

えーる だより

練馬区立男女共同参画センター

令和7年10月89号

ひとりで悩まずご相談ください

11/12～25は「女性に対する暴力をなくす運動期間」

DV（ドメスティック・バイオレンス）とは
配偶者（事実婚や元配偶者、生活の本拠を共にする交際相手）から
受ける暴力のことです。性別にかかわらず起こりえます。

パープルリボンには、女性に
対するあらゆる暴力をなくして
いこうとのメッセージが込めら
れています。

身体的暴力

なぐる・ける（ふりをする）
物をなげつける
髪をひっぱる
など



精神的暴力

大声でどなる・おどす
無視する
勝手にスマホをチェックする
実家や友人とのつきあいを
制限する など



経済的暴力

生活費を渡さない
仕事を制限する など

性的暴力

性行為を強要する
避妊に協力しない など

当てはまるものがあつた場合、あなたがパートナーから受けている行為はDVかもしれません。
信頼できる人や相談機関に話してみませんか。→ 4 ページの相談先へ



11/1㊥～30㊤

えーるスクエアを開催！

DVに関するパネル展示や、紫色のライトアップのほか、
来館者には先着順でラベンダーポプリをプレゼント！

「デジタル性暴力について」
NPO 法人ぱっぶす から
ご寄稿いただきました。
ぜひご覧ください。

2 ページへ



デジタル性暴力や性的搾取を 終わらせるために

NPO 法人ぱっぷす
(ポルノ被害と性暴力を考える会)
理事 内田 絵梨 さん

スマホの便利さの裏にある落とし穴

スマートフォンや SNS によって、私たちの暮らしは便利になりました。離れた場所にいる家族と連絡を取ったり、写真や動画を撮って共有したり、思い出を残すこともできます。その一方で、この便利さが悪用され、人を深く傷つける現実も存在します。それが「デジタル性暴力」です。

「性的な画像を撮られてネット上に公開されてしまった」「別れを切り出したら、過去の性的動画をネットに晒すと脅された」。こうした相談は後を絶ちません。一度インターネットに拡散された画像は、完全に消し去ることが困難なのが実情です。「友達や家族に知られてしまうのではないか」「今も誰かに見られているのではないか」といった不安に日常を奪われ、学校や職場に行けなくなるなど、人間関係や将来の進路にまで影響が及ぶことも少なくありません。



立場の弱さを悪用する「性的搾取」

もう一つ見過ごせないのが「性的搾取」です。これは、性的な目的のために相手の立場の弱さや信頼関係等を悪用する行為を指します。そこから金銭的・社会的、あるいは政治的な利益を得ようとすることも含まれ、児童ポルノやアダルトビデオ出演被害はその典型といえます。「エンターテインメント」として消費される映像の背後には、このような搾取の構造が潜んでいることもあるのです。ぱっぷすには「交際相手に『好きな気持ちを証明して』と迫られて写真を送ったら、後に拡散されてしまった」「モデル撮影だと聞いていたが、実際にはアダルト作品の撮影であった」といった相談が多く寄せられています。



無自覚な加害者にならない

こうした被害に遭うと、「自分が悪かったのではないかと自らを責めてしまうことが少なくありません。しかし本当に悪いのは加害者であり、こうした行為を見過ごしてきた社会の構造です。では、この問題を終わらせるために私たちは何ができるのでしょうか。まずは「知らなかった」から一歩進んで、現実を理解すること。また、被害に遭った人を責めず、安心して相談できる空気を作ること。そして何より、私たち一人ひとりが無自覚な加害者にならないこと。例えば、ネット上に出回る性的な画像や動画を「面白い」「気になる」と拡散しない、たったそれだけでも被害を拡げない大きな力になります。そもそも、誰も見なければ拡散は起こりません。

私たち一人ひとりの選択が未来を変える

デジタル性暴力や性的搾取は、未来に残してはならないものです。社会の意識や制度を変えていけば、必ず終わらせられます。そしてその「社会」を形づくるのは、私たち一人ひとりの選択です。性的な画像を撮らない、見ない、被害者を責めない——その積み重ねの先に、誰もが安心して過ごせる日常があります。私は信じています。終わらせる力は、私たちにあるのだと。



NPO 法人 **ぱっぷす** (ポルノ被害と性暴力を考える会) は、「性的搾取のない社会」の実現を目指して 2009 年から活動する団体です。デジタル性暴力や性的搾取などの相談事業、本人の意に反して拡散した性的画像を削除する活動、政策提言、講演活動、寄せられた相談を通じて見えてきた性的搾取の実態に関する調査事業などを展開しています。



ぱっぷす
ホームページ

11～1 月行事予定

◆えーるホームページや区報、チラシ、窓口でご確認ください。
6カ月以上の未就学児対象 保育付き講座のマーク。 手話通訳の手配可能 講座のマーク。 えーる ホームページ

「えーるシネマサロン」
『アイ・コンタクト (日本語字幕)
～もう 1 つのなでしこジャパン ろう者女子サッカー～』
日時：11/9(日) 10:00～12:00
受付：10/1(水)～えーるホームページ



「人生半ば世代からのキャリアデザイン
～エゴグラム診断で知る自分の強みを活かす!～」
日時：11/18・25 (全て火曜日)
10:00～12:00 【2 回連続講座】
対象：就労を希望する 40～60 代の方
講師：井上訓子さん (1 級キャリアコンサルティング技能士)
受付：10/1(水)～えーるホームページ



