



一般社団法人
WANA 関西
代表理事
藤木美奈子

DVのない男女共同参画社会へ
第5回(全5回)

分や他人を責める考え方をやめて、自分が「安心できる考え方」を選ぶ訓練といえます。例えば、「自分など誰の役にも立たない」という思考を「自分も誰かの役に立っている」、「自分は何をやってダメだ」は「自分にもできていない」とはある「などに置き換えます。さらにこれらの新しい考えを習慣化するためには「定着ワーク」という反復練習が効果的です。

最終回は、DVによってダメージを受けた心の回復方法についてお話します。子ども時代のトラウマである「育ちの傷」は、DVの被害・加害の原因となることがあります。それは主に「考え方」に現れます。

「育ちの傷」をかかえると、「自尊心」つまり、自分を価値ある存在と考へ、自分を好きでいられる感覚が低下します。すると「自分なんか」「どうせ」と否定的に考え、自分を責めるようになります。この「自分イジメ」の結果、対人関係がうまくいけなくなり、生きることがつらくなるのです。

その結果、不安や怒りをかかえやすくなり、暴言や暴力をふるうなどして周囲をコントロールしはじめます。これが加害者化です。一方、被害者は、そんな相手に対し、「自分のせい」「自分さえ我慢すれば」と考えて耐えしのび、問題を深刻化させます。

このループから立ち直るためには、「認知の修正」が役立ちます。これは自

このような方法は一般的に「認知行動療法」と呼ばれています。関連本はたくさん出版されています。自分でやるのは難しい人には、当方の研究所でも実施していますし、病院で受けられるところもあります。

子ども時代の傷つきは誰にもあるものですが、それが深すぎたり、重すぎたりすると、成人後にさまざまな問題として現れます。DVという困難は、加害者・被害者ともに、トラウマ(心的外傷)による後遺症として考える視点を持ちましょう。わが子の人生への影響も考え、心理的な問題は早めに解決しておくことが安全・安心な人生の第一歩です。

問人権室
TEL 06・6992・1512

わたしの生き方ノートを配布しています



あなたはこれまで、どんな人生を歩んできましたか？これから、どんな人生を歩んでいきたいですか？わたしの生き方ノートは、自分の望む人生を、最後まで自分らしく歩むために、必要なことや考えをまとめる手助けとなる冊子です。

自身や家族のこと、もしもの時に受けた医療や介護のこと、財産のことなど、テーマに沿って書き進めるうちに、思いを自然と整理できるようなっています。書いたことを基に、家族やかかりつけ医など周囲の人としっかり話し、理解してもらうことも、最後まで自分らしく生きるためにはとても大切なことです。

また、未来を見つめることで、やりたいことに気づいたりするなど、今後をより豊かに生きるためにも活用できます。どうぞ、わたしの生き方ノートを活用してください。

配 高齢介護課、各地域包括支援セン

ター、各コミュニティセンター、大日サービスコナー、高齢者健康生きがい支援室
問 高齢介護課
TEL 06・6992・1613

福祉の総合相談

場 ①市役所7階守口市社会福祉協議会
②いきいきネット相談支援センター(藤田町4-20-1)③各コミュニティセンター
時 ①平日午前9時～午後5時30分②平日午前10時～午後4時(表の開催日時を除く)③平日(表のとおり。ただし、休館日除く)
備 当日直接
問 守口市社会福祉協議会
TEL 06・6992・2715

毎月	場所	12月
第2火曜日	北部	8日
第2木曜日	南部エリア	10日
第3火曜日	錦	15日
第3木曜日	東部エリア	17日
第4火曜日	八雲東	22日

時 すべて 10:00～12:00

消費生活センターだより

「市に頼まれた」とウソの説明で訪問してきた住宅用火災警報器販売業者

【事例】

大手電機メーカーの名札を付けた男性3人が、「法律で玄関と台所に火災警報器を設置する義務がある。市から頼まれて取り付けに来た」と訪問してきた。玄関と台所の2台分1万4千円と言われたが「今すぐ払えない」と断ると、「また来週来る」と言って帰った。業者の言うことは本当か。

【解説】

住宅用火災警報器の訪問販売による問題のある勧誘の相談が入っています。平成18年に住宅用火災警報器の設置が義務付けられ、当時設置した機器が交換時期を迎えていることもあり、点検と称して訪問し、強引に新しい機器の購入を勧められたり、高額な電池

の交換を勧められたという点検商法のトラブルも発生しています。

市が住宅用火災警報器の設置や点検などを事業者に依頼することはありません。

住宅用火災警報器は、消防法によりすべての住宅に設置が義務付けられています。原則として「寝室」と「階段」に設置することになっています。

既に設置している家庭では、正常に作動するか、電池切れはないかなどを定期的に点検し、適切な維持管理を怠ることのないように心がけましょう。

住宅用火災警報器には、国が定める技術上の基準があり、技術基準に基づく検定品のみ販売が認められ、「検」マークやシール(検定合格証票)が表示されています。

新規に設置する場合や交換が必要となった場合に備え、設置場所の基準を確認しておきましょう。また複数の家

電量販店やホームセンターなどで品質や価格などを比較検討して適切な機器を購入しましょう。

訪問販売や電話勧誘販売で契約した場合、契約日からの期間や、勧誘契約状況によりクーリングオフできることもあります。

特定商取引法では、訪問販売や電話勧誘販売の際、勧誘を断った人への再勧誘を禁止しています。不要な勧誘を受けたり、説明の内容に少しでもおかしいと感じたときは、きっぱりと勧誘を断りましょう。

問 消費生活センター相談専用電話
TEL 06・6998・3600

時 午前9時～午後4時30分(平日のみ)
消費者ホットライン(土・日、祝日)
TEL 局番なし188

時 午前10時～午後4時

令和3年消防出初式の中止

守口市消防団、門真市消防団、守口市門真市消防組合が合同で開催している新春恒例の消防出初式は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止します。

問 守口市門真市消防組合消防本部総務課
TEL 06・6906・1123

問 危機管理室
TEL 06・6992・1497

市民相談(12月分)

12月29日(火)～1月3日(日)、休日の受付・相談はありません。

秘密厳守・無料
同一内容の相談は原則1回
場 市役所1階市民相談室101・102
問 広報広聴課
TEL 06-6992-1353, 1356
法律相談・・・相続・離婚・金銭や土地建物の賃借問題など

▼弁護士※予 (1人30分・先着14人)
毎週木曜日13:00～16:30

▼司法書士※予 (1人30分・先着8人)
第2・3・4火曜日13:00～15:00
登記相談・・・相続・売買・贈与などの登記

▼司法書士※予 (1人30分・先着4人)
第2水曜日13:00～15:00
税務相談・・・相続税・所得税・贈与税など

▼税理士※予 (1人30分・先着6人)
第2金曜日13:00～16:00
行政書士相談・・・成年後見・各種契約書の作成など

▼行政書士※予 (1人30分・先着6人)
第1火曜日13:00～16:00
1月の実施はありません。
不動産一般相談・・・賃貸借契約・不動産の活用など

▼宅地建物取引士※予 (1人30分・先着6人)
第1火曜日13:00～16:00
1月の実施はありません。

※予 上記いずれも相談日の1週間前(休日の時は翌開庁日)13:00から電話受付

行政相談・・・国などの行政に対する要望や苦情など
▼行政相談委員予前日までに
第4火曜日10:00～12:00