

「男女の間ではよくあること」で片づけられがちな パートナーとのモヤモヤがDVだったとしたら・・・？

配偶者や恋人など親密な関係にある相手を支配し続けるために、繰り返し行われる暴力（DV：ドメスティック・バイオレンス）。その中でも、殴る蹴るなどの身体的暴力とは違い、心を攻撃する暴力は、周囲の人がそれに気が付かず、また被害者本人ですら自覚がないまま、傷つけられていることがあります。

問合せ 人権・男女共同参画課 / Tel.674-7575

ID 005937

DV被害者になっていませんか

気付いてほしい あなたの心が傷つく声に

言葉や態度も暴力

DVは、直接身体を傷つける暴力だけを指すではありません。言葉や態度によって心や思考、行動を制限し、ダメージを与える行為もDVに含まれます。

今号で取り上げるDVは、右欄のような精神的・経済的・社会的な暴力、さらに性的暴力や子どもを巻き込む暴力など、周囲から察知しづらい上に、複雑化し多様化する暴力に焦点を当てています。

これらの暴力は複合的に行われることで、思考や感情を揺さぶりコントロールし、相手を支配するにまで至ると言われています。相手の自由な思考や行動を制限することは、人権侵害につながります。

精神的暴力が3割

市の相談受付件数は、令和元年度以降、増えていきます。相談者は、女性が約9割、男性が約1割、そして約8割は配偶者・元配偶者からの暴力でした（グラフ1,2）。

また相談の内、精神的暴力とみられる行為を含む内容の相談が最も多く（32%）、次いで身体的暴力（26%）、経済的暴力（13%）でした（グラフ3）。

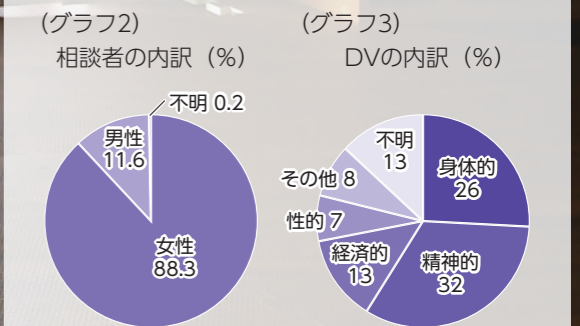
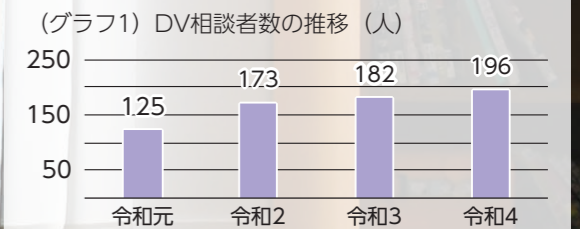
内閣府の調査^{*1}でも、同様の傾向が報告されています。

一方で市民意識調査^{*2}では、暴力を受けた後、誰かに相談したかを聞いた質問では、「どこにも相談しなかった」が半数以上。さらにそのうちの半数以上が「相談するほどのことではないと思った」と回答しています。

^{*1} 内閣府「男女間における暴力に関する調査報告書」令和3年3月
^{*2} 高槻市「男女共同参画に関する市民意識調査報告書」令和4年3月

暴力の形態と例

- 身体的** … 殴る、蹴る、髪を引っ張る
- 精神的** … 脅す、大声で怒鳴る、無視する
- 経済的** … 生活費を渡さない、仕事に就かせない
- 社会的** … 交友関係を制限、メールをチェックする
- 性的** … 避妊に協力しない、無理やりポルノなどを見せる
- 子どもを巻き込む** … 子どもの前で暴力を振るう・非難する



DV被害者の声

DVとは、どのようなものでしょうか。具体的な事例を見ていきます。
※実際にあった相談から、一部の設定や内容を修正しています



大声で怒鳴る 性的な行為を強要する

元々気性が荒く、威圧的で男尊女卑の考えを持つ夫。大声で怒鳴ったり、物を投げたり、また無理やりポルノ雑誌を見せたり、性行為を迫ったりしてくる人です。

ある日私が作った食事がまずいと怒り、私に家から出ていくよう要求。私は子どもを連れて友人宅に身を寄せました。一連の相談をすると「それはDVに当たる」と言われ、初めてDVを受けていると気がきました。でも夫から離れたくても私は主婦なので収入もなく離れることができません。

相談者
Aさん32歳女性 子ども1人



通帳を取り上げ 生活費を渡さない

元夫は怒ると物に当たり、暴力を振るう人。あるとき、ささいなことから激高し、顔面を殴ってきました。また私が管理していた家計の通帳を取り上げた上、生活費を月に2万~3万円しか渡さないようになりました。彼の反応が怖くて、自分の意見を言うことができません。

