

親のうしろ姿

理事長 渥美雅子

子は親のうしろ姿を見て育つ、という。DV 家庭で育てられた子は「自分はぜったい親のようにはなりたくない」と思う。結婚する時にはそう決心して結婚する。しかし夫婦喧嘩になるとやはり暴力をふるってしまう。決心が決して嘘だった訳ではない。喧嘩のやり方を親のうしろ姿から知らず知らず学習してしまったからなのだ。こうして DV は親から子へ、子から孫へマイナスの文化として受け継がれていく。それを絶ち切るには自分しかない。自分で新しい文化を築くのだ、くらいの意気込みが必要だ。

【2019 年度資金支援決定】

	支援団体名	助成金額	支援内容
1	NPO 法人 ウィメンズ・ウィングちば	16 万 3 千円	デート DV 防止キャンペーン費用

DV 基金主催

DV/虐待加害者の暴力克服をめざして

～DV 加害者カウンセリングの試み～

DV 加害者は心に一匹悪魔を飼っている
だが人はそれに気づかない
それに気づいて心を耕すと悪魔はこそこそ逃げていく
さあ どう耕すか、それが問題



2019 年 10 月 12 日 (土)

【I 部】13:30～15:00 (開場 13:15～)

講師 松林三樹夫さん 心理カウンセラー・性教育講師
DV 加害者更正プログラムカウンセラー

場所 千葉市生涯学習センター地下1階小ホール 参加費無料 定員 50 名
正面入口から入って左奥のエレベーターまたは階段で地下へ
〒260-0045 千葉市中央区弁天3丁目7番7号 TEL. 043(207)5811(代)

【II 部】15:10～15:45 ♪ミニコンサート・秋を歌う♪ 司会:松本浩さん
ソプラノ:青山真子さん 星野由香里さん ピアノ伴奏:笹本小野美さん
オー・ソレ・ミオ、アヴェ・マリア、もみじ他

【イベント報告】

マインドフルネス

～とらわれている自分からの解放～

講師：山田律子さん（臨床心理士・東京 MFT センター代表）



令和元年6月15日(土)千葉市文化センター6階スタジオ1にて山田律子先生（臨床心理士、東京 MFT センター代表）にマインドフルネスのワークショップを開催していただいた。平成30年度当法人が資金支援した NPO 法人女性ネット Saya-Saya が助成で開催した講座を千葉でも開催していただく運びとなったものです。天気予報が嵐というのにも関わらず40名が参加し、総会からの参加者を含めると70名ほどとなった。マインドフルネスは最近企業研修でもストレス軽減法として人気と聞く。トラウマが扁桃腺（危険アラーム）を活性化させ、前頭葉ブローカー野の活動が低下し、思考や感情を言葉にできなくなるという説明に得心した方もあったようだ。そういう場合、右脳だけを活性化させるそうで、マインドフルネス（呼吸に集中）することにより脳の右側中心の活性から左中心の活性へと変化させ、思考ではなく勝手に脳が活性化され連携が始まり目的にかなった働きをするのだそうだ。

ダメージを受けた前頭葉ではそうはいかない。表面に受けた傷は目に見えるが精神的に受けた傷は外からは見えないが脳に損傷を与えていることは解明されている事実である。トラウマというのは深い傷もあるが日々すり傷を繰り返されるような場合もある。そんなトラウマ治療は簡単ではない。回復には長期間を要する。マインドフルネスでは何もせず、ただ呼吸に意識を集めるだけでそんな脳がよい状態に戻ろうとする。

さていよいよ実際にマインドフルネスを体験。山田先生の静かな声の誘導が始まった。「目を閉じて呼吸に集中するだけ」・・・チーン（りんの音）・・・「ただここにいる自分だけの時間、ねばならないはない、〇も×もつけない。何か浮かんだらそのままやり過ごす。ただ呼吸に集中。」・・・とても静かな時間（約30分）が流れ「いやな感じは吐く息とともに足の裏からはきだす。最後は胸を大きく広げて大きく息をすってはいく覚醒の呼吸（胸式呼吸）を3回、ゆっくりと吐きながら目を開けていく」・・・チーン・・・脳がリセットできた～と喜んでいるようだった。日々の暮らしのなかでは電車にのってる20分や、公園で流れる雲を眺めてやり過ごす時にしてもよい。一人ではなかなかという場合はグループでやるのもおすすめ。マインドフルネスならいつでもどこでもできそうです。脳に休息を与える時間（脳の換気）はとても大切だと感じました。(M)

DV 無料相談

毎週月曜

午後2時から4時半

043-441-6014

《秘密厳守》気軽にご相談ください。
必要に応じて弁護士相談も可能です。
上記時間内に直接お電話ください。

～自然のやさしさ～

美について

たまには広々とした自然の中に出てリラックスしよう。自然は清々しいばかりでなく、わたしたちに何の意見も文句も言わないからだ。

出典：超訳ニーチェの言葉
フリードリヒ・ニーチェ 白取晴彦 編訳
発行(株)ディスカバートゥエンティワンより

【2018年度資金支援団体報告】

	支援団体名	助成金額	支援内容
1	社会福祉法人 一粒会 FAH こすもす	15万円	同行支援費用
2	特定非営利活動法人 女性ネット Saya-Saya	15万円	講師費用

