

マイセルフ

自分らしく

特集 自分らしく生きる

みんな違ってみんないい



取材後、編集委員とともに



性の多様性尊重講座風景

私たちが見つけた品川区の

Vol. 17 ねむの木の庭



ちよつといい所
素敵なおところ

東五反田の閑静な住宅街にひっそりと存在する「ねむの木の庭」。ここには上皇后美智子さまが詠まれたお歌に関する樹木・草花が植えられています。優しい時間が流れるねむの木の庭はちょっとした休憩におすすめです。

2019 秋号



- 自分らしく生きる
- 男女共同参画センターからのお知らせ

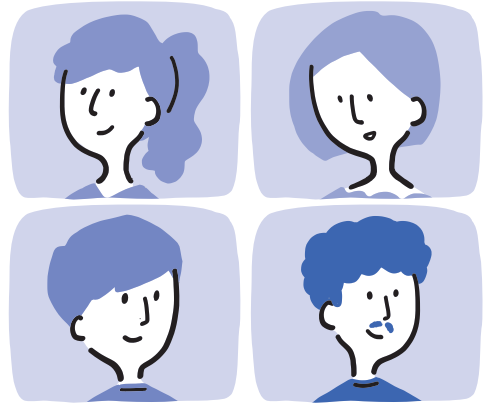
2～5P

6～8P

VOL. 60

自分らしく 生きる

みんな違ってみんないい



7月16日・23日に開催された男女共同参画センターの性の多様性尊重講座の講師
中島潤氏にお話を伺いました。

具体的な活動内容について教えてください。

普段はNPO職員としての仕事と民間企業の仕事、個人での情報の発信と啓発活動の研究活動を行っています。発信活動は主に「性の多様性に関して、十分な情報を知り、人権という観点から考えよう」といったテーマでものが多く、理解促進の講座なども含まれています。講座先は公共の場であることもありますが、学校現場で出張授業という形で子ども達に話をする場合もあります。あまり講座開催を目的にしているわけではありませんが、今は発信活動

※1:「LGBT」レスビアン、ゲイ、バイセクシュアル、トランスジェンダーの頭文字をとって、組み合わせた性的少数者（セクシャルマイノリティ）の総称の一つ

として、主に講座の形態が多いですね。

講座では性の多様性を切り口に「人権を考えませんか？」というメッセージを発信しています。最近「LGBT（※1）」についての授業をやってください」と呼ばれることが多いので、LGBTの話はもちろんします。でも基本は、そもそも異なる人権が尊重して生きるとはどういうことか、人権が守られている社会はどのようなものかということを考えるきっかけをつくることに重点を置いています。

子どもやその周りの大人への発信活動に力を入れているのはなぜですか。

何事も知るのに早すぎることはないと思っているからです。子どもの頃は自分の生きづらさが何か言語化できないと思うんです。どういうふうに辛くてどうしてほしいのって聞かれても子どもは答えられないですよ。多分言葉にできない生きづらさとか、何かわからないけれど、辛いと思うんです。気持ちに寄り添ってくれる大人がどれだけいるかということで、生きやすさに繋がるだろうと思います。今、たまたま自分は性の多様性という切り口から発信していますが、子どもに関わる大人が様々な面から子どもの生きづらさや言葉にできないいしんどさに寄り添ってほしいですね。

もう一つは、子どもの頃の自分に世の中の普通を疑ってもいい、ということをお願いしたいです。大人がよく「あなたのためを思って言っているんだから」とか「普通はこうだから、こっちはしておきなさい」とか言いますよね。確かに当人のためを思っていることもあるけれど、言われた子どもは逆らってはいけないとか、絶対その道に行かなければいけないと思ってしまうこともあるかな、と。でも、そうではないということを知っていたら何事においても、少し自分の選択肢を広く持てるのではないかと思います。自分も子どもの頃にそれを知っていたら、少し生きやすくなっていたのではないかと思っています。子どもたちには、世の中の「普通」や、権力のあつた人が言う「こうすべきだ」というものを疑ってもいいということを、伝えることができたらいなと思います。また、自分がこうあつたら心地いいというその状態、そういう自分を大事にしてくれる人たちが大切にしてほしいです。人はお互い違ってはいるけれど、違ってはいるから敵、というのではなく、違う人同士でも一緒に生きていけることを伝えたいですね。