相談者
Cさん30歳女性

⇒ 無理やり性的な行為を行うことはDV（性的）、
大声で怒鳴る、暴言を吐く行為もDV（精神的）です

⇒ 必要な生活費を渡さないこともDV（経済的）です

「言うことを聞かないと離婚」 「誰のおかげで生活している」

妻の暴力的な言動にいつも悩んでいます。ことあるごとに妻は私に「役立たずなあなたのせいでこんな生活に。言うことを聞かないと離婚だ」と脅してきます。また「誰のおかげで生活できているんだ」などと、家庭で絶対的な権力を持っているような言動を繰り返し、子どもの前でも暴言を吐きます。

一方で話し合いの途中で、泣いたり、「死んでしまいたい」と言ったりして、私も悪かったのかと罪悪感があります。



相談者
Bさん40歳男性 子ども2人

⇒ 相手を脅す、恐れさせる発言はDV（精神的）、
「誰のおかげで生活している」という発言もDV（経済的）です

※子どもの前での暴言は面前DVに当たり児童虐待の一つです（下記）

「浮気していたんじゃないか」 外出や電話を常に監視

昔から暴力はあったのですが、優しいときもあり、信じたいという気持ちが強かったです。でも元夫が病気で仕事を辞めた頃から暴力がエスカレート。

「浮気していたんじゃないか」と、仕事でも行動を監視され、私は1人で出歩くことも、携帯電話を持つことも禁止。子どものためにも離婚をせず、「いつか変わってくれるのでは」との思いから、さまざまな暴力に耐えてきました。



相談者
Dさん29歳女性 子ども2人

⇒ 行動を制限することもDV（社会的）です

check1

子どもを巻き込んだDV

DVが起きている家庭では、子どもへの暴力も同時に行われる場合があります。子どもが直接暴力を受けている場合は当然ですが、子どもの前で配偶者や家族に対して暴力を振るうこと（面前DV）は心理的虐待です。またDV被害者は恐怖心などから、子どもへの暴力を制止できなくなり、家族の信頼関係が崩れることもあります。

事例：面前DV
（子どもへの心理的虐待）



check2

交際中の相手からの暴力もDV

DVと聞くと「家庭内の配偶者（元配偶者）」からの暴力と考えがちですが、「事実婚や交際中のパートナー」からの暴力もDVです。いずれも身近な相手を支配するために暴力が使われる構造に変わりなく、人権侵害の一つです。

事例：デートDV
（交際中のパートナーからの暴力）



DVを理解しよう

DVはなぜ起こるの？

加害者心理「支配とコントロール」

- ・自分が認められる・尊重されるという欲求が社会的関係で十分に満たされない経験の積み重ね
- ・その欲求を家庭内で満たそうとする心理

両者のパワーバランスの偏り

- ・体力や筋力 ・経済力
- ・社会的立場
- ・言語能力、コミュニケーション能力
- ・ネットワーク、情報力 など

ジェンダー意識

- ・「男だから〜」「女だから〜」
- ・女性は結婚したら家のことをうまくやるべき
- ・夫の感情を受け止めるのは妻の役割
- ・男性はどんなときも強くあるべき



家族観

- ・人は結婚して一人前
- ・家族は両親そろっていた方が子どもは幸せ
- ・強い男性が家族を統率すべき

パートナー観(配偶者・恋人観)

- ・パートナー(好きな人)なら何でも言うことを聞くのは当たり前
- ・パートナーなら行動を全て知りたいたいと思うのは当たり前
- ・パートナーの感情はどんなときでもうまく受け止めるのが良い

加害者・被害者・周囲の人(社会)が持つ
ジェンダー意識、家族観、パートナー観

■被害者の行動・思考などを支配

加害者の根底に共通してあるのは、相手を「支配とコントロール」しようとする心理です。加害者は家庭の外の社会的関係で自分が認められない・尊重されない経験をし、自尊感情が低下していると、家

庭の内に自分より弱い存在を作り出して思いどおりに支配することで、低下した自分の自尊感情を高めようとします。DVはこのような「加害者の内的な必要性」に起因して起こります。

また夫婦間のパワーバランスの偏りも要因になります。これは体力・筋力の格差だけでなく、収入や仕事の有無による経済的な格差や相手を説き伏せるような言語能力・コミュニケーション能力の格差などが当たります。夫婦のいずれかがより強いパワーを持っていると、パワーを持っている側が相手を支配し、コントロールしても当たり前だとの誤った認識を持ちやすくなります。

■社会が持つ家族観などで深刻化

さらに、周囲の人や社会一般のジェンダー意識、



教えてくれた人

コラボレーション実践研究所
所長

山中京子さん

大阪府立大学名誉教授。DV被害者の実態調査やその支援方法の研究を行うほか、DV被害者の支援者に対する研修を多数実施

DVはなぜ起きてしまい、深刻化するのでしょうか。

研究者の山中さんに、そのメカニズムや心理状況などを聞きました。

check3 これってDV?

