



男女共同参画コーナー

ひゅ〜ら

～ Human Love ～

「マイクロアグレッション」を知っていますか？
～知らずに傷つけているかも知れません、その言動～

外国人に見える方に「日本語が上手ですね」、障がいのある方に「大変ですね」と言ったことはありませんか？悪意はなくても、何気ないその一言が相手を傷つけているかもしれません。

【マイクロアグレッションとは？】

マイクロアグレッションとは、「相手を差別したり、傷つけたりする意図はなくても、相手の心に影を落としてしまう言動」を指します。ここでの「マイクロ」は、少ししか傷つけないという意味ではなく、「見えなさ／気づきにくさ」を意味しています。

【褒めたはず、気遣ったはず…問題は何だろう？】

例えば、褒め言葉や気遣いとして無意識に使う言葉でも、「日本語が上手ですね」は、たとえその人が長期間日本に住む人でも、“日本人の見た目ではないから日本語は下手だろう”、「大変ですね」は“障がいがあってかわいそう、大変そう”と決めつけられたと感じる場合があります。人種や障がいの有無の他にも、「女性なのに社会で活躍していてすごい」、「男性なのに家事もこなしていて

偉い」など、性別を元にした発言や、高齢の方に幼児言葉で話すなどの行動も当てはまります。

マイクロアグレッションは差別の一種ですが、ほとんどの場合、言った本人にはその自覚がなく、発言を注意すると、「考え過ぎだ」と理解してもらえない場合があることが問題とされています。

【あとかぎ】

具体的な事例を知り、正しい知識を身に付けて理解を深め、自分自身の先入観や偏見などをなくしていくことが大切です。自分の言動を振り返ること、相手の立場になって考える・想像することが、偏見などを払拭する第一歩になっていくのだと思います。

網走市男女共同参画プラン推進会議編集委員

男女共同参画コーナー



ひゅ〜ら ~Human Love~

「衡平 (こうへい)」を意識してみませんか？
～「同じ」ではなくあえて「違い」が必要なことも～

「平等」とは「隔たりがなく、皆が等しいこと」ですが、生物学的な差や個々の違いによっては平等にすることが難しいこともあります。仕事の中でのことを例に考えてみましょう。

【「すべてを平等に」は難しいこともあります】

産前産後休暇や育児休業を取得する人は、育児のために一時的に会社を離れますが、それらの休業を取得していない人は、その間も経験やスキルを得ることができます。そのため、休業をした人としらない人では、仕事の経験やスキルを得る機会が平等ではなくなってしまうことがあります。

【「衡平」とはどんなこと？】

例えば、休業中にオンラインでスキルを身につける機会を与えたり、復帰後にほかの人より機会を多く与えたりすると、一見、特別扱いしているようにも見えます。しかし、これはあくまでも「“休業期間中にほかの人が得た経験やスキル”を得るための機会」です。ほかの人とは違

う扱いですが、こうすることで休業をした人としていない人の釣り合いが取れます。これが「衡平」という考え方です。

性別や個々の違いによっては平等にならないこともあります。そんなときには衡平を意識し、個々の違いを前提として、目的を達成するため違いに対応した異なる待遇をすることも大切です。

【あしがき】

これまでは流されていたような些^さ細^{さい}な冗談やコメントであっても、少しでも性差別的な部分があれば問題視されるなど、ジェンダーへの関心は高まりつつあります。個々の違いを認めた上で釣り合いが取れるように、みんなで理解を深めていけると良いですね。

網走市男女共同参画プラン推進会議編集委員

男女共同参画コーナー



ひゅーら ~Human Love~

子育ての悩み、相談してみませんか？①
～網走市の子育て支援 スクールカウンセラーのお仕事～

子どもや保護者が不登校、しつけ、いじめ、子どもの発達などに悩んだときに、気軽に相談できる人がいると心強いですね。そんなときに力になってくれるスクールカウンセラーの先生にお話を伺いました。

【スクールカウンセラーって何？】

網走市では、悩みを持つ子や子育てをする家族・保護者のために、スクールカウンセラーが小学校、中学校を訪問して、児童生徒や子育てに悩む保護者などからの相談に応じています。

