

🚩自分らしい生き方、応援します！

# ソール・スコープ

S O L E S C O P E

Take  
Free

ご自由に  
お取りください

104

2023.Apr.

1～2P

## DV防止啓発講演会

外では見せない内の顔 ～家庭内のモラル・ハラスメント～  
高山直子さん

3～4P

令和5年度 講座・講演会のご案内

5～6P

WEBアンケートから見る・考える「こうちの男女共同参画」  
第4回 防災への女性参画

7P

ソール相談室のご案内  
貸室案内

ホームページを  
リニューアル  
しました！

詳しくは 高知 ソール 検索

HP <https://www.sole-kochi.or.jp>



HP



Facebook



Twitter



Instagram



DV防止啓発講演会

# 外では見せない内の顔 ～家庭内のモラル・ハラスメント～

講師 高山直子 さん



女性問題専門カウンセラーとして、大学のハラスメント専門相談員、東京都の労働相談情報センター心の健康相談員として活動。米国で女性学とカウンセリング学の修士取得。NPO法人サポートハウスじよむのカウンセラーとして11年活動後、2017年5月に東京代々木に『カウンセリング & サポートサービスN』を開設。セクハラなど性的被害やDV、女性の労働問題を専門にしている。

ソレでは、内閣府による「女性に対する暴力をなくす運動」期間(毎年11月12日から25日)に合わせ、DV防止啓発講演会を行っています。今年度は高山直子さんをお招きし、家庭内で繰り返しおこなわれるモラルハラスメントについてお話いただきました。

## ハラスメントの構造

ハラスメントとは、執拗に(継続的に)相手を不快にしたり、尊厳を傷つけたり、不利益を与えたり、脅威を与える言動・行為のこと。

加害者の目的は「攻撃」「支配」、被害者の目的は「意思の疎通(コミュニケーション)」。

被害者は相手に分かってほしいと思いき意思の疎通を図ろうとするが、加害者は相手が何かを言えば言うほど高揚し、エスカレートする傾向がある。両者の目的が違う以上、やり取りを重ねても交わることはない。

## 知ってほしいポイント

1 加害者の目的が「攻撃」「支配」である以上、被害者の努力で改善できる問題ではないかもしれない。精神的ダメージを受けるので、自分の健康や将来の可能性を守るためにも、一度物理的に離れる等の撤退(撤退≠泣き寝入り、逃げる、負ける)がベストな選択になることがある。

2 加害者の性格や言動を変えることは難しい。自分ではコントロールできないことまで自分を責める材料にすると悪循環に陥る。コントロールできることとできないことを見極める意識が重要。

3 誰でも加害者の心理に陥る可能性はある。価値観や基準を自分に寄せてほしいと思いき相手の人格や尊厳を傷つけてまで言うこと聞かせようとする(支配=コントロールしようとする)と、ハラスメントのリスクが高くなる。また、「～のつもりだった」と自分に加害意識のないまま加害行為に及んでいることもある。どんなに誤解であっても、相手はその時「傷ついた」「不快だった」という事実は変わらないことを理解しておく。

## モラルハラスメントの特徴 (二重基準)



モラルハラスメント(モラハラ)とは、言葉や態度、身振りや文書などで人格や尊厳を傷つけたり、精神的に追い詰めたり、雰囲気を悪化させる行為のこと。

家庭内で起きているモラルハラスメントの特徴として、近い関係であるが故、「察する」ということを当たり前だと思っているということがある。こういう関係性こそ、モラルハラスメントに陥りやすい。

加害者の多くはターゲット以外にはとても「いい人」に見え、第三者からすると、どちらが加害者か被害者か分かりづらい。また、相手の罪悪感や自責の念を誘発する無視などの受動的攻撃\*1を繰り返し用いるので、被害者は「自分が悪い」と思われる。また、被害者にとって不利になるような二重基準(二重拘束)などを使ったコミュニケーションで被害者の基準や価値観を揺るがすことで、被害者は混乱し、被害を受けているという認識を持つまでに時間がかかることも珍しくない。二重基準については、以下に分かりやすい事象を示す。

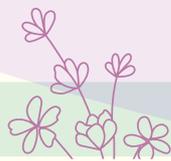
被害者の自責の念や罪悪感を刺激するアプローチを使うモラルハラスメントを定義したフランスの精神科医マリー=フランス・イルゴイエヌさんは、著書\*2の中でモラハラを「魂の殺人」とも言っている。

