

# マイセルフ

自分らしく

## 「共に生きる」

を考える

特集

今、自分に  
できること



取材の様子

私たちが見つけた品川区の

Vol. 19 天王洲ふれあい橋



ちよつといい所  
素敵なおとこる♪

天王洲アイル駅から徒歩5分の場所にある歩行者専用橋。近くに公園などもあり、都会にいながら自然を感じられます。気持ちの良い風を感じながらのお散歩やジョギングコースにいかがですか。

2021 春号



- 「共に生きる」を考える -今、自分にできること
- 品川区功労賞受賞 市川美知様寄稿
- 男女共同参画センターからのお知らせ

2~7 P

8 P

9 P~16 P

VOL. **62-63**  
合併号

# 「共に生きる」

## を考える

特集

今、自分にできること



### ご活動紹介

村田文一さん



### 学校関係

- 元PTA会長
- 品川コミュニティースクール  
学校地域コーディネーター

### 地域

- 子どもの外あそび促進活動  
品川はらっぱ探検隊・プレパークの開催など
- 地域の社会教育充実  
社会教育団体じもとの学び舎・子どもと地域分野で学校選択制や子育て問題に対応する活動、シニア向け分野で認知症や病气、終活の助けになる講演やワークショップの開催

### 区の附属機関

- 行動計画推進委員  
男女共同参画推進のための提言・マイセルフ品川プラン策定など

地域社会で幅広く活動されている  
村田さんにお話しを伺いました。

地域活動に参加しようと  
思ったきっかけは何ですか

きっかけは子どもの小学校で参加したPTAです。親になって、好奇心から息子の幼稚園行事などによく参加して、関わったという体験から、ママ友が増え、息子が小学校に上がったころ小学校のPTAの方々知り合いました。そこで様々な話が舞い込みます。「これを手伝ってくれない?」「あれやってくれない?」のような様々な話の中から、徐々に参加するものが増え、合わせて人脈も広がりました。

様々な地域活動の中で  
共通して持っているお考えなど  
ありますか

気をつけていることは、自己実現や承認欲求などをできるだけ持たないようにしていることです。常に黒子でいたいですし、その他の部品の一つでいいと思っています。私が活動を続ける理由の一つは、その機会を持つことでいろいろな世界を覗くことが出来るからです。普段関わらない人とも出会うことができるのでそれも楽しみです。楽しく活動できるとそこに興味深いと思えることがきつとあります。それを見つけて楽しむことは活動をしていく上でとても大切なことだと思います。



地域活動の様子

## 現代社会の問題点は何だとお考えですか

分かりやすい尺度で人をランク付けすることだと思えます。十数年ほど前から「勝ち組」「負け組」という言葉を耳にするようになりました。年収や学歴等に応じてランク付けされるようになったのです。確かに数値化した尺度で物事を図ることは一見分かりやすく、理解できた気になります。しかし私は、別の価値観もあると考えています。数字などではなく、人との関わりの中で様々なことを感じ取り、経験することも非常に大切だと思い、品川区の小学校と地域の人を繋ぐ活動もしています。

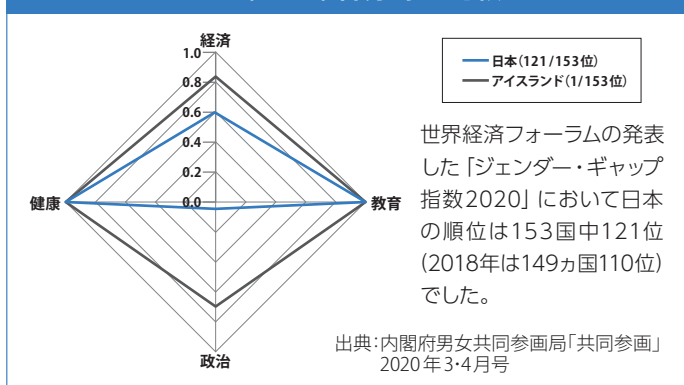


## 日本がジェンダー後進国である要因は何であるとお考えですか

要因は二つあると思います。一つは昔からの考えが残っていることです。明治に出来た家父長制度による家や地域の風習が未だに根強く残っているところがあります。その中で「男性の方が女性より上である」「女性は男性の所有物」など、今考ええると無茶苦茶に思えることでもそれが当たり前という社会がありました。戦前の家父長制度やそれに類する考え方にとらわれている人も多いと思います。まずは、そのよ



## GGI (2020) 各分野の比較



うな人たちの考えを動かす必要があると感じています。二つ目は女性側の考え方です。もちろん、被差別側ですから、所謂負け分を取り返したい気持ちはわかりますが、ゼロに戻った時点で良しすると負の連鎖を断ち切れるのではないのでしょうか。(もちろんここがゼロかはそれぞれに意見の分かれる所です)。女性だけではなく、全ての人が「なんとか生きていけるなら、そこでもいいかな」という気持ちを持つこと

が男女間での差別の改善の糸口になると思います。

生きづらさを指摘する声があります。解消するためにどのようなことが必要であるとお考えですか

理解すること・柔軟性を持つこと・完璧を求めないことこの三つが必要かと思えます。先ほども問題点としましたが、生きづらさの原因は世の中が数値化された分かりやすい指標で順位付けられていること・育った環境による価値観の違いにあると思っています。まず理解することについて。例えば女性上司の下に部下として男性がいた際、女性上司でも男性部下でも「ちょっとやりづらい」という感覚を持つ人がいたとします。私はそれが性差による差別の始まりだと思っています。能力があり、上司なら性別に関係なく従えばいいと思うからです。しかし、育った環境によってこの価値観も異なります。家父長制の考えが残っ





