

R2年度広報	ひゅ～らタイトル
令和2年4月号	STOP DV ～高齢夫婦のDV（ドメスティック・バイオレンス）～
令和2年5月号	男女共同参画の観点から考える災害対応
令和2年6月号	外出自粛・休業要請…あなたはどうか乗り切りますか？
令和2年7月号	はじめてのLGBT～性の多様性と人権～ 杉山 文野（すぎやま ふみの）さんの講演を聞いて
令和2年8月号	「令和元年度 網走市女性労働実態調査報告書」から見える 女性の労働に関する課題について
令和2年9月号	「ハラスメント」を知っていますか？ ～労働施策総合推進法の改正とハラスメント（嫌がらせ）対策～
令和2年10月号	新型コロナウイルス感染症に係る人権侵害について ～不当な差別や偏見をなくすために～
令和2年11月号	「DV加害者プログラム」を知っていますか？
令和2年12月号	頑張り過ぎず、働きやすく生きやすい社会へ ～『私の家政夫ナギサさん』を見て～
令和3年1月号	無意識に価値観を押し付けていませんか？ ～周りにとらわれずに自由な選択を～
令和3年2月号	ポジティブに捉えてみよう～受け入れることの大切さ～
令和3年3月号	不安や負担は一人で抱え込まないで ～コロナ禍における生活の変化による影響～



男女共同参画コーナー

ひゅ〜ら

～ Human Love ～

STOP DV

～高齢夫婦のDV(ドメスティック・バイオレンス)～

一般的にDVは女性が被害者となるケースが多いようですが、近年では女性から男性に暴力を振るうケースも少なくありません。性別役割分業の考え方が浸透していた時代を過ごした高齢夫婦の場合は、どうでしょうか。

【気がついていないだけかもしれない】

病院で見かけた、とある高齢夫婦のやりとりです。妻が診察券を出すのに時間がかかっていると、様子を見かねた夫が「何ももたもたしているんだ」と妻の頭を叩いていました。叩かれた妻は「いつものことなの」と特に何も思っていないようでしたが、その光景を見てとても驚きました。その夫婦にとっては当たり前のやりとりかもしれませんが、どんな事情があったとしても、暴力は、決して許される行為ではありません。自分の思いどおりにいかない場合など、配偶者やパートナーに手を上げることが「くせ」になっていませんか。

【日頃の行動を見つめ直す】

現在60代～70代の方々の多くは、「男は仕事、女は家庭」という性別役割分業の考え方が浸透している時代に結婚しました。妻に収入がない場合が多いといった男女間の経済的格差、夫が妻に暴力を振るうのはある程度は仕方がないといった社会通念のように、構造的問題も関係していますが、夫婦が対等であることを再認識し、お互いをいたわることが大切です。DV(暴力)のない社会を築くために、まずはDVのことを知ってください。

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~

男女共同参画の観点から考える災害対応

災害が私たちに与える影響は男女で異なります。日ごろから、災害時における男女のニーズの違いや、男女双方の視点に配慮して備えることが大切です。

【避難生活で起こる問題】

避難所での炊き出しや清掃は女性の担当、物資や機材の扱いは男性の担当というように、性別によって役割が固定されることが多く、避難所運営に女性が十分に参画できないためにプライバシーへの配慮や必要な物資の調達などが行き届かず、女性の心身への負担が大きくなるという課題がありました。

【網走市の取り組み】

このようなジェンダー問題に対応するため、網走市地域防災計画では、避難所運営委員会には女性の視点を積極的に取り入れ、子ども、女性や高齢者などに配慮した避難所環境の整備に

努めることとし、生理用品や紙おむつなどの備蓄も行っています。

【あとがきにかえて】

性別によって役割を固定せずに、誰もが避難所運営に関わることや、男女双方の視点に配慮することが大切です。

また、災害発生時において、救助隊よりも隣人や友人によって助けられた人の割合が多かったとの話もあります。災害時に円滑に助け合いができるように、日常から地域で備えることが大切です。

