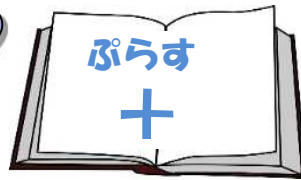


# すてっぴ



内閣府の調査(令和5年度)によれば、結婚したことがある人の25.1%(女性27.5%、男性22.0%)は配偶者から暴力を受けた経験があります。DV相談者の半数以上が30代、40代で占められており、相談内容の約7割が精神的なDVを含んだ内容となっています。身体的暴力とちがいで、精神的暴力は外から見えずらく、本人も我慢しがち。繰り返される精神的暴力は被害者にダメージを与え、子どもにまで影響がでてきます。

精神的暴力=モラル・ハラスメントとはなにか…読んでみませんか。

モラルハラスメント あなたを縛る見えない鎖  
リサ・アロンソン・フォンテス著 晶文社

なぜモラルハラスメントは起きるのか。どうして関係を続けてしまうのか。どうしたら関係を終わらせることができるのか。米国のLGBTカップルやティーンエイジャーのモラハラなどの事例も紹介し、モラルハラスメントの罠から自由になるための方法を詳しく解説している。



「モラル・ハラスメント」のすべて  
本田りえ〔ほか〕著 講談社

モラハラは目に見える傷がない故に、軽視されがちだが、いつ爆発するかわからない加害者と一緒に暮らすことは、精神的負担が大きい。また、目の前で加害者の行動を見て学習していく子どもたちの心は誰が守るのか。モラハラから逃れ、人としての尊厳を取り戻すためのガイドブック。



モラハラ夫と食洗機  
堀井亜生著  
小学館

家事はすべて妻がやるものだと思っているモラハラ夫は、妻が怠けるための食洗機購入などもってのほか。そんな夫を持つ妻たちのため、2000件を超える離婚トラブルを扱ってきた弁護士が15の事例と戦い方を紹介する。



カウンセラーが語る  
モラルハラスメント  
谷本恵美著 晶文社

夫の言葉に日々傷つけられていても、最初はそれを暴力だとは思わない。自分がモラハラの被害者と気づくことが大切という。



こころの暴力 夫婦という密室で  
イザベル・ナザル＝アガ著  
紀伊國屋書店

人を精神的に支配しようとする人を、本書ではマニピュレーターと呼び、その実態を解明する。結婚した途端に様々な「こころの暴力」で相手を追い詰めていく彼(彼女)。しかもそれは、ふたりだけの時に…。



そのほかにも

- 夫からのモラル・ハラスメント：まっち〜著 河出書房新社
- モラニゲ モラハラ夫から逃げた妻たち：榎本まみ著 飛鳥新社
- モラル・ハラスメント：マリー＝フランス・イルゴイエンヌ著 紀伊國屋書店
- モラル・ハラスメントの心理構造：加藤諦三著 大和書房
- モラハラ妻解決 BOOK：高草木陽光著 左右社



## 新着図書紹介



### しんどいからおもしろいねん

野々村光子著

コトノネ生活 2024



「私が出会う厄介な大人たちの大事な人生の時間をコトバに」した本。人に寄り添うとはこういうことか、共に生きるとはこういうことか、と何度も思われる。著者は障害者就労センターで「働くことの応援」に長く携わってきた。ちょっと怖くて近づきたい人にも、問題山積の人にも「仕事ありますよ」。この人こそ「かっこええなあ」。

### 君はどう生きるか

鴻上尚史著

講談社 2024



鴻上尚史

「君たち」ではなく、「君」はどう生きるか、と問いかける必要があったという。一人ひとりが本当に違う多様性の時代だから。だが、その「多様性」が実は「しんどい」のだともいう。コミュニケーションの上達方法、自信の持ち方、いじめやルッキズムについてなど、多様性の時代を生きるための10代に向けてのアドバイスをおくる。

### 私は十五歳

なるかわしんご絵/アズ・ブローマ原案

イメージネーション・プラス 2024



危険を逃れて日本にやってきた外国人家族。彼らは強制送還されない代わりに、働くことを許されず、国民健康保険にも入れず、暮らす都道府県の外に自由にすることも出来ない「仮放免」となる。いるのにいないこととされる、過酷なこの状況下でも仮放免の子どもたちは夢を抱く。

「夢」をテーマにした「仮放免の子どもたちによる絵画作文展」優秀賞受賞作品。

### 私の身体を生きる

島本理生〔ほか〕著

文藝春秋 2024



17人の作家(全員女性)が、自分の身体との向き合い方や性にまつわることについて赤裸々に書いている一冊。それは、かなり衝撃的である。生まれたときの性別が男性であったり、SMにはまっていたり、自分の身体を毛嫌いしながら生きていたり。何より、こんなにも性被害にあっている女性達がいることに驚く。人から「見られる」女性の身体、子どもを産むことを期待される女性の身体。あらためて自分の身体の歴史を振り返ってしまう。

### テヘランのすてきな女

金井真紀著

晶文社 2024



2022年イラン全土で起きた「スカーフデモ」。発端は1人の若い女性が、ヒジャブを着用しなかった理由で連行され亡くなった事件。女性にとって抑圧された国というイメージのイランだが、出会った女性たちは明るくパワフルだった。スカーフをかぶるのをやめた主婦やそれを監視する風紀警察、子どもの頃男の子と偽ってサッカーをしていた女子サッカー監督など、様々な女性や性的マイノリティーの人たちが語ってくれた本音に笑い、涙し、考えさせられる。