地域活動の様子

ている家庭で育った子どもは、その考えが意外と根強く残っていて、違和感を感じるかもしれません。社会に出ると自分とは異なる考えを持つ人が多いことに気が付きます。そこで、理解はしても共感できなくなってしまうのです。そうすると周囲との考え方の違いにモヤモヤしながら仕事をすることに なります。その時は、必ずしも共感する必要はないと考えます。共感できなくても理解できれば、自分の足りない部分を相手と補完し合えると思うのです。自分を理解したうえで、相手のこ

とも理解出来ればもったいい仕事ができるのではないのでしょうか。仕事だけではなく例えば夫婦の関係を観ても、育った環境によって価値観や感性など異なります。そのためすべての面での共感難しいかもしれません。しかし、理解することは心がけ次第で可能です。100%理解することは難しくても、理解の度合いを少しずつ増やしていくことで相手を理解することが出来ます。理解することは男女差だけではなく、セクシャルマイノリティや障害を持つ人にも可能です。その障害が身体だけではなく、精神や、情緒でも。一方で共感は感動などから起こります。例えば異質な自分以外の人、ほとんど理解しあえていない人とたまにまある舞台を観て感動し、感動した場面が異なっている、感情を共有できるときは、共感しています。共感を生きていくエネルギーだと思えます。

次に柔軟性と完璧を求めないことについてです。世の中はマニュアル通りに動きません。「これはこう、こうあるべき」と決めつけるのが一番よくないと思えます。一秒一秒状況は変わります。そのため、変化に合わせて周りの状況を見ながら新しい考え方を発見することが大切だと思います。例えば小さいことでも、不断の努力を積み重ねることが、生きるということであり、世の中を少しずつ良くしていく原動力になると思えます。そのため長期的にみた完璧より、目のベターを考え柔軟に対応していくことが求められるのではないのでしょうか。大切なのは、固定的な考え方をしないこと。「これが正しい。だからいい」と思わずに、状況は常に変わり、油断も隙もない、ということに対応していく心構えが必要だと思います。また、生きづらさの解消方法の一つとして「あれ？」と思うことがあったら、何らかの形で疑問や違和感、誰かに伝えたりすると良いと思えます。個人の問題だけではなく、多様性などの大きなテーマに関しても同じ気持ちで接すると良いのではないのでしょうか。

### 多様性の中で生きていくうえで大切なことは何ですか

相手を受け入れるゆとりや柔軟性を 持てると思います。私自身、多様性と聞くと今までは精神的な部分やジェンダーについて考えることが多かったです。しかし、四肢の欠損がある人や目が見えない人のことを考えたときに、肉体面での多様性も考えなければいけないと感じました。多様性について考えていると、どれが基準なのか混乱してきてしまいます。そうなった際に状況に応じて自分の考え方を柔軟に変えていかないといけないのだと思えます。何事も変えない方が楽です。それでも、変えられるように意識することが大切です。

また、個人がその年齢なり、置かれている状況なりに、自立することだと思えます。一人ひとりが自立すること、様々なことがうまくいくような気

がします。人間は相互依存で成り立っていることも多いので依存を否定するわけではありません。しかし、依存を前提で依存し合うのと、自立の努力をしながら足りない部分を補完し合うのでは、意味が違ってきます。そのため私は「自分は今、自分の足でしっかり立っているのか」ということを自らによく問いかけます。例えば家事。公平に分配することは難しいですが、分配した方がうまくいくように思います。家事分担をするためにはその能力を獲得しなくてははいけません。そのためには練習しなくてははいけません。性別によつて、できることとできないことももちろんあります。とは言え、少なくとも家事などの、経験を積みれば習得できる能力を向上させることは大切だと思います。自分の身の周りのことができる能力がある程度身につくと、それが自立のきっかけになります。自立という柱ができることで、他人と自分の異なる部分を理解できるようになるのではないでしょう。一人ひとりが自

立することでマイノリティや障害にいての問題を理解できる世の中になるのだと思います。

日本には「衣食足りて礼節を知る」ということわざがあります。このことわざのように、自分がある程度自立に満足し、一人の人間として立てる余力ができれば、当たり前にも他への世話や助けができるようになると思いませんか。反対に、自分が困ったときには助けをもらうという関係ができていると



地域活動の様子

もっといいのかな。生活に困窮していたり、ストレスにさらされていたりすると、なかなか他人のことを考えられなくなります。そのため、できるだけそうならないように心がけることが大切です。

### 差別の原因と差別をなくすために大切なことは何ですか

私は、現代の風潮としてある「お得意で当たり前」という気持ちが様々な多様性の阻害原因になっているのだと感じます。サポートを受ける側が「障害があるんだから優遇されて当たり前」というような気持ちはあまりよくないと思います。また、マイノリティであることを理由に、不当な利益を享受しようとする人たちがいたり、対象者の周りに不当な余禄を享受している人がいたりすると、対象の人達以外は違和感を持ちます。例えば車いす専用の観覧席などは身体的に負ったハンディに

対して、観戦条件の良い場所を提供することでゼロに近づけるために用意されているものです。そのため、それがなかったら障害を持つ人は不利益を被ることになります。しかし、このとき対象となる本人だけではなく、近親の人が余禄に預かっている場合もあります。ちょっと困りますよね。すべての人が同じ利益を享受できるようにするために「〇〇専用」とは誰に対して、どのような目的で用意されたものなのか、対象者だけではなく、私を含めた全員が考え直さなければいけません。