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~

|| 外出自粛・休業要請…あなたはどうか乗り切りますか？ ||

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために外出自粛や休業が行われる中、生活不安やストレスにより配偶者等からのDV（ドメスティックバイオレンス）被害の深刻化が懸念されています。

【コロナDVとは】

外出自粛、休業要請やテレワークの推奨、休校などにより、多くの方が長期間自宅に留まることを余儀なくされています。自宅から出られないことでストレスの発散が難しいことに加えて、経済の停滞による生活不安も重なり、社会全体がストレス過多になっています。

こうした状況の中、家庭で弱い立場に置かれる人たちへのDVが増加しており、今後の見通しが立たない不安から、さらなる被害の拡大が懸念されています。

新型コロナウイルスの感染拡大により、誰もが経験したことのない大変な状況ですが、DVは許されるものではありません。一人で抱え込まず、相談することが大切です。

【政府の取り組みとDV相談窓口】

内閣府の男女共同参画局推進課暴力（DV）対策推進室は、DV被害等の増加や深刻化を懸念し、「新型コロナウイルス感染症への対応に係るDV被害者に対する適切な支援について」を公表しています。また、国による電話相談窓口も開設されています。

（DV相談ナビ電話番号：0570-0-55210）

【あとがきにかえて】

芸能人やスポーツ選手が、インターネット上で家の中で楽しく過ごせる工夫や、狭い場所でも体力づくりができる運動方法を紹介しています。うまく取り入れてストレス解消しながら収束まで乗り切りたいですね。

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~

|| はじめてのLGBT～性の多様性と人権～ ||

|| 杉山 文野（すぎやま ふみの）さんの講演を聞いて ||

杉山文野さんは元フェンシング「女子」日本代表で、自身の体と心の性が一致しない「トランスジェンダー」の当事者です。自分がトランスジェンダーであることを周囲に打ち明けて（＝カミングアウトして）「男性」として暮らす現在に至るまでの生活や活動についてお話されました。

【LGBTとは】

LGBTは、自分と同性の人を好きになる「レズビアン（L）」と「ゲイ（G）」・自分の性別に関係なく男女どちらも好きになる「バイセクシャル（B）」・自身の体の性と心の性が異なる「トランスジェンダー（T）」の頭文字をとった言葉で、性的少数者（セクシャルマイノリティ）を表す言葉の一つとして使われることがあります。

【杉山さんがカミングアウトに至るまで】

杉山さんも、自分がトランスジェンダーであると気付くまでは、自身の見た目への違和感と「自分だけ周りと違う、私は変なのではないか」という恐怖感に悩んでいました。しかし、

LGBTについて知るうちに「悩んでいるのは自分だけではない、これも私の個性なんだ」と自信を持てたそうです。その後は周囲に少しずつカミングアウトをし、時間をかけて理解を得て、今では男性として自分らしく暮らしています。

【正しい知識を身につけて打ち明けやすい環境を】

性のあり方は、さまざまです。皆さんがLGBTに対する正しい知識を身に付け、お互いの理解を深めることが大切です。また、相談を受けたときは、個人の意思を尊重し周囲に漏らさないよう配慮するなど、打ち明けやすい環境を整えていけるといいですね。

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~

「令和元年度 網走市女性労働実態調査報告書」から
見える女性の労働に関する課題について

網走市では働く女性の実態を把握するため、2年ごとに女性労働実態調査を実施しています。

女性の社会進出が進み、大学卒業者の就職率の男女差はほとんどなくなりましたが、結婚や出産・育児などを理由とした退職の割合は、依然として女性の方が高い状況にあるようです。

【調査結果から見る実態】

就職経験のある女性の割合は約9割と高く、女性が働くことに対しても、「夫婦が家事や育児を分担しながら働くことが望ましい」「家庭に支障がない限りは働いても構わない」との回答が半数以上を占めており、女性が働くことへの理解は高いことがうかがえます。

