

H30年度広報	ひゅ～らタイトル
平成30年4月号	今日から始められる長生きのコツお教えします。
平成30年5月号	広報全体の紙面の都合上、お休み
平成30年6月号	男女平等を意識したことがありますか？
平成30年7月号	オホーツク輝く女性がたくさん集いました！【前編】
平成30年8月号	オホーツク輝く女性がたくさん集いました！【後編】
平成30年9月号	民生委員について
平成30年10月号	「働きやすさ」感じていますか？
平成30年11月号	「DV（ドメスティック・バイオレンス）」という言葉はよく聞くけれど、「自分には関係ない」と思っていませんか？
平成30年12月号	女性のキャリアアップについて【前編】
平成31年1月号	女性のキャリアアップについて【後編】
平成31年2月号	“職場環境を整える”について考えてみませんか？
平成31年3月号	ハラスメントのない社会を目指して



男女共同参画コーナー

ひゅ〜ら

~ Human Love ~

|| 今日から始められる長生きのコツをお教えします ||

長生きしたいとは思っているけれど、どんなことをすれば長生きできるのでしょうか。誰でも今日から簡単に始められる長生きのコツをお教えします。

#### 【一日の始まりは夜寝るときから】

睡眠は心と身体の疲労回復の特効薬であり、動物が生きていくために不可欠です。何万年もの間受け継がれてきた生体のリズムの基本が睡眠リズムであり、これが健康の基本となります。

#### 【まずは歩くこと】

自分に合った運動法を見つけるために情報収集することも大切ですが、運動の基礎は歩くことから始まります。

#### 【病とほどほどに付き合う】

健康を第一に考えなければなりません、生活習

慣病などの持病を抱えることになっても落胆する必要はありません。病とうまく付き合うことも長生きのコツです。

#### 【医者選びも寿命のうち】

いざという時に信頼できる医師を選びましょう。どうせなら良く効いて、副作用の無い『信頼』という良薬を処方できる医師を見つけることです。

男女ともにいきいきとした生活を送るためには自らの健康を管理することが大切です。

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

# ひゅーら

～ Human Love ～

『ほっかいどう働き方改革支援センター』ができました。』

企業において、就業規則の見直しや職場環境の改善等の取り組みを検討するとき、専門家に相談したいと感じることはありませんか。昨年12月に開設された「ほっかいどう働き方改革支援センター」では、社会保険労務士や中小企業診断士の方が無料で相談に乗ってくれます。

### 【「働き方改革」とは】

「働き方改革」は平成28年6月に閣議決定された「ニッポン一億総活躍プラン」の中で、「最大のチャレンジ」として位置づけられています。

長時間労働の抑制、多様な働き方の確保、非正規雇用労働者の正社員転換・待遇改善等を図ることなどが、生産性向上、地域経済の活性化につながるとし、様々な取り組みが全国で進められています。

### 【ほっかいどう働き方改革支援センターの取組】

ほっかいどう働き方改革支援センターでは、社会保険労務士、中小企業診断士が、企業からさまざまな相談を受けています。労働環境の面だけでなく、業務の効率化、売上・利益の向上など、経営面に関するアドバイスも直接受けることができます。

札幌以外でも、道内6ヶ所で「出張相談会」を年6回程度開催しており、300人以下の企業に対しては、2回まで、アドバイザーが直接訪問し現地でのアドバイスをすることもあります。

### 【どんな相談が多いの？】

「長時間労働を減らすにはどうしたら良いか?」、「有給休暇の取得率を上げるには?」、「就業規則に問題ないかチェックして欲しい」などの相談が多く、そのような相談には、社会保険労務士が対応しているそうです。また、「利益をどう伸ばしていったら良いか?」や「客単価をアップさせるには?」などの相談には、中小企業診断士の方が応じてくれ、様々な面から企業をサポートしてくれます。

### 【あとかきにかえて】

昨年12月に開設したばかりのほっかいどう働き方改革支援センター。相談業務を通じて、企業の困り感の傾向をつかみ、今後はモデルプランの作成なども行うそうです。ぜひちょっとしたことでも相談してみませんか。

北見市でも年6回程度  
出張相談会を開催しています!



