理由

今までは被害者を救うためには、加害者から被害者が逃げる、或いは離婚の選択しかありませんでした。

ステップでは、被害者を救うための第三の方法として、加害者が変わっていくプログラムを始めました。その理由は被害者が逃げることに限界があるからです。

伊勢原事件では加害者は離婚後7年経っても、探偵を使って被害者を探しだし、殺そうとした事件です。離婚が解決にならないことを示しています。

加害者が変われば、妻も子供も生涯

安心して幸せに生きられるのです。

ステップではプログラムに参加した8割の方がDVから抜け出しています。左記に加害者が目指す愛し方を記します。

人間関係を良くする 7つの習慣

- 受容する
- 支援する
- 傾聴する
- 勇気づける
- 信頼する
- 尊敬する
- 違いを交渉する



人間関係を破壊する 7つの習慣

- 文句を言う
- 責める
- 罰する
- 批判する
- 脅す
- ガミガミ言う
- 褒美でつる

プログラム参加者の手記

プログラムに6ヶ月参加された方から寄せられた手記を紹介します。

DV加害者更生プログラムに参加する前の私は、妻に対して「ああしろ、こうしろ」指示することが多かったと思います。

そして、妻が従わないときには「どうしてやらないんだ」と怒ってばかりでした。

その当時、妻に対する怒りについては、「より良く変わって欲しいから助言しているのに、それを実行しない妻に問題がある」と考えていました。

妻への愛情の強さゆえに指示しており、それらはすべて妻のためなのだと信じていたのです。

しかし、プログラムに参加して、その考えが間違いであると気付きました。

私の行動は「妻への愛情」からではなく「妻への支配」から生じており、「妻のため」ではなく「自分のため」に行なわれていたのです。

それは、自分にとつての「こうあるべき」という理想の実現が目的であり、だからこそ、妻が思いどおりに変わらないことに怒りを感じていたのだということを理解しました。

それからは、自分が妻を「変える」ことは不可能であることや、「自分の気持」ではなく「妻の気持」が大事であることを意識して行動するようになりました。

その結果、ふたりの関係は少しずつですが良い方向に向かっているという実感があります。

新 着 図 書

男女平等推進センター



*『プロカウンセラーの 共感の技術』

杉原 保史 著 創元社

温かい人間関係を築くためには相手の気持ちに寄り添い、共感し、深い思いやりを持って人の話を聴くことが大切です。人の話を聴くプロのカウンセラーはどのようにしてそれを実践しているのでしょうか。この著書は温かい人間関係を築くための第一歩を私たちに示してくれます。



*『被害に悩むあなたにもできること ストーカー リスクと法的対処』

弁護士 長谷川京子・共同通信社 山脇絵里子 著
日本加除出版株式会社

被害者が身を守るためにはどうしたらよいか、どのような法律と制度が活用できるのか、警察の新たな取り組みはどうか、また、被害者の家族、友人、学校、職場などは被害者支援として何ができるかをわかりやすく解説。

杉並区男女共同参画推進区民懇談会報告

第1回 平成26年6月26日(金) 区役所会議室

1. 男女共同参画社会をめざす杉並区行動計画について
2. 今後のスケジュールについて 行動計画の進捗状況調査について

第2回 平成26年12月16日(金) 区役所会議室

1. 配偶者からの暴力防止及び被害者支援の充実・強化と
配偶者暴力相談支援センター機能の整備に向けて
2. 男女共同参画行動計画進捗状況調査について

杉並区男女共同参画推進区民懇談会とは？

杉並区における男女共同参画とその関係施策について広く区民の意見を聞き、男女共同参画社会の実現に向けた施策の総合的・計画的な推進を図るため設置しています。
懇談会は、どなたでも傍聴いただけます。

男女平等推進センター

平成27年4月1日～

相談の受付時間が変わります 午前9時から午後5時

女性相談員が電話で相談をお受けします。(平日には、面接による相談<要予約>も行っています。)

夫婦、親子、嫁姑などの家庭の問題

配偶者や恋人などからの暴力(DV)

職場や近隣との人間関係

自分自身の生き方、心身の不安・悩み

恋愛、結婚、ストーカー、セクハラ

子どもの心配ごと など

☆ 相談は無料です。 ☆ 土・日曜日、祝日もお受けします。

☆ 秘密は厳守いたします。 ☆ 相談内容によっては専門機関への紹介も行います。

女性弁護士による法律相談もあります。

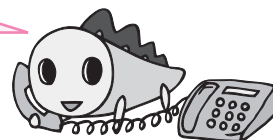
(予約制・毎週木曜日・月1回夜間相談あり)
離婚、養育、財産分与、相続、労働に関することなど

相談専用電話

☎ 3393-4713

休業日 月曜日(祝日の場合は翌日)、12月28日から1月4日

ひとりで悩んで
いませんか？



杉並区立 男女平等推進センター情報誌 「ゆうCan」

平成27年3月 発行 第53号
発行:杉並区立男女平等推進センター

【問い合わせ先】
〒166-8570 杉並区阿佐谷南1-15-1
杉並区区民生活部管理課
男女共同・犯罪被害者支援係
TEL: (03) 3312-2111 (代)

杉並区立男女平等推進センター

〒167-0051 杉並区荻窪1-56-3
TEL 03-3393-4410

交通機関

☆関東バス/荻窪駅南口発 シャレール荻窪
(荻51) <旧荻窪団地>行き
「シャレール荻窪入口」下車 徒歩5分

☆杉並区南北バス すぎ丸
(JR阿佐ヶ谷駅⇄井の頭線浜田山駅)
「善福寺川緑地」
下車徒歩10分

☆地下鉄丸ノ内線/
南阿佐ヶ谷駅下車
徒歩15分