一方で、結婚や出産・育児などに伴い退職した人のうち約6割は「就職を希望しているが働けない」と回答しています。「子どもが小さいため」との理由が最も多く、家事や育児などの負担が女性に対して大きいため、家庭と仕事の両立が難しいことが読み取れます。

【家庭と仕事を両立できる環境を】

女性が家庭と仕事を両立し、結婚や出産後も男性と同様に働く機会を得るためには、男性の育児休暇制度の積極的な活用への理解や短時間勤務制度の導入、保育環境の充実など、社会環境の整備が必要です。

また、家庭においては家事や育児をどちらかに任せきりにするのではなく、夫婦で分担するなど、男女が「対等な家族の構成員」として協力することが大切です。

家庭と仕事を両立できる社会をみんなで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~

「ハラスメント」を知っていますか？

~労働施策総合推進法の改正とハラスメント（嫌がらせ）対策~

国は、個々が多様で柔軟な働き方を選択できる「働き方改革」を進めています。その実現策の一つとして、企業へ「ハラスメント対策」を義務づける法改正が行われ、本年6月から施行されています。

【職場でのハラスメント問題】

国はこれまで、労働条件の男女間格差やセクハラ・マタハラなどの解消に取り組んできましたが、近年は特に、社会的な地位や権力などを使って立場の弱い人に嫌がらせをする「パワーハラスメント（パワハラ）」が問題となっており、全国の総合労働相談コーナーへ多くの相談が寄せられています。

【労働施策総合推進法の改正とハラスメント対策】

改正された労働施策総合推進法は、「パワハラ」が規定された初めての法律で、事業主へその防止措置を義務づけています。また、女性活躍推進法や男女雇用機会均等法なども併せて改正され、職場での女性の活躍に関する取り組み実績

の公表や、セクハラ防止策の強化など、女性の活躍がさらに推進されるよう、働きやすい職場環境を整えるための法整備が進められています。

【あとがきにかえて】

相手に不快感を与える行為は、行なった側にその気がなくてもハラスメントに当たります。法律で定義されることで、どんなことがハラスメントにあたるのかが少しずつ明確化されていますが、大切なことは「何がハラスメントに当たるのか」よりも、相手を不快にさせないように配慮することです。法律を守るためだけでなく、一人ひとりがお互いの立場に寄り添って考える意識を持つといいですね。

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～

新型コロナウイルス感染症に係る人権侵害について
～不当な差別や偏見をなくすために～

過去に例のない感染症への不安から、感染者や医療従事者、その家族や近隣の人々に対しても不当な差別やいじめなどの人権侵害が全国各地で起きています。

【コロナ禍における諸問題】

長引く自粛ムードや3密対策の励行などによるストレス、不透明な先行きへの不安感などから、全国各地でDVや虐待などの被害が増加しています。

また、「〇〇小に感染者の子どもが通っている」「〇〇さんは、感染者が入院している〇〇病院で働いている」など、数々の憶測が飛び交う事例も生じています。

【確かな情報の確認と適切な相談を】

このような噂や憶測が、感染者や医療従事者、介護従事者、またはその家族などへの差別やいじめを引き起こす場合もあります。不確かな情報に惑わされてこのような事態を招かないよう、正しい情報に基づいて冷静に行動することが大切です。

網走市では感染症について、公式サイトをはじめ、折込チラシやFMあばしりで各種情報を発信しています。また悩みごとのある方は、一人で抱え込まずにDVなどの女性相談窓口や、国の電話相談窓口・インターネット相談窓口へ相談しましょう。

【あしがき】

オホーツク管内でも新型コロナウイルスの感染者が確認されましたが、今は市民が一丸となって感染症に立ち向かうべきときです。人を傷付ける差別や偏見はあってはなりません。憎むべきは人ではなくウイルスです。このようなときだからこそ、思いやりを大切にし冷静な行動に努めましょう。

