

令和8年3月23日

北庁舎3階会議室

第22期第7回 練馬区男女共同参画推進懇談会

次 第

1 開会あいさつ

2 報告

令和7年度事業実施状況について

3 その他

(1) 令和7年度の各委員の活動について

男女共同参画情報紙「MOVE」編集委員

男女共同参画の集い「ねりまフォーラム」実行委員

(2) 第22期任期満了にあたって

【配付資料】

- ・「資料1」 10代～20代の女性のための「まるく」
- ・「資料2」 令和8年度 困難な問題を抱える女性等への支援について
- ・「資料3」 女性向け デジタルスキルアップ塾 チラシ
- ・男女共同参画情報紙「MOVE」58号
- ・男女共同参画の集い「ねりまフォーラム」当日パンフレット



# まるく

「まるく」はフランス語で“marque”「目印」という意味です。困ったり、悩んだりしたとき、みんなの心を「まあるく」できるような目印になったらいいなという想いを込めました。

## 「まるく」の LINE相談

つらいとき、悩んだとき、  
気軽に匿名で相談できます。  
秘密は守ります。



LINE相談の詳細はこちら



友だち登録・相談はこちら

## 「まるく」の居場所

おしゃべりしたり、のんびりしたり。  
安心して、自由に過ごせる居場所です。  
相談もできます。

- ・おやつ ・飲みもの
- ・Wi-Fi ・スマホ充電
- ・カードゲーム
- ・ワークショップなどのイベントも開催！



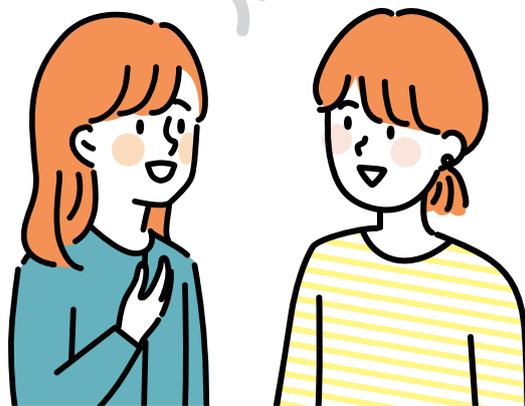
ぜんぶ  
無料!



居場所の詳細はこちら

## こんな相談ができるよ

学校や友達のこと	家族や恋人のこと
仕事やお金のこと	こころやからだのこと
なんとなくつらい	など



# ひとり親家庭や生活困窮世帯等の自立を応援

新規  
充実

ひとり親家庭自立応援プロジェクトの充実  
困難な問題を抱える女性等への支援の強化  
生活に困窮する就職氷河期世代への支援の充実

2,835,560千円（ひとり親家庭自立応援プロジェクトの充実）  
9,506千円（困難な問題を抱える女性等への支援の強化）  
6,976千円（就職氷河期世代への支援充実）

## 1 ひとり親家庭自立応援プロジェクトの充実

- 相対的貧困率が高いひとり親家庭を対象に、生活・就労・子育ての3つの支援を組み合わせ提供する「ひとり親家庭自立応援プロジェクト」を平成29年度から開始し、転宅費助成や訪問型学習支援事業など23区で最大の事業を実施しています。
- 令和4年度に実施したニーズ調査により、抑うつ気分が続く・興味または喜びの喪失等メンタル面に悩みを抱えている世帯が多くいます。また、「同じような経験をした人に相談にのって欲しい」との声が区に寄せられています。
- 8年4月より共同親権の導入を含む民法等の一部改正法が施行されます。施行に伴い制度の周知や相談支援が求められています。

**令和4年度  
ひとり親家庭ニーズ調査**

- 抑うつ気分が続く 23.6%
- 興味または喜びの喪失 20.6%

## 2 困難な問題を抱える女性等への支援の強化

- 生活困窮、性暴力、性犯罪被害、DV・児童虐待により居場所がないなど、困難な問題を抱える女性に対し、都女性相談支援センターなどの関係機関と連携して、一時保護や居場所の提供、生活支援など包括的な支援を行っています。
- 困難な問題を抱える女性等が、それぞれの意思が尊重されながら最適な支援を受けられるよう、関係機関や民間団体と連携して、相談支援や居場所の充実など、取組を進めます。

## 3 生活に困窮する就職氷河期世代への支援

- 区内にお住まいの40～54歳の人口約16万5千人のうち、約2万2千人が住民税非課税の方です。このうち、生活保護を受給されている方は約2,700人です。その他、社協の生活サポートセンターやボランティア・地域福祉推進センターの支援につながっている方は約600人です。
- 8050問題や望まない非正規雇用等の課題を抱えながら、支援につながっていない方のニーズを把握し、支援策をまとめます。



