

# Passport

女と男の豊かな生き方を探る情報誌

## パスポート



Vol.47

2015 鎌倉市

### INDEX

- すてきな生き方 エコライフ スタイリスト アナン・メタさん  
特集 「モラルハラスメント」を知っていますか？  
トピックス 鎌倉市議会に初の女性議長誕生

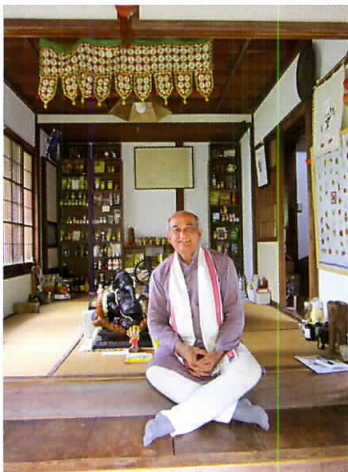


## すてきな生き方

Eco-Life-Stylist  
(エコライフ スタイリスト)

アナン・メタさん  
(極楽寺在住)

## エコなライフスタイルを鎌倉から世界に発信



そこは極楽寺にほど近い古民家、若い頃インドから日本に来て現在は鎌倉でスパイス商を営むアナンさんの自宅を訪ねました。鎌倉でも何か所か転居したそうですが、この家が気に入っているのは、エアコンに頼らない生活ができて環境に優しく、木のぬくもりが人を癒してくれるから。勧められて縁側に腰かける

と、木の家と周りの自然と一緒に呼吸しているような気持ち良さを感じられます。そして始まったインタビューは、まずなぞなぞのような言葉から。

「今日伝えたいのは、プール、あわじや、ヨガ、この3つ」

てっきりスパイスの話から始まると思っていたので、どういふことなのか面喰っている間にもアナンさんの話は続きます。プールは健康のため週に4日、8年間も通い続けているが、健康のためとはいえ、これだけ継続できるのには、プールの帰りに寄る酒屋「あわじや」の存在が大きいと言います。ここで色々な人と会いアイデア交換します。「人はコミュニケーションを求めるもの、だから人と人がコミュニケーションをとれるスペースが大事でしょう」

アナン邸では、スパイス使いのワークショップなど様々なイベントが開かれます。インタビューの日も午前・午後それぞれイベントが行われていて、多くの人が入りし、縁側に座るアナンさんと言葉を交わし、また参加者同士がそこそこで談笑してしま

た。この家をコミュニケーションスペースとして、どんどんイベントに使ってほしいそうです。

その一つがヨガ教室で、ヨガを1時間、その後にご飯とハーブティーをいただくプログラムで、使い捨て容器は使わず、ご飯は豆入りの五穀玄米おじやです。

「五穀は日本食の代表、日本食は世界遺産=日本の誇りですよ。」アナンさんが使う五穀のうちアワ・ヒエ・キビは岩手県で丁寧に生産しているもの、玄米は石川県産です。日本の優れたものを、ここ鎌倉から世界へ発信しています。

また、エコを身近にと考えるアナンさんは、普段の生活の中でできることを実践していて、マイ箸・マイカップを提唱し、省燃料で炊事する工夫を編み出しています。豆ご飯は炊くのに2-3分しかガスを使っていないそうです。もっと効率をあげられる方法は皆で考えれば生み出すことは可能だとアナンさんは言います。私たちはペットボトルや缶飲料をつい買ってしまいがちですが、先進国のある都市ではリサイクルできない容器を使った飲料は販売禁止となったことも教えてもらい、省エネ炊飯法と共に大きな宿題をいただいた気がしました。

宿題といえばなぞなぞの答え、アナンさんが伝えたかったキーワードは、健康・エコ・コミュニケーション、ということでしょうか。

鎌倉には多くの外国人も訪れますが、五穀ご飯でもてなしてはどうかと語るアナンさん。老若男女、日本人も外国人も集まるアナン邸からは、まだまだ色々なアイデアが生まれそうです。



五穀米とハーブティー

# 特集 「モラルハラスメント」 を知っていますか？



「モラルハラスメント」略して「モラハラ」は、言葉や態度などによって心を傷つける精神的暴力のことです。腕力によって外傷が残る身体的暴力は発見されやすいのですが、言葉や暴力などの精神的暴力は見えにくいものです。また、一般的に精神的暴力は対応が甘くなりがちですが、「身体的暴力と同じくらい、場合によってはそれ以上に人を傷つける犯罪」と提唱する精神科医もいます。

今回は、DVについて数多くの支援実績をお持ちの「特定非営利活動法人 湘南DVサポートセンター」理事長の瀧田信之さんにお話を伺いました。

## —DV(ドメスティックバイオレンス)とは、どういうものですか？

DVとは配偶者や恋人など親密な関係にある男女間の暴力のことです。「暴力」は殴る蹴るといった身体に外傷を与えるものだけではなく、その中身は、身体的暴力、精神的暴力、性的暴力、経済的暴力、社会的暴力の5つに分けられます。モラルハラスメントは精神的暴力と社会的暴力を組み合わせながら存在します。