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~

「DV加害者プログラム」を知っていますか？

新型コロナ禍においてDVや虐待の相談件数が増加しています。DVをなくすためには被害者を保護して終わりではなく、加害者自身の意識を変え、再発を防止することが大切です。

【DV加害者プログラムとは】

このプログラムは、治療やカウンセリングではなく、加害者自身がグループワークやロールプレイングなどに参加することを通して自身の価値観や考え方が不健全であることを気付かせ、その意識を変えて更生させていくための教育プログラムです。

被害者と加害者を一時的に引き離しても、また同じことを繰り返す可能性があります。加害者がDVを抑制することができれば、大切な家庭を失わずにすみ、被害者もDVによって失った自分らしさや自信を取り戻すことができます。加害者の意識を変えることは、被害者の支援にもつながるのです。

【加害者が自分の意識に気付くことの大切さ】

加害者の中には、自身が幼少期に虐待を受け

ており、暴力以外に自分の気持ちを伝える方法を知らないまま家庭を持つ方がいます。初めは、「これはしつけど」「私を怒らせた相手が悪い」という意識から、自分がDVをしていることに気付けない方がほとんどです。しかし、継続的にプログラムに参加し、さまざまな対話を重ねることで、今まで自分が悪気なくしていたことが実はDVであったことに気付き、原因である歪んだ考え方を変えていくことができます。

DVを再発させない、新たなDVの被害者を生まないためには、加害者が自分の意識の歪みに気付き、自他の人権を守る意識を培っていくことが大切です。

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～



頑張り過ぎず、働きやすく生きやすい社会へ
～『私の家政夫ナギサさん』を見て～

今年の7月から放送され大変話題になった『私の家政夫ナギサさん』というドラマをご存じでしょうか。今回はそのドラマを見て感じたことについて考えてみました。

【『私の家政夫ナギサさん』について】

このドラマの主人公は「誰より仕事はできるが、家事はまったくできない女性」と「おじさんの『家政夫』」です。「働く女性が家事を『家政夫』にお願いする」という点が異色のドラマでした。

「家政婦」という言葉からも、日本には「家事労働は女性がするもの」という風潮がいまだに根強いですが、その中でも「女性が家事を外注してもいい」「男性が家事をしてもいい」という、性別にとらわれない多様な役割分担の在り方が描かれていました。

【「頑張り過ぎないこと」も大切】

また本作には、1人で仕事を抱え込みパンク寸前の女性の主人公への「あなたは十分頑張っている、できない部分は頼っていい」というメッ

セージもありました。近頃は、自身の気持ちを抑制して頑張り過ぎてしまう人も増えています。このドラマは、そのように頑張っている人に、「頑張り過ぎなくていい、我慢せずに自分を解放してもいい」と優しく諭してくれるもののようにも感じました。

【あとがき】

現在は、昔に比べて専業主婦世帯よりも共働き世帯の割合が圧倒的に高くなり、家庭の在り方も変わってきています。そのため、家事も仕事も、性別にとらわれずに協力や分担をしたり、得意な人に任せたりと、1人で頑張り過ぎず時には誰かを頼ることも大切です。これらを意識することで、少しずつ働きやすく、生きやすい社会になるといいなと思います。

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～



無意識に価値観を押し付けていませんか？
～周りにとらわれずに自由な選択を～

お子さんなど、家族のどなたかが衣服などを購入するとき、「男の子だからこれがいいよ」「こっちの方が女の子らしくていいよ」と言ったことはありませんか？

【その“らしい”は誰のため？】

子どもの洋服を選ぶ際に、家族が子どもの性別に合わせて「女の子“らしい”色」、「男の子“らしい”色」を選ぶことがあるように、周りの人が無意識に「一般的」とされる価値観や、「男は青、女は赤」のような固定観念で判断してしまうことがあります。