冷房をかけた部屋で過ごしている時、妻が「寒い」と思ったから冷房を切ったら、「何で勝手に切るんだ」と夫から言われた。一週間後も同じようなことが起こり、もちろん妻は夫から「勝手に切るな」と言われているので、冷房を切ってもいいかどうか確認をした。そうすると、今度は「お前は、冷房を切るかどうかの判断も自分でできないのか」と言われてしまった。「勝手に切るな」と言われたから聞いたのに、次は「自分で判断できないのか」と言われ、何をしても自分が不利になる正解のない迷路に入り、常に自分の方が悪いと思わされるため、妻はとても混乱する—これが二重基準。

\*1 受動的攻撃 「受身的」「消極的」「間接的」に「不満」や「怒り」を表出し、相手を「攻撃」「支配」「操作」する言動。

\*2 著書 『モラルハラスメントが人も会社もダメにする』マリー=フランス・イルゴイエヌ[著] 高野 優[訳] 紀伊國屋書店

## 被害からの回復



ハラスメントの被害に遭う人は、夫や妻、会社の上司がたまたまハラッサー※3ただただで、こういう人が被害に遭いやすいといったタイプがあるわけではない。

自分のコミュニケーションスキルが通用しない相手からの被害が繰り返されると、被害者はコミュニケーション力について自信を失う。また、周りにも被害を理解してもらえないと、自分に問題があるのではないかと思ひ自責の念が強くなり、自己尊重心が低下する。こういう状態から「安心感・安全感」を取り戻すプロセスとして大切なことは、自分を「守る」「守ろうとする」意識を持つこと。そして自分を責めるくせに気づき、ネガティブな思考のスパイラルから脱出すること。

「おかしい」と感じたら、自分の勘(感)を信じて、一人で抱えず、ハラスメント(DV)への理解がある人に早めに相談し、ハラスメントの構造を理解し自分を守る意識を持ち、より安心安全な時間、場所を増やしていく。相談した人が理解してくれると、また他者を信じてみようという気持ちになり、適切な支援が提供されることで社会や社会のシステムをもう一度信じてみようと思う気持ちが芽生えてくる。そうやって少しずつ「信じる力」を回復させていくことが重要。

※3 ハラッサー ハラスメントの加害者

## 加害者にならないための意識



不機嫌が暴力になるかならないか、ハラッサーになるかならないかの違いは何か。

- 1 言葉にせず察してもらうために不機嫌な態度をとる自分に葛藤があるかどうか。
- 2 自分の行為は、相手をコントロールすることが目的になっていないかどうか。
- 3 自分の不機嫌さを表す言動に罪悪感や自責の念のような葛藤があるかどうか。

これらを自分に問いただしてみる。葛藤や自覚があるかどうかということが大きな線引きとなり、なければハラッサー側に足を突っ込んでいくかもしれない。

## 意識するポイント

誰かに対してハラスメントのようになっていないか不安になった時、初対面の人に対しても同じような言動をするだろうかと考えてみる。初対面の人には同じような言動をしないのであれば、家族や近い人に対してであってもそのような言動を止めるほうが安全である。

相手の意思をしっかりと確認し、積極的なYESでなければNOと解釈する。

講演会の詳細は、ホームページ内、講座・講演会 > 講演会の記録 からご覧いただけます。

## DV防止啓発活動

### 女性に対する暴力根絶のシンボル “パープルリボン”

高校生ボランティアの作ったパープルリボンとミニパープルリボン・ツリー、そしてミニのぼり旗がソーレから飛び出し、県内各地へ。皆さまのご協力のもと、啓発の輪が広がりました。



合計 293 個のパープルリボンを飾ることができました。

高校生ボランティアの手作り！

### DV防止啓発



### 市町村窓口



### 関連図書と共に



### 図書室

### 大学構内でも



### 高知大・高知県立大



デートDVの啓発資料作成(高知県立大)

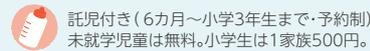
四十市会場で講演会をオンライン視聴しました。

くろしおくん来館♪



# 令和5年度 ソーレの講座・講演会のご案内

ソーレでは、男女共同参画社会の実現をめざし講演会や講座などを開催しています。ぜひ、ご参加ください！  
※決定している講演会・講座のみ日程等記載。その他は、決定次第ソーレホームページやSNS他でお知らせします。



●お申し込み・お問い合わせ **電話(088)873-9100** (受付時間 9:00～17:00)