人間関係や孤独感、漠然とした不安感など、悩みは人それぞれです。スクールカウンセラーは、子どもや保護者などの話をよく聞き、解決方法を一緒に考えてくれます。

【カウンセリングはどんなことをするの？】

子どものカウンセリングでは、悩みの原因を探るよりも、その人の良いところや、例えば「落ち込んだ時は猫の動画を見る」など、小さなできることを一緒に探すそうです。「過去の自分」ではなく「これからの自分」について考

える「未来思考」の考え方で、強みを伸ばして自己肯定感を高めることで「幸せは自分で作ることができる」とお話しされました。

また、保護者からの相談では、カウンセラーへ相談することで自分自身が楽になったという声もあるそうで、「親が幸せになることは、子どもの幸せに繋がる」ともお話しされていました。

【あしがき】

不登校など、友人に話しにくいことや、同じ悩みを持つ人と共有しにくいようなことも、自分だけ、家庭だけで抱えずに、勇気を出して誰かを頼る、まずその1歩を踏み出すことが大切だと思います。



男女共同参画コーナー

ひゅ～ら ～Human Love～

子育ての悩み、相談してみませんか？②
～網走市の子育て支援 家庭児童・教育相談室～

皆さんは、市役所の向かいにある、子育てや教育に関する相談窓口「家庭児童・教育相談室」をご存じですか？今回は家庭児童・教育相談室の相談員の方にお話を伺いました。

【どんなところなの？】

家庭児童・教育相談室では、子どもや子育て・教育など保護者の悩みについて、相談員と一緒に考え、生活のアドバイスをします。また、さまざまな理由で学校に行けない子どもたちが通級する「クリオネ学級」を併設しており、ここでは一人一人に応じた学習活動をしながら、自立とコミュニケーション能力などの生きるための力を身につけます。

どちらも学校とは別の機関で、「堅いイメージのある場所・敷居が高い場所」ではなく、誰でも気軽に相談や通級ができる場所です。

【相談員の方より】

相談室には、特に不登校や「子どもが学校に行きたがらない」など、教育に関する相談が多

いとのこと。「無理に学校に行かせようとするより、子どもたちが自分のやりたいことや居場所を見つけることが大事なので、まずは長い目で見守ることが大切。相談室は、困ったときに相談者や家庭に寄り添って一緒に考え、長く家庭に協力する場所でありたい」と話されていました。

【おわりに】

そのほかにも、しつけや子育てなど、さまざまな相談に真摯に対応しています。相談員は、一緒に考えて、お子さんの成長を長い目で見守ってくれる心強い味方です。一人で抱えずに、ぜひ一度相談してみませんか？

(家庭児童・教育相談室 TEL45-1891・44-3250)

男女共同参画コーナー



ひゅ〜ら ~Human Love~

「パートナーシップ制度」を知っていますか？
～多様な関係を認められる社会へ～

2015年の世田谷区と渋谷区を皮切りに、パートナーシップ制度の導入が進んでいます。北海道では札幌、江別、函館、北見の4市で導入されていますが、一体どんな制度なのでしょう。

【パートナーシップ制度とは】

日本では同性婚が認められていないため、同性カップルは法律上の結婚ができませんが、自治体が独自に、同性カップルを「結婚に相当する関係」と証明する制度が「パートナーシップ制度」です。導入している自治体では、証明を受けることにより、公営住宅への入居や公営墓地の使用・継承などができます。また、会社での家族に関する福利厚生や、企業などが行うサービスを受けたり、家族として病院で医師の説明を受けたりできる場合もあります。

【法律婚との違いや課題点】

しかし、法的に家族関係が認められるものではないため、相続時に、パートナーの財産を相続できない、パートナーの子の親権者になれないなどの課題もあります。

また、要件に「両者の戸籍上の性別が同一」とある場合は、利用者が同性同士に限定されるため、公的機関などで証明書を使うと、意図せぬカミングアウトに繋がることもあります。そのため、一部の自治体では同性カップルだけでなく、事実婚の異性カップルのパートナーシップも認めるところもあります。

