



「不機嫌」という支配 - DV・モラハラにならないために -

言葉はなくても、ため息や無言、仏頂面で「私、今機嫌悪いから！」と周りにアピールして相手を萎縮させたり気を遣わせる。このような「不機嫌な態度」で相手をコントロールしようとする行為は、最近SNSやニュースなどで「フキハラ（不機嫌ハラスメント）」と言われています。言葉に頼らない不機嫌の表明は、相手に「私が何か悪いことをしたのかな」という強い不安や罪悪感を与えます。傷つける側は、自分の要求を通すために無自覚に行っていることも多く、傷つけられる側は、相手を怒らせないようにと常に顔色を伺うようになっていきます。そしていつの間にかお互いの関係は対等ではなくなり、一方が相手の顔色をうかがい、もう一方が不機嫌な態度によって相手を動かすという、アンバランスな関係につながる恐れがあります。

日常に潜む“不機嫌”の具体例

職場で

家庭で

恋人間で



- 指示や依頼に不満そうな顔をする
- 返事をしない、無視する
- 自分を優先しないと拗ねる
- 相手によって明らかに態度を変える
- ドアを大きな音を立てて閉める
- 舌打ちをする など

「自分もやってしまっているかも」とハッとしたら

まずは自分の感情を一步引いて見つめてみましょう。相手へのリクエストは、不機嫌な態度で察してもらうのではなく、「私はこうしてほしい」と言葉で伝えることが大切です。



相手の不機嫌にモヤモヤしたら

「相手の機嫌は、相手自身の問題」だと割り切り、その場からスッと離れるなど距離を置いてみましょう。あなたが相手の感情に責任を感じる必要はありません。



対等で健やかな関係づくりのために

目指したいのは、どちらかが顔色を窺ったり、我慢を強いられたりする歪んだ上下関係ではありません。お互いがひとりの人間として対等な立場で尊重され、「これを言ったら機嫌が悪くなるかもしれない」と恐れることなく、自分の気持ちや意見を素直に、安心して言い合える関係性です。どんなに親しい間柄であっても、不機嫌な態度で相手を思い通りに動かそうとすることは、意図せずともハラスメントになってしまうことがあります。無意識のコミュニケーションの癖に気づき、それを手放していくことが、信頼関係を守る第一歩となります。もし「思い通りにいかない」とつい態度に出してしまう、「いつも相手の顔色やその場の空気を読んでばかりで息苦しい」と感じるがあったなら、ひとりで悩まずに安心できる相手に話をしたり、相談窓口をご利用ください。

関連セミナーを開催します。
詳しくは次ページをご覧ください。

▶ 相談窓口のご紹介

夫婦・パートナー、家族、職場などの人間関係について、気になることや悩んでいることを相談できます。



女性のなやみとDVホットライン

- 相談日時：月曜日～土曜日 9時～17時
(祝日、年末年始を除く)
※水曜日は20時まで
- 電話番号：03-3647-9551



男性のなやみとDV電話相談

- 相談日時：毎月 第1水曜日
16時～20時 (祝日、年始を除く)
- 電話番号：03-3647-7527



年間30講座以上を開講中!

PICK UP!

男女共同参画学習講座



詳細・お申し込みはこちら!

または

江東区 男女 講座

検索



あの名曲をジェンダーで読み解く～昭和歌謡から令和のヒット曲まで～

10/5月より
受付開始

つい口ずさんでしまうおなじみの曲には、その時代の人々の生き方や価値観が映し出されています。昭和から令和までのヒット曲をたどりながら、男女の姿がどのように表現されてきたかを探ってみましょう。

日時 11/3(火)(祝) 14:00~16:00

講師 舌津 智之 氏 (立教大学文学部教授)

【講師プロフィール】東京大学大学院修士課程、テキサス大学オースティン校博士課程修了。専攻はアメリカ文学、日米大衆文化、ジェンダー批評。音楽関連の著書に『どうにもとまらない歌謡曲—七〇年代のジェンダー』（ちくま文庫、2022年）、『ブルースに囚われて—アメリカのルーツ音楽を探る』（信山社、共著、2002年）など。

働く人のためのオンラインセミナー～アンガーマネジメントに学ぶ「自らの怒り」のトリセツ～

10/5月より
受付開始

職場で、「ついイライラしてしまう」「さっきの注意、ハラスメントにならないか心配」と悩むことはありませんか。怒りの感情との上手な向き合い方を知ること、職場の信頼関係を深め、誰もが安心して働ける職場づくりのヒントを見つけましょう。

日時 11/12(木) 13:30~15:00

講師 藤田 潮 氏 (and Cs 代表・アンガーマネジメントコンサルタント)

【講師プロフィール】立教大学卒業後に米国大学編入を経て14年間の株式会社ベネッセコーポレーション総合職勤務。2002年から始めたコーチングをキーに、2004年に個人コーチングや研修・講演を提供する個人事務所and Csを設立。以来、国内は青森から沖縄、オンラインでは海外含み、4歳から87歳までの方にサービスを提供してきている。



子育て中も、没頭できるひとときを

さくらんぼ保育室



<<< 保育室の詳細はこちら

楽しく過ごせるよう
こどもの成長に合わせた
遊具を準備しています。
季節行事も取り入れています。

区主催講座の受講生および当センター貸室利用者の

満1歳6か月～就学前のお子様を対象とした一時保育室です。

「こどもを預けて集中して講座で学ぶことができた」などの声をいただいています。

利用説明会、見学を実施中です。詳しくはお問い合わせください。



話題のあの本も!

情報資料室

当センター2階 情報資料室では
男女共同参画に関する書籍

3,000冊以上を取り揃えています。

小説・コミック・絵本などもあります。

貸出もできます! (1人2冊・2週間まで)

区HPで新着図書を
ご紹介中!

LGBT等相談

性的指向やジェンダーアイデンティティの
悩みや不安などご相談ください。匿名可。電話相談
☎ 03-3647-1171毎月第3木曜日
17:00~20:00

【予約不要】

面接相談
(対面・オンライン)毎月第2火曜日
17:00~20:00

【要予約】

詳細・面接相談の予約はこちら ▶▶▶