**URL <https://www.sole-kochi.or.jp>**

## 講演会



令和5年度 男女共同参画推進月間講演会

### 『パパ育休で社会が変わる!?～子育て支援の経済学～』



産後パパ育休制度の創設にともない、男性の家事育児参画の意義が改めて注目されています。男性の家庭進出が社会にもたらすものとは何か?「経済学」の視点から紐解きます。

- 講師 山口慎太郎(東京大学経済学研究科教授)
- 日時 6月24日(土)13:30～15:00(開場13:00) 要約筆記あり
- 定員 会場150名(予約優先・先着順)、オンライン500名  
◎後日、期間限定オンデマンド配信あり(講演部分のみ、要申込み)
- 申込 電話又はホームページ申込フォームにて  
※オンラインおよび託児のお申込みは、6月22日(木)17:00迄



**【プロフィール】**内閣府・男女共同参画会議議員、朝日新聞論壇委員、日本経済新聞コラムニストなども務める。1999年慶應義塾大学商学部卒業。2001年同大学大学院商学研究科修士課程修了。2006年アメリカ・ウィスコンシン大学経済学博士号(Ph.D.)取得。カナダ・マクマスター大学助教授、准教授、東京大学准教授を経て2019年より現職。専門は労働市場を分析する「労働経済学」と結婚・出産・子育てなどを経済学的手法で研究する「家族の経済学」。「子育て支援の経済学」(日本評論社)は第64回日経・経済図書文化賞を受賞。2021年に日本経済学会石川賞受賞。

## サテライト会場

四万十市役所 3階 防災対策室(四万十市中村大橋通4丁目10)  
申込先:四万十市教育委員会 生涯学習課 人権教育係 TEL:0880-34-6299  
★申込期間 5/22(月)8:30～電話にて受付  
会場定員:30名(会場のスクリーンにてライブ視聴)※サテライト会場の託児・要約筆記はなし

共催:連合高知/高知県経営者協会 協力:四万十市教育委員会

## 講座

### “ゆるりのしっぽ” 女性の居場所づくり事業 全6回予定



『ソーレの居場所』とは、自分らしく生きるために自分のペースで必要なちからをつけていく、自分のための場所のこと。予約もいらず、途中参加・途中退席OK。気軽な気持ちで参加できる講座です。

第1回:5月15日(月)14:00～15:00  
「私の好きな本」

#### 内容

本や絵本、コミック本なんでも持ち寄って、あなたの好きな本について気軽におしゃべりします。聞くだけでも大丈夫!

託児あり 予約制 5月12日(金)までに申込



## 就労支援 パソコン講座

Word & Excelの超基礎から、Excel検定の取得を目指した講座です。



コース	日時
A 超基礎Word講座	7月2日(日)10:00～16:00
B 超基礎Excel講座	7月9日(日)10:00～16:00
C 検定対策Excel講座	7月23日(日)・7月29日(土)ともに、10:00～16:00 (検定日時)7月30日(日)13:30～15:30

- 講師 横山桂子(サーティファイ認定インストラクター)
- 定員 各講座15名(先着順)
- 対象 就職活動中、または就業中の20～50代の女性※マウス操作と文字入力ができる方  
ソーレのパソコン講座を受講していない方。※ワードとエクセルの併用受講可。
- 受講料 A 超基礎Word講座 3,000円  
B 超基礎Excel講座 3,000円  
C 検定対策Excel講座 7,000円  
Excel検定受験料 5,000円 ※◎Excel検定対策講座受講者対象(希望者)
- 申込 5月21日(日)9:00～ 電話にて 託児あり 予約制 6月30日(金)までに申込

## 講演会



### DV防止啓発講演会

11月予定

「女性に対する暴力をなくす運動」期間(11/12~11/25)に合わせて、講演会を開催！今年度も「女性に対する暴力根絶」のシンボルであるパープルリボンツリーを各地に展示します。



### 「女性の人権」講演会

令和6年2月予定

女性の人権に関するさまざまな問題をテーマに、開催します。  
共催：こうち被害者支援センター

## イベント



### ソーレまつり 2024

令和6年1月予定

開館25周年を迎えるソーレ。年に一度の「ソーレまつり」でも、利用団体によるステージ、展示、バザー、講演会や特別企画を実施予定。会場&ホームページ特設サイトをお楽しみに！