## 1 ひとり親家庭自立応援プロジェクトの充実

### (1) 相談支援体制の充実

#### ① メンタルヘルス相談の開始【新規】

ひとり親家庭総合相談窓口心理職を配置し、精神的に悩みを抱える家庭に対して、専門的なアドバイスを行います。

#### ② ピア相談の開始【新規】

ひとり親の経験を持つ相談員が、その経験を活かし、ひとり親家庭の悩み事等に寄り添った相談支援を行います。

#### ③ 共同親権導入等に伴う支援の取組

弁護士による法律相談の実施、子どもの養育費・親権問題親子交流等に関する離婚前後親支援講座を実施しています。

### ひとり親家庭自立応援プロジェクト

23区最多の  
30事業を展開

#### 総合相談 窓口

- 総合相談(平日夜間・土曜対応)
  - 出張相談
  - 法律相談(土曜対応)
  - 家計相談
  - メンタルヘルス相談【新規】
  - ピア相談【新規】
- ※オンライン相談可

#### 各種支援

##### 生活を応援

- ADR費用助成
- 公正証書等の作成費用助成
- 養育費パンフレット
- 転宅費用の助成

##### 就労を応援

- 資格取得支援
- セミナー
- ハローワーク連携支援
- ホームヘルプ
- 自立支援プログラム策定

##### 子育てを応援

- 学習支援(学習クーポン)
- 訪問型学習支援
- 親子レクリエーション
- ひとり親家庭間交流支援
- 離婚前後親支援講座

## 2 困難な問題を抱える女性等への支援の強化

### (1) 配偶者等暴力に関するLINEでの相談事業の実施【新規】

DV等の被害者を早期発見し、適切な支援に繋ぐため、現在行っている対面・電話での相談に加えて、気軽に相談できるLINEでの相談を開始します。

### (2) いきいきコスメプロジェクトねりまの実施

行き先のない化粧品等をひとり親家庭など必要な方へ届ける活動をしている民間団体と連携し、若年女性のための居場所等で化粧品等を配布しています。8年度からは、団体と連携して就労準備に向けたメイク講座等を新たに実施します。

### (3) 若年女性のための居場所事業の充実

7年度から、10～20代の女性が気軽に立ち寄り、相談・支援へのきっかけとなるよう、女性自立支援施設や女性支援を行う民間団体との協働により、居場所事業および出張型相談会を実施しています。開催日を月1回から2回に拡充するほか、会場を男女共同参画センターえーるをはじめ、民間のカフェ等、2か所から3か所に増設します。



▲Wi-Fi、携帯の充電、生理用品等物品の配布、食事の提供等を実施

## 3 生活に困窮する就職氷河期世代への支援【新規】

生活に困窮する就職氷河期世代の支援ニーズを把握するため、社協と協働し、4,000人へのアンケートや当事者・支援機関へのヒアリングを含む大規模な調査を行います。調査結果を踏まえ、支援策をまとめます。

調査方法	調査対象・予定数
アンケート (郵送・WEB)	40～54歳の区民(約22,000人)から無作為抽出された4,000人 <b>23区初</b>
ヒアリング (対面)	●生活サポートセンターおよびボランティア・地域福祉推進センター(ボラセン)の40～54歳の相談者15人 ●区内・都内支援関係機関10機関 ●学識経験者

#### 現在の関連事業

##### 生活

- ・支出見直しや債務整理等の家計改善支援
- ・住まいを失う恐れのある方への不動産同行等

##### 就労

- ・職場開拓や定着等の就労支援
- ・ビジネスマナーの取得等を行う就労準備支援

##### 社会参加

- ・ボラセンによる地域のボランティア活動や居場所支援等とのマッチング
- ・あすはステーションでの居場所支援

調査結果を  
踏まえて  
充実・強化

# デジタルスキルアップ塾

働きたい!

デジタル分野の  
専門知識を  
習得したい!

キャリアアップ  
したい!

スキマ時間を  
活用したい!

無料!

レベルに合わせて選べる **3** コース!