## —社会的暴力とは、どの様なものですか？

社会から孤立させる暴力です。家族や友人などの本人の力となってくれる人的資源から遠ざけて、孤立させ無力化を図ります。例えば、実家に行かせないようにする、友人を中傷して付き合いをやめさせるなど。

人は人間関係を断たれると耐えられなくなり、誰かと繋がっていたくなるものです。その結果、加害者と繋がるしかない!ということになります。

## —精神的暴力とは、例えばどの様な事がありますか。

何時間も説教をしたり、3か月間や半年間、口をきかずに無視をして、相手の存在を否定したりします。加害者は、威圧感、恐怖感を被害者に与えて支配します。相手の弱いと思う部分を集中的に攻撃し、自分勝手なルールを作って相手を従わせ、予定やルールを急に変えたりします。

その上、加害者は「怒らせるのが悪い」と自分の行動を正当化するため、被害者は罪悪感を持ちます。常に正しいのは自分(加害者)、間違っているのは相手(被害者)なのです。

また、子どもがいる場合、加害者は子どもを通して被害者と会話をしたり、子どもに相手の悪口を聞かせたりすることもあるので、子どもの心をも蝕みます。

## —どのような人が被害者になるのでしょうか？

優しい人、責任感が強い人、人のために役に立ちたい人、姉御肌の人、相手への配慮を働かせる人、私が頑張ればいいと思う人など真面目な人が多いと感じます。

## —加害者の特徴は？

自分の心が育っていないため、心の葛藤を自分で引き受ける事が出来ない人です。他人と愛情や信頼関係が築けず空虚感を抱えており、何をしても満たされないため、被害者を支配することで安堵感を得ようとしています。

深いプールの中に立つと、息ができず苦しいものです。そこに踏み台があれば水面から口が出て息が楽になる。その踏み台が加害者にとっては、パートナーや子どもなのです。しかし、一歩家を出ると人柄が温厚で社会的評価が高く、周囲からは“良い人”と思われている場合も多いのです。

## —問題が顕在化しにくいですね。

被害が家庭という密室で起こるため、潜在化する傾向にあります。また、加害者には、結婚し家庭を持ち、週末には家族で買いものするといった理想的な家庭像を演じて自分を社会的によく見せようとする意識があります。

【身体的暴力】 殴る 蹴る 首をしめるなど

【精神的暴力】 暴言を吐く 脅す 無視する 大事にしているものを壊すなど

【性的暴力】 性行為を強要する 避妊に協力しない ポルノを無理やり見せるなど

【経済的暴力】 生活費を渡さない 借金を重ねる 外で働くことを禁じるなど

【社会的暴力】 外出や、家族・友人との付き合いを制限する 交友関係を監視するなど

一方、被害者は日常的に精神的暴力にさらされて自己肯定感が低くなっており、「相手の収入で生活しているのだから」、「罵倒されるのは自分が悪いから」、「自分さえ我慢していれば丸く収まるから」などと思いつ込んでいます。

### —自分がモラハラ被害者だと気づいたら？

心の傷は体の傷よりもきついいとされています。長時間の説教や長期間の無視などの加害者の巧みな心理操作によって存在を否定され、被害者は自尊心が低くなっています。このような状態から一歩踏み出すことは苦しいし、覚悟が必要です。

被害者の方は、どうか勇気を出して助けを求めて下さい。必ず味方になってくれる人はいます。私たちのセンターに助けを求めに来る人は、下を向いて目を合わせられない人も多くいます。しかしそれは本来のその人の姿ではありません。被害者の方には本来の

自分や子どもの頃の自分を取り戻してもらいたいと思います。

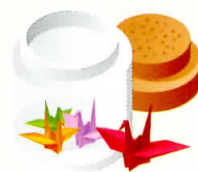
### —相談者にはどのような支援を行うのですか？

私たちのセンターでは、カウンセラーが寄り添って支援を行います。被害者が止まりたい時には止まり、戻りたい時には戻って、いつも一緒に進みます。

そして、被害者がマイナスから本来の自分を取り戻してゼロにし、自分の力で歩いていけるようになることを目指します。

また、相談を受けるとその内容によってチームを作ります。必要があれば、医師や弁護士も加わり支援計画を立てます。経済的な理由からしりごみする被害者もいるので、3か月後、半年後、1年後にはこうなっているという具体的な計画を立て、5～6年先までの道筋を立てて経済的な自立へのサポートを行っています。

瀧田さんから様々な事例をお聞きし、深刻な被害や苦しんでいる被害者に心が痛みました。もし、モラルハラスメントに苦しんでいるのであれば、加害者が変わってくれることを期待するよりも、早く自分がモラルハラスメントの被害者だと気づき、加害者の支配から脱出することが重要です。私たちが取材したモラルハラスメントの話が、本当に必要な人に届いて、よりよい生活に結びついていくことを心から願います。