子どもだけではなく、教職員や保護者向けの研修もしています。先生が授業をする前に保護者の方に話を聞いていたいて、保護者の方の「ああ、なるほどね」という感覚をベースにして、お子さん向けに授業をするというように三段階踏むこともあります。保護者や周囲の大人が十分な情報を

持っているなければ「学校でこういうこと習った」という子どもの発言に対して、保護者の方が「それはおかしいことだよ」と言ってしまうと、子どもが混乱してしまうかもしれません。もっと言えば、学校で教わったから大丈夫だと思つて、親にカミングアウト（※2）したときに親が「何言つたら、変なこと言つて。」と言つてしまったら、子どもの心が傷ついてしまつたり、期待を裏切られて、もっと悲しくなつたりすることになるかもしれません。だから、受け止める側の土壌を先に作つて、話ができる大人たちの輪を広げることが大事だと考えています。

「受け止めよう」と心構えや優しさではないと思つて。結構、科学的な知識を持っているだけでいい部分もあると思います。受け止めてあげようとするのは素敵なことかもしれないけど、心構えにしかない部分もあるじゃないですか。想定していないことを言われたら、びっくりするのは当然です。だから科学的な知識として、性のあり方は一



人ずつ多様で、その中にはLGBTと呼ばれている人もいて、それはもしかしたら自分の身近な人かもしれない。でも、LGBTであるかLGBTでないかは、その人が何者であるかという一部にすぎない。だから昨日まで親子だったら今日からも親子ですし、友人同士の関係性を続けることも可能です。衝撃はあるかもしれないけど、関係を断絶せずに済むのではないかと思います。そもそもカミングアウトを受けるかもしれない、という心構えで生活できることや様々な人がいるという前提など十分な情報をみんなが持つていたらいいのではないかなと思います。

LGBTであることをカミングアウトしたときに一番言われたくないこと、されたくないことはなんですか。

自分自身の個人的な気持ちでお話すると、カミングアウトをしたことを無かったことにされるのはしんどいです。自分のことをもっと知ってほしい、この人に自分のことを伝えたいと思つて話したのに適当にあしらわれるのは、大事にしてもらつてない感じがします。むしろ、びっくりしてもらつても構わないです。大事なことは、カミングアウトの後も対話が続けられる関係性が続くことだと思います。

カミングアウトは、切り取つてしまうと

※2「カミングアウト」：人に知らせたくないことを告白すること

一つの場面に見えますが、対話のプロセスだと思えます。話し始めるその一歩が、カミングアウトなだけだと思つています。

また、カミングアウトをした時に「これまで嘘ついていたの？」とか「これまで騙していたの？」といったことを言われると、しんどいですね。それは自分が意図して嘘をついていたり、騙そうと思つて違う情報を言つていたりしたわけではなく、あくまで社会が勝手に「当たり前」という枠組みを作っているが故に、そこに当てはまらない人なんていないものにされてきただけだと思います。その人が何か悪意を持つて自分の情報を隠していたとは思わないでほしいです。

性的マイノリティへの偏見はどのようなものですか。また、その偏見をなくすためには、どうすることが必要だと思いますか。

偏見とは少し違つたかもしれませんが、自分の場合だと、なにかに申し込むときなどに男女欄があることによつて、つながるのをやめようとするときがあります。

最近、地震の報道を目にする時、自分は地震があつたらどうなるのだろうかとも考えますね。避難所に行つたら、避難者の名簿が性別欄とともに作られることが多いです。避難スペースや衣類の支給があるときも、男性衣類・女性衣類と分かれていきます。そのようなときに自分の存在は果たして想定されているのだろうかというよつ

Lesbian レズビアン 女性の同性愛者

Gay ゲイ 男性の同性愛者

Bisexual バイセクシュアル 両性愛者

T トランスジェンダー 身体と心の性が一致していないため身体の性に違和感を持ったり、心の性と一致する性別で生きたいと望む人

LGBTを知っていますか?