1

初心者向け

## PCスキル実践 コース

7月～10月(4か月間)

事務に欠かせないワードやエクセル、  
パワーポイントなど基本的なスキル  
を学びます。

eラーニングと、専門講師によるオ  
ンライン講座(5回)で知識を習得し  
ます。

2

初心者～中級者向け

## Webマーケティング コース

7月～来年1月(7か月間)

企業でニーズが高まっているWeb  
マーケティングの専門知識を習得し  
ます。①のPCスキル実践コースを含  
め、基礎から学べます。eラーニング  
と、専門講師によるオンライン講座  
(10回)を行います。

3

初心者～中級者向け

## 必要なスキルを学ぶ eラーニング コース

7月～来年3月(期間中いつでも)

ITパスポートやWebディレクター  
など、様々なメニューからご自身に  
必要なスキルを選び、eラーニングで  
学びます。

③のコースは、  
①または②のコースを  
受講する方も申し込みます。

※①と②のコースは同時  
に受講できません。

## オンライン就職対策講座

面接対策や履歴書の書き方などを学びます。

9/27<sup>土</sup>

対 象

就職(転職・再就職)やキャリアアップを目指す練馬区在住の女性

※①と②のコースのオンライン講座は、原則、全日程の参加が必要です。

※パソコン、通信環境が必要です。③のコースの一部はスマホなどでも可。

申込期間

令和7年6月1日(日)～22日(日)

申込はWebで▶



※当事業はTRUNK株式会社に委託して実施しています。

<https://nerima-yell.com/next/online-digitalskillup>

問 合せ

練馬区立男女共同参画センターえーる

〒177-0041 練馬区石神井町 8-1-10 Tel : 03-3996-9007 E-mail : oubo@nerima-yell.com



# 1

## PCスキル実践 コース

定員30名/選考

パソコンの基礎とワード等の基本的な操作を学びます。

※オンライン講座はいずれも 10:00～12:00 に行います。

	eラーニング(目安時間)	オンライン講座
① パソコン基礎	7月中旬～下旬 (30分)	8/ 2 (土)
② ワード基礎	8月上旬～中旬 (30分)	8/23(土)
③ エクセル基礎	8月下旬～9月上旬 (30分)	9/13(土)
④ パワーポイント基礎	9月中旬～下旬 (30分)	10/ 5 (日)
⑤ Google アプリ基礎	10月上旬～中旬 (2時間)	10/26(日)
オンライン就職対策講座		9/27(土)

# 2

## Webマーケティング コース

定員30名/選考

Webマーケティングの基礎的な知識・技術を実践を交えながら習得します。WebやSNSを通して企業の売上を最大化するWebマーケターへの第一歩を踏み出しましょう。

※オンライン講座はいずれも 10:00～12:00 に行います。

修了者には、個別にアセスメントシートをお渡しします。習得スキルを「見える化」することで、就職活動に活用できます。

	eラーニング(目安時間)	オンライン講座
① パソコン基礎	7月中旬～8月中旬 (30分)	8/17(日)
② ワード基礎	8月下旬～9月上旬 (30分)	9/ 6 (土)
③ エクセル基礎	9月上旬～中旬 (30分)	9/20(土)
④ パワーポイント基礎	9月下旬～10月上旬 (30分)	10/11(土)
⑤ Google アプリ基礎	10月中旬 (2時間)	10/19(日)
⑥ デジタルマーケティング基礎、SEO	10月下旬～11月上旬 (4時間30分)	11/ 8 (土)
⑦ Web広告 (リスティング広告)	11月中旬 (3時間30分)	11/22(土)
⑧ SNS広告	11月下旬～12月上旬 (30分)	12/ 6 (土)
⑨ アクセス分析 I レポート機能	12月中旬 (1時間30分)	12/20(土)
⑩ アクセス分析 II 探索機能	12月下旬～1月上旬 (30分)	1/10(土)
オンライン就職対策講座		9/27(土)

# 3

## 必要なスキルを学ぶeラーニング コース

定員440名/申込順

スマホやタブレットでも受講できます！

受講するメニューを選択し、eラーニングで学びます。メニューはいくつでも選べます。

★はパソコンが必須です。

分野	メニュー	目安時間	分野	メニュー	目安時間	
ビジネス基礎	社会人基礎力①前に踏み出す力	2時間	スキルアップ	ChatGPT	2時間	
	社会人基礎力②考え抜く力	3時間		ITパスポート	13時間	
	社会人基礎力③チームワーク	5時間		基本情報技術者	18時間	
	ビジネス基礎知識	2時間		法人営業コース	7時間	
	ビジネススキル	1時間		事業開発コース	4時間	
	マネジement・リーダーシップ	ミドルマネジementコース	5時間	ITエンジニア	Webディレクター入門コース	5時間
		プロジェクトマネージャーコース	6時間		★Python入門コース	17時間
					★システムエンジニアコース Java編	17時間
			★フロントエンジニアコース		20時間	
			★バックエンドエンジニア入門コース PHP編		14時間	

合同企業説明会  
(練馬区主催)

練馬区内の事業者が事業や求人について紹介します。

令和7年11月にオンラインで、令和8年2月にココネリ(対面)で開催予定です。

※①または②のコースを受講された方には、ご案内をお送りします。

男女共同参画社会をともに考える

# MOVE

vol.  
**58**

男女共同参画情報紙通刊88号 『MOVE』Vol.58 令和8年4月1日〈年2回発行〉

Domestic Violence  
**DV**かも  
と感じたら...

