

中央区男女共同参画ニュース「ブーケ」

# Bouquet



No.82 2018.2

中央区男女共同参画ニュース「Bouquet(ブーケ)」は女性センターや区の施設などで配布しています



特集

## “自分らしさ”を大事にしよう —10代のあなたへのメッセージ—

◆インタビュー 今村 久美さん (認定 NPO 法人カタリバ代表理事)  
瀬地山 角さん (東京大学大学院教授)

◆自分らしい生き方を考えてみよう ◆大切な人との関係を考えてみよう

# “自分らしさ”を大事にしよう

— 10代のあなたへのメッセージ —

インタビュー 1

## 「マイプロジェクト」を探そう

認定NPO法人カタリバ代表理事

### 今村久美さんにインタビュー

高校生や大学生たちと向き合いながら活動してきた  
今村久美さんに、ご自身の10代のころのお話や、自分らしい  
生き方を見つけるためのヒントについて伺いました。

#### 普通の子だった高校生活、 貴重な経験をした大学生活

——ご自身の10代のころのこと  
をお聞かせください

私は高校まで岐阜県の飛騨高山で暮らしていました。学校という箱の中で、自信がない以前に、自信を持つ手段も分からないという生活を送っていました。偏差値がこのくらいだからこの学校に行くとか、なりたい職業を考えるにしても、見たことのあるものしか想像できませんでした。

高校2年生の夏休みに、みんなも行くし、学校からも行きなさいと言われて、大学を見学しました。そこで大学生が自分の意思でテーマを選び、一生懸命調べて発表している光景を見たのです。人の前

で自信を持って発言し、意見と意見をぶつけ合う中から新しい意見を生み出していく姿勢を目の当たりにして、自分で毎日を変えていくパワーを持った人たちがいることを知りました。それまで、勉強はやらされるもの、宿題はやりたくないもの、暗記はテストのためにするものと思っていました。が、「自分もこんな大学生になりたい」と強く思える人たちに出会えたことで、考え方が変わり、大学受験に向き合うことができました。

親は「女の子が大学に行くってどうするのか」と人に言われながらも私を送り出してくれたのですが、私にとっては、地元を出て都会の大学に行くこと自体が貴重な経験となりました。

大学では、既に海外留学や海外



今村久美 (いむらくみ) さん

1979年生まれ。慶應義塾大学卒。2001年にNPOカタリバを設立し、高校生のためのキャリア学習プログラム「カタリ場」を開始。2011年の東日本大震災以降は被災した子どもたちに学びの場と居場所を提供する「コラボ・スクール」を運営するなど、社会の変化に応じてさまざまな教育活動に取り組む。「ナナメの関係」と「本音の対話」を軸に、思春期世代の「学びの意欲」を引き出し、大学生など若者の参画機会の創出に力を入れる。

認定NPO法人カタリバ

<https://www.katariba.or.jp/>

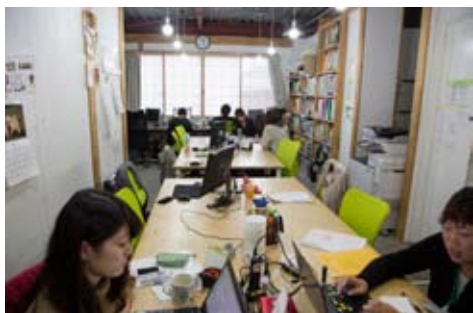
での生活経験を持った人が大勢いました。私の地元では高校生の海外留学がニュースになるレベルだったので、この人たちが経験している当たり前と、私や地元友達に経験している当たり前は違う、ということを知りました。また、都会では3分に1回電車が来ることも衝撃を受けました。地元では1時間に1本しか来ない電車に生活時間を合わせるのですが、時間の感覚や移動手段の違い



で、行動範囲も違ってくると感じました。

他にも、私は希望していた大学に入学できたので幸運だと思っていたのですが、同じ大学には希望の大学に入れなかったことを悲しんでいる人もいて、その人の立場によって物事の受け止め方が違ってくることがありました。

このように、育った土地や家庭環境が全く違う人たちと出会い、ギャップを感じたことが、その後の私の人生を大きく変える原点となりました。



カタリバの事務所の様子。



## カタリバを立ち上げる

——どのようなきっかけから、カタリバを立ち上げたのですか

大学生の時、地元の友達が見ている風景と大学の友達が見ている風景が違うと気付いたことが大きいと思います。地元で成人式で「大学がつまらない」と言っていた友達のことや、残っていたお友達に、その人の置かれた環境や教育機会によって、描き出せる未来のイメージさえも違ってしまうことに疑問を持つようになりました。そして、どんな環境に生まれる育った子でも、「こんな大人になりたい」という存在との出会いや、目標に向かって背中を押してくれるきっかけがあれば、自分に自信を持ち、自分の意思で生き方や進路を選べるようになるのではないかと考えて、2011年にカタリバを立ち上げました。

早速、進路に対する意欲を引き出す授業を高校生に届ける活動を始めたのですが、初めはなかなか学校に受け入れてもらえませんでした。それでもずっと続けてきたのは、「これは絶対に必要だ」という強い思いがあったことや、大

