

平成 28 年度第 2 回配偶者暴力（DV）防止講演会  
心の傷からの回復を目指して

講演 2 私が歩んだ回復の道のり～自分にあった方法を見つけるために  
講師 野原 沙希さん（NPO法人アーシャ代表）

●はじめに

私は普段、主に職員研修のような場でお話させていただいています。本日は、私の個人的な体験もお話ししますが、それが皆さんのご参考になれば幸いです。

●家を出るまで

私の結婚生活は 20 年。最初非常に優しくあった夫は、気に入らないことがあると何日も口をきかず無視をするようになるなど、人が変わったようになりました。私は怒らせないように気を使い、緊張しながら生活するなか、夫との心の距離は徐々に遠くなり、孤独になっていきました。家を出るまでの数年間は常に緊張状態で、いつ暴力を振るわれるか、恐くて仕方がない状況が続きました。そして 18 年前、今まで頑張ってきた糸がぷつんと切れたようにもうだめだと思い、家を出ることにしました。

当時、DV防止法（配偶者からの暴力の防止及び被害者保護に関する法律）もなく、自分が暴力を受けていたという自覚は全くありませんでした。DVに関する講座に参加し、DVとは何かということ学ぶなか、自分が 20 年間悩んでいたことが、経済的な暴力、性的な暴力、言葉の暴力であったのだと知りました。

DVとは何かというと、暴力が目的ではありません。相手を支配するための暴力的言動で、被害者が加害者に絶対服従をするまで延々と続く、恐ろしい出来事です。

今はDVという言葉も広まってきましたが、正確に理解されていないのではと感じています。暴力という行為は加害者が選択しています。暴力の責任をとるのは 100%加害者であって、被害者に原因を求めないでほしいと思います。

●相談できる場所

私の場合はどこにも相談せず家を出ることになりましたが、今はいろいろなところに相談することができます。相談したからと言って、すぐ家を出るとか離婚する必要は全くありません。何か違和感を覚えたら、どこかで相談を受け、心の整理と今後の生活の準備をお勧めします。

配偶者暴力相談支援センターでは、電話相談や面接相談があり、DV防止法の中で、保護命令の相談や、手続きに使える証明書などの相談もできます。各都道府県で名称は様々ですが、女性サポートセンターや女性相談センターと呼ばれるところがあります。そのほか、女性センター、男女共同参画推進センターと呼ばれるところもあります。

◇パートナーからの暴力に関する相談窓口◇

<http://www1.tokyo-womens-plaza.metro.tokyo.jp/consult/tabid/86/Default.aspx>

福祉事務所には、婦人相談員や母子・父子自立支援員が相談を受けているところがあります。生活のこと、経済的なこと、生活保護について、母子家庭であれば手当や貸付の相談もできます。

児童相談所では、児童虐待防止法でDVの目撃が児童への虐待にあたりとされるため、DVに関する知識をもつ職員も多くいます。直接児童相談所でDVの相談はできませんが、関係機関を紹介し、連携した形でDVの解決に向かう相談をするというシステムが各地域でできています。

その他、NPO法人などさまざまな民間団体でもご相談を受けています。民間団体のスタッフは、他の仕事をしながら交代で運営しているところがほとんどですので、団体により相談受付時間などが異なります。役所に問い合わせると、ご紹介いただけると思います。

それから警察の生活安全課についてです。以前の現場では、DVについての知識や理解が非常に低かった時代もありました。DV防止法などの法律が制定され、家庭の中にも法律が介入できるようになり、今では相談すると被害状況のチェックリストを使用しながら状況を聞き取って評価し、組織全体で対応するという体制になっているようです。被害者が逃げる場合には、警察が居所を把握し、逃げた先の警察とお互いに情報を共有するようになっています。身の危険を感じる際は、遠慮せずに生活安全課に相談してください。男性の警察官が多いですが、中には女性の警察官を配置し対応しているところも増えてきました。

### ●家を出てから離婚まで

私は専業主婦だったので、家を出た途端、住まいと仕事がありませんでした。友人が知り合いに頼んでくれたことで家を借り、紹介された工場で働きました。その後体を壊し、実家に身を寄せ休養する時期がありました。その間、さまざまなDVに関する講座に参加し、さまざまな方の話を聞きました。とても勉強になり触発されたのですが、自分自身での判断が難しい時は、本を読むことが力になりました。

本は、何回も同じ場所を読めます。その時々で受け取り方が違い、自分なりのペースや感覚で読めることがとてもよかったですと感じています。本を読んでいるときは、本の中の登場人物とリンクさせ、自分もこうだったなと思い出せる。そういうふうにならんと自然とやっていたのだなと思いました。このような方法がじっくりする方には、お勧めしたいと思います。DVに関連する本は、一般の図書館よりも東京ウィメンズプラザの図書館のような場所にたくさんあります。