お母は相談

ひょっこりお母さん



Domestic Violence

# DVについて 考えてみませんか。

\\ パートナーとの対等な関係づくりのために //

DV(ドメスティック・バイオレンス)とは、配偶者、事実婚のパートナー、交際相手など、親密な関係にある人(または親密な関係にあった人)から振るわれる暴力のこと。

DVには様々なかたちがあり、気づかないうちに被害者や加害者になっていることもあります。相手を“怖い”と感じたり、支配されていると感じたり、少しでも違和感があつたら、パートナーとの関係性を考え直しましょう。

## DVの主な種類

### 身体的暴力

- 殴る・蹴る
- 髪を引っ張る
- 物を投げつける
- 首を絞める など



### 心理的暴力

- 大声で怒鳴る
- 無視して口をきかない
- 人前でバカにする
- 外出を禁止する など



### 性的暴力

- 性行為を強要する
- 避妊に協力しない
- 中絶を強要する
- 見たくないポルノなどを見せる など



### 経済的暴力

- 生活費を渡さない
- 外で働くことを許さない
- お金をとりあげる
- お金を借りたまま返さない など

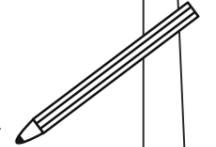


年齢や性別に関わらず被害に遭うことがあります

これらはDVです  
気づけて!

チェックリストで、現在の状況を確認してみましょう。  
一つでも当てはまる項目があれば、DVの可能性がります。

Check



- 大きな声で脅かし、殴るふりをして威嚇する
- 話しかけても無視し、口をきかない
- 大切なものをわざと壊す
- 失敗や様々な問題をすべて「お前のせいだ」と言う
- 思い通りにならないと、不機嫌になったり、怒鳴ったり、執拗に説教したりする
- 「バカ」「ウザイ」など傷つくことを言ったり、髪型や服装、体型などをけなしたりする
- 友人や家族と会うことを制限し、LINEなどを細かくチェックする
- 他の異性と話すこと怒ったり、連絡先を消去させたりする
- どこにいるのかを常に知ろうとしたり、報告させたりする
- 避妊に協力せずに、相手の意に反して中絶または出産を強要する
- 嫌がっているのに裸の写真を撮影する
- 「誰のおかげで生活できるんだ」と言う
- 必要な生活費を渡さず、許可がなければ買い物ができない
- 仕事を続けることや、辞めることを強要する
- 「別れるなら子どもを取り上げる」と言う

## デートDVって何?

交際相手との間に起こる暴力を「デートDV」といいます。交際経験のある女性の約5人に1人、男性の約8人に1人が被害に遭っていて、若い世代にとって珍しくない問題です。

これらはデートDVです

- 友人と会うのを嫌がる
- 「別れるなら死ぬ」と言って、別れるのを嫌がる
- 性行為を断ると怒る
- デートのお金をまったく払わない など



練馬区  
デートDV  
パンフレット



東京都  
どんな相談が  
きていますか?



内閣府  
YouTube 動画

## 面前DVと 子どもへの影響

子どもの目の前で「面前DV」は、子どもへの心理的虐待にあたります。

DVを目撃した子どもは、暴力の原因が自分にあるのではないかと不安を感じたり、暴力を止められなかったことに無力感を感じたりして、自己評価が下がることもあります。また、いつDVが起こるのか分からず、常に緊張を強いられた状態となります。

暴力を目撃することによるダメージは非常に大きく、子どもに様々な心身の症状が現れるほか、脳の発達にも悪影響を及ぼします。



## DV被害から 「自分」を取り戻す

### DV被害者が安心できる居場所をつくりたい

配偶者から暴力を受けている女性たちが、安心して過ごせる居場所でありたいと願い、臨床心理士や女性相談支援員など、専門的な経験をもつ仲間とともに、平成19年(2007年)6月にサポートグループ「ぶどうの木」を立ち上げました。

それまでは、シングルマザー支援や婦人保護施設(現：女性自立支援施設)の職員をしていました。行政の支援が一区切りしたものの、お金・仕事・育児・離婚調停など、数多くの問題を抱えているのに、相談できる相手を見つけられず、不安で孤独を抱えて生活をしている女性を支援したいと思ったのです。