いよね」と言っていて、それを実現していく人たちと出会った影響が大きかったからかもしれません。

## 「ナナメの関係」と「本音の対話」

——カタリバが大事にしていることは何ですか

カタリバでは、活動開始からずっと「ナナメの関係」と「本音の対話」を軸に、子どもたちが主体的に人生を切り拓くための学びの場を届けてきました。「ナナメの関係」とは、親や先生（タテの関係）でもない、友達（ヨコの関係）でもない、少し年上の先輩との関係です。大学生・専門学校生などのボランティア・スタッフが高校に出張し、高校生一人一人と本音で対話しながら、将来を考えるためのキャリア<sup>\*</sup>学習プログラムを行っています。

思春期の子が身の回りにあるものの価値に気付いたり、悩んだりすることをきっかけに、自分自身のものの見方や考え、関わり方を変えていくことを大事にしています。はじめの問題や先生が嫌いなという悩みも、「なぜそう感じるのか」と考えることが大事だという気がします。

## 「マイプロジェクト」を探そう

——自分らしい生き方を見つけるためのヒントをお願いします

高校生には「マイプロジェクトを探そう」、「学校生活をマイプロジェクトに変えよう」と伝えていきます。「マイプロジェクト」とは、自分の身の回りにある課題を解決するために自ら考えて行動したり、自分の好きなことをやり抜いたりすることです。学校の勉強は体系的な学びの機会ではありませんが、喉も渇いていないのに水を飲まされるようなところがあります。しかし、自分でテーマを決めて取り組むと、水が飲みたくなるように、もっと知りたいことが出てきて、さまざまな学びの機会を手に入れることができます。例えば、歴史をただ暗記するのではなく、「歴史上の人物は、なぜあの決断をしたのか」など、自分の目で歴史を捉えることで、考える姿勢にも変化が出てきます。

もし、自分に自信が持てないときは、まずその気持ちを受け止めて、「なぜ自信が持てないのだろう」と考えるところから始めたらよいと思います。私もそうしてきたから、今のカタリバがあります。

\* キャリア：生涯の中で、仕事や家庭、地域との関わりにおいて、自分が果たす役割の積み重ねのこと。

インタビュー2

# 家事を「手伝う」のではなく、「シエア」する

東京大学大学院教授

## 瀬地山角さんにインタビュー

東京大学の学生から人気講義No.1に選ばれた「ジェンダー」\*1論の研究者である瀬地山角さんに、仕事と家事・育児に関するお話や、ご自身が実践していることについて伺いました。

「男だから、女だから」と考えていることの大半は変えられる

——「ジェンダー」とはどのようなことですか

私たちが「男だからこうしなればいけない」「女だからこうしなればいけない」と考えていることの大半は、生物学的に決まっているものではなく、人が思い込んでいるもの、もしくは、人が歴史や社会の中でつくり上げてきたものにすぎません。これを「ジェンダー(gender)」、日本語に訳せば「社会的性差」といいます。出産は、生物学的に女性にしかできませんが、子育ては、授乳も含め男性にできないことは一つもありません。いつの間にか「子育ては

女性がするもの」と思っていないでしょうか。「ジェンダー」は人がつくったものですから、「男だからこうしなければいけない」「女だからこうしなければいけない」という考え方は、人と人とが相談して変えていくことができるのです。

「男性が働き、女性が家事をする」という暮らし方の変化

——男性と女性の暮らし方はどのように変化しているのでしょうか

男性が働き、母親だけが子ども面倒を見るという暮らし方が生まれたのは大正期の東京です。高度成長期になると、地方から都会に人が集まり、男性はサラリーマン、女性は専業主婦になりました。日本経済の成長に伴って給料はどんどん上がり、「男性が働き、女性

瀬地山角(せちやまかく)さん

1963年生まれ。東京大学教養学部卒。東京大学大学院総合文化研究科博士課程修了・学術博士。北海道大学文学部助手を経て1994年東京大学助教授、2009年より現職。10年間2人の子どもの保育園の送迎を一手に担い、今でも毎日の夕食作りを担当するジェンダー論の研究者。子連れで渡米、父子家庭も経験した。NPO法人理事として保育所運営にも参加。主な著書に「お笑いジェンダー論」、「東アジアの家長制」、編著「ジェンダーとセクシュアリティで見る東アジア(いずれも勁草書房)など。



は家事をする」という、性別によって役割を固定して分担する暮らし方が広まったのです。

2015年の「出生動向基本調査(独身者調査)」によれば(5ペーJの図参照)、18歳から34歳の未婚の女性が理想とするライフコースでは「専業主婦」は18・2%ですが、予定のライフコースでは「専業主婦」は7・5%となっています。一方、18歳から34歳の未婚の男性がパートナーに期待するライフコースを見ると「専業主婦」は10・1%です。も

はや女性は自分が専業主婦になれるとは思っておらず、男性も相手に専業主婦になってほしいとは思っていない、ということになります。男性が一人で働いて一家を支えることは難しいと気づいたのでしょう。

一方、「両立」は男女とも増えています。しかし、男性は自分の収入だけで一家を支えられないと気づいていますが、自分も家事をしなければならぬことには気づいていないし、女性は男性と家事を分担して自分も収入を増やさなければならぬことには十分に気づいていないという気がします。

女性が正社員で働き続けると、宝くじが当たる!?

