



## 第1章 DVとは、加害者プログラムとは何か

はじめに 2

暴力は身近にあるもの	12
DVとは関係性の問題である	19
DVはいつも男性が加害者で女性が被害者なのか	22
DV加害者プログラムを知るきっかけ	24
プログラムで女性がすること	26
DVは治るか	28
身体の安全は確保して	31

## 第2章 DVプログラムで学んだこと

他人は変えられない	34
自分の意見を、暴力を使わずに相手に伝える	36
男女平等	38
男女平等と、暴力を選ばないコミュニケーションが鍵	42
自分さえ我慢すればよい、は間違い	43
自分だけで悩まない	46

## 第3章 まず気づく

多くのDV経験者は、気づいていない	54
気づくべきポイント	58
あなたのパートナーはあなたの話を聞きますか	61



## 第4章 支配されなかったために私が実践すること

あなたが友人と会うのを嫌がりませんか	62
セックスについて話し合えますか	65
あなたを教育しなくてはいけないと思っていませんか	67
声を出そう	69
自分の意見を言ってみる	72
ハラスメントへの感度を高める	77
特に上下関係において支配欲を出さない注意が必要	79
家庭でも仕事でもない世界を持つこと	81
加害者の心を理解する	83
後進に伝えていきたいこと	85

## 第5章 実話から学ぶ

最初は気づかなかった	91
うつ病	94
疑問	96
妊娠	100
出産したらおかしくなった	102
仕事ができない	105
専門家に相談しよう	107
来るべきときが来た	110
逃げる段取り	111
逃げた場所と子どもの負担と	114
加害者プログラムとの出会い	116
プログラム参加と再同居	119

# CONTENTS

---

参  
考  
文  
献

お  
わ  
り  
に

123 121