## 講座



### ジェンダーカフェ

8月~12月(全3回)予定

身近なジェンダー問題について、講師のお話をもとに参加者同士が語り合います。心がほっとほぐれるカフェ形式の講座です。



### 女性のための就労支援講座

8月予定

女性が働くことに前向きにチャレンジしたり、就労の継続ができるように、知識やスキルを学ぶ講座です。



### 女性の活躍応援講座

9月~12月予定

女性のキャリアアップを応援するソーレの人材育成講座です。働いている女性が学びやすいオンライン形式で開催します。



### 男性家事・介護基礎講座

8月・11月・  
令和6年2月(全3回)予定

男性が家事・育児・介護に参画するための心構えや知識を基本から学ぶ講座です。8月は、ぜひお子さんと一緒にご参加ください。



### 相談関連講座①②

①8月・9月(全2回)  
②令和6年2月~3月予定

相談から見える課題をテーマとして、自分らしく生きていく新たな機会となるような講座を企画中。



### 相談員スキルアップ研修

5月~(全3回)

高知県内の相談現場の方を対象に、ジェンダーの視点を伝え、顔の見えるネットワークを形成し、課題を共有し合う場となる研修です。



### ナツボラ(高校生ボランティア体験) 7月~8月(全2回)予定

高校生のみなさん、この夏はソーレでボランティア体験しませんか？新聞クリッピングやパープルリボン作りなどを予定しています。



### 防災教室

令和6年3月予定

男女共同参画の視点で、子どもから高齢者の命を守るための知識を学ぶ講座です。

## この他にも次の講座・講演会を開催します。

- 男女共同参画講座
- 女性のためのエンパワメント講座
- 女性防災プロジェクト
- 防災に関する地域連携フォーラム
- 防災講演会(ソーレまつり2024基調講演)
- 防災教室

新型コロナウイルス感染症拡大防止へのご協力をお願いいたします。

#### 【オンライン(Zoom)による講座について】

オンライン受講のお申込み受付は、ホームページのみで行います。受講に関する注意事項等につきましてはホームページをご確認ください。

・会場参加は、高知県在住の方に限ります。

WEBアンケートから見る・考える「こうちの男女共同参画」

第4回 防災への女性参画

皆様のホッネをお聞きました

2022年度は、男女共同参画に関するテーマで高知県民の皆さまの声をWEBアンケートの形でお聞きすることを目的に実施してきました。最後となる第4回は「防災への女性参画」をテーマとして、地域防災活動への女性参画の現状や意識についてお聞きしました。

アンケート詳細は、ソーレHPの統計データ > 調査・研究 > 意識調査 > 【ソーレWEBアンケート2022】第4回「防災への女性参画」の結果に掲載しています。こちらもおわせてご覧ください。

〈アンケート実施期間と方法〉

令和4年12月15日～令和5年1月15日(Googleフォームを使用)

〈回答者総数〉114名(県内111名、県外3名)

【性別毎の割合】

女性80名(70.2%) 男性31名(27.2%) 回答しない3名(2.6%)

【年代毎の割合】

内訳:19歳以下 2名(1.8%) 20歳代 13名(11.4%)

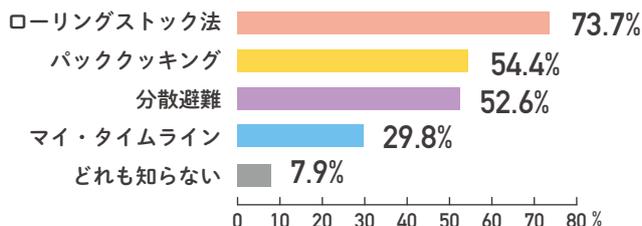
30歳代 9名(7.9%) 40歳代 29名(25.4%)

50歳代 37名(32.5%) 60歳代 14名(12.3%)

70歳代 6名(5.3%) 80歳以上 4名(3.5%)

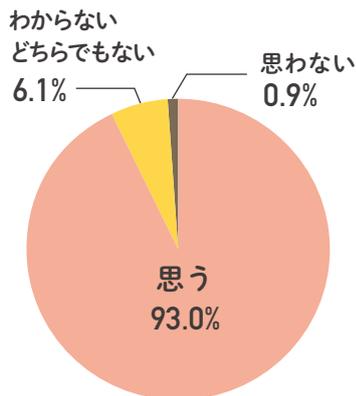
問 次の中で、言葉も内容も知っているものを選んでください。(選択式・複数回答可)

ローリングストック法	普段から必要量の備蓄を用意し、定期的に消費しながら買い足して管理する方法
パッククッキング(ポリ袋調理)	食品を混ぜる、加熱する等をすべて袋の中で行う調理方法
分散避難	避難所だけでなく、自宅や車の中、知人宅やホテルなど、場所を分散して避難すること
マイ・タイムライン(避難行動計画)	自分自身がとる防災行動を時系列で整理し、自ら考え命を守る避難行動計画