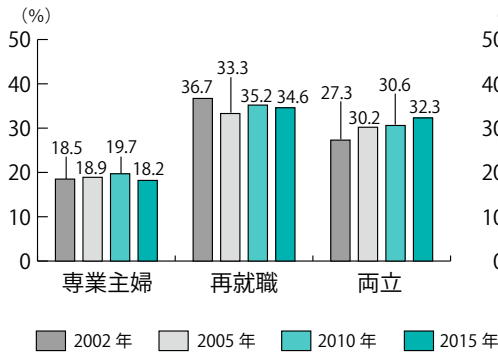
——女性が働くこと、男性が家事・育児をすることが必要な理由は何でしょうか

女性が学校卒業後、正社員で働き続けると、少なくとも生涯で1億円の賃金を得ることになります。例えていえば、宝くじが必ず当たるようなものです。

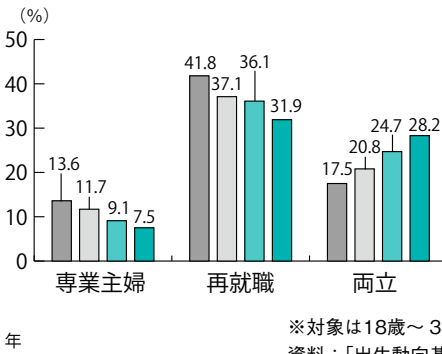
しかし、共働きの女性に「家事もちゃんとやって働いてね」というのは無理ですし、身勝手です。共働き世帯の夫と妻の家事関連時間の合計は週平均1日当たり5時

\*1 ジェンダー：社会的・文化的に形成された性別。

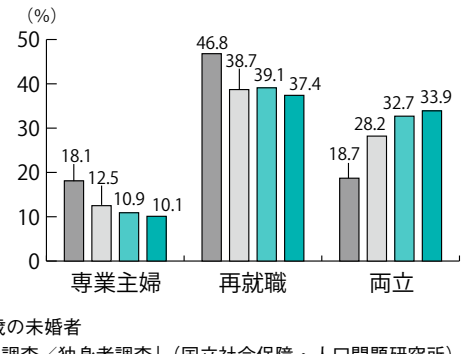
■女性の理想ライフコース



■女性の予定ライフコース



■男性がパートナーに期待するライフコース



※対象は18歳～34歳の未婚者  
資料：「出生動向基本調査／独身者調査」(国立社会保障・人口問題研究所)

間半程度ですが、そのうち夫の家事関連時間は40分弱です。夫と妻が2時間ずつ家事をシェアすることで妻が正社員で働けると仮定すると、女性の正社員の平均的な年収は350万円ですから、男性の1日2時間の家事で、毎月30万円程度が家計に追加されます。夫がどんなにがんばっても、毎月30万円分の残業をするのは難しく、仮にできたとしても、1年も続けたら過労死するでしょう。実は夫が残業するよりも、さっさと帰って夕食の準備をする方が、収入は増えるのです。

女性は第一子を出産した後に仕事を辞める人が一番多いのですが、再び仕事に戻ろうと思っても正社員になるのはとても難しいのが現状です。生涯賃金<sup>※2</sup>を考えれば、保育にたくさんの費用をかけてでも、仕事を続けた方が家計にとっては合理的です。一番大変なのは子どもが小さい時の数年間ですが、そこを正社員で乗り切れば、生涯賃金は億単位の金額になり、仕事を辞めてしまった人の生涯賃金とは大きな違いが出ます。

私が男子学生にこの話をするなんて、「勉強より料理できる方が大事なんですわね」「これから家事をが

### ジェンダー論の研究者として実践しているって

「ご自身が家事・育児で実践していることをお聞かせください」

私は自分の主義主張を曲げずに生きたいと考えて研究者になりました。選んだ分野がジェンダー論で、分野が分野だけに、どんなに良い論文を書いても「家事・育児は全部任せていました」では話になりません。基本的に毎日夕食を作るようにしていますが、玄関を開けて30分以内で作るのが原則で、時間や手間のかかることはできないし、やりません。

実は、私は結婚相手を決める前に、もし子どもに恵まれたらここに預けて働こうと保育所だけは決めていました。東京大学の中にある認可外の保育所だったのですが、環境が十分に整っていなかったのので、私は大学に建て替えを要求し、NPO法人をつくり、認証保育所の申請をしました。私は人生を通

### 家事を「手伝う」のではなく、「シェア」する

「高校生、大学生に向けてメッセージをお願いします」

私は、自分の子育てでは、女の子には経済力、男の子には家事力ということを意識しています。いずれ社会では女の子には家事力、男の子には経済力という圧力がかかるので、家庭ではその逆を強調した方がよいと思うからです。

女性には、専業主婦になるのが悪いとはいませんが、1億円、2億円を稼げる能力とチャンスがあると知った上で、生き方を選択してほしいと思います。

男性には、家事力ですね。大事なのは、家事を「手伝う」のではなく、「シェア」するという考えです。これは女性が正社員で働き続けるために不可欠ですが、家族の病気など危機を乗り越える際にも役立ちますよ。