### 安心して自分の経験を語り合える場

「ぶどうの木」では、①グループ集会(ぶどうの木サロン)②個人相談③同行支援④勉強会⑤母子プログラムなど、多岐にわたる活動をしています。

ぶどうの木サロンは、月3回3～4時間ほど、10人以下の少人数で、自由に経験を語り合います。情報交換やアドバイスをしたり、必要な社会資源につないだりすることもあります。メンバー同士が支え合う関係も生まれます。

「笑顔で帰ってもらいたい」そんな思いから、誰もが話しやすい雰囲気づくりを大切にしています。すると、みなさん本当によく話してくださるんです。自分のことを語り、同じような立場のDV被害者の話を聞くことで、「苦しんだのは自分だけじゃなかった」と気づきます。そして、違った視点で自分の過去を捉え直し、自分の力を再確認することで、自分で決断し、問題を解決する力を取り戻していきます。

この場は、参加者自身がつくり上げる自助グループです。DV被害者だった方が、支援する側に回ることもあります。当事者ならではのアドバイスが受けられます。

### 被害に気づきにくい精神的DV

最近では、DVをテーマにしたドラマが放送されるなど、社会の認知が進んできました。10年前までは、身体的暴力を受けた方や、生活保護が必要となる方が多く見られました。しかし現在は、社会的地位が高い配偶者から、精神的に支配されるケースも増えています。高収入なのに生活費を十分に渡さない、使い道を細かく管理する、「お前は何もできない」と社会とのつながりを遮断させる…。自尊感情を削られ、外に出ることができなくなっていく。身体的暴力と異なり、精神的暴力は目に見えないため、自分がDV被害者だと気づかない人も少なくありません。

### 我慢せずに話すことで、 自分の人生を取り戻してほしい

家族にも、友人にも、誰にも言えず、1人で長くDV被害に苦しんでいる人もいます。「本当にこのままでいいのか」と一度立ち止まって考えてみてください。

「ぶどうの木」には、同じ経験を乗り越えてきた仲間がいます。配偶者から自由になるためのアドバイスを受けられます。我慢したり、あきらめたりしなくていいんです。まずは、「ぶどうの木」や行政に、話をしに来てほしいです。そこから、人生を取り戻す一歩が始まります。

#### DV被害者支援団体

ぶどうの木 代表 **森 史子** さん

【プロフィール】

女性自立支援施設の元職員。かつてDV被害者だったメンバーとともに地域でネットワークをつくり、DV被害者支援活動を行う。

## DV加害者への教育を 被害者の支援につなげる

### DVを繰り返さないための教育 「加害者プログラム」

DVのない社会を目指して活動している民間団体「アウェア」で、DV加害者プログラムを担当していた4名のファシリテーターが独立し、令和5年(2023年)に「一般社団法人PROVE」を設立しました。

DVをやめたいと思っている男性を対象に、暴力を克服するための教育プログラムを行っています。あくまで「DV被害者支援の一環としての加害者プログラム」であり、「加害者支援」ではありません。DVを「ジェンダーに基づく暴力」と捉え、暴力に至ってしまう価値観や考え方を変え、被害者に対して責任を取っていくことを目指す、グループワークによる教育プログラムです。並行して、パートナーである被害女性を対象とした女性支援プログラムも実施しています。

### DVを認め、ジェンダー平等を学ぶ

プログラムは原則として週1回2時間、オンラインで5～10名のグループワークを実施しています。男女ペアのファシリテーターが進行し、まずは自分の行為がDVであったことを認めることから始まります。これがなかなかできない男性が多く、「原因は相手にある」「ただのケンカだった」など、暴力を矮小化・否認・正当化・責任転嫁する傾向があります。参加者同士で話し合いながら、DV行為を認め、その価値観や考え方がどこから生まれたのかを振り返り、ジェンダー平等を学ぶことで、パートナーと対等・平等な関係性を目指す価値観を構築していきます。

また、パートナーの女性とも面談を行い、これまで怖く言えなかったことや、加害者の変化の様子を聞き取ります。どういう暴力があったか「暴力シート」を双方に書いてもらい、見比べることで、本人たちが気づけなかったDV行為を知ることもできます。

プログラムでは、基本的に実施期間や回数は決めておらず、パートナーが「もう一緒にいても平気」と安心できたときに卒業です。

### DVをやめることと、居場所づくり

DV加害者の傾向として、パートナーへの関心が薄い人が多いと感じています。「相手が何を大事にしているのか考えたことがなかった」という声をよく聞きます。「稼いでいる自分が一番偉い」「妻や子どもは所有物」と思って