それと、嫌なことをされたら「いやだ」と言える空気感をみんなで作ることが必要だと感じます。例えば何かに対して「いやだ」と声を上げた人がいます。その時その場に居合わせたみんなです。その人を助けることで、助けを周囲に求めやすくなります。私だったら、やめてほしいことに対して「いやだ」と意思表示しても相手に逆ギレされたり、誰も助けってくれなかったりしたら、怖くて声を上げる勇気がなくなりました。

す。ただ、人はロボットではありません。人から、機嫌が悪いときや、体調が悪いときもあります。そんなときにまで100%やることは難しいです。しかし、気が付いた際に立ち止まって少しだけでも思いやりを持ちたいと思います。例えば私は、どんなことでも許せるようにありたいなという思いがあります。そのためには、自分の行動を振り返る時間を作ることが必要だと日々感じます。行動を変えることは、かなりの努力が必要だと思えます。しかし、全ての立場の一人ひとりが「相手のイヤ」に向き合えたとき、多様性の本来の意味での共存が可能になるのではないのでしょうか。

**これから日本が目指すべき  
多様性社会のイメージを  
お聞かせください**

どんな人でも、その人の特質や個性によって必要以上の不利益を被らない社会が理想です。運動能力や知的能力

の高低が気にならないように、その人が何をどのくらい望んでいるのかを考え、助けられる社会にしたいです。そのような社会づくりは必ずしも行政が行うわけではありません。コミュニティとして補完できるような状況があったらより良くなると思います。そのためには多くの人の中で無意識にある「べきだ」が無くなるというなことを考えています。「べきだ」を無くすことで少し生活しやすい社会を作れるかもしれません。多様な意識を持つ人や自認の異なる人が苦む理由はおそらく、当たり前があるからだと考えます。苦みの半分は、私たちに与って当たり前である「男と女」や「健常者」という思いであると感じます。当たり前があるために「自分は当たり前とは違う」ことに苦しむのだと思います。無意識ではありますが、私たちが持っている「当たり前」の考えで嫌な思いをしている人たちがいるのだと思います。もちろん、社会には一般常識として「べきだ」という意識も必要か

もしれません。ただ、一般常識とは別に「ここにあるものが全て」という感覚を一人ひとりが持つことで多様性を認める社会を作れるように思います。

**マイセルフ読者の方に一言  
お願いします**

私も含め、全員が当事者意識を持ちましょう。自分も社会の一員で、自分の行動が周囲を変えられるという意識を持ちましょう。そのために自分を改め、振り返る時間をそれぞれが作りましょう。一日五分、それぞれが自分の



振り返りの時間を作ること、少しづつ世の中がよくなるのだと信じています。差別をなくすという点では、双方で気が付いたり、考え方を少しずつ変えていったりすることが大切だと思います。特に、「許容」と「自立」が大切であり、この二つができるようになるのと良いのではないかと思います。そのため、一人ひとりが変わる必要があります。ある意味、気づかないことは幸せですが罪です。そのため私は常にアンテナを張って気が付くように心がけています。様々なことに気が付くと、世の中は大変です。しかしあえて大変な道と一緒に進みませんか。問題や課題に気が付かないと何も改善できません。

目や耳の不自由な人や言葉の不自由な人、またその他の体の不自由な人に対するお声がけをし、どの程度の力加減でサポートすればよいのかを考えてみてください。押しつけがましくなく、ということが非常に大切になります。もしうまくいなくても「相手はどう



だったのかな」「もしかしたら何か事情があるのかな」と少しでも考え、自分に当てはめ、置き換えることで気持ちも安らぎ「押し付けがましくないサポート」ができるはずですよ。



## 紹介 品川区障害者差別解消法 ハンドブック



障害および障害のある方への理解を深めていただくため、品川区ではハンドブックを作成しています。区ホームページに掲載しております。また、障害者福祉課窓口等でも配布しています。

小さいことでも行動に移すことで、

「こういうときはこう工夫したら良いかな」という気づきを得られます。行動しなければ工夫の種は見つけられません。日々の生活の中、電車やバスの中で声をかけることは勇気がいることです。しかし、行動を起こした際「譲ってあげる、してあげている」というような優越感、よこしまな気持ちを脇に押しやってください。自分が人を助けることができたことを幸せだと思つて心が軽くなります。だから人の役に立ったり、頼られたりすることを嬉しいと、人は感じるのだと思います。誰かの役に立てた際の対価はそれをできた自分なのです。



地域活動の様子

## 編集後記

自分と人の考え方が違うことを理解した上で、相手とどう接するべきなのが課題だと思えます。今回の取材を通して自分の正解を無意識のうち人に押し付けてしまう恐ろしさを実感しました。人は完璧ではありません。だからこそ、一人一人ができる範囲で思いやりを持つことが大切なのだと思いました。

(伊藤ひなた)

他人に共感することができなくても他人のことを理解しようと努力することはできるといってお話はとても印象に残りました。他人を完全に理解することは難しくても、お互いに努力し、足りない部分を補っていくことができれば、男女にかかわらず、円滑に、暮らしていきやすい世の中になっていくと思えました。

(桐生玲奈)

本当の多様性とは何かを考えさせられました。自分以外の人のことを理解できないことは悪いことではありません。しかし100%理解できないからこそ理解しようとする姿勢、相手を知ろうと知る姿勢が大切なのだと思います。老若男女、全ての人が暮らしやすい世の中を作るのは、実際に生活する私たちです。