※瀬地山さんへのインタビューを要約し、まとめました。文責：働き生活構造研究所

※2 生涯賃金：人が就職してから退職するまでの期間にもらう賃金、賞与の総額。



# 自分らしい生き方を考えてみよう

## ■ “自分らしさ”って、何だろう？

何かをやるときや何かを選ぶとき、それをどうやって決めていますか？

「みんながそうしているから」

「男だから」「女だから」……

そういう決め方もありますが、「自分はこうしたい」という気持ちをもっと大事にしたらどうでしょう。

自分の心の声を聞き、自分の頭で考え、自分で決めてみる。

その積み重ねが、一人一人の“自分らしさ”をつくっていくのではないのでしょうか。

理系の研究者とか技術者とかになりたいのに、「女だから無理」って一言。どうして？

「女のくせに家事の手伝いをしない」って言われた。兄や弟には言わないのに。

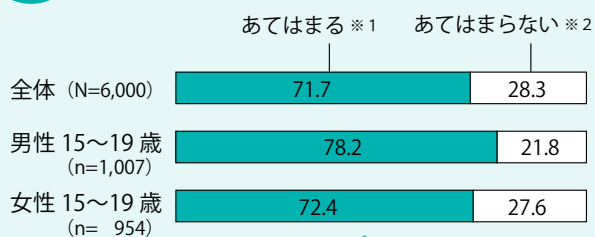
「男だったら、サッカーをやればいいのに」  
実は、苦手なんだよね…。

どれにしようか迷っていたら「男のくせに、さっさと決めろ」って怒られた。



### Data

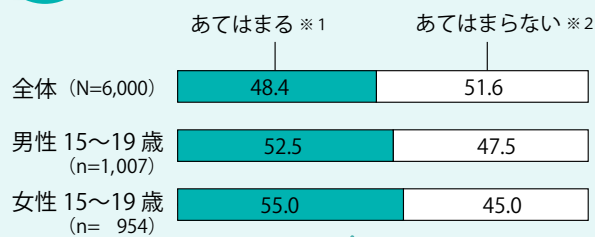
「自分には自分らしさというものがあると思う」



約7割が「自分らしさがある」と思っている

### Data

「自分らしさを強調するより、他人と同じことをしていると安心だ」



約半数が「他人と同じことをしていると安心」と思っている

※1 「あてはまる」「どちらかといえばあてはまる」の計。※2 「あてはまらない」「どちらかといえばあてはまらない」の計。  
資料：「子供・若者の意識に関する調査」（内閣府 平成28(2016)年度）

### Key Word

**固定的性別役割分担** 男女を問わず個人の能力などによって役割の分担を決めることが適当であるにもかかわらず、男性、女性という性別を理由として、役割を固定的に分けること。

## ■ どんな人と、どんな暮らしをしたい？

一人で暮らす、パートナーと暮らす、子どもや親と暮らす……。さまざまな形がありますが、食事作り、掃除、洗濯、日常の買い物、子育て、介護・看護などを行っているのは誰でしょう？ 子どものいる夫と妻の間で、家事をする時間に大きな差があります。どうしたらこの差を縮めることができるのでしょうか？ 夫も妻も共に働く家庭も増えています。

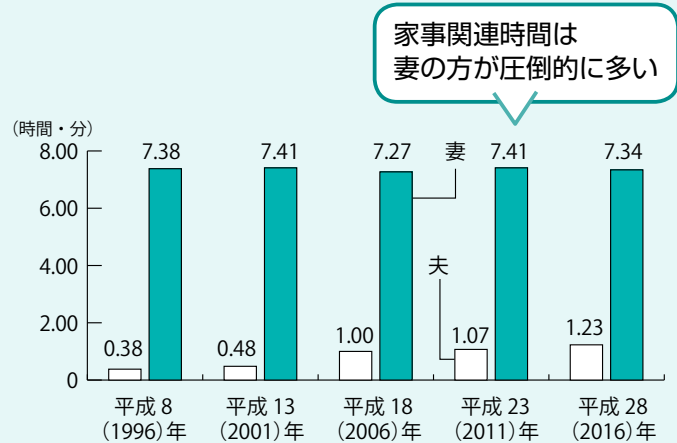
Key Word

**ワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）**

仕事をしている時間とのバランスを取りながら、家事、育児、介護、地域活動などに参加する時間を確保し、充実した生活を送ることが重要という考え方のこと。

Data

**6歳未満の子どもを持つ夫・妻の家事関連時間（平成8（1996）年～平成28（2016）年）**



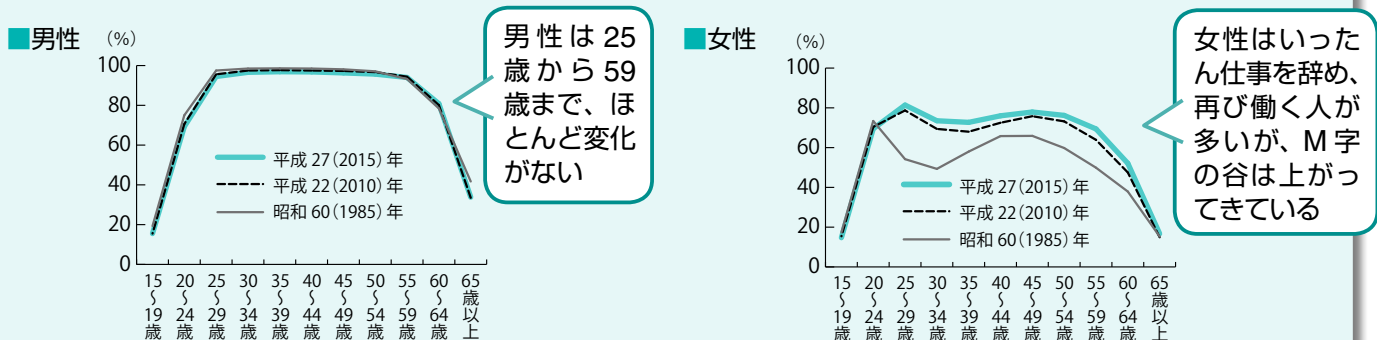
※週全体。夫婦と子ども世帯。家事関連時間には、「家事」、「介護・看護」、「育児」、「買い物」を含む。  
資料：「社会生活基本調査」（総務省）

