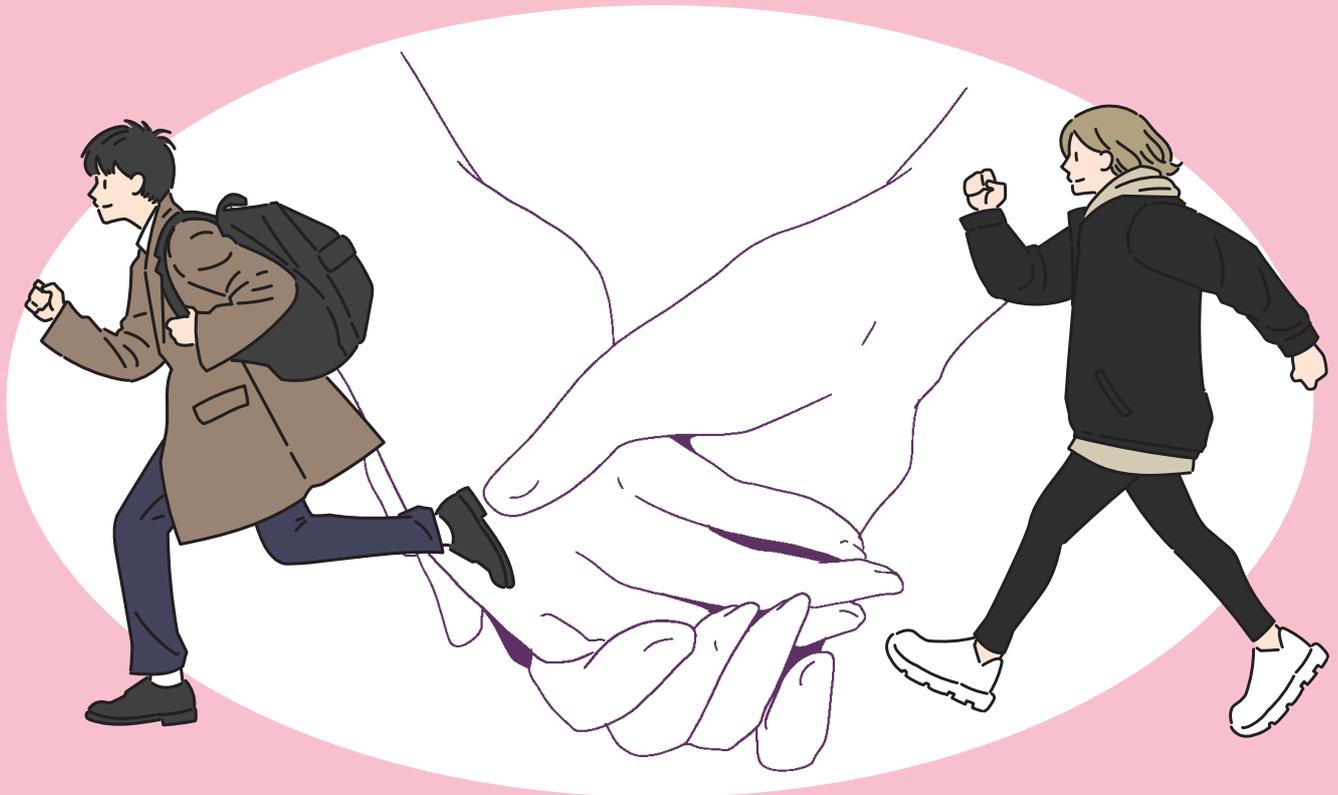


# オアシス oasis



- **特集: 誰かを好きになったとき、あなたに知ってほしいこと**  
——デートDV予防と境界線の大切さ  
【寄稿】「デートDV予防」のすすめ——お互いを尊重できるカップル関係のために  
【寄稿】「わたし」と「あなた」の境界線(バウンダリー)について——お互いを尊重できる関係性へ  
【取組紹介】リーブラ&子ども家庭支援センターにおけるデートDV啓発の取組
- **令和7年度 港区 ワーク・ライフ・バランス シンポジウム 開催報告・講演録**
- **リーブラからのお知らせ**
  - ・リーブラ パープルリボン運動2025展示報告
  - ・2026年度開催予定のリーブラ主催講座のテーマの一部ご紹介!
  - ・第46回 男女平等参画フェスタ in リーブラ2026 開催のお知らせ!!

