

# 丹波市男女共同参画センターだより

## 仲間を探してみませんか？

『地域の役員になつたら、たいへんだ』、『集まるメンバーは、いつも同じ顔ぶれ』

『昔から決まっていることだから、なかなか変えられないなあ…』

などと思っていることはありませんか。

令和の時代になり、人々の働き方や暮らし方、生き方が変わってきました。

守るべきものは守りながらも、変えられることは変えていく。

新しい視点や発想で、参加・参画してもらえる仲間を探してみませんか。

身近なところにいる『知られざる名人』や『頼れる仲間』が見つかると楽しいですね。

こんな人たちが身近にいるかもしれません

### 少しでも、自分のできる範囲で関わってくれる人

企画段階から  
アイデアを  
出したい  
友だち同士で  
何か手伝いたい  
昔やったことが  
あるから力を  
貸すよ  
当日は参加  
できないけど  
準備はOK  
こどもと一緒に  
なら参加できる



### 自分の得意を活かして関わってくれる人

絵を描くのが  
得意だから、  
チラシを作ろうかな  
レクリエーション  
で場を和ませるね  
SNSが好きだ  
から情報の発信  
をするよ  
カメラが好きだ  
からビデオ撮影は  
まかせて



### こんな工夫はいかが？

『シニア世代のことはわかるけど、こどもが喜ぶことって何だろう』、『スマートフォンでの情報共有ってどうしたらいい』と悩んだら、こどもやその親、若者に聞いてみましょう。そこから交流が広がり、参加や参画につながります。頼られると認められている感じがしてうれしいものです。声がかけあえる関係性、顔が見えるつながりを大切にしたいですね。

# 「DV なんて関係ない」と思う人のための 家族を傷つけない処方箋



一般社団法人 UNLEARN 理事

松本 健輔



私が理事を務める UNLEARN は、男性が社会の中で身につけてしまった「暴力的な振る舞い」を「学びほぐす (UNLEARN)」ために立ち上げた団体です。そこで出会うのは、「妻から離婚を切り出された」「子どもが怯えている」と憔悴しきった男性たちです。彼らは決して凶悪な人物ではありません。家族のために懸命に働いてきた責任感の強い「普通」の夫、父親たちです。彼らが一様に口にするのは、「まさか自分が加害者になるなんて」という後悔の言葉です。

私たちは「DV」と聞くと、自分とは無関係な遠い世界の話だと思いがちですが、

**こ**れは誰にでも起こりうる話です。

今回は、日常に潜む「ちいさな攻撃」について、少し立ち止まって考えてみてください。

パートナーが話しかけているのにスマホを見続けて生返事をする。大きなため息をつく。あるいは、露骨に不機嫌な態度を示す。これらは殴る・蹴るではありません。しかし、相手の存在を軽視し、心を削っていくという意味では、紛れもない「攻撃」です。

**な**ぜ私たちは、大切にしている家族に、こうした態度をとってしまうのでしょうか。

その背景には、私たちが無意識に刷り込まれた「ジェンダー（社会的な性差）」の価値観が関わっています。「稼いでいる方が偉い」という思い込みが、「俺は疲れているんだ」と相手の話を聞かない態度を正当化させてはいないでしょうか。「家事・育児は女性の役割」という固定観念が、家事の不備を責める言葉や、無言の圧力に繋がってはいないでしょうか。

逆に、「男は強くあるべき」という規範に縛られ、仕事の辛さを素直に「助けて」と言えずに、不機

嫌さとして家庭内に撒き散らしてしまうこともあります。

こうした態度は「冗談のつもりだった」と矮小化されがちですが、積み重なれば家庭は「安心できる場所」ではなくなっていきます。加害者になってしまふ人と、そうでない人の間に明確な境界線はありません。

**私**たちは誰もが、知らず知らずのうちに大切な人を傷つけてしまう可能性を持っています。

だからこそ、今まで当たり前だと思っていた自分の振る舞いを、「この言動は家族の安心を脅かしていないか」という視点で見つめ直してみてください。その「ちいさな気づき」こそが、家族が心から笑って過ごせる関係を守るために、最も確実な処方箋なのです。

令和7年11月20日開催

**あたたかなパートナーシップを築きませんか**

～加害的なコミュニケーションから  
関係を良好にするコミュニケーションへ～

講師：松本 健輔さん



## 参加者の声

- ・ささいな事がその人にとっては暴力。よくあることで振り返ることができました。
- ・暴力が起きてしまう状況が詳しくわかりました。特に日常に潜む微細な暴力は積み重なると心が削られると思います。
- ・新しい視点の学びになりました。