## ■ どんな仕事をしたい？ どのように働く？

好きなこと、得意なことは何でしょう？ もしかすると、その中に将来の仕事につながるヒントが隠れているかもしれません。就職したらそのまま働き続ける、いったん辞めてまた働くなど、考え方はさまざまです。

いろいろな人に自分の希望を話してアドバイスをもらってもいいですね。

Data **男性と女性の労働力率<sup>※1</sup>**



資料：「国勢調査」（総務省）

# 大切な人との関係を考えてみよう

## ■ 2人はどんな関係？

チェック

Checkしてみよう！

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 殴ったり、蹴ったり、髪の毛を引っ張られる | <input type="checkbox"/> 大切にしているものをわざと壊される   |
| <input type="checkbox"/> 物を投げ付けられる            | <input type="checkbox"/> メールの返事をすぐに返さないと怒られる |
| <input type="checkbox"/> 人前でバカにされる            | <input type="checkbox"/> 行動やメールを細かくチェックされる   |
| <input type="checkbox"/> 殴るふりをして脅される          | <input type="checkbox"/> 家族や友達との付き合いを制限される   |
| <input type="checkbox"/> 大声で怒鳴られる             | <input type="checkbox"/> 嫌がっているのに性的行為を強要される  |
| <input type="checkbox"/> 何を言っても無視される          | <input type="checkbox"/> いつも自分だけがお金を払わされる    |

にチェックが付いたら、自分と相手との関係が対等ではない可能性があります。

大切なのは  
“自分らしさ”

人との付き合いで大切なのは、「自分らしくいられる」ということではないでしょうか？ 恋愛も同じです。あなたの気持ちや考え、体を大切にしながら、相手に向き合ってはどのようにか。



お互いを  
認め合う、  
対等な関係

自分の気持ちを我慢したり、相手の言いなりになったりする必要はありません。なぜなら、どちらも対等な存在だからです。

相手の話に耳を傾け、自分の意見や考え、気持ちを、言葉で相手に伝えてはどうでしょうか。



## ■「デートDV」って聞いたことある？

結婚していない恋人同士の間で起こる暴力を「デートDV」と言います。

被害者の多くは女性ですが、男性もいます。

暴力には、さまざまな形があります。また、暴力を受けていることに気付いていない人も多く、繰り返すうちに、だんだんエスカレートして、ストーカーや傷害などの事件につながる恐れもあります。

