



ジェフリー通信 すずか

2026

2月



「ジェフリーすずか通信」はホームページでもご覧になれます。

<https://www.city.suzuka.lg.jp/danjo/>



鈴鹿市エンパワーメント講座

**「NO と言えない私から卒業するために」
～自分も相手も大切にする境界線～を開催します！**



講師: **増井 さとみ**さん

ウィメンズカウンセリング名古屋 YWCA
フェミニストカウンセラー

「頼まれると断れない」「つい無理をしてしまう」
「あとから疲れてしまう」そんな経験はありませんか？
この講座では、自分も相手も大切にするための“境界線
(バウンダリー)”をテーマに、無理をしない人間関係の
つくり方を学びます。

「優しさ」と「我慢」はどう違うの？
罪悪感を感じずに気持ちを伝えるには？
日常で使える言葉の例や、自分を大切にするための簡
単なワークも行います。「我慢する私」から「大切にでき
る私」へ。

あなたらしいペースで、心地よい関係づくりを始めて
みませんか。

【日時】令和8年3月8日(日)13:30～15:00(13:00 から受付開始)

【場所】鈴鹿市男女共同参画センター(ジェフリーすずか) ホール

【定員】40 名(先着順) 【受講料】無料

【対象】テーマに関心のある18歳以上の市内在住・在勤・在学の女性

【申込方法】右記のロゴフォームからお申込みください

【託児】5 名(生後 6 か月から未就学児)(無料) 2/27(金)17 時締切

【お問合せ】鈴鹿市男女共同参画課(ジェフリーすずか)TEL059-381-3113

お申し込みは
こちらから



エンパワーメントとは？

エンパワーメントとは、一人ひとりが自らの意思で選択・行動し、社会の中で自分らしく生きていく力を身につけていくことを指します。

特に女性のエンパワーメントは、社会的・文化的背景の中で制約を受けやすかった選択肢を広げ、主体性を発揮できる環境づくりを目指す考え方です。

日常生活や職場、家庭の中で「こうあるべき」「仕方がない」と感じながら、自分の気持ちや希望を後回しにしてきた経験を持つ方も少なくありません。

本講座では、女性を取り巻く社会的背景なども踏まえながら、境界線（バウンダリー）の考え方を学び、自分も相手も大切にする、無理のない人間関係の築き方について考えます。

改正配偶者暴力防止法が施行されました

配偶者からの暴力の防止及び被害者の保護等に関する法律の一部を改正する法律（令和7年法律第84号。以下「令和7年改正法」という。）が令和7年12月3日に成立、同年12月10日に公布され、同年12月30日に施行されました。

今回は令和7年改正法の改正のポイントを解説します。

保護命令の概要

配偶者からの暴力の防止及び被害者の保護等に関する法律（平成13年法律第31号。以下「法」という。）においては、DV事案に関して、被害者からの申立てにより、裁判所が、相手配偶者に対して、被害者の身边へのつきまとい等の一定の行為を禁止する命令（保護命令）を発することができるようになっていきます。「配偶者」には、①法律婚の相手方、②事実婚の相手方、③生活の本拠を共にする交際相手該当します。また、離婚等の前に暴力等を受け、離婚等の後も引き続き暴力等を受ける場合、元①～③も含まれます。

保護命令には、以下6つの類型があり、保護命令に違反した者は、2年以下の拘禁刑又は200万円以下の罰金に処されることとされています。

保護命令の種類

1年間 被害者への接近禁止命令

被害者の身边につきまといたり、被害者の住居、勤務先等の付近をはいかいすることを禁止する命令

以下の4つの命令は、被害者への接近禁止命令の要件を満たすことを要件としており、命令期間は、被害者への接近禁止命令が発令されている間に限られます。

1年間

被害者への電話等禁止命令

被害者に対する次の行為を禁止する命令

面会の要求/行動監視の告知等/著しく粗野乱暴な言動/無言電話・緊急時以外の連続した電話・文書・FAX・メール・SNS等送信/緊急時以外の深夜早朝（22時～6時）の電話・FAX・メール・SNS等送信/汚物等の送付等/名誉を害する告知等/性的羞恥心を害する告知等・物の送付等（電磁的記録の送信を含む）/GPSによる位置情報取得等

1年間

被害者の子への接近禁止命令

被害者の子（※）の身边につきまといたり、当該子の住居、学校等の付近をはいかいすることを禁止する命令

※被害者と同居する未成年の子

1年間

被害者の子への電話等禁止命令

被害者の子に対する次の行為を禁止する命令

行動監視の告知等/著しく粗野乱暴な言動/無言電話・緊急時以外の連続した電話・文書・FAX・メール・SNS等送信/緊急時以外の深夜早朝（22時～6時）の電話・FAX送信/汚物等の送付等/名誉を害する告知等/性的羞恥心を害する告知等・物の送付等（電磁的記録の送信を含む）/GPSによる位置情報取得等