不安を感じることはありません。ほかにも就職活動をするとき、面接官の人に「法律上は女性ですが、この格好で働きたいです」と言ったときに、残念ながらその当時は、それを理由に断られた会社もありました。私に限らず、多くの人に共通することがあるとするなら、いないことにされ、前提とされてないことによる生きづらさや不安があるという点ではないかと思えます。そして、その不安や生きづらさは、偏見から来ているものではないかと思えます。場合によって、偏見という言葉より情報不足という方が適切かもしれないですね。そういう意味では、偏見をなくすために何が重要かという質問に対し、早いうちから情報を持つことが必要だと思えます。

以前、「LGBTの人と一緒に働くことについてどう思いますか」というアンケートがありました。LGBTの人たちもみんなそれぞれ違うのに「LGBTの人」というイメージで括られていて、LGBTの人が善か悪かという二択で考えられてしまっているのが、現状です。なぜかという、情報がなく、周りにいないと思われて



いるからです。まずは情報を知り、すでに共に生きていることを知っていくことで、「LGBTの人」というイメージではない、身近にいるひとりひとり違う人たち、という感覚を持つてもらうことが、第一歩だと思います。ですから情報は必要ですね。

理想の社会とはどのようなものですか。

「生まれた命が生き抜ける社会」が私の考える理想の社会です。「自分は生まれてきてよかったのか」「生まれてきたけど生き続けられるのか」など、不安になりながらも生きることって、かなり辛いことだと思います。自分の知り合いでも、自ら命を絶つという選択をしてしまった人たちがいます。どうせ生まれたなら、楽しく生き抜けたらいいですよ。しんどいなとか、生きられなさそうかな、と思った時に、頼れる人がまわりにたくさんいたらいいなと思います。それは自分自身だけではなくて、これから生まれてくる未来のある子どもたちを含めた、すべての人がそのような状態で生きられたら素敵だなと思えますね。

今は残念ながら、どんな状態で、あるいはどんな場所でどんな人のもとに生まれたかなど、生まれた環境によって、命の続き方が変わってしまう場面があると思います。ラッキーな人は生き続けられるけど、ラッキーでなければ途中で命を落としてしまうかもしれない。そのような状況はLGBTに限らずあるはず。貧困の問題もそう



かもしれないし、ほかの差別の問題もそうかもしれません。でも、「運がよかったから生きられたね」「運が悪かったから生きられなかったよね」となるのはとても悲しいことです。運の良し悪しに関わらず、生まれたなら生きようと言える社会を望みます。その社会が、本当に実現できるのかどうかは、私自身わかりません。でも、その社会を一緒に夢見てくれる人が増えたら、実現に近づくと信じています。社会を変えてきたのは人間だからこそ、ここから先も変えていけるはず。また、社会を変えようとする人の輪が広がれば、もっと多くの人が安心して過ごし、活躍できる社会になると思えます。

「私らしく生きる」とはどのような生き方ですか。

今の自分の状態を聞かれたときに、「自分は自分の人生を生きている」と実感できたら、それが私らしい人生だと思えます。無理に私らしさを探さなくてもいいと思

ます。私の中にもいろんな「らしさ」があると思うんですね。「今の私の選択は、これ」というものをその時その時で大事にしたいと思えます。

LGBTに関連することであれば、私らしく生きるという言葉とカミングアウトをして生きるという言葉が、同じように捉えられることがあると思います。その人にとって今の生活状況とか今の職場環境を考えたときに、カミングアウトしないほうが自分にとって居心地がいいと思うなら、それもその人らしさです。否定しなくいいと思います。