あなたとパートナーの関係をチェックしてみましょう。思い当たることはありませんか？



配偶者から こんなことされていませんか

- 傷つく言葉を言われた。後で謝られるけど
- あれもこれもできていないとダメ出し。周囲の人と比べてそんなことないと思うけど
- 話し合ってもいつも一方的。自分の気持ちや意見が言えない
- 怒ると物に当たったり、殴る素振りを見せられたりした
- どこに行くにも細かくチェックされる。少し厳しすぎる気がする
- 仕事を辞めさせられた。もっと働きたかったのに

あなたの気持ち こんな状態になっていませんか

- 自分は何をやってもダメだと段々自信がなくなっている
- こんなことで悩んでいるのは自分だけ。誰に相談しても解決しないし、我慢すべきと説得されるだけ
- 暴言を吐かれても、たまになので、大したことない。相手の優しい部分も知っている
- 自分が悪いから。注意してくれているだけ
- 自分で決めて結婚したし、子どものためにも我慢

チェックのある人は2人の関係性を見直してみる必要があります

被害者のよくある 心理や思考

加害者に対し 過小評価、責任の過剰な引き受け など

- 大したことないんです
- いつもじゃないから
- 自分が悪いんです
- 子どものためには



自分自身に対し 自信喪失、無力感 など

- やれるのだろうか
- どうせ自分には無理
- やっても変わらない
- どうしようもない

周囲の人に対し 孤立感、不信感 など

- 誰にもこんな分らない
- どうせ説得される

家族観・パートナー観がDVを深刻化させています。

加害者側は、例えば、家事(料理、洗濯、掃除など)をうまくこなすことは女性の役割だというジェンダー意識を持っていると、期待する役割を十分果たしていないと判断した被害者に対して、女性としては低い評価を与えます。

これに対して、被害者の側も同じく、うまくこなすことは女性の役割だというジェンダー意識を持っていると、十分に果たせなかった自分への自信の揺らぎや喪失を感じ、評価を上げようと、無理難題であっても加害者の要求に過剰に応えようとしてしまうことで、さらに事態が深刻化(上欄の「被害者のよくある心理や思考」)します。

■さまざまな手段で繰り返す暴力

暴力は突如大爆発するよりも、小さな暴力から少しずつ、徐々に大きく頻繁に、そしてさまざまな手段で繰り返し行われると言われています。

これはDVサイクルと言われますが、DVを行うとき(爆発期)、優しいとき(ハネムーン期)、平常なとき(緊張形成期)を繰り返します。実際には、ハネムーン期が徐々に短くなる一方、爆発期の期間が長く、さらに頻度が上がる傾向があります。

加害者は、殴る蹴るといった身体的な暴力だけでなく、周囲の人からも察知しづらい精神的・社会的な暴力などを使い分け、少しずつ被害者を支配していきます。

相談しよう

相談につながるヒントを山中さんに聞きました。

違和感を感じたら まずは相談してほしい

■ためらう要因は

なぜ、被害者は早く相談できないのでしょうか。被害者は加害者から継続的に与えられる家事・子育てへの低い評価などから、自分が悪いからと自分を責め、自分が努力すればなんとかなると考えがちです。また暴力にはいろいろな形がありますが広く知られていないために、違和感やモヤモヤがあっても、そもそも暴力を受けていると認識できていない可能性があります。

また誰かに相談したり、逃げようとしたりしてもそれが加害者に知られたときの仕返し暴力への恐怖や、それに対抗することへの無力感、さらに生活や子どものことへの不安、仕事や人間関係などを失うことへの恐れも、相談をためらう要因になります。

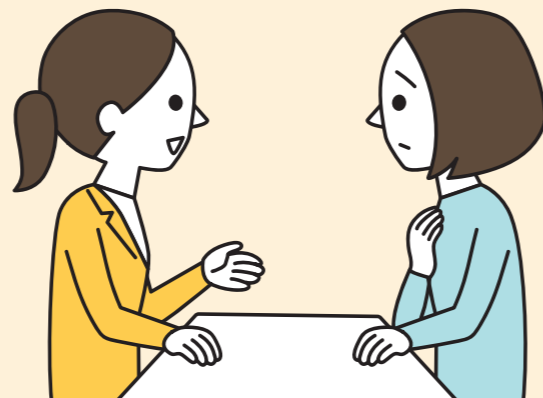
■「自分の心」に気付く

「何が暴力か」は人によって違うものです。大切なことは、それは相手や周囲の人が決めるのではなく、「自分の心がどう思うか」ということです。

受けた言動に対し、それって変じゃない？と違和感を感じるのは、自分が望む人としての在り方やパートナーとの関係と現実との間にぶつかり合いや隔たりがあるから。こんなはずではなかった、こんな風に扱われたくなかった。そう思う自分の気持ちに気付いてください。

