

# 丹波市男女共同参画センターだより

## 私のからだのことは 私が決める

女性たちは、自分のからだのことを知る必要があります。なぜならば女性が自分のからだを大事にするために、自分で意思決定をする必要があります、そのためには情報が必要なのです。お洋服を買う時に、その素材やサイズの情報が必要なようにです。特に、女性の体の仕組みとホルモンのこと、そしてそれらがジェンダーと関連していることを知ってほしいのです。

臨床や教育の場で、多くの女性たちと出会ってきました。性器に異常を覚えても、はっきり名称をいえる人が少ないです。それ以前に、自分で性器を見たことがない人もいます。月経過多で貧血になっていて自覚があっても、大丈夫とやり過ごしている女性もいます。月経痛がひどくても、薬は常用すると効かなくなるからと誤った知識を母親から教えられ信じて、受診することなく我慢している女性もいます。不正出血があるにもかかわらず更年期だからと放置し、のちに子宮がんが発見される女性もいます。分娩は寝てするものだと思い込んでいる産婦さんもいます。就労女性では、長い会議中に月経用ナプキンの交換のために席を立てずに困難を極めていることも聞きます。避妊方法は、コンドーム（77.4%）と性交中絶法（膣外射精）（17.7%）\*で、依然として男性主導の方法をとっています。



高田 昌代

（神戸市看護大学 教授）

女性たちは、自分のからだなのですから、もっと大事にしてほしいのです。しかし、このようなことは女性たちの責任ではなく、そうせざるを得ない状況があるのではないのでしょうか。女性たちは、性器を触ったり見ることはタブーだと教えられていたり、月経は恥ずべきものだから相談や言い出すことができなかつたり、正しい知識を得る機会がなかつたり、ピルの入手が困難だったり、自分の受診や検診より家族の日常生活を優先しなければならない状況があるなど、月経に対する穢れ意識や性別役割分業観、男性中心・医療者中心の社会も影響しているのです。

「私のからだのことは私が決める」という当たり前の社会になるためには、女性たち自身、つまり当事者がこの社会を変えていく大きな力になると信じています。自分たちから変える、変わることで社会が変わるのだと思います。一方で、女性の健康の権利を尊重する社会が必要です。例えば、近年、国は、がんに罹患した方が、治療をしながら仕事が継続できるように、周囲の方の理解を促しています。このように、女性の健康は、女性たちだけのものではなく、男性も含めて社会全体で考えてほしいと思っています。まずは、小学校での月経教育を、男女一緒に受けることから始めてみませんか。

\* 国立社会保障・人口問題研究所：第15回出生動向基本調査（結婚と出産に関する全国調査）,2015,p.46

# ▶▶▶男女共同参画センター 催し物



- ★特に記載のない場合、申込は男女共同参画センターへ【電話】もしくは各二次元コードの【申込フォーム】から、開催場所は【市民プラザ】、参加費・相談料は【無料】、託児は【無料／1歳半～／定員3名 ※7日前までに要予約】です。
- ★各事業の詳細については、開催日の概ね1カ月前に、丹波市及び市民プラザのホームページで公開します。
- ★新型コロナウイルス感染症の影響により、中止・延期になる場合があります。

## 講座 男性のためのコミュニケーション講座



“相手を優先しすぎて本音が言えない” “何気なく言った一言で揉めてしまった” “お願いされたら断れない” そんな思いをしたことはありませんか？  
意見を飲み込んで我慢をしたり、一方的に押し通したりせず、相手を尊重しながら自分の気持ちを伝える方法（アサーティブコミュニケーション）を学びます。

- と き / 令和5年2月18日（土） 10:15～12:15
- 講 師 / 角井孝次さん（株式会社きらめき労働オフィス代表取締役）
- 対 象 / 市内在住、在勤、在学の男性（パートナー、お子さんとの参加も可）
- 定 員 / 16人 ■申込締切 / 2月16日（木）

申込フォーム



## 講座 第3回女性のための働き方セミナー「シングルマザーの働き方」



様々な悩みや不安を抱えながら頑張っているシングルマザーを応援します。生活の基盤を整え、安心して生活ができるように知っておきたい支援制度と、シングルマザーの働き方について一緒に考えてみましょう。

- と き / 令和5年2月26日（日） 10:30～12:00
- 講 師 / 藤原寛子さん（社会保険労務士、ファイナンシャルプランナー、キャリアカウンセラー）
- 対 象 / 市内在住、在勤、在学のシングルマザー、またはシングルマザーになることを考えている女性
- 定 員 / 8人 ■申込締切 / 2月23日（木・祝）

申込フォーム



## 居場所づくり 第6回つむぎカフェ



ふだんのくらしの中でモヤモヤすることや心配ごとはありませんか？みんなでお茶を飲みながら、ゆっくり話をしましょう。  
第1部はリラックス法などを学び、第2部はみんなですっきりお話をします。