ただ、社会全体で見れば本当はカミングアウトしたいのにできない状況なのか、カミングアウトしなくていいと思ってしまうのかは気に掛けるべきだと思います。カミングアウトしてない人を責める権利なんて誰にもないですし、「カミングアウトしてないから自分らしく生きられていない」とは、誰も言えないと思います。その時の自分の居心地の良さや自分にとって大事にしたいものを大切にできていることが自分にとっては私らしい生き方だと思います。

自分も昔は、何者かにならなければいけないと思っていました。「私はこういう人です」「これが私らしさです」というようにブランドじゃないですけど「中島潤、これ私です」「これが私らしさで一本軸がピシッと通って立派に生きています」というようにしないといけないような気がしていました。でも、そうじゃなくていいんだ

な、と最近思ってきたんですよ。自分は
何者かというのを気にしないようになって
から楽になりました。今の人たちにも、「何
者かになろうとしなくていいよ」というこ
とと、「今のあなたの居心地の良さを大事
にしたいよ」ということを等身大で伝え
たいです。

最後にマイセルフを読んでいる方へ 一言お願いします。

性のあり方に限らず、世の中で普通だと
思われていることや当たり前だと思われ
ていること、こうしなければいけないと思わ
れていることは、もしかするとそうじゃな
いかもしれない。「ゆとりと余白を持つて
おくと楽になります」ということを伝え
たいです。生きづらさを感じたり、しんどさ
を感じたりしている方がいたら、ちょっと
一歩立ち止まって、そうじゃないこともあ
るのかももしれないと考えてみてください。
そうすると、少し息が深く吸えるようにな
るんじゃないかなと思います。その時には
周りにいる人が、そうじゃない選択肢を広
げることを手助けしてくれるかもしれませ
ん。本やインターネットなどで、今まで知
らなかつた情報に触れることで、自分自身
の考え方が変わって、楽になることもある
でしょう。今、しんどいと思っているなら
まずは行動してみてください。もし周りに
話したいなと思う人がいるのであれば、誰
かに話してみることもよいかもしれません。

例えば、品川区に住んでいる人であれば、
「男女共同参画センター」に来て、パンフ
レットや本を読むなどしてはどうでしょう。
何かしら動くことで、ちょっと楽になるよ
うな気がします。つらい状態はずっとは続
かない、ということを出してもらえたら、
嬉しいですよ。

それから社会の課題を自分の事として考
え、行動してみたいと思います。別に
自分はこのテーマと関係ないと思ってい
ても、そのテーマについて知っていくと「こ
れって自分の事だったんだ」となることが、
私自身今までたくさんあったんです。一般
的に私は「LGBT当事者」と呼ばれま
す。一方で、LGBT当事者って誰だろう
と、最近よく考えます。確かにLGBTと
いう言葉で括られる当事者ではある、とは
思います。でも、LGBTテーマの当事者
は、このテーマについて考えている人みん
なだと思っんですよ。だから、そういう
意味では、私は被差別部落の出身者ではな
いけれど、部落問題の当事者だと思ってい
ます。また、日本国籍を持っている日本人
ですが、在日外国人問題の当事者だと思っ
ています。それは、自分がその問題を作る
社会の一員であるからです。生きづらさを
課題別に担当するのはなくて、この社
会のこととして「私たちの課題」とか「私
たちの考えるべきテーマ」と思っていて
ただける方が増えれば、それだけ社会の動
きも加速するのではないかな、と思います。

編集後記

様々な性のあり方について情報を得て知ること
が理解し受け止めることに繋がると感じました。
男の子だから女の子だから、という固定観念が行
動や思考を制限することについて、その人の選択
肢を増やすための、性の多様性の教育の大切さを
考えるきっかけになりました。

(石井美帆)
今回初めてインタビューに参加させていただきました。
中島さんの話を実際に目の前でお聞きして、
私自身、視野や考え方がとても広がりました。決
して他人ごととは思わず、皆が当事者となり、一
緒に考えていける社会をつくり、誰もが暮らしや
すい日本にしていきたいと感じました。

(木村早希)
中島さんが理想としている「生まれた命が生き抜
ける社会」というのは本当に素敵なことだと思
いました。私らしさを必死に探すのではなく、今の
自分を大切にすることが大事だとわかりました。
当たり前だと思っていることが、実は当たり前で
はないことに、これからも目を向けていきたいで
す。