#### DV加害者プログラム

一般社団法人PROVE 代表 **田中 剛太** さん

【プロフィール】

一般社団法人アウェアでのDV加害者プログラムおよび被害女性プログラムのファシリテーターを経て、2023年4月PROVEを設立。DV加害者更生教育プログラム全国ネットワーク(PREP-Japan)運営理事。

いて、対等という意識がない。その価値観を変え、パートナーの話聞き、家事や育児を分担し、ケアし合う関係へと変わってほしいと思います。

自分がパートナーを支配してきた事実と向き合うよう、時に厳しく迫る一方で、安心して内面をさらけ出せる「居場所」を提供することも大切にしています。そのバランスが難しいですね。

### 加害者が変われば、 被害者支援の新たな一歩となる

DV加害者は決して特殊な人たちではありません。男女問わず、誰もが多かれ少なかれ、彼らと同じような価値観や考え方を持っています。それらを理解し、手放す「学び落とし(unlearn)」の不断の実践こそが、加害者プログラムの精神です。

誰もが互いを尊重し合い、自立した人生を生きることのできる社会を実現すること。それが、加害者プログラムが目指すことなのです。

# DV相談から支援につながるまで

状況に合わせて様々な相談先や支援につなぎ、各機関が連携して対応します

相談先は最終ページへ

## DVの被害を受けた時

DVが分からない、  
どうしたらいいか分からない、  
相談したい

男女共同参画センター  
えーる相談室

ねりま DV 専用ダイヤル

総合福祉事務所

DV相談<sup>プラス</sup>(国)

など

- 気持ちの整理
- 解決に向けた支援や情報提供

パートナーから  
逃げたい

総合福祉事務所

警察

- シェルター等への一時保護
- 離婚やその後の生活に向けた支援や情報提供

パートナーが  
近寄ってこないようにしたい

警察

- 加害者への警告

男女共同参画センター  
えーる相談室

ねりま DV 専用ダイヤル

総合福祉事務所

- 保護命令\*の申立て(地方裁判所)手続きに関する支援

## 自立した生活に向けて

経済的支援を受けたい

総合福祉事務所

- 制度の案内
- 各種申込手続き

生活の拠点を確保したい

総合福祉事務所

- 公営住宅情報提供
- 施設入所支援

仕事に就きたい

ハローワーク(国)

東京しごとセンター(都)

など

- キャリアカウンセリング
- 職業紹介

子どもの転校や  
手当などを相談したい

学務課

保育課

子育て支援課

- 転校や入園の相談
- 各種手当受給手続き

国民健康保険の  
手続きをしたい

国保年金課

- 国民健康保険の加入手続き

離婚や親権、  
養育費などを相談したい

法テラス(国)

区の法律相談

- 法的な助言
- 法的手続きの援助

DVから逃れたい方を  
保護する制度  
\*「保護命令」とは…

加害者から身体的暴力や生命等に関する脅迫を受けた被害者からの申立てにより、裁判所が加害者に対し、被害者へのつきまといをしてはならないことなどを命じる制度です。保護命令には、「接近禁止命令」と「退去命令」などがあります。

## DV相談と

### 支援の事例

case 1

#### DVかどうか分かりませんでした、 相談してみました

身体的暴力はないけれど、夫の無視や冷たい態度が続き、恐怖を感じていました。自分が受けている行為がDVなのかどうか分かりませんでした。最初に相談したとき、相談員から「よく相談してくれましたね。何でも話してくださいね。」という言葉をかけてもらいました。その言葉に救われ、今も定期的に相談を続けています。

少しずつ気持ちを整理したり、生活を立て直すための具体的な方法を相談したりしながら、離婚を含めてこれからの生活を考えています。

case 2

#### 自分と子どもを守るために 勇気を出して相談に

夫から殴られたり、物を投げられたりする行為が激しくなり、身の危険を感じるようになりました。夫は、子どもがいる前でも平気で暴力をふるうため、子どもへの悪影響も心配でした。

自分と子どもを守るため、思い切って相談しました。その後、シェルターに避難し、今は子どもと一緒に安全な場所で過ごしています。法的な手続きや住まいの準備を進めながら、子どもと安心して過ごせる環境を整えています。

case 3

#### 追い詰められた気持ちを 聞いてもらえました

妻からの暴言や強い言葉で責められ、心身ともに疲れ切っていました。さらに、収入をすべて管理され、生活費も制限される日々不安を感じていました。

相談していいのか不安でしたが、思い切って相談窓口で電話しました。生活のことや子どもの養育費などについて相談にのってもらいました。じっくり話を聞いてもらうことで気持ちの整理ができ、今は別居して安心できる暮らしを始めています。