【みんなが過ごしやすい社会に向けて】

誰もが自分らしく過ごすためには、社会において自身をどのように表現したいかが大切です。多様性の広がりにより、多くの課題や問題点が新たに出てきますが、みんなで意見を出し、理解をすることで、誰もが過ごしやすい社会を作っていけると良いですね。

網走市男女共同参画プラン推進会議編集委員

男女共同参画コーナー



ひゅ〜ら ~Human Love~

夫婦で行う育児奮闘記
~「アイスの時間」を作るために~

今回は、赤ちゃんのおむつ替え、寝かしつけ、食事、お風呂など、夫婦で協力して“初めての育児”に奮闘している「新米パパ編集委員」のお話を紹介します。

【娘との勝負の時間】

我が家の育児で最も難易度が高いものの一つが寝かしつけです。娘が目をこすり、ぐずりはじめたら勝負開始です。秘密兵器はオルゴール音楽とバランスボール。抱っこして揺れていればすぐに寝てくれますが、難関はこの後です。娘は、私がベッドに寝かせるとすぐに起きてしまうのです。幸せそうな寝顔のまま寝かせてあげたいのですが、寝かせた瞬間に、抱っこをやめたことがばれてしまいます。また、うまく寝かせられたとしても、寝返りをうち、数分で起きてしまうことも。寝てくれるまで、バランスボールに座り、抱っこして揺れるの繰り返しです。おかげで、私の体幹と抱きかかえるための上腕二頭筋は毎日鍛えられています。

【妻とのアイスの時間】

娘が寝ついてくれると、ここからは夫婦の楽しみ、アイスの時間です。娘の話をしたりドラマを見たりしながら二人でアイスを食べる時間が、夫婦の良い息抜きの時間になっています。少しでもこの時間を作るため、家事も育児も二人で行うのが我が家の方針です。妻はもうすぐ育休を終え、仕事に復帰します。共働きになると、この時間を作るのも難しくなりますが、なんとか二人で協力し合って少しでも多くアイスの時間を作っていこうと思います。

【終わりに】

家庭は最も身近な男女共同参画の場です。一緒に協力や息抜きをしながら頑張っていきたいですね。

網走市男女共同参画プラン推進会議編集委員

男女共同参画コーナー



ひゅ〜ら ~Human Love~

自分も相手も尊重しよう
~相手と対等な関係を築くために~

例えば、恋人が心配なので携帯電話を細かくチェックして交友関係を監視する、かわいい・かっこいいと思ったので相手の許可を得ずに写真を撮る・保存するなど、このような行動をしていませんか？

【感じ方は人それぞれです】

米国では挨拶として行われる「ハグ（相手を抱きしめる行為）」も、日本では、初対面の人にいきなりハグをすると不快に思われてしまうことがあるように、自分は「問題ない」と思うことでも、相手にとっては不快、嫌だと感じることはたくさんあります。両者の感じ方の違いによっては、思わぬトラブルにつながる場合があります。

【自分にとって嫌なことを強要されたときには？】

嫌だと思っても、相手との関係や状況が悪化することを恐れて、拒否できずに我慢してしまうこともあるかもしれません。しかし、嫌なことは我慢せずに嫌と言ったり、逃げたりしてもよいのです。対等な関係を築くために、自分の

思いをはっきり相手に伝えることは大切です。一人で伝えるのが難しいときは、誰かに話し合いの場に一緒にいてもらうことも有効です。

また、言われた相手は、その思いをよく聞き、「同意が得られない場合はやめる」など、相手の意見を尊重することが大切です。

【対等な関係を築くために】

嫌なら嫌とはっきり言う、意向を事前に確認して尊重する、この2つをお互いが意識することで対等な関係を築くことができるのではないのでしょうか。自分を尊重し、同時に相手も尊重することを意識して、お互いが安心して付き合える社会を作っていきたいですね。

男女共同参画コーナー



ひゅ〜ら ~Human Love~

ワンオペ育児、孤^{こそだ}育てという言葉聞いたことはありますか？
~孤立しない・させない育児のために~

共働きが増える中で、一人で育児をする「ワンオペ育児」や「孤^{こそだ}育て」という言葉を目にするようになりました。子育てにはまだまだ心身ともに女性の負担が多いという印象を受けます。