# ▶▶事業報告



11月12日～25日「女性に対する暴力をなくす運動週間」を啓発するために、パープルリボンワークショップを開催しました



DV（ドメスティック・バイオレンス）をはじめとするあらゆる暴力を許さない社会をめざし、市民の皆さんと一緒にパープルリボンをつくりました。

リボンを作りながら「なぜ、暴力する人がいるのかなあ？」「女性だけでなく男性に対しても暴力はあかん！！」「暴力は殴る、蹴るだけではないことを知った」と参加者同士が暴力の防止について考える機会になりました。パープルリボン運動の輪が広がり、誰もが好きな人と安心して暮らさせることを願っています。

夫や妻、恋人が「怖い」と感じたら、ひとりで悩まずに相談してください。  
今すぐ警察に駆けつけてもらいたいような緊急の場合には110番通報をしてください。

丹波市DV相談センター	☎ 0795-86-8730	8時30分～17時15分（平日）
丹波警察署（生活安全課）	☎ 0795-72-0110	24時間対応
DV相談+（プラス）[内閣府]	☎ 0120-279-889 プラス相談箱 チャット相談	24時間受付 24時間受付 12:00～22:00受付

詳しくはこちら→



## ▶▶中学生が考えるジェンダー平等への取り組み

氷上中学校2年生は、総合学習としてSDGs（持続可能な開発目標）をテーマに取り組みをされています。

SDGsの5つ目のゴールには「ジェンダー平等の実現」が掲げられています。5名の生徒さんが「丹波のジェンダー平等への取り組み」をテーマに課題に関する情報を集めて、その解決策を探り発表されました。また、別の班では、ジェンダー平等を知ってもらうためのクイズを作成されています。中学生の皆さんから、学校や家庭、地域に『誰もが自分らしく生きることができる男女共同参画社会』が広がっていくことを願っています。

（発表の資料から一部抜粋して掲載します。）



【クイズの一部です】

△▼△ 課題 △▼△

△▼△ 原因 △▼△

- ・丹波市の取り組みが地域に促進していない。
- ・男女共同参画に関する情報提供不足。

- ・取り組みについて知らない人や興味がない人が多い。
- ・もとからある固定概念や偏見

### ★ 実行したこと ★

#### ☆校内でのアンケート調査（一部抜粋）

50%の人が「市が行っているジェンダー平等に関する取り組みを何も知らない」と答えた。

#### ☆男女共同参画センター職員との話し合い

- ・相談に来られた人にどんな声をかけるか。  
→自分らしく生きることの大切さ。
- ・中学生にできることはあるか。  
→男女共同参画センター（市民プラザ）がどんなところかを伝えてほしい。

### ♥ 活動を通して感じたこと ♥

- ・男女平等に関する問題はたくさんあることを知った。
- ・男女平等を知っている人が少ないので、もっと知って欲しい。
- ・自分自身も相手も両方大切にすることが大切だと思った。
- ・性別関係なく、相手と向き合って話すことが大切。
- ・活動をしたことで、知らない人や悩んでいる人に伝わったらしい嬉しい。



# みんなの男女共同参画ひろば

今回は、学習会や文化祭で活動された男女共同参画推進員さんを紹介します。  
推進員さんの自主的な活動により、自治会内に男女共同参画の輪が広がっています。

## △▼△ 上小倉自治会 △▼△

### 男女共同参画学習会の開催 常岡 一元さん

人口減少、高齢化が進む自治会の将来はどうなるのかと思われた常岡さん。自治会の人口を年代別のグラフにしてわかりやすくお話をされました。

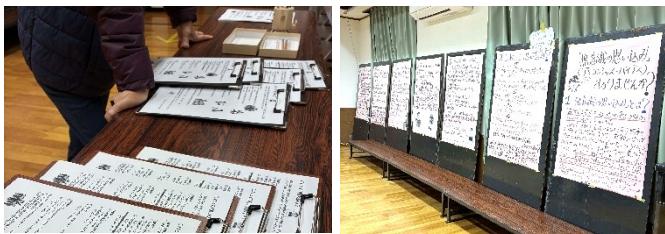
『これからは「男だから、女だから」という無意識の思い込みにとらわれることなく、誰もが参画できる自治会活動を進める必要がある。』ということを考えることができました。



## △▼△ 朝阪自治会 △▼△

### 自治会文化祭での展示 蘆田 淳子さん

「無意識の思い込み（アンコンシャス・バイアス）ありませんか？」というテーマで、ポスターを作成し掲示されました。「普段の生活で誰もが『これってどうなんだろう？』と思う内容をポスターやアンケートに盛り込んだので、内なる思い込みに少しでも気づいてもらうきっかけになれば」と願っておられた芦田さん。順路の一番初めに掲示されていたこともあり、皆さんに熱心に見てもらい、アンケートにも答えて頂くことができたそうです。



## 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8年2月18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♪