### 法律豆知識

令和8年  
4月から

#### 共同親権と法定養育費に関するルールが改正

民法等の改正により、父母の離婚後も子どもの利益を確保するため、子の養育に関するルールが改正されました。

##### 共同親権

これまで民法では、離婚後の親権者は父母のどちらか一方に定められていましたが、両方の親が親権を持ち続ける「共同親権」か、従来の「単独親権」か、どちらかを選択できるようになります。ただし、DVや虐待などがあり、父母が共同して親権を行うことが困難と認められる場合には、家庭裁判所は必ず単独親権の定めをすることとされています。

##### 法定養育費

新たに「法定養育費」の請求権が設けられ、離婚時に養育費の取り決めをしていなくても、子一人当たり月額2万円の養育費を請求できるようになります。

# ひとりで悩まず 相談してください



秘密は厳守します。  
安心してご相談ください。

国(内閣府)

## DV相談<sup>プラス</sup>

☎0120-279-889

チャットでも  
相談可▶



東京都

## 東京ウィメンズプラザ

☎03-5467-1721

毎日 9:00~21:00 ※年末年始を除く

## 東京都女性相談支援センター

☎03-5261-3110

※夜間・休日(緊急の場合)は、☎03-5261-3911

月~金曜 9:00~21:00

※土・日曜、祝休日、年末年始は17:00まで

警察

## 警視庁総合相談センター

☎03-3501-0110 または #9110

練馬区

## DVに関するLINEでの相談

LINEアカウント

練馬区 ささえーるLINE

水・土曜 16:00~21:00

※受付は20:30まで ※年末年始を除く



4月から  
開始

## ねりまDV専用ダイヤル

☎03-5393-3434

毎日 9:00~19:00

※祝休日は17:00まで ※年末年始を除く

来所相談(予約制)

男女共同参画センターえーる相談室

## 配偶者等暴力に関する専門相談

☎03-3996-9050

●相談時間

月曜・第1金曜 9:00~17:00

水・金曜(第1金曜除く) 10:00~19:00

●予約申込時間

毎日 9:00~19:00

※祝休日は17:00まで ※年末年始、施設点検日を除く

## 総合福祉事務所

練馬 ☎03-5984-4742

光が丘 ☎03-5997-7714

石神井 ☎03-5393-2802

大泉 ☎03-5905-5263

月~金曜 8:30~17:15 ※祝休日、年末年始を除く

## 編集後記



### 新平 委員

◆20代 大学生◆経済学を専攻

DVとは、配偶者や恋人など親密な関係にある相手に対する殴る蹴るなどの身体的暴力なものだけだと思っていましたが、暴言や無視、精神的・経済的暴力も含まれることを知り、DVに関する理解が深まりました。また、夫婦関係だけではなく、交際関係でもDVがあるのだと知りました。



### 服部 委員

◆60代◆民間企業にて管理・外資系事業等を経験後、DE&I\*に積極的に従事  
◆現在はフリー◆趣味はバラ栽培やDIY

本冊子では様々な視点からDV問題に触れ、チェックリストなどわかりやすい事例も掲載しています。編集を通して被害者支援だけでなく加害者への適切なアプローチの必要性も強く感じました。また被害者のみならず多くの人が考え気づくことの理解も深まりました。この冊子が安心安全に暮らせる社会への一助となれば幸いです。

\*ダイバーシティ・エイティ&インクルージョン



### 藤井 委員

◆20代 大学生◆英語やアメリカの歴史・文化を専攻◆趣味は飲食店やカフェ巡り

親密な関係にある者から振られる暴力のことを指すDV。DVは身体的な暴行に限らず、ひと時の傷だけでは済まされないものです。だからこそ、DVがないかパートナーとの関係性を見直すこと、そして、被害を受けた場合に相談できる場所があることを、本号を通して気づいていただくと幸いです。



### 高桑 委員

◆50代◆会社員にて◆生活◆サイクリングと◆和歌を嗜む

事例知り 我慢しないで  
有事には  
話すだけでも 心落ち着く

カセ吟





# ゲスト ふくだももこ監督 (映画監督、小説家)

## Profile

1991年生まれ／大阪府出身／日本映画大学での卒業制作『グッバイ・マーザー』がゆうばりファンタスティック映画祭等に入選／2015年若手映画作家育成プロジェクトに選出、短編映画『父の結婚』で注目を集める／2016年小説『えん』ですばる文学賞を受賞／2020年『君が世界のはじまり』で第12回TAMA映画祭で最優秀新進監督賞を受賞、授賞式で「映像業界で働く才能ある人たちが少しでも働きやすくなるよう、保育部をつくりたい」とスピーチ／映像、文学、演劇と様々なフィールドで活動し、2020年には第一子を出産／常に新たなまなざしで表現を続ける／映画『おいしい家族』『君が世界のはじまり』『ずっと独身でいるつもり?』『炎上する君』／TVドラマ『深夜のダメ恋図鑑』『カカフカカ』『だから私はメイクする』『9ボーダー』『下山メシ』／舞台『夜だけがともだち』（公式サイトより）