(桐生玲奈)
今回の取材でお話をお聞きして、わたしの感じて
いる「当たり前」は、他の人にも共通する「当
たり前」ではないのだと改めて気がつくことができ
ました。また、わたしの周りに言葉にしにくい、生
きづらさを感じている人がいたら、そっとその気
持ちに寄り添うことができる人間になりたいと思
いました。

(黒木鈴音)
自分に関係ないと思っていた「LGBT」でした
が、そのような人たちが生活している社会にいた
り、「関係ない」という言葉では片づけられない
と思います。「少数派」と言われている人達
を「少数派」にしないためにも、みんなが正しい
知識を持っていることが大切だと思いました。

(永台優奈)
もし自分の大切な人がカミングアウトをししてく
れたら、その時私はどうすればいいかを初めて考え
させられました。無かったことにしない、その人
と真っ直ぐ向き合うことが大切なのだ今回の取

材で学びました。また、いつかその時が来たら、
私は相手の気持ちを理解できる人でありたいと思
います。

(星野未来)
「人生を楽しんで生きる」とは中島さんのような
生き方の事だと、取材をさせていただく中で強く
感じました。多様性を受け入れられなくても理解
する事、認める事はできます。生きづらさから解
放された、私らしく生きられる社会は、私達ひと
りひとりの意識で変えられるのです。

(堀江瑠恵)
LGBTという話題について、このお話を聞く前
までは、他人事のように感じていたのだと思いま
した。いつも何気ない生活や公共の設備について
も、こんなに深い課題があるのだと知り、ただ「理
解」という言葉で世に広まる、ということとは凄
く軽率なのかもしれないと考えました。改めて自分
の情報の無さを感じたので、これからもアンテナ
を張り続けたいと思いました。

(山崎真穂)
今回取材させていただいて、LGBTについて
知っているつもりが、知らないことのほうが多く、
偏見や差別が生まれてしまう日本の現状を他人こ
とではないなと感じました。教育の現場で性の多
様性についてより多くの学べる機会があればいい
なと思います。

(吉岡真依)



編集委員

■ マイセルフしながわプラン～誰もが自分らしく～策定について

男女共同参画のための品川区行動計画（第5次） 品川区配偶者暴力対策基本計画 品川区女性活躍推進計画

このたび、令和元年4月から令和10年度までの10か年を計画期間とする「マイセルフ品川プラン～誰もが自分らしく～」を策定いたしました。この計画は、男女平等をはじめ、男女共同参画をめぐる社会情勢の動きや女性を取り巻く人権問題などに対応するため、「男女共同参画のための品川区行動計画（第5次）」に配偶者暴力防止法に基づく「品川区配偶者暴力対策基本計画」に加え、平成27年に制定された女性活躍推進法に基づく「品川区女性活躍推進計画」も新たに包含しています。

このプラン策定にあたり区は、学識経験者5人、公募区民委員3人からなる「マイセルフ品川プラン策定検討委員会」を平成30年6月に設置し、議論を重ね審議してきました。プラン策定に伴い平成31年3月27日に第5回 マイセルフ品川プラン策定検討委員会にて解散いたしました。



■ 第17期行動計画推進会議がスタートしました。

策定された「マイセルフ品川プラン」の充実を図るため品川区行動計画推進会議が設置され、令和元年7月4日に第17期品川区行動計画推進会議が開催され委嘱式が行われました。委嘱式では、濱野区長より川真田会長へ諮問が手渡され、その後、第1回行動計画推進会議が開催されました。会議は、学識経験者5名、一般公募委員7名の計12名で構成され、令和3年3月に報告書が提出されることになります。

