

# やちまた 男女共同参画だより

Vol. 33

## 特集:DV 加害者の更生

配偶者等の家族から受ける物理的・精神的な暴力、DV(ドメスティック・バイオレンス)。被害者支援が注目される一方で、暴力をなくすためには、加害者が変わるための支援も必要です。

先日、成田市で開かれた講演会で、このテーマに長年取り組む NPO 法人女性・人権支援センターステップの栗原加代美さんのお話を伺いました。今回は、そのお話から印象に残ったことをご紹介します。

## DV 加害者がもつ考え方の特徴

- 1 正しい病・・・自分と異なる意見は、誤っていると感じる
- 2 マイナス思考・・・異なる意見を言われると攻撃されていると感じる
- 3 べき思考・・・特定の行動に強い義務感を持ち、「～すべき」と考える
- 4 白黒思考・・・あらゆるものを 0 か 100 かで考える
- 5 自己肯定感が低い・・・ありのままの自分を受け入れることができない
- 6 感情表現が上手くできない・・・怒りの正体は悲しみだが、表現できない

## DV の原因

◎上質世界(願望・理想)と現実世界のギャップ

価値観(・・・べき)が現実と合わないで怒りが生まれる。

相手が思い通りに動いてくれないから、暴力で従わせる。・・・主従関係

## DV 加害者回復への支援

栗原先生が DV 加害者に伝えている内容は、私たちが日々の人間関係を築くうえでも、また、自分自身の心の余裕を持つうえでも、大切なことが多く含まれていると感じました。その一部をご紹介します。

### ①「リフレーミング」

怒りや不安を消すプラスの考え方。あらゆることを思い煩わないで、全ての事に感謝する。

- 1 相手は最善の選択をしている(信頼)
- 2 何でもあり(想定内をつくらない)
- 3 よかった探し(感謝)



4 大丈夫(思いわずらいしない)

5 ま〜いいか(執着を捨てる)

## ②「内的コントロール」の考え方を身につける

| 外的コントロール                         | 内的コントロール                         |
|----------------------------------|----------------------------------|
| 相手を自分の思い通りにしようとする<br>考え方。(支配=DV) | 変えられるものに焦点を置いて考える、<br>考え方。       |
| 相手が自分を怒らせる。<br>(相手のせいである)        | 自分が怒りを選んでいる。<br>(相手のせいではない)      |
| 相手は変えられる。                        | 相手は変えられない。<br>(変えられるのは自分と今と未来だけ) |
| 自分は正しい、相手は間違っている。<br>相手を正すのは当然だ。 | 願望は人それぞれ。<br>(自分は相手と違って良い)       |



「掃除をしろ」  
としつこく言え  
ば、掃除するだ  
ろう。

【例】

パートナーがやら  
なくても、自分で  
やれば良い。



## ③行動・思考を「自分の選択」とであると自覚する

「相手がこうしたから怒った」ではなく、「私はあのとき、こうしたいからそうした」と考えることで、行動を見つめ直すことができます。その気づきを促すための3つの問いがあります。悩んでいるときや迷っているときに、自分自身にこの問いかけをしてみると、解決の糸口が見えてくるかもしれません。

- 1 「どうしたの？」(起きた事柄を聞く)
- 2 「どうしたいの？」(願望を聞く)
- 3 「どうしたらいい？」(思考と行為を聞く)

## 最後に

栗原先生のお話からは、DVの問題に限らず、私たち一人ひとりが互いを尊重し、対等な関係を築くことの大切さを改めて考えさせられました。

日々のなかで相手を思いやり、自分の心にもゆとりを持つことが、よりよい人間関係づくりに繋がります。互いに尊重し合える関係づくりを、私たち自身の身近なところから広げていきたいものです。

発行 八街市総務部企画政策課 〒289-1192 千葉県八街市八街ほ 35-29  
TEL 043-443-1114 FAX 043-444-0815 E-mail kikaku@city.yachimata.lg.jp  
令和7年11月発行(年4回発行)