

## 自己尊重感について

2015年3月発行/第39号

編集発行：

八幡市市民部人権啓発課

八幡人権・交流センター

Tel 075-981-3127

### あなたは自分のことが好きですか？

「すごく好き」

「まあまあ好き」

「なかなかいいと思う」と答える人は、

生き生きと自分らしく暮らせている人かもしれません。

ありのままの自分を、そのままいいと認めて自分のことを大切に思える気持ちを**自己尊重感**と言います。

**自己尊重感**は、自信をもってその人らしい人生を歩いていくための原動力となります。

自分のことが好きになれない。

自信がない…。人づきあいが苦手。

こんな気持ちになるのは、**自己尊重感**を持っていないときかもしれません。

人と比べて自分はだめだと思ってしまったり、否定的に自分をとらえたりしてはいませんか？「人が自分のことをどう思うか」ということより、「自分が自分自身のことをどう思うか」を考えてください。

「私は大切な人であり、価値がある」と大きな声で言えますか？自分の力を信じることは、幸せになる能力を高めることにつながります。

ありのままの自分を受け入れ、**自己尊重感**をもつことができる人は相手のことも大切に思うことができます。

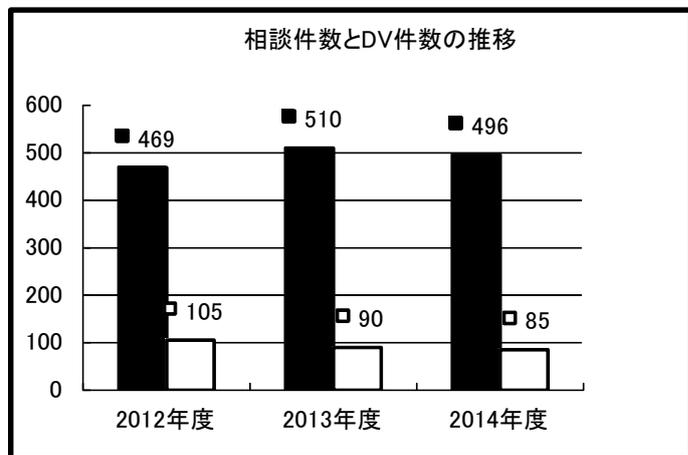
男女共同参画社会は、女性も男性も個性と能力を十分に発揮できる社会を目指しています。いきいきと自分らしく暮らしていくことができる社会の実現に向けて、一人ひとりが**自己尊重感**を持つことはとても大切なことです。



# 女性相談の中で

## ドメスティック・バイオレンス(DV)は身近に起きています

八幡市の女性相談窓口に過去3年間に寄せられた件数は次のとおりです。



(■：総相談件数 □：DV件数)

窓口では年間500件近い相談を受けています。相談の中で、驚くことは、DVという言葉をよく耳にするようになった今でも、ご自分が、DVの被害者であることに、気付いておらず、ご自分のことを責めておられる方が少なくないことです。

左の図からDVが私たちの身近でも起こっていることがわかります。

## DVとデートDV

DVとはドメスティックバイオレンスの略で、夫や恋人など親密な関係にある主に男性から女性に対して振るわれる暴力のことをいいます。殴る蹴るなどの身体的な暴力に限りません。相手のことが怖くて、自分のしたいことができない関係は、精神的暴力を振るわれている状態といえます。

DVと夫婦げんかなどが違うのは、夫婦げんかは相手と対等である関係における意見の相違などが原因でおこりますが、DVは支配と被支配の上下関係の中で、相手を自分の思い通りに操作しようとするものです。支配される側が相手を怖いと感じることが特徴です。

最近では、婚姻関係にある夫婦間だけではなく、結婚していない男女間での「デートDV」の存在もわかってきました。携帯電話のメールをチェックするなどの行為は「彼が私を愛している証拠・・・」と思いがちですが、これは愛情ではありません。相手の行動の全てを知ろうとし、その行動を自分の思うように操作しようとすることは「暴力」です。

### DVが心に与える影響は？

- 恐怖感に襲われ、不安がぬぐえない。
- 自己尊重感を奪われ、自信が持てない。
- 自責感情が強い。
- 子どものケアができなくなる。
- 孤独感、無力感が深い
- 自己決定を奪われる。





## 自己決定を奪われるとは？

人は誰でも元気で文化的な生活を送る権利があります。また、友人や親、同級生、同僚など誰とつながり、ネットワークをもつのかは、その人が決めることができるはずですが、DVの被害に遭うと、これまで大切にしていたものを捨てて相手（加害者）を優先しなければ生活を送れなくなってしまいます。

加害者は「(妻や恋人は) 自分のものだから自分を中心に行動するべきだ、それが愛情である。」と考えています。そして、被害者はその加害者の価値観の中で生きていかなければならないこととなります。やがて被害者は、相手の言いなりになるか、相手の考えに自分を合わせる方が生活をしていく上で、精神的に楽になっていくのです。こうして徐々に考える力を失っていきます。

例えば、些細な事から重大な決め事まで、本来なら個人が判断すべきことができなくなってしまいます。これを、【自己決定を奪われる】と言います。

## DVはなぜ起きるのでしょうか？

DVの起きる背景には、暴力を振るう人が育ってきた環境や、個人的な性格による要因もありますが、最も大きな要因としては“男とはこうあらねばならない、女はこうでなければならない”などの、性別によってその役割を分担させる「性別役割分担意識」が挙げられます。

“男は強くなければならない”というような意識は“女に馬鹿にされてはいけない”という思いになり、妻や恋人が言うことを聞かなければ男のプライドが傷つけられたと感じて“殴っても良い”との考えを持つに至ります。このような意識を「ジェンダー意識」といいますが、相手を力で自分の思い通りに操作することは決して許されません。

一人ひとりが輝いて自分らしく生きていくためにはこの「ジェンダーの意識」から解き放たれることが大事であり、ひいてはDVをなくすことへとつながっていきます。



## あなたがDVを受けたら・・・

暴力をふるう夫から逃れようとしても、「これからどうやって生活していこう？」「住むところは？」「子どもの学校は？」と大きな問題が壁になって立ちふさがります。

殴られ罵倒されて自尊心を失ってしまっているのに、「ここから抜け出す力は自分には到底ない」と思ってしまいがちです。けれども、殴られてもしかたのない人は一人もいません。誰もが幸せに生きる権利があります。自分を信じて一歩を踏み出せば、必ず差し伸べられる手はあります。



## 女性相談窓口について

**一般相談とフェミニストカウンセリングがあります  
お問合せください。**

◎一般相談：月曜日～金曜日（土祝日を除く）

午前 10 時～午後 5 時

面接相談と電話相談があります。

☆女性問題アドバイザーが相談に応じます。

☆予約は必要ありません。

◎フェミニストカウンセリング

毎月第2・4の木曜日（祝日の場合翌日）

午後 1 時 30 分～4 時 30 分

面談相談

☆フェミニスト・カウンセラーが相談に応じます。

☆予約が必要です。一日3人まで

場 所：八幡人権・交流センター

面接相談は相談室等でお聴きします。

TEL 075-983-1784(直通)

相談者の意思を尊重し、必ずしも名前  
や住所などはお聞きしていません。  
秘密は厳守いたしますので、安心して  
ご相談ください。