※第17期の会議要旨およびマイセルフしながわプラン策定検討会議の議事録（要旨）などは品川区のホームページより閲覧できます



講座報告

■ 男女共同参画推進講座（1月22日 参加者22名）

『アンガーマネジメント講座～怒りのコントロール術～』

講師 江野本 由香氏（日本アンガーマネジメント協会公認ファシリテーター・国家資格キャリアコンサルタント）

アンガーマネジメントとは、怒りをコントロールして適切に対処するためのスキルです。今回の講座では、アンガーマネジメントの3つの対処法について講義を受け、参加者同士でワークを楽しみながら、怒りのコントロール術を学びました。

参加者からは、「冷静に怒りをどうするかに向き合うことが大切だということがわかりました。」「許せるキャパシティを広げるためのコツ、そもそも怒りを作らないためのコツがわかってよかった。」など多くの感想をいただきました。



■ 身近なコミュニケーション講座（2月12・19・26日（全3回） 参加者延43名）

『よりよい人間関係を結ぶアサーティブコミュニケーション』

講師 小柳 茂子氏（相模女子大学人間心理学科教授・臨床心理士）

相手の気持ちや立場を配慮しつつ、自分の気持ちを上手に伝えるアサーティブ（自己表現）トレーニングを取り入れたコミュニケーション方法を学びました。

参加された方の実体験をもとに、お互い気持ちの良い会話ができるようになるにはどうすればよいのか、日頃言いたいけれど言えない・・・とストレスを溜めないような言葉選び・雰囲気づくりなども学ぶことができました。



■ しながわ防災学校 防災カフェ（2月24日 参加者34名）

『女性と防災～女性の視点から防災・減災を考える～』

講師 宗方 恵美子氏（特定非営利活動法人イコールネット仙台代表理事）

災害発生直後や避難生活期の対応上で生じる様々な課題のうち、特に、女性の関わりが十分でないことや暮らし目線からの配慮が欠如しているために生じている課題があります。

災害時に生き抜くために、女性の視点から見た避難生活の実態や、男女共同参画の視点から見た日頃からの備えについて、講義やワークショップを通して、意見交換をしながら理解を深めました。

男女共同参画の視点を踏まえた防災への備えは、品川区だけではなく、日本全体で考えていかなければならないことを実感しました。



■ 男女共同参画推進講座 (3月8日 参加者15名)

『モラル・ハラスメント講座～これってモラハラ？』

無自覚にあなたと周りを悩ませる人達～』

講師 本田 りえ氏 (臨床心理士・武蔵野大学非常勤講師)

相手のアイデンティティー(その人らしさ)を攻撃し、その個性を奪おうとする精神の破壊行為とするモラハラについて、その概念や被害などについて学びました。

参加者からは、「モラル・ハラスメントとは具体的な行為のことではなく、心を傷つける言葉や態度のことだとわかった。」「自分の置かれている環境がわかり納得できた。」「モラハラの相談を受けたら、安易に解決策を言わないという言葉にハッとして気づかされました」などと多くの感想をいただきました。



📢 講座のお知らせ 📢

会場 品川区立総合区民会館きゅりあん (品川区東大井5-18-1)

問合せ先 男女共同参画センター 電話 5479-4104 FAX 5479-4111

定員 25名 託児あり (定員に達している場合もありますのでご了承ください。)

※以下の内容は原稿作成時のものです。最新の情報は広報しながわおよび品川区HPでご確認ください。 ※日時が変更される場合があります。

開催日	内容
9月25日(水) 18:30~20:30	親向けデートDV講座 『誰もが知っておきたいデートDV』
9月30日(月) 18:30~20:30	アンガーマネジメント講座 怒りのコントロール術を学びます
10月23日・30日(水) 13:30~15:30 (2日間)	文学と男女共同参画推進講座 『オセロ』と現代～差別・偏見・愛を考える～ (2日制)
1月 18:30~20:30	DV講座 モラハラ・ネットストーカーなど
1月 10:00~12:00	アンガーマネジメント講座 怒りのコントロール術を学びます (9月の講座と内容は同じです)
2月 10:00~12:00 (2日間)	女性目線の防災講座 女性の力を活かした自助・共助による防災(減災)について学びます
2月 10:00~12:00 (3日間)	身近なコミュニケーション講座 『よりよい人間関係を結ぶアサーティブコミュニケーション』(初級)