## 「デートDV予防」のすすめ

——お互いを尊重できるカップル関係のために——

【寄稿】伊田 広行さん

### デートDVとは何か——自分とは無関係だと思っている人に知ってほしいこと

恋愛関係にある恋人間のDVを「デートDV」といいます。「DVではない関係」を築くために、「デートDV予防のすすめ」を書いてみたいと思います。

まず「恋愛やDVの話なんて自分には関係ない」と思った人に伝えたいことは、DVについて学ぶことは親子関係や先輩・後輩の関係、学校内や職場内の関係の不平等やいじめ、パワハラにも使えるので、誰もが知っておくべきことだということです（それに将来、恋愛や結婚をするかもしれないですしね）。そして、「いやそれでも、自分はDVをされないし、相手にもしない」と思う人も注意してほしいです。というのも、多くの加害者も被害者も、DVだと気づかずに行っているし、DVされているからです。DVは殴る、蹴るといったわかりやすい身体暴力だけでなく、相手を精神的に支配して相手の自由や安全を奪うもの、束縛して相手の成長を邪魔するといったものがあります。こうした行為には「強弱の程度」というものがあり、軽い程度のもはDVだと気づきにくいのです。しかし、精神的なDVや一見「軽く」みえるDVだとしても何度も繰り返されることで相手に悪影響を与えます。だからこそ、ちゃんとDVについて学んで、加害者にも被害者にもならないようにしてほしいのです。相手を思い通りに操作することが上手な人もいますし、そこに恋愛観が絡むことで、問題が見えにくくなることもあります。特に恋愛経験が少ない若い人は、DVにおける支配の構造を理解しておかないと、知らないうちに相手から支配されてしまうことが少なくありま

せん。

実際、統計を見ると、交際経験がある人の18%が、相手から暴力を受けていました【※】。こうした調査結果からもわかるように、DVは決して他人事ではないのです。

### 具体例からみるデートDV

デートDVの具体的な例は以下のようなものです。

恋人の彼は嫉妬深いタイプです。最初は「髪を切ってほしい」から始まり、「ライブに行くな」と言われたり、勝手に私の携帯電話をチェックされ、「男友達をブロックしろ」と言われるようになっていきました。いつも私に対して「お前を愛しているから束縛するんだ」「お前は俺の女だ」と言っています。浮気をするから信用ならないと、「出かける時は俺の許可を取ってから出かける」と言われるようにもなりました。さらに「俺の言うことを聞かないとお前と別れる」などと脅してくるようにもなりました。友達と遊びに行くだけでも「誰と会っていた？」から始まり、「男だろう」とか「証拠を出せ」と電話ごしに怒鳴ってきます。「怒るのはやめて」と言うと「怒らせるお前が悪い」と言って、私を言いくるめようとしてきます。

こういう例を見ると、あなたの周りにも、時々見かけることがあるのではないのでしょうか。デートDVが多い背景には、「ふつうの恋愛観」にその危険

性があるからです。例えば「恋人になればお互いに秘密はダメで、すべてを共有すべき」と思い込んでいる人は多いです。しかし、先の例のように「誰と会っていたんだ」などという相手からの干渉を断れなくなり、徐々に自由が減っていき、ほかの友人との時間が持ちにくくなります。自由や友人関係が減るのはよくないことで、これもDVです。

また恋愛では、「恋人なんだから、もう他人じゃない」と思い込み、急に馴れ馴れしくなり、恋人にはわがままを言っていていいと思い込んで、きついことを言ったり、説教したり、冗談を言ったりします。しかし冗談というものは時として、相手の失敗を笑うようなこともあります。説教されたり、失敗を笑われることで、自信がなくなったり自己肯定感が低下したりしますよね。

このように、相手の「安全(安心)、自信(自己肯定)、自由(自己決定)、成長」を侵害することがDVなのです。加害者側が「悪気がない」「DVする気がない」としても、結果的に被害者の「安全、自信、自由、成長」を傷つけていたらダメなのです。