(水谷優奈)

今回、あらためて多様性について考えさせられました。自分自身も気づかないうちに、どこかで人を傷つける発言をしているのではないかと感じました。印象に残ったのは「共感できなくても理解はできる」という言葉です。多様性を理解することによって、その多様性が当たり前になる世界を作っていかなければならないと思えました。

(濱崎キララ)

今回の取材で一番印象的だったのは、自分の行動を振り返る時間が、他人の理解に繋がるという言葉でした。その時間を作るためには、自立することが何より大切で、まずはそこから始め

なければいけないなと思いました。必ずしもベストである必要はない。ペターを目指して、自分の出来ることを続けていきたいです。

(星野未来)

日本がジェンダー後進国と言われる理由について、やはり古くからの男女関係の歴史や文化は切っても切れないものなのだと実感しました。しかし、文化だから仕方がないと割り切るべきではないと思いました。また、男性の意識のことだけではなく女性側も考えの持ち方も改める点が多くあると感じました。ネット上で良いことも悪いことも一瞬で広まってしまふ今だからこそ、様々な多様性について知り、正しく理解をすることが大切だと学びました。

(山崎真穂)

他人は自分とは違うから共感できなくとも理解することは可能で、視野を広くし様々なことにアンテナを張っていれば何かに気づくこともできる、と学び本当に勉強になりました。また今日本語としてある言葉「嫁」や「奥さん」など言葉にも日本の昔からの考え方が表れていると気がつき、気をつけて使いたいと思いました。

(吉岡真依)



編集委員

令和2年10月1日

祝

品川区功労賞受賞

品川区行動計画推進会議委員

# 市川 美知さん



受賞にあたり、市川さんにご寄稿  
いただきました。

この度、行動計画会議推進会議委員として品川区功労者表彰にあずかりました。大変光栄です

## 私と行動計画推進会議

私が男女共同参画に関心を持ったきっかけは、2つあります。1つは男女雇用均等法が施行された1985年に長男を出産して、仕事を続ける追い風を感じたこと。もう1つは企業を早期退職した後に世田谷区男女共同参画センターの事業運営に携わったことです。仕事と行政と地域のつながりに関心を持ち、自分が長年住む品川に何か貢献したいと思ったからです。会議の委員は2008年(第12期)から参加しています。15期・16期と4年にわたり会長を務めました。このように長い期間にわたって会議に参加してきたのは、会議態が自由でユニークだったことにあります。区はほぼオブザーバーで、委員たちが積極的に会議を運営する形です。男性委員も女性のパワーに負けじと活躍しています。私は今は大学で教鞭をとっていますが、メンバーにはPTA会長だった人、委員を務めている間に子育て中心の生活から新たに仕事を

始めた人、民生委員になった人、起業した人などがいて、実に多士済々です。

## 自慢できる成果

これまでの活動で印象に残っているのは

地域の女性の力を生かした防災を考える「自助力アップノート」や関連ポスターを提案したこと、女性が地域活動に積極的に参画することを後押しする「地域社会参画ナビ」を提案したこと。イラストを多用したわかりやすい報告書になりました。また、女性も男性も共にという枠をさらに広げて、ワーク・ライフ・バランスに加えてアンコンシャス・バイアスやインクルーシブ教育について話し合い、ダイバーシティ(多様性)の理解と行動への道すじをつけることができました。17期に入った2020年は、新型コロナウイルス感染症の影響があるものの、LGBTに代表される性の多様性についての理解を深め、偏見や差別の解消に向けて何をすべきかを話し合っているところ。職場で、学校で、家庭で様々な経験を積んでいるメンバーですので、良い提言ができると思います。

男女共同参画はもはや男女という二元論で語られるべきものではなく、また私たちの生活のあらゆる場面に関係があるので、この会議の提言が多様な個性を認

め合うための区の施策にひとつでも多く反映され、実施につながることを願っています。

## これからのこと

最後に、功労者表彰では私が思っていた以上に女性が多く、女性はやはり地域に密着して活動していると感じました。これからもより多くの人に地域で活躍してもらいたい、私もその一員であり続けたいと思います。



## 品川区行動計画推進会議とは

品川区での男女共同参画社会の施策は、「男女共同参画のための品川区行動計画(第5次)」に基づいて行われています。この計画を推進する上での具体的内容等をテーマで決めて検討する会議です。公募による区民委員と学識経験者で構成され、任期は2年です。



# 「品川区職員・教職員向け 性自認・性的指向に関する行動指針」を作成

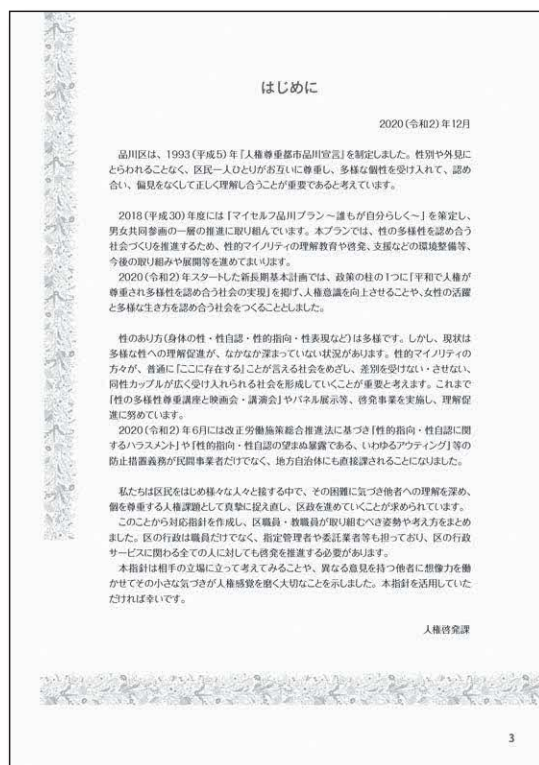
品川区指針



本指針は、多様な生き方を尊重し、偏見のない意識の醸成を図るために、当事者団体・第17期品川区行動計画推進会議委員の皆さん、教育委員会を含めた各課の協力を経て、令和2年12月に作成しました。