- と き / 令和5年3月11日（土） 10:30～12:00
- 講 師 / 金子ちあきさん（ミル・テラスカウンセリングルーム代表）
- 対 象 / 市内在住、在勤、在学の方
- 定 員 / 5人程度 ■申込締切 / 3月10日（金）

申込フォーム



## 相談 女性のための「悩み相談」

女性の専門相談員（カウンセラー）が相談に応じます。

- と き / 令和5年2月8日（水）  
3月8日（水）
- 時 間 / 1回50分（各回1名）  
①10:10～ ②11:10～ ③13:00～
- 対 象 / 市内在住、在勤、在学の方
- 相談方法 / 面接相談・電話相談・オンライン相談

生き方、子育て、仕事、夫婦のこと…  
女性が抱える様々な悩みに関する個別相談

## 相談 第3回 女性のための「チャレンジ相談」

社会保険労務士などの資格をもつ相談員がアドバイスをを行います。

- と き / 令和5年2月17日（金）
- 時 間 / 1回50分（各回1名）  
①10:30～ ②11:30～ ③12:30～
- 対 象 / 市内在住、在勤、在学の方
- 相談員 / 沼澤郁美さん（特定社会保険労務士、社会保険労務士、年金アドバイザー）
- 相談方法 / 面接相談・電話相談・オンライン相談

就職、起業、在宅ワーク、育休復帰… “働く”ことに関する個別相談

# ▶▶▶ 事業報告

## 第2回女性のための働き方セミナー「子育て世代のためのマネープラン」

と き：令和4年10月13日(木)  
講 師：藤原寛子さん(社会保険労務士、  
ファイナンシャルプランナー、  
キャリアカウンセラー)

子どもの成長に伴うライフイベントに合わせたマネープランや、自分自身のこれからの働き方について考えました。

講師は、「マネープランとは、お金の計画を立てること。マネープランを考えることは、ライフプランを考えること。マネープランやライフプランを考えることは、自分のキャリアプランを考えることに繋がる」ということ、そして、「目の前のことを見る『虫の目』と、広く俯瞰で見る『鳥の目』を持つことが大切」だと話されました。

・ ・ ・ 参加者の声 ・ ・ ・

★どれくらい、どんなペースでお金をためるべきかイメージできた。「一生勉強」というのが印象的だった。

★ライフプランについて頭ではわかっているつもりでも、紙に書いてみるとあたらしい発見があった。



## 「パープルリボン・プロジェクト」



と き：令和4年11月12日(土)  
～12月25日(日)  
場 所：市民プラザ、氷上住民センター

11月12日～25日の「女性に対する暴力をなくす運動」期間にあわせ、シンボルマークであるパープルリボンを装飾したツリーなどを市民プラザ・氷上住民センターに設置し、女性に対する暴力防止を呼びかけました。パープルリボンには「あなたはひとりではないよ」というメッセージが込められています。

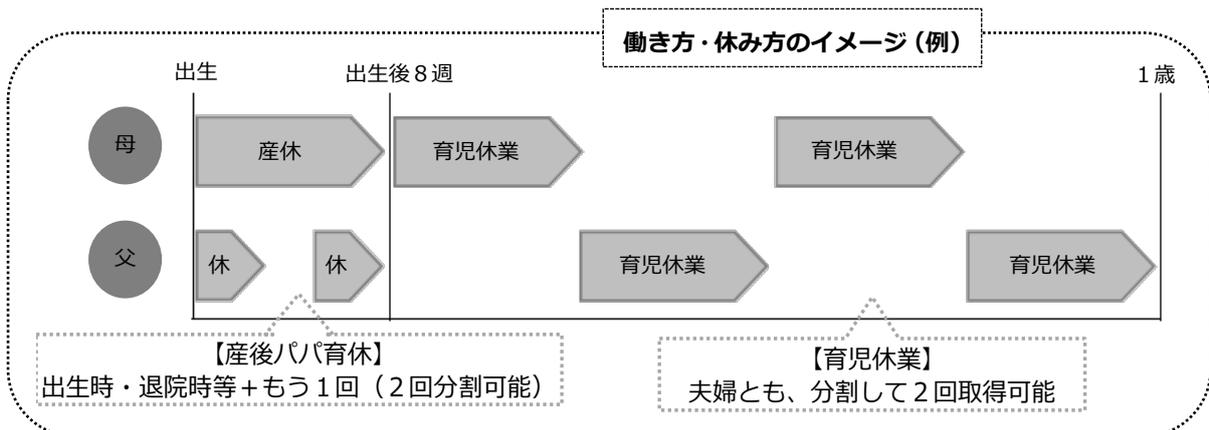
- ★丹波市配偶者暴力相談支援センター (86-8730/平日 8:30～17:15)
- ★兵庫県配偶者暴力相談支援センター (078-732-7700/毎日 9:00～21:00)
- ★丹波警察署生活安全課 (72-0110/24時間対応)