## デートDVの被害者にも、加害者にもならないために

ではデートDVを防ぎ、お互いを尊重できるカップル関係を築くためには、どうしたらいいのでしょうか。まず相手を自分の所有物だと思い込んで、干渉したり怒るのではなく、また自分にとっての正義・正論を押し付けたりせず、相手は自分とは別の人間で、相手のことは相手が決める、正義は人によって違うことを認識し、適度な距離感を持つことが必要です。相手は相手、自分は自分、相手はコントロールできないし、すべきでないと思うこと。話をする時には、命令や「こうあるべき」という決めつけではなく、「私はこう思うけど、あなたはどうか考える？」と、必ず相手の意見を聞くようにしましょう。そして断られても怒らないようにしましょう。

こうした「DVではない関係」を築くためには、

考え方を大きく変えることが有効です。その一つが、「カップル単位から個人単位へ」という考え方です。DVには、相手と自分を一つの共同体と認識し、「恋人は自分のものだ」とか、「自分の考えは正しいから相手もそうすべきだ」「秘密はダメ、言わなくてもわかるはず」というように、相手と自分の違いを認めない傾向があります。それはカップルを1単位(1色)とみるような考え方といえます。

それに対して「個人単位」とは、いくら恋人や家族であっても、考え方の違いはあるし、各人が自分のことは自分で決める自由が大事だという考え方です。言い換えれば、人と人との間には越えてはいけない境界線があり、それを越えて相手の課題に手を出すような干渉はやめるという「課題の分離」の感覚で相手と関わるような考え方です。

デートDVには、性的なものやSNSに関するもの、別れるときのDVなど他にも学ぶべきことがたくさんありますが、紙幅の関係ですべてを紹介することはできません。ぜひご自分でも学んでみて、加害者にも被害者にもならないようにしてくださいね。デートDVは誰もが被害者になりうる身近な問題です。だからこそDVについて知り、DV的な支配にいち早く気づくことが大切です。普段からちゃんと自分の意見を伝えたり、誰かに相談したり、必要な時は相手と距離をとりましょう。

【※】内閣府男女共同参画局『男女間における暴力に関する調査報告書』令和6(2024)年3月公表、46頁。

### 執筆者プロフィール

い だ ひろ ゆ き  
伊田 広行さん

DV 加害者プログラムNOVO運営者/デートDV防止教育ファシリテーター/立命館大学等非常勤講師/「ユニオンぼちぼち」組合員。

2025年に、『主流秩序概念を使ったジェンダー論の実践——ダイバーシティの理解と絡めて』(全15巻、Kindle電子書籍版/印刷書籍版)を出版した。



## 「わたし」と「あなた」の境界線(バウンダリー)について

### ——お互いを尊重できる関係性へ——

【寄稿】 鴻巣 麻里香さん

——誰かがため息をつくとき、自分のせいだと感じてドキドキする。あとになって、本当はいやだったことに気づく——

それらは、「わたしはわたし」の境界線(バウンダリー)が薄くなってしまっていたり、あるいは誰かに踏み越えられているサインです。

バウンダリーは、「わたし」と「わたし以外」とを区別する、見えない境界線です。その境界線は、わたしの心、<sup>そんげん</sup>尊厳、意見を否定し、傷つけてくる加害的な言葉や情報から、私たちを守ってくれます。同時に、それぞれの境界線に守られながら相手の気持ちや考えに触れることで、安全にお互いを理解し合う、他者とつながるために必要なものです。紫外線などから身体を守りながら、何かに触れることで「あたたかい」「やわらかい」などを感じることで、<sup>ひふ</sup>皮膚のような働きをしてくれます。

バウンダリーが健全に機能していると、自分に危害を加える相手から距離をとったり、嫌なことにはNOと言えるようになります。バウンダリーが弱くなっていると、望まないことを受け入れてしまい、誰かの感情や空気を読みすぎてしまって、疲れたり苦しくなります。

上司や部下、親子、教師や生徒など、<sup>ちから</sup>力(影響力)の強弱がある関係では、強い側が弱い側のバウンダリーを踏み越えることが多々あります。パワーハラスメントや体罰、<sup>かかんしやう</sup>過干渉などです。また、<sup>あいだ</sup>親密な間柄であるほど、境界線が曖昧になり、どちらかが苦しい思いをすることがあります。恋人・パートナー

同士でも、努力なしに対等の関係を築くことは困難です。年齢の差、収入の差、言葉の強さ、体力の差、そして妊娠のリスクや出産の可能性……そういった差は、より弱い立場にある側の「嫌だ」を尊重し、同意を重ねるという努力なしには埋まりません。