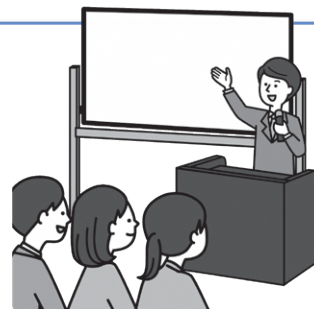
性のあり方（身体の性・性自認・性的指向・性表現など）は多様です。しかし、現状は多様な性への理解促進がなかなか深まっていない状況があります。性的マイノリティの方々が普通に『ここに存在する』ことが言える社会をめざし、差別を受けない・させない、同性カップルが広く受け入れられる社会を形成していくことが重要と考えます。

本指針は相手の立場に立って考えることや異なる意見を持つ他者に想像力を働かせて、その小さな気づきが人権感覚を磨く大切なことを示しました。職員はもちろん、区民の方・企業の方にも活用していただければ幸いです。



## 出前講座実施しました！

令和3年3月11日 品川区立八潮学園にて  
中島潤さんを講師に迎え、「性の多様性尊重講座」を  
9年生（中学3年生）と7年生（中学1年生）を対象に実施  
いたしました。  
受講した生徒さんから、「ふつうという概念を改めて考え  
ました」などの感想をいただきました。



## ■ ペストの流行とシェイクスピア講座

講師 **門野 泉氏** (京財団政策研究所理事長・清泉女子大学名誉教授)

開催日 令和2年10月9日(金)・16日(金) 全2回開催  
1回目:ペストの流行と市民生活 2回目:『リア王』の家族問題

参加者 延べ25名

シェイクスピア文学から考える男女共同参画に加え、新型コロナウイルスの感染拡大の状況からペストの流行も題材に取り入れました。

### 参加者の感想

- ペストの流行と現在のコロナの流行と改めて考えた。
- 「賢明な老人は若者を幸せにする」という結末は参考になりました。
- 先生のお話は奥が深く、いつも楽しみにしております。シェイクスピア作品をもっと知りたいです。



## ■ SDGsってなんだろう?

講師 **山本 ゆかり氏** (一般社団法人イマココラボ 2030SDGs 公認ファシリテーター)

開催日 令和2年11月17日(火) 参加者 8名

SDGsとは、2015年9月の国連サミットで採択された持続可能な世界を実現するための17の目標です。ゲームを通してSDGsを理解し、私たちにできることを考え、行動する第一歩にします。

### 参加者の感想

- 経済と環境、社会のループを意識して生きていかないと、未来の世界に生きられなくなると実感しました。
- SDGsの各項目が全てつながっていることが理解できた。ゴール条件と全体のバランスを絶えず見ていく必要性を感じた。
- SDGsとは何かを講義とゲームを通して学びました。講義とゲームを通して実際にSDGsを達成することの難しさを学びました。また、大きな社会問題と私たちの日々の小さな選択が繋がっていることも学び、私たち一人ひとりの行動に大きな責任があることを実感しました。



## ■ 多様性尊重講座『誰もがその人らしく生きられる地域を考えよう』

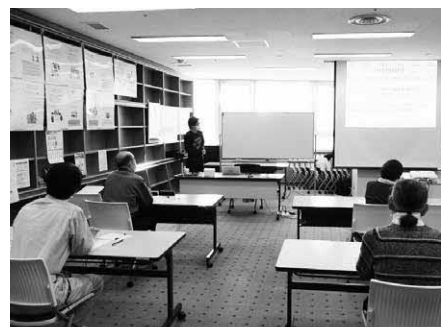
講師 **中島 潤氏** (武蔵大学大学院人文科学研究科社会学専攻修了)

開催日 令和2年12月10日(木) 参加者 6名

性のあり方は誰にとっても人権であり、自分らしく生きのための大切な要素です。このワークを通して、多様性を尊重するための理解を深めます。

### 参加者の感想

- 性決定の学術的な面はよく知っているが、実際の生活の中でどの様なことが問題になっているのかは、あまり知らなかったので参考になった。
- 「ふつつ」の再定義とLGBT「Q」の部分を考えると共に、社会的な壁を作らないようなシステム作りが必要だと感じました。



## 性的マイノリティ向け交流スペース『みんなのひろば』

運営 特定非営利活動法人共生社会をつくる  
 セクシュアル・マイノリティ支援全国ネットワーク  
 協力 LGBT法連合会



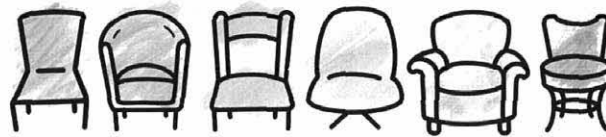
開催日 ①令和2年12月12日(土)・②令和3年2月13日(土)