# ▶▶▶ 男女共同参画 “キホンの木”

## 「産後パパ育休（出生時育児休業）」が導入されました！

男性の育児休業取得促進策として、令和4年10月、新たに「産後パパ育休（出生時育児休業）」が導入されました。これは、子どもが生まれてから8週間以内に4週間まで取得可能な「男性版産休」で、育児休業とは別に、2回まで分割可能な休業制度です。また、従来の育休も、10月からは2回まで分割して取得できるようになり、柔軟な働き方や休み方による「仕事と子育ての両立」が実現できるようになりました。

産休・育休の取得は、雇用主や職場の仲間とも調整が必要です。自分の勤め先の制度を確認し、誰もが働きやすい職場づくりにつながるとういいますね。



# ▶▶▶男女共同参画 Pick Up!

みなさんの取組を紹介しします!

## ▶ 性の多様性について学んでいます! (春日部小学校)

丹波市立春日部小学校では、「LGBTQ」など、性の多様性について学ぶ取組が行われています。

◀◀令和4年6月21日(火)▶▶

全校朝会で、SDGsにおけるジェンダー平等に関する話を聞きました。世界では、「女性である」というだけで教育を受けられなかったり、差別を受けたりする人が沢山いるということや、日本でも、家庭や地域、社会への参画など、女性が平等な機会を得られていない状況があることを学びました。

また、「性別」とは【外見やふるまい】【からだの性】【こころの性】【好きな人の性別】の4つの要素から決まること、大切なのは「こころの性」であること、そして、「こころの性」はその人に聞いて初めて分かるということを知りました。



◀◀令和4年10月14日(金)▶▶

人権参観日には、全学年が性の多様性について学びました。放課後は、前田良さん(Like myself 代表)を講師に招き、4~6年生と保護者が対象の人権講演会が開催されました。

前田さんからは、「男の子だからだめ、女の子だからだめ、ではなく、自分らしく生きること、ありのままの自分を受け入れることが大切だ」とお話があり、児童からは「女の子は赤とかピンクと決めつけられるのは、おかしいと気づけました。」「前田さんのように立ち向かっていく人になりたいです。」という感想がありました。

誰もが自分らしく生活できるよう、そして、誰もが大切にされる社会になることを願っています。



## ▶ 自治会活動に女性の参画をめざして! (氷上町伊佐口自治会)

伊佐口自治会では、今年度から自治会役員会(執行部)に「アドバイザー制度」を導入しました。アドバイザーの役割は、女性や高齢者、役員経験者などさまざまな層の意見や経験などを、必要に応じて役員会で伝えたり助言したりすることです。今年度は、自治会活動への女性のより積極的な参加をねらい、中澤利恵さんに依頼しました。

平成29年に伊佐口婦人会が解散したあと、中澤さんは、自治会で女性が集まれる場所やコミュニティが大切だと呼びかけ、女性有志とともに「さつき会」を結成されました。役員や当番を決めずに、「その時に、できる人が、できること」をしてお茶会や音楽会などの活動を行っており、昨年度からはいきいき百歳体操を主催しています。

今年度の「区民ふれあいの集い」では、さつき会の意見が取り入れられ、吹奏楽団の演奏会や百歳体操の発表会、ビンゴ大会が開催されました。参加者からは、「コロナ禍で飲食を伴わないお祭りでも、住民みんなが一緒に楽しむことができた。」と、大盛況でした。

中澤さんは、「アドバイザーとして何ができるか、正直、手探りでやっています。しかし、女性の意見が自治会活動や運営に取り入れられることで、地域も、住民の意識も、確実に変わっていくと思います。これからも女性目線の意見・アイデアを役員会に提案していきたいです。」と、熱い思いを持って活動されています。



## 丹波市男女共同参画センター

〒669-3467

兵庫県丹波市氷上町本郷 300 番地 丹波ゆめタウン 2F (市民プラザ内)

開館時間: 10:00~18:00 ※毎週月曜日、年末年始(12/29~1/3)は休館日



TEL: 0795-82-8684 FAX: 0795-82-8692

Mail: danjyo-center@city.tamba.lg.jp

URL: <https://www.tamba-plaza.jp/danjyo-c/>

令和5年2月15日(水)は  
施設設備点検のため、臨時  
休館します。



### 丹波市男女共同参画センターって?

- ▶ セミナーや講座を実施しています。
- ▶ 地域で活動できる人を育てます。
- ▶ 活動の場の提供や、仲間づくりをお手伝いします。
- ▶ 女性のための相談を実施しています。
- ▶ 女性のチャレンジを応援します。
- ▶ 図書や資料の貸出や閲覧をおこなっています。

お気軽にご来館ください!