1年間

被害者の親族等への接近禁止命令

被害者の親族等（※）の身边につきまといたり、当該親族等の住居、勤務先等の付近をはいかいすることを禁止する命令

※被害者の親族（被害者の成年の子を含む）その他被害者と社会生活において密接な関係を有する者

2か月間 退去等命令

被害者と共に住む住居から退去することを命じ、当該住居の付近をはいかいすることを禁止する命令

※住居の所有者又は賃借人が被害者のみの場合は、申立てにより、6か月間

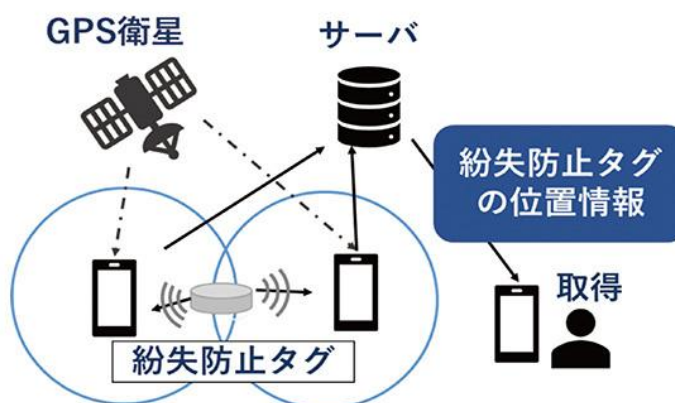
令和7年改正法の概要

昨今、いわゆる紛失防止タグを用いて、相手の所在を把握するストーカー事案が増加しており、DV 事案においても、いわゆる紛失防止タグを悪用されるケースが見られるようになっているなどの実情を踏まえ、令和7年改正法が令和7年12月3日に成立し、同年12月10日に公布、同年12月30日に施行されました。

これにより、法でも既に規定されていた GPS 機器等を用いた位置情報の無承諾取得等に加え、いわゆる紛失防止タグを用いた位置情報の無承諾取得等についても、接近禁止命令等における禁止行為の対象となります。

※紛失防止等のため紛失防止タグと同様に位置情報を特定する機能を持つ機器（イヤホン等）も含まれます。

紛失防止タグの仕組みの一例



詳細は、こちらをご覧ください。

URL

https://www.gender.go.jp/policy/no_violence/e-vaw/law/32-1.html



内閣府男女共同参画局「共同参画」1月号から抜粋

令和8年度「男女共同参画週間」(6月23日～29日) キャッチフレーズ募集のお知らせ

毎年6月23日～29日に実施される「男女共同参画週間」に向けて、令和8年度のキャッチフレーズが募集されています。

今回の募集は、こども家庭庁の「こども若者☆いけんぷらす」を通じて、こどもや若者の意見を社会に反映させる取組として実施されます。

男女が性別に関わらず、自分らしく生きられる社会について、あなたの思いをキャッチフレーズにしてみませんか。

応募方法などの詳細は「こども若者☆いけんぷらす」公式サイトをご確認ください。

こども若者☆いけんぷらす 公式ウェブサイト

<https://ikenplus.cfa.go.jp/announcements/fmu79khlz3hhashv>



生理用品を無料で配布しています

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、様々な理由で困窮している女性に対して生理用品を無料で配布しています。

- 【配布場所】 ①健康福祉政策課 ②市民対話課 ③子ども家庭支援課
④社会福祉法人 鈴鹿市社会福祉協議会 ⑤鈴鹿市男女共同参画センター ジェフリーすずか
⑥各地区市民センター（最寄りの地区市民センターで受け取れます）

おすすめ図書の紹介

【心とカラダが整う「ゆる習慣」】(日経 BP)編:日経 WOMAN

20代、30代、40代…と年を重ねていくなかで、女性は特にホルモンバランスの変化や、仕事や家庭などのライフイベントに翻弄されて、体の疲れを感じたり、心のバランスを崩したりすることが少なくありません。心を前向きに保ち、疲れや不調ともうまく付き合っていくためにはどのような習慣を持ち、対策をすればいいのか——実際の女性たちの事例や、専門家によるノウハウをたっぷり詰め込みました。日々の心がけや習慣だけでなく、読書や旅によるリフレッシュ法も。あなたの疲れた心や体がラクになるヒントがきっと見つかる1冊です。

女性のための電話相談

| 2月 February 2026 | | | | | | |
|------------------|----|----|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |

○：相談日

059-381-3118 (直通)



相談日：毎週火・木・金曜日

(第4金曜日・休館日を除く)

時間 10:00~12:00 (午前)

13:00~16:00 (午後)

- ・女性の相談員が対応します。
- ・相談は無料です。
- ・相談内容などの秘密は厳守します。
- ・必要に応じ、面接相談、市役所担当課等をご案内します。
- ・話し中の場合は、時間をおいておかけ直してください。

鈴鹿市男女共同参画センター (愛称：ジェフリーすずか)



〒513-0801

三重県鈴鹿市神戸二丁目15番18号

(かんべ再開発ビル3階)

TEL059-381-3113 FAX059-381-3119

E-mail danjokyodosankaku@city.suzuka.lg.jp

ジェフリーすずか

検索