性自認・性的指向のあり方や多様性を認め合い、差別や偏見をなくせるよう、安心して思いや悩みを共有し、自分らしく過ごすことができる交流の場です。ご友人・ご家族・ALLY(理解者)の方もご参加いただけます。

### ●DVD上映

①「カラコエの花」 ②「僕が"ゼロ"に戻るとき ~空と木の実の9年間~」

### ●フリートーキング



## アンガーマネジメント講座 ~怒りの感情コントロール術~

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)

開催日 令和3年1月26日(火) 参加者 13名

仕事のストレス、家族間のコミュニケーション不足、子育てへのストレスなど、『かつ』となってしまったときにできる感情のコントロール方法を学びます。

### 参加者の感想

- 夫婦で受講出来て良かったと思いました。みなさんにお勧めしたいです。夫婦の会話も増えると思います。
- 衝動のコントロール「6秒」はとても参考になりました。まずはここから実践していき、アンガーマネジメントを上手く使えるように、日々心掛けていきます。



## アサーティブ(自己表現)コミュニケーション講座

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)

開催日 令和3年2月2日(火)・9日(火)・16日(火) 全3回

参加者 延べ42名

自分も相手も尊重しながら、言にくいことを爽やかに言える自分を目指しませんか。気持ちを上手に伝えるコミュニケーション方法を学びます。



### 参加者の感想

- 自分の気持ち、言いたいことを大切にしても良いんだなと思いました。「自分は相手のために我慢しなくていい」と思う場面が最近よくあったので、言い方・優しさ・非言語コミュニケーションを工夫すれば、いやな感じはしないと体感できました。
- 今、人と人の触れ合いがなく、若い人はすべてパソコンで完結してしまうなか、このような講座を改めて聞いて良かったです。
- 「自分の考えをわかってもらおうと思ってもいいんだ」ということはとても納得できました。アサーティブな考え方は心掛けるようにしていますが、子育てにも生かし、家族にももっとアサーティブにしたいと思いました。



相談のことなど詳しくは



## 4月は「若年層の性暴力被害予防月間」です!

性暴力をなくそう 🔍

いま、10~20代の若い人たちが被害にあっています。誰にも言えずに悩んでいるかもしれません。周りの人が関心を寄せることで防げる被害があります。

### AV出演強要

モデルにならないかと誘われて事務所と契約したのに、撮影現場に行くとアダルトビデオの出演だった。



### JKビジネス

「一緒にお茶するだけ」「写真撮るだけ」のバイトと聞いていたのに、客に性的な行為を強要された。



### レイプドラッグ

出された飲み物を飲んだら、薬が混入されており意識がなくなった。目が覚めると、胸や下半身を触られていた。



### ☎ 電話相談

#### ● 「AV出演強要」「JKビジネス」に関するトラブル

警察相談専用電話

犯罪被害の未然防止に関する相談等

☎ 電話 #9110 各種相談に応じる窓口です。

#### ● 性犯罪・性暴力被害

性犯罪被害相談電話(警察)

☎ 電話 #8103 性犯罪の被害等の相談に対応します。

#### ● 犯罪被害者支援

日本司法支援センター(法テラス)

☎ 電話 0570-079714

様々な法的トラブルの解決に役立つ適切な法制度や相談窓口を紹介します。

#### ● 性的画像を含むインターネット上の問題

女性の人権ホットライン(法務局)

☎ 電話 0570-070-810

女性をめぐる様々な人権問題についての相談窓口です。

性的な画像を含むインターネット上の人権侵害情報について相談を受け、事案に応じた適切な対応を行ないます。

## 毎年6月23日~29日は男女共同参画週間です!

「そっか。いい人生は、いい時間の使い方なんだ。」「ワクワク・ワークライフバランス」

(令和2年度男女共同参画週間キャッチフレーズ)



令和2年度  
男女共同参画週間

内閣府男女共同参画局 ホームページ  
http://www.gender.go.jp/

男女共同参画局 Facebook  
https://www.facebook.com/nanyodokanaku

毎年6月23日から29日までの一週間は、男女共同参画の理解を深めるための「男女共同参画週間」です。男女共同参画社会の実現には、だれもが互いを個人として尊重し、性別にかかわらず、仕事と家庭・育児・介護・地域活動等をバランスよく担うことが大切です。

この期間中にあらためて、私たち一人ひとりが、家庭や地域、職場などでできることを考えてみませんか。

内閣府男女共同参画局では、毎年1月から男女共同参画週間キャッチフレーズを募集しています!機会があれば、ぜひご応募ください。

(内閣府HP参照)



## パープルリボン 運動

毎年11月12日～25日は  
「女性に対する暴力をなくす運動」期間です！

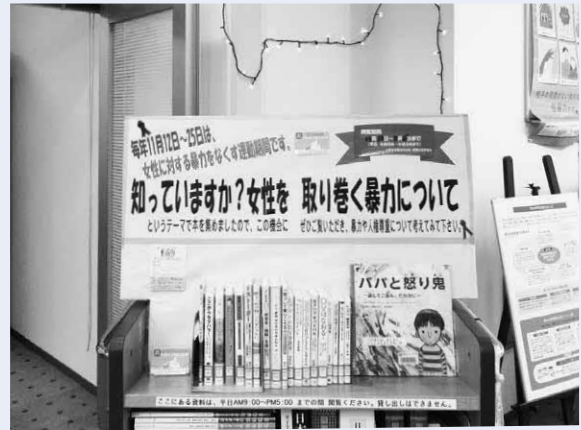
「パープルリボン運動」は、世界を子どもや女性の暴力被害者にとってより安全なものとする  
ことを目的として、1994年、アメリカのニューハンプシャー州の町で始まったといわれています。