離婚を決意したとき、どうしたら離婚できるのか全くわからないことに気づきました。そこでまず離婚に関する本を読みました。本の情報から、夫と話し合い、離婚届に2人で署名捺印して役所に提出する協議離婚でない場合、家庭裁判所に申し立てを行って離婚調停をする必要があると知り、弁護士さんに相談しましたが、当時、残念ながらその方には全くDVへの理解がなく、自力で調停を行うことにしました。しかし、たった一人で調停を行うことは、書類の作成から調停当日にわたり、精神的な負担が非常にありました。この体験が、後にNPOで被害者支援を行う基礎になったと思います。

### ●離婚後の生活に必要な支援

お金が全くなければ生活保護などを受けられますが、少しお金がある場合や言葉の暴力だけでは、支援を受けられるかどうかは現実的には微妙なところです。NPO法人アーシャでも相談を受けていますが、家を出たいと決めていても次の住まいをどうしたらいいのかわからないというご相談が一番多く、お金がない、保証人がいないという方も多いです。また、実家に頼ればいいというアドバイスもよくありますが、加害者が訪れる可能性があるため危険で頼れない、実家と関係が悪いという人もとても多く、実家なら助けてくれるはずというのは幻想です。

保証人がいない場合は、費用はかかりますが保証人協会に依頼する方法もあります。また、UR住宅の家賃は少し高めですが、保証人が要らないので使いやすいでしょう。

次に問題になるのが就労です。今、マザーズハローワークや女性のためのハローワークでは、時短勤務や、住民票がなくても就労を希望する場合について相談ができるところもあります。

また母子家庭になると、給付金つきの職業訓練もあります。行政の母子・父子自立支援員から紹介していただけます。ただし、給付金の受給には要件があります。相談しても要件が合わない場合など残念な結果になることもあります。めげずにやっていくうちに、もしかしたら利用できる可能性がでてくることもあるので、くじけずに相談してみてください。

### ●離婚の難しさと弁護士の利用

殴ったり蹴ったり、ひどい行為や言葉の暴力があっても、いざ離婚となるとほとんどの加害者が、「離婚をするなら俺は死ぬ」とか、「おまえのことをこんなに愛している」という手紙やメールを送ってくる、「子供のことをこんなに愛しているからプレゼントをしたい」など、さまざまなことが起こります。このようなことがあると被害者は非常に気持ちが揺らぐため、一人で離婚を進めるのは不可能に近いです。できれば弁護士をつけ、家を出る前から、もしくは家を出たと同時に、弁護士が夫と話し合うようにすることを勧めます。

同行支援といって、被害者の方が行政機関や病院、裁判所などに出かける際、同行しサポートするサービスがあります。私が担当する中で一番多いのは、離婚調停に付き添う同行支援です。今は、女性の弁護士もとても多くなり、DVについて勉強されている方が増えました。私は、NPOと一緒に活動している弁護士さんに事情を説明したうえで、紹介するように努めています。

離婚は、これからの子供と自分の人生を大きく左右します。離婚できるかどうか、調停の場では弁護士の発言が大きな影響を与える印象です。弁護士によって着手金が異なりますので、自分が払えそうな金額で契約してください。おおよそ月収20万円以下などの方は、法テラスを利用できます。その他財産について条件がありますので、詳しくは直接弁護士に相談してみてください。法テラスでは、一つの案件で3回無料相談ができます。この制度を利用し、弁護士と一緒に聞えるのか、やっていけるのかを確かめてから、契約されるといいと思います。また、法テラスの無料相談を担当される弁護士であっても、すべてがDVを専門にしているわけではありません。DVに詳しい弁護士事務所へ直接連絡し、法テラスの持ち込みを利用できるか確認したうえで、依頼する方法もあります。

弁護士費用は、トータルするとかなりの金額になります。成功報酬が何パーセントなど契約書に記載

されますので、確認してから契約してください。収入が少ない場合はなるべく法テラスの利用をお勧めします。選ぶ基準としては、自分と一緒に闘ってくれる人、DVのことをわかってくれる人、そして、経済的に折り合う弁護士を選んでください。

### ●経済的な問題と面会交流

離婚では、多くの問題を同時に解決しなくてはなりません。養育費に関しては、法務省のホームページに夫と妻の収入から算定するための養育費・婚姻費用算定表があります。裁判所も家裁も、これを基準に進める方向になっているため、あらかじめこの表を確認し、根拠として利用しながら交渉されるといいかと思います。

財産分与は給与証明や家の権利書、通帳などが無い方も多いため、とても難しいです。家を出る前に弁護士と登記簿謄本や評価額、預貯金などを調べ、データとして持って出られるのをお勧めします。数年前から年金分割もできるようになり、家庭裁判所で調整してもらえます。年金分割は、婚姻期間や夫の収入により金額が異なります。慰謝料に比べ、年金分割はもらえる可能性が高いように感じます。