### 【湘南 DV サポートセンター】

特定非営利活動法人  
湘南 DV サポートセンター

〒251-0044 神奈川県藤沢市辻堂太平台2-2-3-102

TEL: 090-4430-1836 FAX: 0466-36-6616

e-mail: tryton@kodomo-support.org

http://www.kodomo-support.org

### 【鎌倉市の相談窓口】

鎌倉市女性相談（電話・面接）

女性が抱える様々な悩みについて、専門の女性相談員が、問題解決に向けてあなたと一緒に考え、気持ちの整理のお手伝いをします。相談は無料です。

TEL: 0467-23-9311

月～金曜日（祝日・年末年始を除く）

10時～13時 / 14時～16時30分 ※面接は予約制です。

# 鎌倉市議会に初の女性議長誕生

鎌倉市議会初の女性議長に就任した前川綾子市議に、男女共同参画についてメッセージをいただきました。



鎌倉市議会議員は26名、内8名が女性で、30.77%になります。神奈川県内の市区議会議員に占める女性の割合は20.2%（平成26年12月31日現在）。全国の市町村議会に目を向けると、女性ゼロ議会が約2割もあるそうです。

市議会というのは伝統的に男性社会でした。全国の市議会が議会規則を作成する際に参考にする「標準市議会会議規則」というのがありますが、その中に出産による欠席規定がありませんでした。全国市議会議長会によって、欠席を認める理由に「出産」を加えると決めたのは、なんと今年の5月でした。鎌倉市議会では平成19年には認められています。

男女共同参画という意味では鎌倉はかなり高いレベルにあると言えますが、社会は男女が同数、と考えればまだまだ遠く及ばない数字です。

去る6月議会で、鎌倉市議会初の女性議長に就任いたしました。副議長には吉岡和江さんが就任され、正副議長ともに女性と言うのは全国でもあまり聞きません。時代が変わってきたことの表れです。

私は長男が小学生の時PTA活動をお手伝いするようになり、男性会長が歴代続く中で、鎌倉市PTA連絡協議会の会長

を務め、それが人生の転機に。子育て、教育への取り組みを、市議となって鎌倉市のために続けたい、と勧められたのです。

大変悩みましたが、自分の経験が活かせるならばと立候補。以来10年、子ども、保護者、教師、それぞれの立場を思いやる「共育」の実現に力を注ぎました。

私のモットーは「和をもって尊しとなす」。

議員になって以来、相手に伝わるまできちんと話すことを心がけています。立場や信条が違えば、当然意見は違ってきます。その中で一致点を見つけ、前へ進めていくのが政治の役割です。

政治は妥協と選択だといいます。言いっぱなしで妥協しない、まとめていくという努力をしない、それでは進みません。目の覚めるような方法、手段はないのです。差異を探さず、一致できる部分を探して、着実に一つ一つ結論を出して進めていかなければなりません。それには徹底的な説明と話し合いが必要で、近道はありません。それに加えて、いかに市民の方々に分かり易い議会運営を心掛けるか、議長の責任でもあります。

今、女性が輝く社会が言われています。時代の流れと許される環境に恵まれて、私の今があります。社会における女性の活躍は環境次第。常に社会へ穏やかな目を向け、常識的な感性を大切に、半歩だけ前に進む柔らかさを持ち続け、女性が活躍できる環境づくりに努力したいと思います。



き き きりん

## 樹木希林、鎌倉に来たる！

男女共同参画フォーラム

### 樹木希林さん講演会と「わが母の記」上映会

男女共同参画の原点は「家族」です。家族の愛を描き好評を博した2012年公開の映画「わが母の記」の上映会と、主演の女優・樹木希林さんによる講演会「私流 芸能界の泳ぎ方」を実施します。

日 時：平成27年10月24日（土）13時から 場 所：鎌倉生涯学習センター ホール  
入場料：無料 定 員：280人 ※申込方法などの詳細は、「広報かまくら」10月1日号をご覧ください。

INFORMATION



鎌倉駅より  
徒歩5分  
(下馬の交差点)

- 社交ダンス
- フラダンス
- ヘリータンゴ
- アルゼンチンタンゴ

見晴らしの良い開放感あふれるスクールへ！

鎌倉ダンスプラザ TEL 0467(24)7089 <http://www.neshi-dance.com>  
下馬交差点～江の電踏切の間 メガネスーパー 3F



ダンスプラザ  
KAMAKURA  
Dance Plaza

**県告示救急指定病院（急患24時間応需体制）**



医療法人 湘和会

湘南記念病院

内科・外科・整形外科・婦人科・形成外科・皮膚科・循環器内科・呼吸器内科・消化器内科・泌尿器科・放射線科・麻酔科・リハビリテーション科・脳神経外科・呼吸器外科・乳癌外科

スポーツ整形外科センター（完全予約制）

【訪問診療・訪問リハビリ・訪問看護】

☎0467-32-3456

湘南記念病院

〒248-0027 鎌倉市笛田 2-2-60 <http://www.syonankinenhp.or.jp>