力の強い側が弱い側のバウンダリーを侵害し続けることで、関係性はどんどん<sup>ふきんこう</sup>不均衡になり、やがて支配する・されるという関係に<sup>ゆが</sup>歪んでしまいます。そのひとつの形が、DVやデートDVです。

DV・デートDVは、必ずしも身体への暴力を<sup>ともな</sup>伴いません。相手の考えや行動を否定し、押さえつけることで「わたしはわたし」の境界線を踏み越え、壊す行動、つまり支配がDVです。意見をきいてくれない、考えを否定する、NOを無視する、友人関係や家族関係に口を挟む、どこに行くか誰といるかを常に知りたがる、そういったことがDVの入口です。入口を教えてくれるのは「なんだか嫌だな」という小さなもよもよです。そのもよもよを無視せず、自分の「嫌だ」を守り、自分の気持ちを大切にしてください。

#### 執筆者プロフィール

<sup>こうのす</sup> 鴻巣 <sup>まりか</sup> 麻里香さん

KAKECOMI代表/精神保健福祉士/スクールソーシャルワーカー

著書に『思春期のしんどさってなんだろう?』(平凡社、2023年)、『わたしはわたし。あなたじゃない。』(講談社、2024年)、『自他の境界線を育てる』(ちくまプリマー新書、2026年)。



10代・20代の  
あなたへ

相手を尊重するためのヒントに、港区の施設が役立つかも！

「デートDV」は、10代のカップルの3組に1組に生じているというデータがあるほど、身近な問題です。また、「相手を尊重する」という考え方は、つき合っている相手だけでなく、友だちや家族に対しても当てはまると思います。

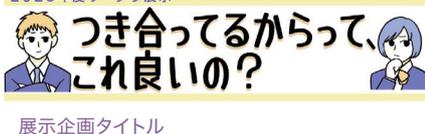
何か悩んだときに利用できる場所として、リーブラと子ども家庭支援センターの取組を紹介します。

 **リーブラの取組**

デートDVの背景には、「男の子は、女の子は、こうあるべき」という性別による思い込みがあります。例えば、「男性なら、女性におごるものだ」「女性は、男性の言うことを聞いて当たり前」というような思い込みです。



そうした性別による思い込みにとらわれることなく、誰もが「自分らしく」生きることができるようになるため、リーブラでは様々な方法で情報提供を行っています。



展示企画タイトル

デートDVに関しては、2026年2月19日(木)から2月28日(土)まで展示を行いました。



展示「つき合ってるからって、これ良いの?」での掲示物

リーブラ作成の情報ポスターは、3月末まで掲示する予定です。

他にも、図書資料、情報ポスター、相談先の紹介などを通じて、デートDVの被害者にも加害者にもならない、自分も相手も尊重される関わり方のヒントを得ることができます。

リーブラ「心のサポートルーム(相談室)」ではデートDVの相談もできます。面接相談(予約制)・電話相談はいずれも無料です。【TEL:03-3456-5771】

同じ港区にある港区立子ども家庭支援センターでも、相談ができます。困ったときに、このような施設があることを、ぜひ覚えておいてください。

**子ども家庭支援センターの取組**

子ども家庭支援センターでは、デートDVをはじめ、様々な相談に応じています。

ひとりでなやんでいること、だれにも話せなくて困っていることはありませんか？

あなた自身が、電話、直接会って、みなと相談ねっと(メール)など、いろいろな方法で相談できます！

あなたの秘密は守ります。

本当の名前を言わなくてもだいじょうぶです。あなたの相談にきちんと答えるため、メールでの回答には2、3日かかります(遅くとも1週間以内に回答を送ります)。

すぐに相談の答えがほしい時は、電話か会って相談をしてください。

**電話や会って相談**

港区子ども家庭相談ダイヤル  
03-5962-7215

場所：港区南青山5-7-11

時間：月～金 8:30～18:00

土 8:30～17:00

※日・祝、12月29日～1月3日は除きます。

**ネットで相談**

みなと相談ねっと

<https://minato-kosodate.net/public/>



2025年  
10/29(水)開催

# 令和7年度 港区ワーク・ライフ・バランスシンポジウム ～専門家と語る、仕事とケアの両立～

## 開催報告



### 家事労働時間の格差:実証経済学の視座

日本のジェンダー格差の特徴の一つとして、男女間の家事労働時間の格差が挙げられます。この格差は先進諸国のなかでも最大であり、女性は男性と比べて家事労働に約4倍もの時間を費やしています。

