ゆめおーくだより

2026年
令和8年
11月
（No.40）

かしはらナビプラザ4階　男女共同参画広場ゆめおーく

モラハラ

モラル・ハラスメント（略してモラハラ）とは、「怒鳴る」「おどす」「暴言を吐く」「無視する」など、人格や尊厳を傷つける精神的な暴力でDV（ドメスティック・バイオレンス）のひとつです。



11月12日～25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。

内閣府では、毎年11月12日から11月25日までを「女性に対する暴力をなくす運動」期間としています。

本来、暴力は、その対象の性別や間柄を問わず、どんな理由があったとしても決して許されるものではありません。

特に、夫・パートナーからの暴力、性犯罪、売買春、セクシュアル・ハラスメント、ストーカー行為等女性に対する暴力は、女性の人権を著しく侵害するものであり、男女共同参画社会を形成していくうえで克服すべき重要な課題です。



パープルリボンは「女性に対する暴力の根絶」を意味するシンボルマークです

橿原市では第3次橿原市男女共同参画行動計画「自分らしく輝くかしはらプラン　改訂版」に基づき、市民すべての人の人権が尊重され、個性と能力が輝く社会を次世代につないでいくため、男女共同参画広場ゆめおーくを中心にさまざまな事業を展開しています。

＜モラハラに関する図書の紹介＞

- 夫からのモラル・ハラスメント ～愛する人からの精神的イジメ 苦しいのはあなた一人じゃない～
  著：まっち～
- 「モラル・ハラスメント」のすべて～夫の支配から逃れるための実践ガイド
  著：本田りえ、露木肇子、熊谷早智子
- 「夫がこわい」を卒業したいあなたのモラハラ離婚のトリセツ
  著：弁護士法人グレイス家事部
- モラル・ハラスメント～こころのDVを乗り越える～
  著：橋本俊和、橋本智子







広場では、本の貸出しを行っています。お気軽にご来館ください。

《ＤＶ防止啓発パネル展を開催します！》



毎年１１月１２日～２５日は、「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。本市では、１１月２日（月）～３０日（月）ミグランス１階屋内交流スペースでDV防止啓発パネル展を開催します。

ミグランス１０階展望フロアのパープルライトアップも実施します。
１１月１２日（木）～２５日（水）１８時～２１時３０分

また、１１月２日（月）～３０日（月）かしはらナビプラザ４階男女共同参画広場ゆめおーくでは、DV関連図書の展示、貸出をします。

みなさまのご来場をお待ちしています！

相　談　窓　口

秘密厳守・相談無料

橿原市ジェンダー共生推進室
女性による女性のための面接相談
TEL　0744-47-3090（予約電話）
面接相談　第1土、第2･3･4水　9:00～12:00（一人50分予約制）
（祝日、年末年始は除く）

奈良県中央こども家庭相談センター
(配偶者暴力相談支援センター)(女性相談支援センター)
TEL　0742-22-4083
電話相談　月～金　9:00～20:00　土・日・祝日13:00～16:30
（年末年始を除く）
面接相談　月～金　9:00～16:00（予約制）
（祝日、年末年始を除く）

橿原警察署　生活安全課
TEL　0744-23-0110（代表）
緊急の場合は迷わず１１０番

橿原市ジェンダー共生推進室
女性相談員による電話相談
【相談専用電話】TEL　0744-29-5153
電話相談　第1～4水　13:00～16:00（祝日、年末年始は除く）

奈良県高田こども家庭相談センター「女性相談」
TEL　0745-22-6079
電話相談　月～金　9:00～16:00
面接相談　月～金　9:00～16:00(予約制)
（祝日、年末年始を除く）

DV相談＋（ﾌﾟﾗｽ）（内閣府男女共同参画局）
TEL　0120-279-889
電話相談　24時間受付
メール(ﾌﾟﾗｽ相談箱)　24時間受付
SNS（ﾁｬｯﾄ）12:00～22:00（10か国語対応）
※男性の相談にも対応（毎週日曜15~21時は、専用回線で受付）
DV相談プラス　二次元コード

《編集後記》
最近、女性相談ではモラハラの相談が急増しています。あなた一人が悩んでいるわけではありません。モラハラにずっとさらされていると、「こんなものか」と感覚が鈍り、自分の感じていることが分からなくなり、その問にどんどん心のエネルギーが奪われて身動きできなくなっていきます。少しでも「なんで?」と感じたら、どうぞ我慢することなく、勇気をもってあなたの心の声を聴かせていただけませんか。

橿原市男女共同参画広場　ゆめおーく
〒634-0804　奈良県橿原市内膳町1-6-8　かしはらナビプラザ4階
Tel　0744-47-3090　開館時間　9:00~17:00　休館日　日曜日・祝日・第2、第4、第5土曜日・年末年始

モラハラは人間関係のなかで起こるハラスメントで、職場、家庭、学校でも起こりえる問題ですが、今回は家庭内（パートナーからの）のモラハラについて取り上げます。

モラハラは言葉や態度でパートナーを傷つけ、精神的な負担を与える行為で、心に暴力をふるうDV（ドメスティック・バイオレンス）のひとつです。

モラハラは言葉や態度で巧妙に相手の心を傷つけて追い詰めるので、受ける側にかなり大きなダメージを与えます。家庭内のモラハラは、なかなか気づきにくく、受けた側が我慢を重ね、自己評価の低下や精神的ダメージを蓄積してしまい、うつ症状、不安障害などに発展する可能性があるので、まずは「何かおかしい」と気づくことが大切です。