婚姻費用分担をもらえた例は、あまり聞きません。加害者側もいかにお金を出さないかを考えているので、非常に難しいと感じています。

今、問題になっているのは、面会交流です。離婚調停の中で、養育費を出すから面会交流をしましょうとセットになっている、弁護士も同じように考えている傾向があります。国も、両親も、支援者も、全てが子供の利益を最優先にしてほしいと思います。その場合、子供の言葉が重視されます。子供は暴力を受けていても、両親がとても好きですし、別れて欲しくないと話すお子さんが多いため、面会交流のメリットデメリットを見誤らないように、今後、専門家にはきちんとデータをとって研究、分析していただきたいです。

収入や預貯金もなく家を出るのは、本当に最悪のパターンです。預貯金が最低100万円ぐらいいはないと大変なので、家を出る前に状況が許せば、貯蓄や、家を出た後の生活再建を計画的に行っていただきたいと思います。

### ●治療と心のケア

私は当時、うつ病になり精神科に通っていましたが、薬を飲むことに対して恐怖感がとてもありました。病気であることを受け入れることができませんでした。しかし今は、適切な時に適切な服薬をすることが、たいへん大事だと感じています。カウンセリングを当時利用していたら、回復にこんなに長くかからなかったのではとも思います。一概に言えませんが、これから家を出るなどアクションを起こす方は、信頼できる精神科医と出会い、薬も使い、認知行動療法、行政の相談、民間団体のサポートグループに参加するなど、複数の支援を組み合わせながらやっていってください。経済的な面から精神科の受診をためらう方が多いのですが、保健所や医師に相談すれば、費用の免除や1割負担で受診できる、自立支援医療制度があります。薬が合わない場合には、こまめに医師に相談してください。

PTSDや後悔はとても長い間つきまといます。医療機関だけでなく、複数の民間団体や支援者を利用していただければと思います。

## ●民間団体での支援

参加した講座の講師から、被害者支援を手伝ってほしいという声をかけられたことをきっかけに、当事者による当事者支援というテーマでの活動に参加することになりました。

活動の内容としては、主に、離婚調停や、警察、精神科への通院の同行支援を行いました。その他、当事者による電話相談やサポートグループの運営も行いました。パソコン教室などもありました。

研修講師として大学などで講演したり、また居場所づくりとして、一緒に昼食を食べお話をしたり、クリスマス会をしました。ご相談を受け何回かお話しているうちに、実はフラワーアレンジメントの先生でした、ヨガもやっていたという方がいらしたので、材料費などをNPOが出して、講座をやっていたこともありました。逃げた先の地域にこういう事業があると参加しやすいし、そこでまた新しい人間関係ができることは、長期的な回復にとっても役に立つと感じています。

当時、東京都の事業として、東京ウィメンズプラザを会場にして、月に1回のサポートグループをやっていました。そこにはDV被害を受けていた母親だけでなく、DVの家庭に育ち、それを小さな頃から目撃していた女性も多く参加していました。母親の気持ちとしては、子供を父親のない子にしてしまったと、皆さん自分を責めるのです。一方子供の側は、とにかく母親が心配だった、離婚して幸せになって欲しかったという気持ちを話されることもありました。暴力を受けた母親の子供に対する気持ちと、子供の母親に対する気持ちの差を、生の声として聞くことができたことは、とても貴重な体験でした。

レジュメの最後に、私が知っている団体の名前と活動内容の特徴を記載しました。

- NPO法人女性ネット Saya-Saya・・・母子プログラム
- NPO法人レジリエンス・・・回復プログラム
- NPO法人しんぐるまざーず・ふぉーらむ・・・ひとり親の相談
- NPO法人男女平等参画推進みなと・・・同行支援、居場所、サポートグループ
- 東京都ひとり親家庭支援センター・・・ひとり親の相談
- 女性の家HELP・・・外国人女性の相談
- 性暴力救援センター・SARC東京・・・急性期の性被害
- よりそいホットライン・・・社会的に排除されがちな人（生活困窮者、高齢者、外国人、  
セクシュアルマイノリティ、DV・性暴力被害者、障がい者、  
ホームレス、多重債務者、ひとり親世帯など）の多角的な支援事業
- NPO法人BONDプロジェクト・・・若年層の相談
- 一般社団法人日本家族計画協会・・・思春期保健
- ダルク女性ハウス・・・依存症のグループ

東京都ひとり親家庭支援センターは、面会交流の際の支援をしています。付き添い型、受け渡し型、連絡調整型があります。詳しくは問い合わせてください。両親の所得制限があり、収入のある方には使えません。