「パープルリボン」は、女性に対する暴力根絶運動のシンボルとして、今では世界中に広がって  
います。男女共同参画センターにおいても、毎年この期間中は、交流室内をパープルライトアップ  
したり、DVをテーマにした図書を読覧できるようにし、意識啓発にとりくんでいます。どうぞ  
足を運んでみてください。

### 令和2年度の男女共同参画センターでの取組み



交流室内のパープルライトアップ

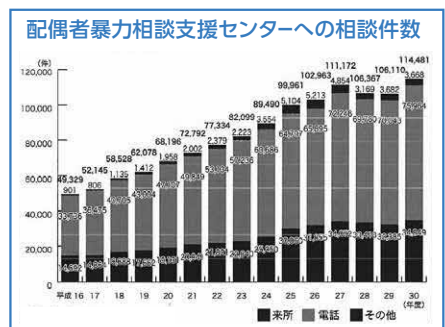


DVをテーマにした図書読覧コーナー設置

### 配偶者からの暴力

女性の約3人に1人、男性の約5人に1人は、配偶者（事実婚や別居中の夫婦、  
元配偶者も含む）から、これまでに「身体的暴行」「心理的攻撃」「経済的圧迫」  
「性的強要」のいずれかを1つでも受けたことがあり、女性の約7人に1人は何度  
も受けています。

また、内閣府の調査による全国の相談窓口受付件数は、5年連続で10万件を  
超える高水準で推移しています。



### コロナとDV

新型コロナウイルスの感染拡大とDVにどんな関係があるのでしょうか。コロナ禍は経済にダメージを与え、生活の基盤  
を脅かします。外出自粛や休業要請により、多くの人が日常生活に不安やストレスを抱えています。家族で過ごす時間が  
増え、家庭という密室の中で、その不安やストレスが暴力となって家族を攻撃するのです。

### DV相談+プラス

あなたが受けているDVについて、専門の相談員と一緒に考えます。  
ひとりで抱え込まずに相談を！（10か国語に対応）

🔍 ホームページ <https://soudanplus.jp>

男女共同参画センターでも、毎週金曜日、専門相談員によるDV相談  
を受付けています。※詳細はP15もご覧ください。

☎ 電話 0120-279-889 ★24時間受付

メール・チャットでのご相談は  
右のQRから

✉ メール 24時間受付  
💬 チャット 受付12:00～22:00





男女共同参画

# 第5次 男女共同参画基本計画 ～すべての女性が輝く令和の社会へ～ が策定されました



【令和2年12月25日閣議決定】 内閣府男女共同参画局

## これまでの動き

### 202030目標

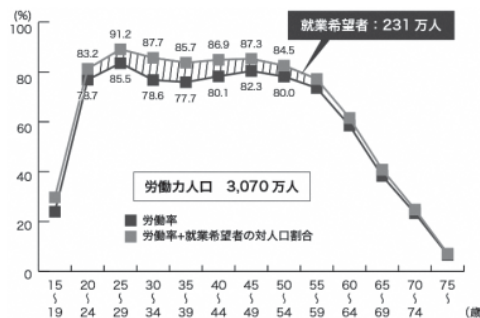
社会のあらゆる分野において、**2020年までに**、指導的地位に女性が占める割合が、少なくとも**30%程度**となるよう期待する。(2003年に目標設定)

この目標に向けて、女性就業者数や上場企業女性役員数の増加等、道筋をつけてきたが、全体として「30%」の水準に到達しようとは言いえない状況。

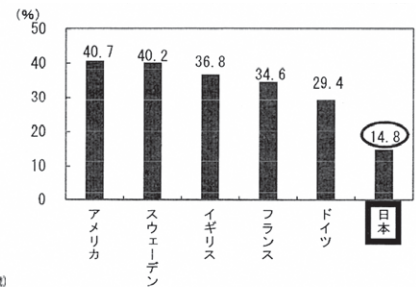
### ■ ジェンダーギャップ指数

順位	国名	値
1	アイスランド	0.877
2	ノルウェー	0.842
3	フィンランド	0.832
10	ドイツ	0.787
15	フランス	0.781
21	イギリス	0.767
53	アメリカ	0.724
106	中国	0.676
108	韓国	0.672
120	アラブ首長国連邦	0.655
121	日本	0.652
122	クウェート	0.650

### ■ 女性就業希望者



### ■ 管理的職業従事者に占める女性の割合



出典：内閣府「令和2年版 男女共同参画白書」・男女共同参画局「ひとりひとりが幸せな社会のために ～令和2年版データ～」

## 進捗が遅れている要因

### 政治分野 有権者の約52%は女性

- ・立候補や議員活動と家庭生活との両立が困難
- ・人材育成の機会の不足
- ・候補者や政治家に対するハラスメント

### 経済分野 ・管理職・役員へのパイプラインの構築が途上

### 社会全体 ・固定的な性別役割分担意識

## 新しい目標

- 2030年代には、誰もが性別を意識することなく活躍でき、指導的地位にある人々の性別に偏りがないような社会となることを目指す。
- そのための通過点として、2020年代の可能な限り早期に、指導的地位に占める女性の割合が30%程度となるよう目指して取組を進める。

★男女共同参画社会の実現に向けて取組を進めることは、「男女」にとどまらず、年齢も、国籍も、性的指向・性自認(性同一性)に関すること等も含め、幅広く多様な人々を包摂し、すべての人が幸福を感じられる、インクルーシブな社会の実現にもつながるものである。