こんなことはありませんか？



言葉による攻撃

収入が多いほうが「自分が稼いでいるおかげで生活ができている」や、思い通りにならないと人格を否定する。
「おまえは役立たず」「無能」など、相手の自信を奪うことで「支配と服従」関係を築こうとする。

無視や冷たい態度

話しかけても返事をしない、あからさまに無関心な態度を見せるなど、相手に孤独感や不安を与え、精神的に追い詰める。

自分の失敗や間違いを認めない

何があってもパートナーのせいにして、自分は正しいという傲慢な態度をとる。自分に非があっても謝らない。

経済的に支配する

自分の収入を見せず管理し、生活費を渡さない、またはわずかしか渡さない。お金の使い道をうるさくチェックする。

社会的に孤立させる

パートナーに対し、自由に外出を認めなかったり、携帯での連絡を強要するなど、一方的なルールを押し付ける。

パートナーのやりたいことを邪魔する

パートナーのみに仕事や家事、育児を押しつけて協力せず、パートナーがやりたいことのために使う時間を邪魔したり、パートナーの生き方を一方的に強要する。

※これらは、あくまでも一般的な傾向を示すものであり、全てを網羅するものではありません。



モラハラ加害者の特徴

モラハラ加害者は、自分自身の言動がモラハラに当たると思っていない、指摘されても認められない、指摘する相手のほうがおかしいと思っていることが多いものです。自己愛が強く、自分は特別な存在であると考える傾向があり、他者への共感性に乏しく、相手が苦しんでいても、相手が悪いのだから仕方ないと思い、自分自身の非を認めたり、反省する気持ちが乏しいと言われています。そして、モラハラ加害者は相手を精神的に追い詰めて、静かに「支配と服従」の関係を作っていきます。

また、モラハラ加害者の多くは外面が良いので、被害をなかなか身近な人に気づいてもらえない、理解してもらえないということがよくあります。自分の親や友人から「あんな良い人はいないわ」「気の利く優しい人ね」などと言われてしまい、被害者がますます自分が間違っているのかもと思い悩まされてしまうことがあります。

子どもへの悪影響





親が怒鳴ったり無視したりする姿を日常的に見せる行為は、子どもへの心理的虐待になります。

暴力は連鎖すると言われますが、それは遺伝ではなく学びです。子どもは身近な親をモデルにコミュニケーション、人との境界線などの概念を身につけていきます。

日常的に両親間で「おまえはバカだ」「役立たず」などのモラハラが行われていると、「モラハラが当たり前」ということを学習し、人を無視したり、暴言を吐くことに抵抗がなくなったり、無意識に他人を見下げた言動や行動をすることがあります。また、親への恐怖を感じ「自分が良い子ではないからだ。自分が悪い。」と考え、親や他人の顔色をうかがい、自己否定感を抱えて生きることになります。

子どもは見ています。覚えています。暴力にさらされることで深く傷つき、社会への不安を感じる、周囲を信頼できない、集中力が下がる、体調不良、不登校など子どもの発達や人間関係に深刻な悪影響を及ぼします。

あなたの心と身体にサインは出ていませんか？ストレスが限界にきていませんか？
まずは、自分の心と身体がどんなサインを出しているか気づいてください。

心のサイン

- 仕事や学校に行きたくない
- ネガティブな考えが止まらない
- 理由もなく涙が出る、よく泣くようになった
- 何をしていても楽しくない
- イライラが増え、些細なことで怒ってしまう
- 憂鬱な気分になる
- 物事に集中できない

身体のサイン

- だるさ、疲労感が抜けない
- 頭痛・肩こり・腰痛
- 眠れない、または眠りすぎる
- 食欲がない、または過食になる
- めまいや吐き気がする
- 便秘や下痢が続く
- 動悸、息切れがする



これらは性格の弱さなどではなく、過度なストレスに対する反応です

モラハラに気づいたら「自分さえ我慢すれば何とかなる」と思わず、相談してください。
自分の本当の気持ちに気づき、力を取り戻しましょう。



何も離婚や別離を決めていくわけではありません。

「今の関係のなかで自分をどう守るか」「相手の言動にどう対処するか」「自分の人生をどう歩みたいか」など納得できる着地点を一緒に探していきましょう。

モラハラを受けていると、日々否定的な言葉にさらされて、自分の感情がどこにあるのかさえ分からなくなり、相手の価値観がすべてであるかのように感じ、視野が狭くなります。

自分と相手を切り離し、「あの時、本当はこう言いたかった」「あの無視や不機嫌は、自分が悪いからではなく相手の攻撃だった」と、自分の問題ではなく、相手の問題という心の境界線を引いていきます。そして、「自分が感じたこと、考えたことは価値があるのだ」という感覚を取り戻し、まずは自身の力を回復させましょう。そこから、自分はどう生きていきたいのかを一緒に考えていきませんか。



相談窓口は裏面に