「デートDV」は、相手を暴力で自分の思い通りに支配しようとする行為です。「好きだから」という言い訳は許されません。

### 暴力のさまざまな形

#### ★ 身体的な暴力

殴る、蹴る、髪を引っ張る、物を投げ付ける、など

#### ★ 精神的な暴力

大声で怒鳴る、無視する、傷つく言葉を言う、など

#### ★ 性的な暴力

性的行為を強要する、無理やりポルノビデオを見せる、など

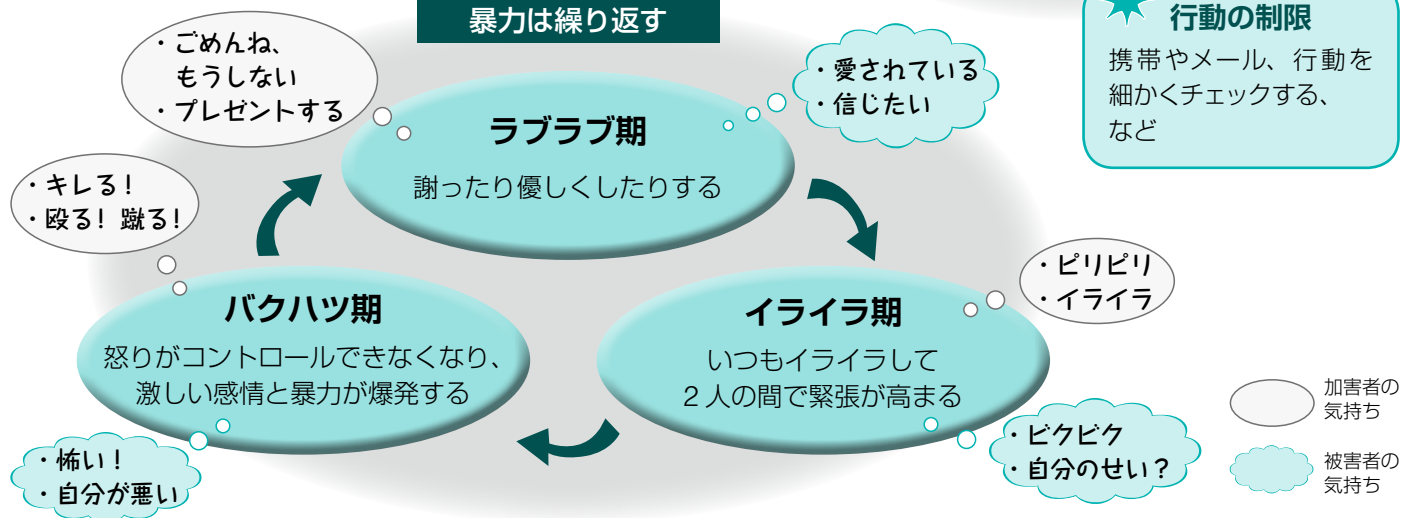
#### ★ 金銭的な暴力

お金を貸しても返さない、いつもお金を払われる、など

#### ★ 行動の制限

携帯やメール、行動を細かくチェックする、など

### 暴力は繰り返す



## ■もし、あなたやあなたの友達が、困っていたら？

もしあなたが、「デートDV」の被害を受けて困っていたら、一人で悩まず、相談しましょう。無料の相談窓口があります。

また、あなたの友達が困っているのではないかと思ったら、よく話を聴いて、「あなたは悪くない」ということ、相談窓口があることを伝えてあげましょう。



### 一人で悩まず相談しよう。

秘密は守ります。相談は無料です。

**東京ウィメンズプラザ**（女性用）

9:00～21:00（年末年始を除く）

電話 03-5467-2455

**東京ウィメンズプラザ**（男性用）

17:00～20:00（祝日・年末年始以外の月・水曜日）

電話 03-3400-5313

**中央区立女性センター**（女性用）

※詳しくは、12ページをご覧ください。

### ★ けがをしたり、命の危険を感じる緊急のときは……

警察（事件発生時）110番

東京都女性相談センター（夜間・緊急の場合）

電話 03-5261-3911

**報告** 平成29年度中央区男女共同参画  
リーダー研修「行田市」

10月18日(水)、中央区との共催で男女共同参画リーダー研修が行われました。研修先は、日本一の足袋の街として繁栄した埼玉県行田市。市の中心部にはその足袋産業を伝える「足袋蔵」が数多く残されています。その足袋蔵に新風を吹き込み、街の活性化に情熱を注いでいる「NPO法人ぎょうだ足袋蔵ネットワーク」の朽木さんに、活動内容についてお話を伺いました。その後、足袋作りの実演見学と足袋蔵街巡りを行いました。職人さんの熟練した技術はさることながら、100年以上も使用しているミシンや道具類にびっくり！昼食後は、水田をキャンパスに見立て色彩の異なる複数の稲を使い絵や文字を表現している「田んぼアート」の見学。



今回は、事前研修で足袋について学んだ後、行田市で見聞したことをグループごとに報告書にまとめ、発表することにより、それぞれが研修で抱いた思いを地域で生かしたいという意欲につながると大変有意義な研修となりました。

中央区女性ネットワーク会長  
三田富貴子

**報告** 男女共同参画講座  
「デートDVってなに？」  
子どもを被害者にも加害者にもさせないために

10月28日(土)、アウェア事務局局長の吉祥真佐緒さんを講師にお迎えし、デートDVについてお話を伺いました。最初に、デートDVは、親しい関係のパートナーとの間で起こる、心や体への暴力であり、相手を自分の力で支配しようとするところがけんかとは違う、との説明がありました。内閣府調査では5人に1人が被害に遭っており、被害者は女性が多いですが、最近では男性や同性の被害者もいるとお話されていました。



吉祥真佐緒さん

デートDVの背景には、男性優位の考え方や女性への差別、暴力は人権侵害であるという意識の低さや束縛を愛情表現と捉えるゆがんだ恋愛感などがあるとのこと。被害のサインや暴力が繰り返されることも学び、学校や周囲の大人には何ができるかを考える機会となりました。

講師からは「どんな理由があっても暴力は間違っている、と大人が繰り返して伝えることで、若い人は変わります。デートDV防止の教育が重要です」とのお話がありました。



**報告** 男女共同参画セミナー  
2020年に向けた女性の活躍推進  
働く女性を取り巻く現状と女性のキャリア支援

11月8日(水)、29日(水)の2日間に行われ、三菱UFJリサーチ&コンサルティング株式会社の女性活躍推進・ダイバーシティマネジメント戦略室長である矢島洋子さんを講師にお迎えし、男女共同参画セミナーを開催しました。

第1回は、結婚・出産を機に離職する女性は特に大企業で減少しており、その背景には育児休業や短時間勤務を可能にした法改正の動きがあるとの解説がありました。女性の活躍を推進するには、柔軟な働き方による就業継続、新任時からの育成、仕事の成果に対する評価が大切とのこと。

第2回は、女性活躍の積極的な推進施策として、管理職・役員比率などにおける女性割当制度、女性のみを対象とした人材育成などの紹介がありました。また、長期的な視点から女性のキャリア形成を支援するには、入社3・4年目社員、育児休業復帰者、管理職候補層などを対象としたプログラムを、当事者と上司のそれぞれに実施することが重要とお話がありました。



矢島洋子さん



**報告** ほっと一息 私の時間  
ママも子どもも、スッキリ目覚める！睡眠講座

奇数月の第3水曜日の午前中に開催する「ほっと一息 私の時間」。11月は+Sleep(プラススリープ)代表の鶴田名緒子さんをお迎えし、体内時計の仕組みと整え方、子どもの生活リズムや朝ごはんの大切さ、乳幼児の睡眠のサポート方法などについて学びました。