しかし、その「らしい」とは誰のためのものでしょうか。本人は別のものが欲しかったとしても、周りが示すその「らしい」が選択の妨げにつながってしまうこともあります。

【価値観は自分だけのもの】

洋服や装飾品をはじめ、身に着けるものの色や形状は、例えば青や黒は男の色、赤やピンク

は女の色などと、性別によって区別されているものではありません。「男の子だからこれにきなさい」などの一般論や固定観念にとらわれずに、自分の価値観で自由に決めてよいのです。

【あとがき】

昔は黒と赤の2色だったランドセルも、今ではさまざまな色のものを目にします。また、靴や衣服などにはレディース・メンズ以外にも、性別にとらわれずに身に着けられるデザインのものも増えてきています。

さまざまな場面で、固定観念にとらわれずに自由な選択をしやすい考え方が少しずつ広がってきているのかもしれないね。



男女共同参画コーナー

ひゅ〜ら ~Human Love~

ポジティブに捉えてみよう
~受け入れることの大切さ~

成功した人や新しいことに挑戦して輝いている人を見たとき皆さんはどう感じますか？
今回はえぞ財団のオンライントークセッションを視聴して感じたことについてお届けします。

【ネガティブに捉えずポジティブに】

周りで成功している人を見ると「すごい！」と思う反面、「〇〇さんは能力があるから」「できる環境が整っていたから」などと自分と比較してネガティブになることはありませんか？多くの人には承認欲求があるので、自分と異なる方法や考え方で成功している姿を見ると、これまでの自分を否定されているように感じ、なかなか他人の成功を素直に受け入れられないことがあります。

しかしポジティブに、自分では気付かなかった「新しい視点」として学び、取り入れると、自身のスキルアップにつながるかもしれません。異なる方法や考えを否定し拒絶してしまうのではなく、肯定的に受け入れてみるのが大切です。仕事の中だけにとどまらず皆さんも日常の

中で少しずつポジティブな思考に変えてみませんか。

【あしがき】

講座では「人は他人にラベリングする」という話も印象的でした。ラベリングとは、人や物事に勝手な思い込みで判断した基準を貼り付ける行為です。否定的なラベリングは同調性を生み出し、個性や多様性を認めにくい状況を作ってしまうこともあります。ポジティブなラベリングであれば周囲を巻き込んで良い効果を生むこともあるという話でした。多様性や個性を認めようと変わり始めている現代社会の中ではとても大切なことであると感じます。気になる方はぜひ“エゾトーク～「女性活躍」のホンネとタテマエ”で検索してみてください。

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~

不安や負担は一人で抱え込まないで
~コロナ禍における生活の変化による影響~

新型コロナウイルス感染症が流行し始めてから約1年が経ち、日常生活の変化に加え、職場や学校での生活も大きく変化しました。皆さんはどのように過ごされているでしょうか。

【生活の変化による影響】

この1年間で外出自粛や自宅でのテレワーク、オンライン授業の導入などにより、在宅時間が増えた方も多いと思います。それに伴い、食事の支度、掃除などの家事や育児の負担の増加、気軽に外出できないことなどへのストレスからイライラしたり不安になったりする女性が増えています。

【不安を抱え込まないために心がけたいこと】

こうした状況下でストレスや不安を抱え込まないためには、体を動かしたり、栄養バランスの良い食事を心がけたりと、日常の生活リズムをできるだけ一定に保つことが大切です。

また、直接会うことはできなくても、家族や友人と電話やオンラインで話したり笑ったりす

ることも効果的です。在宅時間が長くなり、一緒に過ごす時間も増えるからこそ、夫婦間でもこれまで以上にコミュニケーションをとることが大切です。先行きの見えない不安やお互いの気持ちを共有し、家事や育児、介護などを協力・分担することで、心身の負担を軽減することができます。

【あとがき】

外出自粛をはじめ、行動が制約される我慢の日々が続きますが、こんなときだからこそ一人で悩まずに助け合うなど、人と人との繋がりが大切です。

みんなで協力してストレスや不安な気持ちを和らげ、心の余裕とお互いを思いやる気持ちを持てると良いですね。