【江戸時代の子育てには「親」がいっぱい】

江戸時代には、生まれた子どもの周りには、へその緒を切る「取上親（とりあげおや）」、名前を授ける「名付け親」、授乳をする「乳親（ちおや）」など、子どもとの血縁はなくとも「親」と呼ばれる人がたくさんいました。このような言葉があるように、家族や親戚はもちろん、身近な地域にも子育ての手助けをしてくれる人がたくさんいたようです。

【現代の子育てでは孤立する親も……】

一方現代では、パートナーの協力を得られないことや、地元を離れていて周りに頼れる人がいないなどの理由から、一人で子育てを担う女性が多くいます。

また、身近な子どもに対する無関心や、コミュニティの希薄さも「孤^{こそだ}育て」を生む要因の

一つかもしれません。

孤^{こそだ}育てを防ぐためには、パートナーと共同で家事育児をすることや、家族の協力、困ったときに助けてくれる地域の支えが大切です。

【全部一人で頑張らなくても大丈夫です】

子育てに悩みはつきものです。パートナーや家族、友人、地域の子育てセンターなどへ相談する、SNSに辛い気持ちを吐くなど、一人で抱え込まず、孤独を感じないような居場所を見つけること、作ることも大切です。

時にはテレビアニメやスマホに子育てを任せたい日があってもいいのです。昔の良いところを参考に、今の良いところは存分に利用して、心に少しゆとりを持って子育てができるかと素敵ですね。

男女共同参画コーナー



ひゅ〜ら ~Human Love~

日常生活での性的少数者への気づきについて
~理解の輪を広げるためには~

LGBTなど、性的少数者を指す言葉が世に広まってきて数年経ちました。最近では、テレビなどでのゲイやトランスジェンダーなどの取り上げ方が変わってきたように思います。

【テレビなどでの取り上げられ方とその影響】

今から30年ほど前は、いわゆる“オカマキャラ”やゲイをネタにしたコントなど、性的少数者を特別視したり揶揄したりするテレビ番組もありました。当事者の中には、その影響で周囲から好奇の目に晒されたり、からかわれたりなど、不快な思いをした方もいたかもしれません。

しかし最近では、ドラマなどでも性的少数者を特別視することなく取り上げるようになり、世間の認識なども変わってきたように感じます。

【田舎のまちでも理解を進めていくには】

一方、田舎では、都会に比べて古い考え方の人も多いなどの理由から、性的少数者への理解が進んでいない現状もあると感じています。ま

た当事者も、コミュニティが狭いため、同じ境遇の人を見つけにくい、噂が広まりやすいため周囲に打ち明けにくいなどの悩みを抱えているかもしれません。

田舎でも性的少数者への理解を深めるには、私たちがLGBTなどを学ぶ講演会へ参加する、新しい考え方を受け入れるなど、知見を広げ、多様な価値観を認め合うことが大切です。

【終わりに】

性のあり方が少数派であることは決して特別なことではなく個性です。もしかすると当事者に会っていて、気づかずに相手を傷つけたことがあったかもしれません。一人ひとりが性的少数者への理解を深めて、当事者に寄り添えるまちにしていきたいですね。

網走市男女共同参画プラン推進会議編集委員

男女共同参画コーナー



ひゅ〜ら ~Human Love~

性別に関わらず職業選択ができる社会へ
~職業のジェンダーギャップを解消するために~

ジェンダーギャップとは、「男女の違いによって生じる格差」のことを指します。職業においても、自衛官や看護師など、性別が偏り、ジェンダーギャップが生じている例があります。

【職業におけるジェンダーギャップの問題点】

「肉体労働は男性、事務や受付は女性」など、職種によって性別に偏りがあると、職業を選択する際の足かせとなる、トイレや更衣室などが男性（女性）用のみなど設備が整っていないという問題が生じる場合があります。

【ジェンダーギャップが生まれる原因】

職業に関するジェンダーギャップは、すでに「〇〇といえば男性（女性）」という固定観念が強いことが原因の一つであると考えられます。

性別によって体のつくりや筋力量の違いはありますが、ほかにも「男性は理数系が得意だからエンジニアなどの技術職が、女性は共感性が高いから看護師などのケア職が向いている」など、それぞれの性別に適した職業があるかのよ