最近では、耳慣れた言葉であるレム睡眠とノンレム睡眠や体内時計ですが、その働きや、睡眠と深い関わりのある成長ホルモンのお話も伺うことができました。中でも、「家族が協力して赤ちゃんに眠り方を教えてあげよう！」という発想は赤ちゃんの睡眠に悩んでいるママたちにとって新しい視点だったようです。

今回のお話のキーワードは、「早寝早起き朝ごはん」。改めて早寝早起きの意味や忙しさにまけておろそかになりがち朝食の大切さを実感しました。

質疑応答の時間には、たくさん質問があり、ママたちにとって切実で時宜を得たテーマだったと感じました。事業協力スタッフ

橋谷信代



鶴田名緒子さん



※平成30年3月の「ほっと一息 私の時間」は、第3火曜日(3月20日)の開催となります。



**報告**  
イクメン講座  
パパの運動不足も楽しく解消♪  
親子で一緒にパパビクス

11月18日(土)、健康運動指導士の加藤有里さんを講師にお迎えし、働き盛りで大忙しのパパがお子さんと一緒にできる体操や、日常生活に取り入れられる運動をご紹介いただきました。

まずは、お子さんと目を合わせてコミュニケーションを取ります。抱っこして歩きながら参加者同士であいさつをしたり、ベビーマッサージをしたりして、スキンシップを楽しみました。「いないいないば〜」をしながら腹筋や腕立て伏せをするエクササイズは、子どもたちが喜んで笑うのと対照的に、パパたちからは時折「ううっ」と声が漏れ、意外とハードな運動だったようです。最後は歌に合わせて、お子さんを抱っこしながら「ウエストひねり」や「スクワット」、「高い高い〜」など、筋力アップにつながる運動を行い、ストレッチをして終了しました。

パパの顔にはうっすら汗がにじみ、お子さんと一生懸命に遊ぶことが運動になるとパパ自身も実感できた講座になりました。



加藤有里さん



**報告**  
男女共同参画講座  
仕事で役立つ！  
周りの人を惹きつける話し方講座

12月6日(水)、フリーアナウンサーの倉島麻帆さんを講師にお迎えし、男女共同参画講座を開催しました。

話をする際に重要なのは、まず「心でしゃべる」こと。「話す」という行為は、声に言葉を乗せた「感情」の表現であり、「伝えたい」という気持ちが一番大切。感情移入することで声が変わり、目が変わり、「大好き」という気持ちが心の架け橋となり、相手とつながることができるそうです。

次は、「自分の声・話し方が最高だ」と思って話そう」ということ。自分は世界でたった一人の稀有な存在。普段から「プラスの言葉」を使って意識を変えることが大切で、例えば「疲れた」を「がんばった」、「忙しい」を「充実している」と言い換えるだけで、ドーパミンが増え意欲が出るそうです。

最後は、「笑顔」です。笑顔でいると人が集まりたくさんのチャンスが到来することです。

ワークショップ仕立ての講座でしたが、あっという間に時間が過ぎてしまい、余韻冷めやらぬ空間から満足のため息が漏れていました。

事業協力スタッフ 村田進益



倉島麻帆さん



平成30年2月・3月に開催される講座などのご案内

\*男女共同参画セミナーは中央区役所、その他は女性センター「ブーケ21」で開催します。  
\*詳しくは広報紙「区のおしらせ中央」をご覧ください。

| 講座名など  | 日時   | 講師   | 内容   | 対象など                                     | 「区のおしらせ中央」掲載号 |
|--|--|--|--|--|---------------|
| 男女共同参画助成事業<br>みんなで学ぼう！地球で今、何が起きているの？<br>～気候変動と歴史・文明の深いつながり～<br>主催：中央区女性ネットワーク  | 2月17日(土)<br>午後2時～4時  | 柴原俊昭さん<br>(日本大学理工学部<br>一般教育教室 専任<br>講師(地学・地理))               | 自然と人間の営みをより身近に感じるために、過去から現代まで、気候変動が私たちの生活にどのように関わってきたのか分かりやすくお話しします。   | 区内在住・在勤・在学者(優先)、その他関心のある方・60人(先着順)・無料    | 1月11日号        |
| 男女共同参画セミナー<br>職場におけるハラスメントの現状と対策～誰もが働きやすい職場づくりに向けて～<br>主催：中央区<br>東京都労働相談情報センター | 2月20日(火)<br>午後6時30分～8時30分<br><br>2月23日(金)<br>午後6時30分～8時30分 | 今津幸子さん<br>(弁護士)  | 「職場におけるハラスメントの現状」<br>・ハラスメントが起こる背景と原因<br>・ハラスメントに関する法改正や指針について<br>・ハラスメントに関する判例について<br><br>「職場におけるハラスメントの対策」<br>・企業における予防と対応について(被害者のサポートと行為者への対応など)<br>・ハラスメントによるメンタルヘルス不調への対処法 | 事業主、人事労務担当者、勤労者、その他関心のある方・各回100人(先着順)・無料 | 1月11日号        |
| 男女共同参画講座<br>“息子介護”を考える<br>～親の介護を息子が担うということ～                                    | 2月28日(水)<br>午後6時30分～8時30分                                  | 平山亮さん<br>(東京都健康長寿医療センター研究所<br>福祉と生活ケア研究<br>チーム研究員)           | “男性学”の視点を踏まえ、息子が親の介護を行う際に介護者として知っておきたい心構えなど「息子による親の介護」について考えます。  | 区内在住・在勤・在学者(優先)、その他関心のある方・30人(先着順)・無料    | 1月11日号        |
| ひな祭り<br>ロビーコンサート   | 3月2日(金)<br>正午～午後1時   | 女性ネットワーク会員および女性センター利用者が演奏を披露する他、ひな祭りに合わせたさまざまな作品で1階ロビーを飾ります。 | どなたでもご覧いただけます・無料   | 掲載なし                                     | 掲載なし          |