■相談はあなたのペースで

あなたのペースで相談を進めます。結論を急ぎません。ぜひ相談してみませんか。



周囲の人へ

もし相談を受けたら・・・

暴力を受けている人に気付いたり、相談を受けたりした場合、まずはしっかり耳を傾けてください。その上で、プライバシーに配慮し、専門の相談機関があることを知らせてください（下欄）。

ただし、相談を受ける際には二次被害を与えないことも重要です。以下の例に留意してください。

二次被害の例

- ・価値観を押し付ける
「子どもがかわいそう。我慢するべき」「それは愛情の表れ」
- ・被害者側にも落ち度があると責める
「あなたにも悪いところがあったのでは」
- ・安易な励ましや気休めを言う
「心配しなくても大丈夫」「時が解決してくれる」
- ・主導権をとって進めようとする
「私に任せて」「家を出るべき。なぜ早く逃げないのか」
- ・他人と比較し大したことはないと言う
「それぐらい、大したことないのでは」「もっと大変な人がいる」



よくある質問を想定し、山中さんに答えてもらいました。

Q1

私にも悪いところがあるからDVが起こるの？

A

どんな理由でもDVは許されません。

加害者は被害者側に落ち度があるとして責める場合がありますが、いかなる理由があったとしても配偶者からの暴力は人権侵害です。「しつけているんだ」「お前が馬鹿だからだ」などと言い、相手が間違っているように理屈を立てようとします。暴力が続く場合は相談機関にご相談ください。

Q2

DVなのか分かりませんが相談できますか？

A

もちろんです。気軽に相談してください。

DVは、精神的暴力や性的暴力など、さまざまな形態があり、自分でも気が付きにくいこともあります。もし配偶者やパートナーからの言動に違和感や不快感を感じたり、傷つくことがあれば、「DVかどうか分からない」と思っている、まずご相談ください。専門の相談員があなたの悩みごとをしっかりと聞いてくれます。

Q3

暴力を受け続けると、どんな影響がありますか？

A

あきらめ、自責の念、PTSDなどの症状も。

被害者の中には、次第に自信を失い、諦め感や無力感を感じるようになる人もいます。また責任を過剰に引き受けるようになったり、自分が悪いからと自責の念を感じ精神的に追い込まれることもあります。

さらに暴力を受け続けると精神的なダメージが大きく、配偶者から離れたとしてもPTSD（心的外傷後ストレス障害）になることもあります。これは男性被害者にも同じような影響が起こることが考えられます。

Q4

保護命令制度が改正されると聞きました。

A

保護命令の対象も重篤な精神的被害にも拡大。

これまで身体などに対する暴力でないと、裁判所は被害者への接近禁止命令^{※1}などの保護命令を相手配偶者に発令できませんでした。しかし昨年5月にDV防止法^{※2}が改正。4月から重篤な精神的被害を受けた場合にも適用されるようになります。

※1. 被害者の身辺につきまったり、被害者の住居・勤務先などの付近をはいかいしたりすることを禁止する命令

※2. 「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の一部を改正する法律」

大切なのはあなたの気持ち 自分を大事にしてください

大事なものは「あなた自身の気持ち」です。「ちょっと無理だな…」と思う心の声に、自分自身が気付くことが第一歩。

好きな人でも、線を引いていいんですよ。好きな人だからと、その要求を全部負うと大変です。自分のことをもっと大事にしてください。



check4 ID 005958

相談窓口

1人で悩まないでご相談ください。秘密は厳守します。男性も相談できます。



● DV相談予約窓口

Tel674-7689

平日8:45~17:15

面談形式で、事前予約が必要です。専門の相談員が悩みごとを聞いて、一緒に問題点を整理し、必要に応じて専門の支援機関につなげるなど、解決するための支援を行います。まずはこちらにご相談ください。

※緊急のときは警察署か110番へ
※時間外や土・日曜、祝日は府女性相談センター／Tel06-6946-7890へ

● DV相談ナビ

Tel#8008（はれれば）

どこに相談すればよいか分からない人のために相談機関を案内するサービス。

● DV相談プラス

Tel0120-279-889（24時間）

メール（24時間）

チャット（12:00~22:00）

電話・メール・チャットでDV相談ができる窓口。詳細は内閣府ホームページへ。