## 実行委員会あいさつ

本日はお忙しい中ご来場いただき、ありがとうございます。

「ねりまフォーラム」は、男女共同参画社会について考えていただく機会として、公募区民等で構成する「ねりまフォーラム実行委員会」が企画・運営を行い開催しています。

この映画は4人の異なる境遇の女性たちが、それぞれの人生に向き合い、迷いながらも自分にとっての幸せを見つけようとする姿が描かれています。

映画上映後のふくだももこ監督のトークライブと併せ、男女共同参画・ジェンダー平等について考えていただくきっかけとなれば幸いです。



# 『ずっと独身でいるつもり?』映画上映会 & ふくだももこ監督トークライブ ねりまフォーラム2025 男女共同参画の集い



仕事も、恋人も、満たされていないわけじゃない。

11.19 Fri  
Roadshow

©2021日活

開催日：2025年11月14日(金)  
主催 練馬区 / 企画・運営 ねりまフォーラム実行委員会

## あらすじ

10年前に執筆したエッセイから一躍有名作家となった本田まみ〈田中みな実〉36歳、独身。自立した女性の幸せの価値を赤裸々に綴り、読者の支持を得たが、それに次ぐヒット作を書けずにいる。仕事にやりがいを感じながらも目下迷走中のまみは、自身の年齢に対して事あるごとに周囲から「ずっと独身でいるつもり？」と心配されている。一方、まみが出演する配信番組をきっかけに交錯する女性たち—まみの書いたエッセイを支えに自立した生き方を貫く由紀乃〈市川実和子〉、「なんちゃってイクメン」の夫への小さな不満を抱えながらインスタ主婦を続ける彩佳〈徳永えり〉、パパ活女子として生計をたてつつも、若さを失うことに怯える美穂〈松村沙友理〉。それぞれの異なる生きづらさを抱える4人が踏み出した小さな一歩とは？

映画『ずっと独身でいるつもり？』公式サイトより引用



## 登場人物紹介



### 本田まみ〈田中みな実〉

36歳独身のエッセイスト。次なるヒット作を出せず、迷走している。未だ独身でいることに周囲から心配されている。自分の人生や幸せについて思い悩む。

### 佐藤由紀乃〈市川実和子〉

まみの著書の愛読者。かつて自立した女性として憧れていたまみの変化に失望している。自分の独身生活に誇りを持ちつつも、周囲の目に振り回されている。



### 高橋彩佳〈徳永えり〉

主婦。子育てと育児の傍ら、丁寧な暮らしを発信しているインスタグラマー。フォロワーは23万人。なんちゃってイクメンの夫に不満を募らせている。



### 鈴木美穂〈松村沙友理〉

パパ活で生計を立てている。華やかな生活をしており一見楽しそうに見えるが、若さを失うことに怯えている。



## 『ずっと独身でいるつもり？』 実行委員注目ポイント

主人公の本田まみだけでなく、彼女の周りの女性たち（既婚者、独身者、親世代）の生き方や発言にも注目してください。それぞれの女性が持つ「幸せ」や「不満」は、結婚という一つの選択肢だけでは語れない、現代女性の多様な価値観を映し出しています。自分自身の人生と照らし合わせながら、何が本当に自分にとっての幸せなのかを考えるきっかけとなれば幸いです。  
(20代・学生)

まみが「結婚」とどう向き合っていくかに注目してください。ずっと独身でいるつもり？という問いには、社会が結婚を前提とした価値観を持っていることが現れています。結婚する/しないという個人の自由な選択は社会の目にどう映っているでしょうか？(40代・会社員)

登場人物それぞれが社会、家族から見られる自分や期待される姿に対しての本当の気持ちや悩みといった表と裏、両面が描かれています。その対比から私たちが自分自身の人生や感情と向き合うことの大切さに気付かせてくれる作品です。  
(50代・主婦)

## まとめ

『ずっと独身でいるつもり？』は主人公だけでなく、多様な生き方を選んだ複数の女性たちの姿から、現代における幸せの形を問いかけます。彼女たちが直面する様々な社会的プレッシャーや、SNSの裏側にある本音にも注目してください。