うな考え方があり、職業選択にもその影響が表れています。しかし最近では、脳自体に男女差はほとんどないため、考え方の違いは性差ではなく、あくまで個人差であると言われています。

【これから見るべきは性差ではなく個人差】

職種による性別の偏りをなくすには、まずは私たち自身が思い込みを払拭することが大切です。今は「職場に女性を増やす」、「女性が活躍できる場」として職場内の性別の偏りを解消する動きもありますが、ゆくゆくは企業努力で偏りを解消しようとするのではなくとも自然に職場内の平等が図られ、本人が希望の職業を自由に選択できるようになると良いですね。



ひゅ〜ら ~Human Love~

|| お互いの気持ちを話し合わずに我慢していませんか？ ||
~キャリア形成や家族の形について~

結婚や、パートナーや自身の転勤が決まったときなどの人生のターニングポイントで、あなたは今の自分の仕事に関してどんな選択をしますか？

【人生のターニングポイントと仕事】

「夫婦ならば同居が当たり前」という考え方から、どちらかが今の仕事やキャリアを諦めたり、子どものことを考えて単身赴任をしたりと、結婚や転勤などの人生のターニングポイントには、仕事に関わる大きな選択を迫られる場面があります。

【どちらかの我慢で決めることではありません】

「今の職場で頑張りたい」、「家族みんなで暮らしたい」、「パートナーは好きな〇〇ができるけれど、私だって〇〇したい」など、お互いに我慢していることはありませんか。

「男性は仕事をするもの、共働きでも女性は家事育児をするもの」などのような思い込みにとらわれずに、お互いがやりたいことや今後のプ

ランなどを考え、話し合うことが大切です。また、そのときには、相手に協力してほしいことや、自分が協力できることも伝え合うと、お互いに気持ちよくサポートできる関係が築けます。

【家族の形は十人十色】

今では、家族の形にも別居婚、週末婚、通い婚などさまざまな形があり、働き方も、テレワークやワーケーションなど、生活圏と違う場所でも仕事ができる選択肢も少しずつ増えています。誰かが我慢する・諦めるのではなく、パートナーと向き合い、お互いの気持ちを大切にしながら、それぞれがライフスタイルやライフステージに合わせたキャリア形成と家族の形を見つけられるといいですね。

男女共同参画コーナー



ひゅ〜ら ~Human Love~

女性の活躍とジェンダー平等
~「国際女性デー」をご存知ですか?~

イタリアの「ミモザの日」、アメリカの「女性史月間」、中国の「女神節」「女王節」。3月8日の「国際女性デー」には世界各地で女性に関わるイベントが行われたり、女性を労う風習があります。

【国際女性デーとは?】

「国際女性デー」は、女性の社会的地位の向上のために活動してきた方々の勇気と決断を称える日です。1904年3月8日にニューヨークで婦人参政権を求めたデモが起源となり、女性の権利を守りジェンダー平等社会の実現を目指すため、1975年に国連で決議されました。

【世界における日本の位置】

日本は男女の格差を示すジェンダーギャップ指数2022において、参加146カ国中116位であるなど、諸外国に比べジェンダー平等が遅れており、男女間の賃金格差や固定的な性別役割意識の撤廃などの課題を解決していく必要があります。

【女性の活躍とジェンダー平等に向けて】

国際女性デーには、日本でも女性の生き方を考える日として、2017年から「国際女性デーHAPPY WOMAN FESTA」が開催され、活躍する女性を表彰する国際女性デー表彰式やセミナーの開催など、女性の活躍とジェンダー平等社会の実現を目指した取り組みが各地で進められています。

【あしがき】

3月8日は、イタリアでは「ミモザの日」と呼ばれ、身近な女性に日ごろの感謝や尊敬を込めて、愛や幸福を象徴する花であるミモザが贈られているそうです。網走も明るいミモザ色で彩られるようになると良いですね。

網走市男女共同参画プラン推進会議編集委員