「父と子の体操教室
パパと一緒に! 元気いっぱい体を動かそう!」
日時：1/25(日) 10:00～11:30
対象：5 歳～小学 3 年生と男性保護者
講師：小畑真吾さん (幼児体育指導員)
受付：12/1(月)～えーるホームページ



区民企画講座
「大切な人の健康を守るために
知っておきたい～男性更年期講座～」
企画団体：ハッピーメノポーズ
日時：11/9(日) 14:00～16:00
講師：知久朋美さん (保健師)
申込：ねりま区報 9/21 号「情報あらかと」欄を
ご覧ください



「ひきこもりがちなココロをつなぐ
～わたしの『これからライフ』2025Part II～」
日時：12/11(木)、1/15(木)、2/8(日)
10:00～12:00
対象：ひきこもりがちな女性、
家族・支援者も参加可能 (女性のみ)
講師：滝沢菜穂さん (全米ヨガアライアンス RYT200)
受付：11/11(火)～えーるホームページ



「子育て世代の就活講座
～未来の教育費と働き方を考える～」
日時：1/23(金) 10:00～12:00
対象：仕事と子育ての両立を考えている方で、
就職活動中または就職活動をこれから始める方
講師：羽石乃理子さん
(グロースライン社会保険労務士法人 代表社員)
受付：12/11(木)～えーるホームページ



区民企画講座
「セカンドライフに向けた生前整理講座と健康講座」
企画団体：これからっとうボin練馬
日時：A 11/23(日・祝) リアル終活と AI を活用した終活
B 12/7(日) 健康寿命を延ばす片付け習慣
講師：西岡恭史さん (終活アドバイザー) ほか
申込：ねりま区報 11/1 号「情報あらかと」欄を
ご覧ください



講座報告など

9/9(火)「子育て世代の就活講座 ～自分に合った働き方で就職!～」

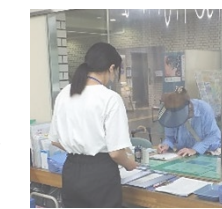
講師の水藤和歌子さん (ハローワーク池袋マザーズコーナー就職支援ナビゲーター) からの講義のほか、個人ワークでは「職業観の確認」や「育児や家事への価値観の確認」を書き出しました。また、書き出した内容を隣の席の方と、情報交換しました。自己理解を深め価値観の棚卸を行い、自分に合った働き方を考えました。



【参加者アンケートから】
・なかなか自己分析の時間を取れず、今回は講座で自分を知る・見つめ直す時間があり、とても役立った。
・自分が置かれている状況での就活について、役立つ情報、勉強になることばかりで、参加して良かった。

社会教育実習生を受け入れました

9～10月内の7日間、都内大学4年生が社会教育実習として、施設の窓口業務や講座運営の補助、企画立案の実習等をし、最終日には講座の企画プレゼンを行ないました。



受付業務を行う実習生

【実習を終えて】
様々な業務や講座を通じ、座学では知ることが出来ないリアルな現場の声や現状を学ぶことができた。短い時間だが、社会教育の理解を深められ勉強になった。

練馬区立男女共同参画センターえーる

えーるでは、各種講座のほか、さまざまな相談に応じています。悩まずにご連絡ください。

相談窓口 03-3996-9050

年末年始・施設点検日を除く。相談無料

総合相談

毎日 9:00～19:00 ※祝休日は 17:00 まで
家族の問題、人間関係、配偶者や恋人などからの暴力（DV）、性的マイノリティ（LGBT）について等、ひとりで悩まずご相談ください。秘密は厳守します。

性的マイノリティに関する相談

毎月第3土曜日 9:00～17:00
自分の性や性的指向などでお悩みのご本人だけでなく、家族や友人などからも、専門の相談員がお話を伺います。

男性のための相談（電話相談）

毎月第2火曜日 15:00～19:00
男性の抱える悩みについて専門の相談員がお話を伺います。

専門相談

心の相談、配偶者等の暴力（DV）に対する専門相談、法律相談を行っています。
詳細は電話でお問い合わせください。

えーるの窓口にて 生理用品を配布しています



ご希望の方は、館内にある左のカードを受付に提示してください。（声に出さなくても大丈夫です。）



えーる
ホームページ 予約システム



■開館時間

9:00～21:30

■通年開館

（12/29～1/3・施設点検日等を除く）

■施設の利用申し込み

練馬区公共施設予約システムへ

https://yoyaku.city.nerima.tokyo.jp/stagia/reserve/gin_menu

〒177-0041

東京都練馬区石神井町 8 丁目 1 番 10 号

TEL: 03-3996-9007

FAX: 03-3996-9010

E-mail: info@nerima-yell.com

<https://www.nerima-yell.com/home>

読書の秋は えーる「図書・資料室」へ

練馬区在住・在勤・在学の方は、
1人6冊まで4週間借りられます。



男女共同参画関係の資料や絵本などがあります。また、月に1回「保育付きブックタイム」を実施しています。詳しくは、えーるホームページをご覧ください。お問い合わせください。



電話: 03-3996-9099（直通）

区民企画講座の企画を募集します

活動のさらなる展開を考えている団体の皆さん
挑戦してみませんか

募集期間: 11月1日(土)～12月5日(金)

対象: 代表者が区内在住・在勤（在学）で、主に区内で活動する団体

講座実施期間: 令和8年6月～令和9年3月

内容: 募集テーマなどの詳細は、えーるホームページにある募集要項をご覧ください。

<https://www.nerima-yell.com/kumin>