## 品川区での取り組み

「マイセルフ品川プラン ～誰もが自分らしく～」男女共同参画のための品川区行動計画(第5次)

### ■ 基本目標

- I 人権が尊重されるまち 品川の実現
- II あらゆる暴力の根絶
- III 女性の活躍と仕事と生活の調和
- IV 男女共同参画のまちづくり推進

「男女共同参画センター」では、左記4つの基本目標を軸とした男女平等・男女共同参画意識の醸成、女性活躍推進社会の啓蒙、配偶者等からの暴力の防止に向けた相談等の啓発事業を実施し、誰もが自分らしく生きられる社会の実現を目指しています。



# 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 総合相談

- ※ 原則、品川区在住の方が対象です。性別は問いません。
- ※ 事前予約制  
(相談日の1か月前から予約可能です)
- ※ プライバシーは固く守ります。
- ※ 相談無料

人間関係、家族の問題、生き方やセクシュアリティなどの悩み事、配偶者や恋人などからの暴力(DV)、また離婚、相続等、法律に関することなど専門相談員がお話を伺います。  
お気軽にご相談ください。



※希望日の1ヶ月前から予約を受け付けています。

**【予約電話】5479-4104 【予約受付時間】平日午前9時～午後5時**

相談内容	相談時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月
法律相談 (面談)	午後1時～3時30分	7日 (水)	12日 (水)	2日 (水)	7日 (水)	4日 (水)	1日 (水)
	午後1時～3時30分	13日 (火)	18日 (火)	8日 (火)	13日 (火)	10日 (火)	14日 (火)
	午後5時30分～8時	19日 (月)	24日 (月)	21日 (月)	19日 (月)	16日 (月)	27日 (月)
カウンセリング 相談(面談)	午後1時～4時	22日 (木)	27日 (木)	24日 (木)	29日 (木)	26日 (木)	30日 (木)
DV相談 (面談・電話)	午後1時～4時	2・16 23・30日 (金)	7・21 28日 (金)	4・18 25日 (金)	2・16 30日 (金)	6・20 27日 (金)	3・17 24日 (金)
	午後5時30分～8時30分	9日 (金)	14日 (金)	11日 (金)	9日 (金)	13日 (金)	10日 (金)



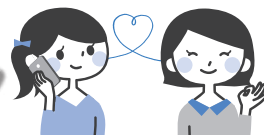
カウンセラーによる電話相談

**【相談専用】5479-4105へ直接おかけください。(予約不要)**

	4月	5月	6月	7月	8月	9月
午前10時～午後3時30分	1・8日 (木)	6・13日 (木)	3・10日 (木)	1・8日 (木)	5・12日 (木)	2・9日 (木)
午前10時～午後7時30分	15日 (木)	20日 (木)	17日 (木)	15日 (木)	19日 (木)	16日 (木)

虐待、DVをみんなでなくそう

## しながわ見守りホットライン



	電話番号
児童虐待	03-3772-6622
障害者虐待	03-3772-6605

	電話番号
高齢者虐待	03-3772-6699
DV	03-3777-6601

気づいて

気づいてください、SOSのサイン。

つないで

しながわ見守りホットラインにお電話ください。秘密は守られます。

あなたの「気づき」が解決の一步

見守って

「こんにちは」「大変ですね。」周りのちょっとした笑顔や気づかい、声かけが子育てや介護の孤立を防ぎます。

**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

新型コロナウイルス感染拡大防止  
対策を行って、実施いたします。

※ 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や品川区HPでご確認ください。

開催予定月	内 容
7月・2月(土曜日) 14:00～16:00	性的マイノリティやその友人、家族向け交流スペース～みんなのひろば～ 性自認・性的指向のあり方や多様性を認め合い、差別や偏見をなくせるよう、安心して思いや 悩みを共有し、自分らしく過ごすことのできる交流の場です。DVD上映、フリートークなど
8月 14:00～16:00	DVまたはデートDV（親向講座）または若者層女性向け 性暴力被害について 子どもたちを加害者にも被害者にもさせないために知っておきたいこと
9月 14:00～16:00	性の多様性尊重講座 性のあり方は誰にとっても人権であり、自分らしく生きるための大切な要素です。 多様な性の尊重について学び、その人らしく生きられる地域を考えましょう。
10月(全2回) 13:30～15:30	文学と男女共同参画 シェイクスピア文学を題材に男女共同参画について学びます。 講師：門野 泉氏
11月13日(土)	男女共同参画推進フォーラム2021 公募の委員により、企画運営を行ないます。 2021テーマ「ジェンダーバイアス」性別による役割分担意識
11月下旬	最近よく聞くSDGsってなに？ 持続可能な17の目標をカードゲームを使って、身近なことから考えます。
1月	アンガーマネジメント講座 様々な場面で起きる怒りの感情をコントロールする方法を学びます。
2月 10:00～12:00	女性目線を含んだ防災講座 避難先での女性視点を生かします。
2月(全3回) 10:00～12:00	アサーティブ（自己表現）コミュニケーション講座【女性限定】 自分も相手も尊重しながら、言いにくいことを爽やかに言える自分を目指しませんか。

## 男女共同参画センター仮移転のお知らせ

きゅりあん改修工事による休館に伴い、男女共同参画センターは令和3年12月中旬～  
令和5年3月（予定）まで下記住所に仮移転します。会議室・交流室も仮移転先で  
ご利用となります。

【仮移転先】品川区小山3-22-3 旧荏原第1地域センター（2階）