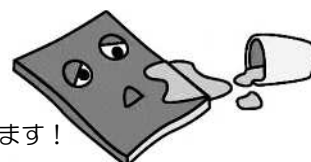
書名	著者名	発行
今のままでゆるぎない自信を手に入れる	藤井美穂	大和書房
戦争とトラウマ	中村江里	吉川弘文館
京都ものがたりの道 新装版	彬子女王	毎日新聞出版
女の子でも総理大臣になれる？国会への道	辻本清美	偕成社
新おとめ六法	上谷さくら	KADOKAWA
ルポ低賃金	東海林智	地平社
データから読む 都道府県別ジェンダー・ギャップ	共同通信社会部ジェンダー取材班	岩波書店
マンガで読むジェンダー入門	メグ・ジョン・バーカー	いそっぷ社
焼き芋とドーナツ	湯澤規子	KADOKAWA
全災害対応！最新子連れ防災 BOOK	富川万美	祥伝社
女性公務員のリアル	佐藤直子	学陽書房
ハマれないまま、生きてます	栗田隆子	創元社
義父母の介護	村井理子	新潮社
「社会モデルで考える」ためのレッスン	松波めぐみ	生活書院
なぜ地方女子は東大を目指さないのか	江森百花、川崎莉音	光文社
50歳からのこころとからだ	高尾美穂	ビジネス社
パパの子育て応援 BOOK	ファザーリング・ジャパン	バイインターナショナル
ピアニスト小倉末子と東京音楽学校	津上智実	東京藝術大学出版会
きれいに生きましようね	草笛光子	文藝春秋
川柳で追体験 江戸時代 女の一生	辛酸なめ子	三樹書房
消費される階級	酒井順子	集英社
転がる珠玉のように	ブレイディみかこ	中央公論新社
幸せへのセンサー	吉本ばなな	幻冬舎
あらゆることは今起こる	柴崎友香	医学書院
家族	村井理子	亜紀書房
サンショウウオの四十九日	朝比奈秋	新潮社
オパールのはり	桐野夏生	中央公論新社
成瀬は信じた道をいく	宮島未奈	新潮社



こちらから、蔵書目録や  
新着図書一覧がご覧いただけ  
ます。  
どうぞご利用ください。

### 図書室からのお願い

本の返却期限をお守りください。  
また、汚損された本が多くなってきました。  
本を大切に扱ってくださいますようお願いいた  
します。



泣いています！



## 気になることば

### バウンダリー

バウンダリーとは、ほかの人と自分の「境界線」のことで、毎日の生活に深くかかわっています。境界線は、ひとそれぞれで、みな違います。自分の境界線は自分で決めることができますが、自分にとって「OK」なことも、ほかの人にとっては「NO」かもしれません。境界線を越えるときは、必ず相手の同意を取りましょう。同意なしで、境界線を越えることはNGです。もし、自分の境界線を越えられそうになって、嫌だなと感じたら、どんな時も「いや!」ということができます。

参考資料：「性教育ワーク」No.11.

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。  
今年4月に改正DV防止法が施行されました。ポイントは、精神的暴力も保護命令の対象となり、保護命令の期間も延長、違反した場合の罰則も強化されたことです。  
配偶者やパートナーからの暴力に悩んでいたら、一人で悩まず相談してみませんか。

DV相談ナビ ☎ #8008 DV相談+（プラス）



#### 【女性に対する暴力に関連する図書】



性暴力を受けたわたしは、今日もその後を生きています。：池田鮎美著 梨の木舎  
性暴力被害の実際：齋藤梓、大竹裕子編著 金剛出版  
「助けて」と言える社会へ：大沢真知子著 西日本出版社  
男性の性暴力被害：宮崎浩一、西岡真由美著 集英社  
DV後遺症に苦しむ母と子どもたち：林美保子著 さくら舎  
目に見えない傷：レイチェル・ルイーズ・スナイダー著 みすず書房  
子どもを守る言葉 『同意』って何？：レイチェル・ブライアン著 集英社

#### 図書室からのお知らせ

読書の秋がやってきました！

本の感想を誰かに伝えたくなったこと、ありませんか。「ほんのひとこと」カードに、お借りになった本の感想を書いてみませんか(無記名です)。春と秋に、皆様から頂いたカードを図書室内に展示しています。あなたのほん(本)のひとこと、お待ちしております。

#### 図書室利用案内

はじめて本を借りる方は、名前や住所を確認できるもの(保険証等)をお持ちの上、利用登録のお手続きをお願いいたします。

貸出冊数 6冊  
貸出期間 4週間  
利用時間 午前9時～午後9時30分まで  
休館日 年末年始(12月29日～1月3日)、施設メンテナンスの日

#### 練馬区立男女共同参画センターえーる 図書・資料室

〒177-0041 練馬区石神井町 8-1-10

☎ 03 (3996) 9099 (直通)

<https://www.city.nerima.tokyo.jp/kusei/keihatsu/jinkendanjo/sankakucenter/index.html>