夫など、パートナーからの暴力に悩んでいませんか？

暴力は犯罪です。ひとりで悩まず、ご相談ください。

東京都の配偶者暴力相談支援センターなどもご紹介いたします。詳しいことは品川区男女共同参画センターへ TEL. 5479-4104

★男女共同参画センターDV専門相談……………毎月第1・3・4・5 ☎ 13:00~16:00

……………毎月第2 ☎ 17:30~20:30 ※事前予約による面接または電話相談。

※24時間つながります。

☆しながわ見守りホットライン

(DV) TEL. 3777-6601 (児童虐待) TEL. 3772-6622 (高齢者虐待) TEL. 3772-6699 (障害者虐待) TEL. 3772-6605

☆国(内閣府男女共同参画局)の相談窓口「DV相談ナビ」……………TEL. 0570-0-55210 (お近くの相談窓口を自動音声によりご案内)

🚨 緊急のときは(身の危険を感じたら)……………☎警察 110番(事件発生時)



気づいて!
アンコンシヤス・バイアス ~ちょっと待って!それは先入観ではありませんか?~

講師: ダニエル・カール氏
タレント・山形弁研究家

令和元年 **11月9日(土)**
開場13:00 開演13:30
きゅりあん1階小ホール
事前予約制150名
※往復はがきにて申込み

入場無料 (小学生以上)
託児あり 1歳児~就学前まで
手話通訳
車イス席 あり

私たちが企画運営しています

詳しくは 10月上旬掲載予定のポスター・チラシ、品川区ホームページ、広報「しながわ」10/1号をご覧ください。

男女共同参画センターからのお知らせ

女性相談員による相談室

人間関係、家族の問題、
配偶者や恋人などからの暴力 (DV) や
心や生き方、セクシュアリティなどの悩みごと、
また離婚、相続等、法律に関することなど
お気軽にご相談ください
(性別問わずどなたでもご利用ください)

電話相談 ※原則、品川区在住の方が対象です

カウンセラーによる電話相談
毎月第1・2・5木曜日 午前10時～午後3時30分
毎月第3木曜日 午前10時～午後7時30分
(祝日・年末年始を除く)
専用電話 5479-4105

面接相談 無料。事前予約が必要です。予約電話 5479-4104
※予約受付時間 平日午前9時～午後5時

	相談時間	10月	11月	12月	1月	2月	3月
法律相談	午後1時～3時30分	2日(水)	6日(水)	4日(水)	8日(水)	5日(水)	4日(水)
	午後1時～3時30分	8日(火)	12日(火)	10日(火)	14日(火)	25日(火)	10日(火)
	午後5時30分～8時	21日(月)	18日(月)	16日(月)	20日(月)	17日(月)	16日(月)
カウンセリング相談	午後1時～4時	24日(木)	28日(木)	26日(木)	23日(木)	27日(木)	26日(木)
DV相談	午後1時～4時	4・18・25日(金)	1・15・22・29日(金)	6・20・27日(金)	17・24・31日(金)	7・21・28日(金)	6・27日(金)
	午後5時30分～8時30分	11日(金)	8日(金)	13日(金)	10日(金)	14日(金)	13日(金)

※法律相談は、弁護士に法律に関することを
カウンセリングはカウンセラーにこころと生き方の悩み事を
DV相談は、専門相談員にDVに関することを相談できます。
男性のDV相談は、事前予約の上で電話相談となります。

- ☆交流室や会議室を、男女共同参画の推進を目的とする活動や学習のために、ご利用ください。交流室には資料コーナーが併設されています。
- ◇交流室 18席(最大): 個人やグループの活動の場としてご利用ください。
- ◇会議室 36席(最大): 利用する場合は、あらかじめ団体登録が必要です。詳しくは男女共同参画センターにお問い合わせください。

特集記事にご意見・ご感想をお寄せください。お待ちしております。
○次号「マイセルフ 自分らしく」61号は令和2年4月発行予定です