本年度資金支援は2つのDV支援団体へととなった。1つは、社会福祉法人一粒会FAHこすもすに、同行支援費用15万円。こすもすは、母子が共に入所できる施設である。入所者のうち8割はDV被害者、外国籍の母の割合は7割弱と大半を占めている。地域別に見ると、千葉県内から5割、県外から5割と遠方からの入所者も多い状況となっている。今年の同行支援は57件で、父子の面会交流、弁護士との面接、調停や裁判、在留資格の更新、子どもの入院、アパート契約、市役所への手続きなど多岐に渡る。様々な場面で同行支援をすることで、母子が安心して課題をクリアしていくことができる。そんな同行支援費用の一部補助だった。

もう一つの資金支援はNPO法人女性ネットSaya-Sayaへ被害者の心的回復や自立に向けた講座開催費用として15万円。この団体では多岐にわたる講座開催、カフェ運営での就労練習の場の提供など被害者の自立に向けての取り組みが日常的に行われている。秋田、埼玉、新潟、京都、広島など各地域で、母と子の同時並行心理教育プログラム「びーらぶ」を実施するスタッフの養成やその後のフォローアップなどその活動は全国規模である。また、ステップハウス運営の業務委託もしている。2019年台湾で開催の第4回世界シェルター会議に参加予定など、日本を代表する団体の1つである。総会終了後に開催されて好評だったマインドフルネスのワークショップは資金支援した講座でもある。

【役員室より】

一滴の水

砂押 恵三（新理事・千葉家庭裁判所調停委員）



「Q&A DVってなに？」という本の中に、DVの3つの特徴が説明されています。1つは「女性に恐怖を与える」、2つ目は「相手の自由を奪う」、3つ目は「女性をコントロールする手段になる」です。「身体的暴力」「言葉の暴力」「経済的暴力」「性的暴力」「精神的暴力」によって、相手を「怖がらせ、操る力」なのです。これは児童虐待、いじめ、パワハラ等と共通する支配・被支配の構図であり、安全で幸福な生活を送る権利を侵害する行為なのだと、認識を新たにしました。

さて、最近読んだ渡辺和子さんの著書「面倒だからしよう」の中に、たびたびマザーテレサの言葉が引用されています。「自分がしていることは一滴の水のように小さなことかもしれないが、この一滴なしに大海は成り立たないのですよ」、そして「自分はいわゆる偉大なことはできないが、小さなことの1つひとつに大きな愛をこめることはできます」と。渡辺さんは「愛にあふれた行為は次第に大きな輪となって社会全体を包んでゆく」と述べています。

D V被害者を支援するため、色々な公的相談機関や民間の支援団体があります。これらの民間団体を支援するこの基金の活動は、大きな輪となって社会全体を包んでゆく大きな愛のこもった一滴の水なのだと思います。この気持ちを忘れず、基金の活動に携わっていきたくて考えています。

DVをなくそう！あなたの力で一歩ずつ

DV撲滅のため 皆様のご理解とご協力が大切です。皆様のご寄附でDV撲滅へ一歩ずつ！

当法人は今年認定NPOを更新致しました。

皆様のご寄附下さる場合、寄付金相当額の一部が税金控除の対象になります。

期間は、令和元年7月23日から令和6年7月22日の5年間です。

ご寄附はこちらへ：ゆうちょ銀行払込口座番号：00170-3-583758

口座名：DV被害者支援活動促進のための基金



NO!! DV

DVのない社会づくりを進めましょう
DV被害者支援活動促進のための基金は
皆様のあたたかい心に支えられています。

◆ 寄付金総額 317,000円
個人会員数 98名
団体会員数 12団体
(2019.7.31現在)

◆ 今後の理事会の予定

- ・令和元年 11月18日(月)
- ・令和2年 1月20日(月)
- ・令和2年 3月16日(月)
- ・令和2年 5月18日(月)

定例理事会：原則奇数月第三月曜日

団体会員・個人会員募集中

DV基金の趣旨に賛同し、広く理解と協力の
輪を広げる会員を募集しています。

個人会員 年会費 3,000円
団体会員 年会費 10,000円

〈払込先〉

口座団体名：DV被害者支援活動促進のための基金
ゆうちょ銀行払込口座：00170-3-583758



編集後記

忘れてはならない事件というのがあると思う。昨年目黒区の「おねがい許して」事件の船戸結愛（ゆあ）ちゃんに続き、今年1月に野田市の「冷水シャワー」事件の栗原心愛（みあ）ちゃんの事件は全国に憤りと悲哀が駆け巡った事件だった。そんな事件はもう起きてほしくないと思うのにまた鹿児島で起きました。やさしさといたわり合う言葉や態度がもっともっと浸透しますようにと願います。(M)



NPO 法人 DV被害者支援活動促進のための基金

Newsletter vol.40 発行日 2019.9.10

発行：DV被害者支援活動促進のための基金事務局

E-mail:dvkikinn@nifty.com URL/http://homepage3.nifty.com/DVkikinn/

〒260-0013
千葉市中央区中央
3-17-2 ライオンビル302
Tel 043-441-6014