「知っている」という回答が最も多かったのは「ローリングストック法」で7割以上、次いで、5割以上の方が「パッククッキング(ポリ袋調理)」「分散避難」を知っていると回答しました。

問 防災計画を策定する場や避難所の運営、避難訓練などの地域の防災活動に女性の参画がもっと必要だと思いますか。



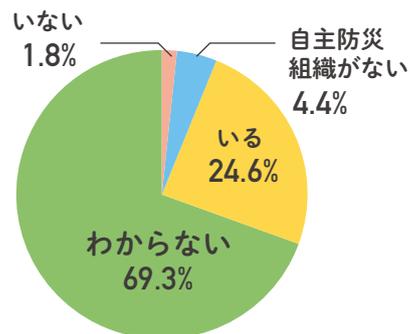
(理由)

性別や立場にこだわらず様々な視点で考えることが必要	80.7%
意思決定や地域活動の場に女性が参画するのが当然だと思うから	64.0%
女性のことは女性にしかわからないから	50.9%
高齢者、子ども、障害者などへのきめ細やかな対策が必要だから	49.1%
その他	8.8%

8割以上の方が「性別や立場にこだわらず様々な視点で考えることが必要」と回答、次いで「意思決定や地域活動の場に女性が参画するのが当然」「女性のことは女性にしかわからない」となりました。

問 あなたがお住まいの地域の自主防災組織に女性メンバーは入っていますか。(選択式)

上記では9割を超える人が「女性の参画が必要」と回答しましたが、この問いでは7割近い方が「女性メンバーが入っているかわからない」と回答しました。



いただいたご意見の一部をご紹介します。

災害時を想定した学習機会を設け、男女がリーダー役を務めてワークを繰り返すことが必要。(40歳代・女性)

避難所には男性だけではなく女性も当然存在するため、女性の抱える悩み(月経や授乳など)に寄り添った計画を立てることが必要。(20歳代・女性)

避難所の運営など、女性がいないと成り立たない。計画の段階から参加し、実行可能な訓練を進め、全てのジェンダーが安全により快適に避難出来る方策の策定が必要。(50歳代・男性)

「女性の防災=炊き出しやケア労働」のイメージを変えてほしい。「防災への女性参画」なら、どんな女性でも参画できるべき。(20歳代・回答しない)

このアンケートで防災への関心だけでなく、女性の参画は必要だという意識も確実に高まっていることがうかがえました。一方で、自分たちの地域のことになると女性が参画しているのか知らない人が多く、活動に女性の声が充分届いていないことの表れとも受け取れます。これから避難所運営をはじめとした防災・減災活動の場に、女性の視点を取り入れていくことが私たちに求められています。

啓発誌  
「ぐーちょきぱー」Vol.10  
南海トラフ地震発生!!  
そのとき、あなたは…

ソーレで配付しています、  
ぜひ手にお取りください。



ソーレ図書・  
情報資料室から

今回のアンケートテーマ関係図書をご紹介します

これらの本を読んで、これから私たちにできることを考えてみませんか。

貸出期間 5冊まで2週間



家族でそなえる  
防災・被災ハンドブック

天野勢津子 作・絵  
369.3-ア  
2023年 イースト・プレス発行



被災ママに学ぶ  
小さな防災の  
アイデア40

アベナオミ 著  
369.3-ア  
2017年 学研プラス発行



3・11  
女たちが走った  
女性から始まる復興への道

特定非営利活動法人  
日本BPW連合会 編  
369.31-サ  
2012年 ドメス出版発行



女たちが動く  
東日本大震災と  
男女共同参画視点の支援

みやぎの女性支援を  
記録する会(編著)  
369.31-オ  
2012年 生活思想社発行



やっべす!  
石巻のお母さん、  
まちづくりに奮闘する

兼子佳恵 著  
369.31-カ  
2022年 英治出版発行



復興を生きる  
東日本大震災  
被災地からの声

河北新報社編集局 編  
369.31-フ  
2022年 岩波書店発行

# ソール相談室のご案内

ソールには“こころ”をひらく場所があります。ひとりで悩まないで、まずはお電話ください(相談無料・秘密厳守)。

## 女性のための相談

4月から  
フリーダイヤル  
になります!