一般社団法人日本家族計画協会では、思春期の保健相談を行っています。若年層の妊娠や中絶のご相談も受け付けているので、子供が若年で妊娠した場合などの相談ができます。

一部のご紹介になりますが、こういうところに相談してみる、問い合わせで参加してみるということをお勧めします。

現在代表を務めるNPO法人アーシャは、活動を始め8年目になります。自助グループで知り合ったメンバー4人と自分たちでやろうということで始めました。金銭的に非常に厳しく、活動は十分にできていないのが現状ですが、さまざまな民間団体での経験が、今活動するNPOで当事者の方からお話を伺う基礎になっていると思います。

支援を受ける民間団体を選ぶポイントは、三つ挙げることができます。一つ目は、参加して違和感を覚えないこと。存在そのものを受け入れられることが大切で、居心地がいいと覚えることが一番です。二つ目は、支援者や参加者の間に上下関係がないこと。誰かに気を使って話しにくい、思ったことが言えない人がいるのは参加していてもつらいので、お勧めできません。三つ目は、活動や参加費に無理がないことです。自分の経済事情に合った参加費や寄附、そういうことも大事です。

ほかにも生活感や価値観、さまざまな生き方がありますので、自分に合うところを見つけられたらいいと思います。

私の場合、一番感謝しているのは仲間に出会えたことです。サポートグループに参加して、自分だけではなく、こんなに多くの人たちが悩んでいると知りました。他の人のお話を聞き、また自分も体験を話せたということは生きる力になります。家族との関係がうまくいかない場合でも、信用できる人と再び信頼関係がつながることが、回復の確信につながると思います。行政の相談や治療、中長期的な民間団体の支援を組み合わせ、これからの生活に向けた方向性を探してみてください。

## ●体験をふりかえって

DVを受けたことは、とても残念なことではありましたが、けれどもDVを体験したことで、いろいろなことを知り、深く考えることができるようになったと感じています。

つらかった出来事をなかったことにはできませんし、忘れることもできないのですが、心の傷とともに生きていこうと決心してから、心の乱れが小さくなったように感じます。一気に回復する方法もないのですが、生き続けて、いろいろな人の力を借りながら、なりたい自分になっていけばいいのではと思うのです。

今の自分は、昔イメージしていた人生ではありませんが、以前より価値があるような気もしています。現在は、被害者というよりも支援者としての立場でお話を聞くことも多いのですが、そのお話を聞いている時、自分が当時どんな気持ちだったのか、どんなにつらかったのかを理解できるようになりました。

支援の場は苛酷で困難ですが、被害を受けた方たちが自分の尊厳を取り戻していく過程に寄り添えることに、かけがえのない何かを感じて活動を続けています。

### ●DV家庭で育った子供

DVの家庭に育つと、男の子は加害者、女の子は被害者になりやすいというような、DVの世代間連鎖について問題になることがあります。しかし、100%加害者や被害者になるわけではありません。その子供たちがどうやって生きていくのか、生きていく上でどのような人に出会うのか、そして、どのような価値観に出会い、どのような価値観を手に入れるのかということが大きな影響を与えるのだと思います。だからこそ、社会はよりよい環境を提供しなければならないし、DVは個人的な問題ではなく、社会全体で解決しなければならない問題だと思います。

### ●娘がDV被害を受けているというご相談について

娘が被害にあっている親としてどうすればいいのかというご質問もよくいただきます。とにかく娘さんの味方になってあげてください。条件付きの愛ではなく、無条件に受け入れてあげてほしいと思います。

被害者支援は、被害者の立場に立って支援をすべきです。人は中立に立ちたがりますが、被害者の立場に立ち、世間体、常識、価値観にとらわれずに、本当に被害者が何を求めているのか、何をしたいのかということをしつくり聞いてください。

### ●男性への不信感について

暴力を受けた経験から、男性に対して不信感や恐怖感があるというご相談もあります。私も以前、例えば電車に乗った際、統計上は3人に1人は加害者や被害者であるわけで、電車内に加害者がいると思うと、顔を上げられないほど怖く感じる時期がありました。それでも、3人に1人は暴力をふるっても、3人に2人は暴力をふるわない人なのだと考えを転換していくうちに、恐怖感が落ち着いてきました。不信感や恐怖があれば誰かに相談するなどして、その恐怖感をひとつずつつぶしていくといいと思います。

### ●まとめ

最後に、NPO法人アーシャは、活動を始めて8年目になります。4人で活動する小さな団体で、相談を受けています。民間団体が国からの補助金を受け、きちんとした形でやっていくことができる法律や制度をつくってほしいと考えます。

長い時間私の話を聞いてくださり、本当に感謝しています。自分の体験が何かの役に立っていると思うことで、私は今、生かされていると感じています。日本では、DV罪はまだありません。しかし、DVは犯罪であるという認識を社会全体が持ち、一日も早く暴力のない社会が来ることを願って、本日の話を終えたいと思います。