\*申し込み・問い合わせ先：女性センター「ブーケ21」 電話番号 5543-0651



募集

事業協力スタッフ養成講座企画 男女共同参画講演会のご案内

「ブーケ21」では事業協力スタッフ養成講座を実施しています。  
今回、その集大成として養成講座参加者の企画による講演会を開催します。ぜひご参加ください！

「自分らしく」を伸ばす絵本えらび

「女の子らしさ、男の子らしさ」にとらわれず、自分らしく、のびのびとした個性を育むためには、どんな絵本がいいのか。お薦めの絵本、選び方のポイントなどを紹介します。

- ◆日時 2月25日(日) 午前10時～正午
- ◆講師 絵本コーディネーター 東條 知美さん
- ◆会場 女性センター「ブーケ21」1階ロビー
- ◆対象 区内在住・在勤・在学者(優先)、その他関心のある方
- ◆定員 40人(先着順) ◆費用 無料
- ◆託児 生後3カ月以上の未就学のお子さんをお預かりします。希望する方は、2月16日(金)までにお申し込みください(定員あり)。
- ◆申込方法 1月22日(月)から、電話またはファクス(①講演会名 ②氏名・ふりがな ③電話番号 ④年齢 ⑤区内在住、在勤、在学、その他 ⑥区民カレッジ参加の有・無 ⑦託児希望の方はお子さんの氏名・ふりがな・年齢をご記入ください。)でお申し込みください。また、中央区ホームページの電子申請からお申し込みいただけます。

◎本講演は「中央区民カレッジ連携講座」のため、区民カレッジの単位となります。

【申し込み・問い合わせ先】

女性センター「ブーケ21」(中央区湊1-1-1)  
電話番号 5543-0651 ファクス番号 5543-0652  
中央区ホームページ <http://www.city.chuo.lg.jp>



館長雑記

イチヨウの落葉



▶「ブーケ21」の前の道路沿いのイチヨウ並木も、もうすっかり葉を落としました。落葉のころは、毎日、歩道は目の覚めるようにきれいな黄色のじゅうたんを敷き詰めたようになって、その上を歩くときには、滑らないように気を付けながらも、ついウキウキした気持ちになります。▶イチヨウの木に、「男性」と「女性」の区別があることを教えてくれたのは、誰だったか——小さいころ「葉っぱがズボンなのは男性、スカートなのは女性」と落葉を拾って見せてもらいながらの説明に納得して、以後ずっとそれで区別していました。葉に切れ込みがあって二つに分かれているのがズボン、切れ込みがなくて、連続しているのはスカート、というわけです。▶これで見ると、「ブーケ21」前の並木のイチヨウは、男性が多いように思えます。でもよく見ると切れ込みの具合にはいろいろあって、中には、「ズボン」というより、はやりの「ガウチョ」と言った方がいいような形の物もあります。▶さっそうと歩く女性の多くがズボン姿である今、イチヨウといえども「ズボンは男性」、「スカートは女性」という区別は、もう通用しなくなっているかもしれませんね。(松川淳子)

「ブーケ21」女性相談をご利用ください

配偶者や恋人からの暴力(DV)をはじめ、仕事や家庭、生き方など、女性のさまざまな悩み専門相談員がお応えします。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

相談・予約電話番号 03-5543-0653 (相談無料、秘密厳守)

電話相談(予約不要) 毎週月曜日 10:00～16:00 (ただし祝日、年末年始を除く)

面談相談(予約制) 毎月第1・5水曜日 第4火曜日 10:00～16:00  
毎月第2火曜日 第3水曜日 15:30～20:30  
(ただし祝日、年末年始を除く) \*託児付(要予約)  
上記以外の時間でも、女性センター開館時は予約を受け付けます。

女性センター「ブーケ21」へ来てみませんか？

「ブーケ21」は男女共同参画を推進し、一人一人が自分らしく生きることができる地域社会を目指す拠点施設です。女性、男性どなたでもお気軽にお越しください。

〒104-0043 東京都中央区湊一丁目1番1号  
電話番号 03-5543-0651  
ホームページ <http://bouquet21.genki365.net/>

◆開館時間 午前9時～午後9時(12月28日から1月4日までと臨時休館日を除く)

- 東京メトロ日比谷線・JR京葉線 八丁堀駅下車 A2・B3出口徒歩3分
- 都バス「東15」(深川車庫前⇄東京駅八重洲口/豊洲駅前・明石町経由) 鉄砲洲下車 徒歩3分
- 江戸バス「南循環」鉄砲洲下車 徒歩3分
- 入船三丁目下車 徒歩3分
- 「北循環」八丁堀駅下車 徒歩3分