このような格差を縮めるには、育児介護休業法などの政策を整えるだけでは不十分です。性別役割分担意識といった思い込みを改善することが効果的だと考えられます。

たとえば「子どもは3歳になるまで母親が育てるべき」「母親が育てないと子どもに悪影響が出る」といった、いわゆる「三歳児神話」に科学的な根拠はありません。経済学は、母親の育児期間を延ばしても子どもの教育や30年後の就労や所得水準には何も影響がないこと、また母親に限らず、父親や祖父母、保育士など誰かがきちんと世話をすればよいことをすでに実証しています。

家事労働時間の格差が依然として大きいなかで、「女性活躍推進」を議論することに、私は非常に懐疑的です。実際、多くの女性が男性と同様に働きながら、男性の何倍もの家事を引き受けている現状があります。「女性活躍推進」を議論する前に、性別役割分担意識といった思い込みを改善すること、そして家事労働時間の格差を縮めることが必要なのではないでしょうか。

まきの ももえ さん  
牧野 百恵 さん

アジア経済研究所  
主任調査研究員



### 長期育休を取得した男性社員のキャリア意識

民間企業において、1ヶ月以上の育児休業を取得し、家事や育児に取り組んだ男性社員を対象に、長期育休取得による心理の変化について調査しました。この調査で明らかになったこと——とくに、男性社員のキャリア意識の変化について紹介します。

育休取得前は、同僚の反応が気になる、今後の自分のキャリアや給与への不安、職場に負担をかけてしまうのではないかとという申し訳なさを感じていました。また、育休取得中には、育児を通してその楽しさや現実を実感する一方で、復職後の仕事に対する不安や焦燥感、プレッシャーを感じていたことが明らかになりました。

では、復職後における意識はどうでしょうか。会社に恩返しをしたいという感謝の気持ちが芽生え、仕事と家庭を両立させたいという覚悟をもちながらも、実際に両立することは大変であるという葛藤を、男性社員たちは感じていました。

これらを踏まえて、上司の方に注意・理解してほしいことがあります。長期育休を取得して復職した男性社員は、育休前とは異なるキャリア意識を持っているということです。また、部下である男性社員から育休取得の申請があった際には育休計画のすり合わせを行うこと、復職が近い時期にはそれに向けたフォローを行うことが求められます。

おの ひろみ さん  
尾野 裕美 さん

筑波大学人間系准教授



リーブラでは、職業生活においても、性別や年齢にかかわらず、個性と能力を十分に発揮できるよう、ワーク・ライフ・バランスを推進するため、毎年シンポジウムや講演会を開催しています。今年度は育児や介護などのケアと仕事の両立をテーマに、4名の専門家をお招きしシンポジウムを開催いたしました。



## ダブルケアと仕事を両立させるために

ダブルケアとは、育児（子どもへのケア）と介護（家族へのケア）が同時に重なる状況を指します。ダブルケアの難しさは、その担い手が、育児と介護の異なる要求（ニーズ）に、同時に応えなければならないことです。具体的には、育児は子どもの命を護り、介護は家族の命を護ることをケアの担い手に要求します——つまり、ダブルケアの担い手は同時に2つ（またはそれ以上）の命を護らなければならない状況に置かれるのです。

ジェンダーの視点からみたダブルケアの問題として、担い手が女性に偏っており、就労継続が困難であることが挙げられます。また、男性の担い手は周囲から助けられても、女性の場合は助けてもらえない傾向があります。とくに、就労継続の困難は、貧困の問題に直結します。実際、家計不安を訴えているダブルケアの当事者は少なくありません。

では、ダブルケアと仕事が両立しやすい職場の風土はどのようにつくられるのでしょうか。重要なことは、「ケアを家族のなかに閉じ込めない」ということです。職場において、世代や部署に関係なく、ケアについて話しやすい空気／場をつくることで、相談しやすくなり、ダブルケアを家族だけが背負い込まず、仕事と両立する糸口がみつけれられるのではないかと考えます。