一般相談 専用電話:088-873-9555

相談時間 休館日を除いた9:00~12:00、13:00~17:00  
(受付は16:00まで)

法律相談(1人30分・予約制)

日時 毎月第2・4木曜日 14:00~16:00

こころの相談(1人50分・予約制) ※託児あり(要予約)

日時 毎月第1・3木曜日 14:00~16:00

相談日が増えました!

男性のための悩み相談(1人50分・予約制)

日時 毎月第1火曜日、第2金曜日、第3・4水曜日 18:00~20:00

## にじいろコール~LGBTsに関する相談~

コール にじ いろ  
専用電話:0120-562416



専門の相談員が、LGBTsなどの相談(性自認及び性的指向に関する様々な悩みや相談)をお受けしています。ご本人だけでなく、家族・友人・先生などもご利用になれます。発信者の電話番号は表示されません。安心してご相談ください。

日時 毎月第4土曜日 13:30~16:30

法律相談、こころの相談、男性のための悩み相談の予約電話番号は **088-873-9100** です。

- ・当月1日より翌月分を受付します。
- ・相談日は変更になる場合があります。あらかじめ、お電話またはソールHPの相談カレンダーにてご確認ください。

## 貸室案内

「1時間単位」で、借りられる部屋があります。利用登録をすれば、「予約システム」または電話で予約できます。「予約システム」なら、貸室予約や利用登録が「24時間365日」可能です(祝祭日及び年末年始も可)。是非ご利用ください。※ご利用時には、HPの注意事項をご確認ください。



予約システム



大会議室



和室 レクリエーション室

### ●利用料のお支払い方法が多样!

現金での窓口払いのほか、「コンビニ」や「Pay-easy」でのお支払いが可能です。

### ●低料金、しかも備品使用料が無料!

研修室は、平日1時間420円(土日520円)で夜間料金も同じです。(但し、営利団体や営利目的でのご利用の場合は2倍)冷暖房をはじめ、机や椅子、プロジェクターなどの備品は全て無料でご利用いただけます。※一部、事前申し込みが必要なものもあります。

### ●駅・停留所から近く便利!

バス・電車の停留所、JR旭駅から徒歩約5分以内です。

### ●Wi-Fiが使える!

貸室内(レクリエーション室を除く)のみ可能。ご利用時は受付にお申し出ください。

※現在、新型コロナウイルス感染防止のため、定員の半数でのご利用とさせていただきます。詳細はHPをご確認ください。ご利用にあたっては、新型コロナウイルス感染防止対策にご協力をお願いします。

## 施設利用のご案内



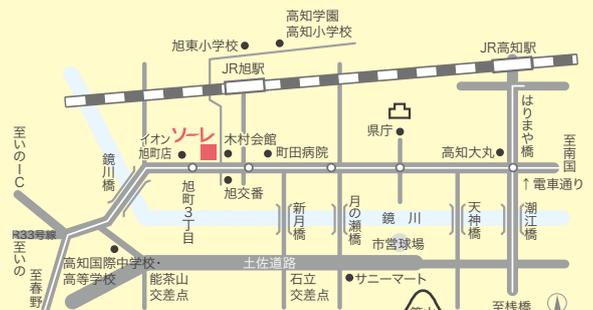
- 貸室利用時間 9:00~21:00(土・日・月曜日9:00~17:00)
- 休館日 第2水曜日・祝日・12月29日~1月3日
- 図書・情報資料室 9:00~20:00(土・日・月曜日9:00~17:00) ※ただし図書利用カードの発行、及び再発行の受付は17:00まで
- 相談室 9:00~12:00、13:00~17:00(受付は16:00まで) (専用電話/088-873-9555) ※第2水曜日・祝日・12月29日~1月3日は休室です

### あなたの声をお聞かせください

当紙面への感想や、主催事業及び施設利用等に対するご意見などを是非お寄せください。

- 電話 088-873-9100
- Fax 088-873-9292
- Eメール sole@sole-kochi.or.jp
- HP <https://www.sole-kochi.or.jp>

SOLE SCOPE(ソール・スコープ)のSCOPEは、広さ・広がりという意味。ソール(イタリア語で「太陽」)を拠点として、情報が広がることを意味します。



- 所在地 〒780-0935 高知市旭町3丁目115番地
- アクセス 電車…「旭町3丁目」徒歩約1分  
バス…「旭町3丁目」徒歩約1~3分  
JR…「旭駅」徒歩約5分

駐車場の台数が非常に少ないため、お越しの際には公共交通機関のご利用をお願いします。