てらだ ゆきこ  
寺田 由紀子 さん  
帝京大学助産学専攻科講師



## 他者に依存する、脆弱な私たちが働くために

私たちの日常は、多様な人たちの活動に「依存」することによって成り立っています。自分で買ったお弁当を食べることから考えてみましょう。その活動の背景には、お弁当を作ってくれた人、お店で売ってくれた人、お弁当のゴミを回収してくれる人がいます。その人たちの活動に依存することで、お弁当を買って食べることができるのです。「自分は自立している！」と自覚しているつもりでも、実際は多くの人たちの活動に依存しており、むしろ自立していると思っ込んでいるだけなのかもしれません。

また私たちは、他者に依存しているだけでなく、外的環境に翻弄される、ある意味では「脆弱な」存在です。会社へ行きたくても、子どもが熱を出したらどうでしょうか。子どもを病院へ連れて行くために、その日は仕事を休むのではないのでしょうか。このように、私たちは外的環境に翻弄され、自分の思い通りにできないことが多々あります。

私たちは他者に依存する、脆弱な存在であることを前提とした働き方を模索する必要があるのではないのでしょうか。この実現のために、みなさんの職場ではどのような改革ができそうですか。それが、ライフ（生活）とワーク（働き方）のバランスを考える一歩となるでしょう。

とみ おか かおる  
富岡 薫 さん  
東京大学大学院特任研究員



## パープルリボン運動2025 展示報告

今年度のリーブラにおけるパープルリボン運動の取り組みとして、有識者によるメッセージボードと団体作品展に加え、性暴力被害者が被害時に着ていた服装を再現した展示「そのとき、あなたは、何を着てた?〜What Were You Wearing (WWYW)?〜」展を開催しました(協力:WWYW SOPHIA)。

(写真:団体作品展の様子)



## お知らせ 2026年度開催予定のリーブラ主催講座のテーマの一部ご紹介!

港区立男女平等参画センター(愛称:リーブラ)は、「全ての人が性別等にとらわれず、自分らしく豊かに生きることができる社会」の実現に向けて、さまざまな切り口で講座を開催しています。

### 【働く場における女性の活躍・企業の取組支援】

- 女性活躍推進法改正
- パワハラ防止法施行
- 子育て社員と企業の関係性
- 職場の人間関係(バウンダリー)
- 女性の再就職支援
- 女性の起業支援
- ワーク・ライフ・バランス
- AI活用と企業のコンプライアンス
- 多様な働き方への理解

### 【ジェンダーに基づく暴力】

- DV被害の実態
- デートDV
- デジタル性暴力

### 【家庭と子育て】

- いっしょにチャレンジ!
- みんなであそぼう!
- 絵本の森

### 【防災とジェンダー】

- 多様性に配慮した防災

### 【SOGIE】

- るりあん
- SOGIE入門

### 【ジェンダー視点で知る・学ぶ・問い直す】

- エコ・フェミニズム
- リプロダクティブヘルス/ライツ
- 国際女性デー
- ドラマ・歌謡曲とジェンダー
- 介護とジェンダー

※テーマについては、変更の可能性があります。

## 第46回 男女平等参画フェスタ in リーブラ2026 開催のお知らせ!!

～今年も『男女共同参画週間』に開催します!～



開催日程

2026年6月26日(金) 19:00~20:30 【前夜祭主講演】  
6月27日(土) 10:00~OPEN!  
6月28日(日) 10:00~OPEN!

講座

展示

ステージ  
発表

体験  
イベント

軽食  
お茶会



【前夜祭主講演】

ほばくみこ  
羽場 久美子さん

国際政治学者  
青山学院大学名誉教授  
グローバル国際関係研究所 所長

## 港区立男女平等参画センター リーブラ

〒105-0023 港区芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦  
Tel:03-3456-4149 Fax:03-3456-1254  
▶<https://www.minatolibra.jp/>



@libraminato

講座情報等をメールマガジン「クラブL」で配信しています(月3回)。  
登録はこちらから →



アクセス

- JR「田町駅」東口(芝浦口) 徒歩5分
- 都営地下鉄浅草線・三田線「三田駅」A6出口 徒歩6分
- ちいばす ◆ 芝ルート・芝浦港南ルート「みなとパーク芝浦」徒歩0分  
◆ 芝浦港南ルート「芝浦一丁目」徒歩4分
- 都営バス(田92・99)「田町駅東口」徒歩6分

港区男女平等参画情報誌「OASIS オアシス」特集号 2026年3月発行  
発行:港区立男女平等参画センター 指定管理者 株式会社明日葉