### ほっかいどう働き方改革支援センター

札幌市中央区北1条西7丁目プレスト1・7 3F北海道中小企業団体中央会内

TEL: 0120-495-595 (相談専用電話) URL: <http://www.lilac.co.jp/hataraki/>

午前9時～午後5時 (土日祝日を除く)

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~

|| 男女平等を意識したことがありますか？ ||

70代男性3人に「男女平等を意識したことがありますか？」とインタビューしました。戦後の高度経済成長時代を猛烈に働いて生き抜いてきた世代の男性の男女平等意識はどうなっているのでしょうか。男女平等を意識したきっかけや男女平等に対する考え方を教えてくださいました。

### 【会社経営を始めたとき】

バブル崩壊直前、長年勤めていた会社の倒産をきっかけに会社を立ち上げました。社長として社員に働いてもらうためには男女公平に扱い、男も女も協力し合って会社を運営しなければならなかったと思いました。

### 【警察学校長の言葉を聞いて】

十代後半で入学した警察学校の校長の言葉に大変驚きました。「これからの世の中は男も女もない、みんな平等だ」というものでした。それまでの生活では考えたことがなく、その言葉をきっかけに考え方が変わり、意識するようになりました。

### 【男女平等を感じたことがない】

外国と違って女性のトップが少ないので、今の日本にはまだまだ難しいと思います。封建制度や男尊女卑といった概念が根強くあると思います。

### 【あとがきにかえて】

インタビュー前は、年配の男性ほど男女平等を意識していないのではないかと考えていましたが、一概にそうではないと感じました。しかし、男女平等意識が一般的にまだまだ根付いていないことから、これからも男女共同参画コーナーひゅーらを活用し、啓発活動を続けていきたいと思えます。

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~

オホーツクで輝く女性がたくさん集いました！【前編】  
オホーツクキャリアデザインフォーラム2018  
～つながろうオホーツク 女性のおしごと見本市に参加して～

地元オホーツクの女性たちがどんなお仕事をしているのか、軌跡や夢を語り、共に学び、励まし合うためのフォーラムが4月28日に網走で開催されました。2回連載で紹介します。

### 【ONもOFFも私らしく充実させたい】

日経ウーマン前編集長の「安原ゆかり」さんによる「ONもOFFも私らしく充実させたい～働く女性の時間・お金・人生のルール～」と題しての基調講演では、たくさんの女性が時間という有限な資源を上手に活用して、人生を豊かにしているというお話でした。家事や育児の隙間時間を有効活用する方法もさまざまありますが、完全OFFの時間も大事だと言います。仕事のためだけではなく自分のために働くこと、たくさん好奇心を持って人生を楽しむこと、今

やっていることが自分も含めた誰かを幸せにしていくと信じて前に進むことが大事という考え方にとても共感しました。

参加者からの「キャリア形成をしていく中で、男性上司が多いと思いますが、悔し泣きをしたことはありますか？」という質問に対し、「何度もありますよ！」と笑顔できっぱりと答えていたのがとても印象的でした。キラキラ輝いている女性のパワーに圧倒された一日でした。

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~

オホーツクで輝く女性がたくさん集いました！【後編】

オホーツクキャリアデザインフォーラム2018  
~つながろうオホーツク 女性のおしごと見本市に参加して~

7月号に引き続き、オホーツクキャリアデザインフォーラム2018つながろうオホーツク女性のおしごと見本市について紹介します。

### 【オホーツク女性のおしごと見本市】

18事業の女性がブースを出展しており、会場は熱気があふれる大交流会となりました。

2年前のフォーラムのときは裏方として協力していた女性が、前回のフォーラムをきっかけに勇気をもって起業し、今回出展することになったそうです。「住み慣れた地域で起業したい」「長年の夢を叶えたい」という女性がオホーツクにたくさんいることを実感しました。彼女たちは単なる家計の支えとしてだけではなく、事業を行う中で、地域の問題を解決したり、人に喜ばれたりといったかけがえのない達成感を持っているようでした。

### 【あとがきにかえて】

一人一人がまさにキラキラと輝いて見えました。100名ほどの来場者は9割以上が女性でしたが、中には男性もあり、オホーツクで頑張っている女性がたくさんいることに驚いていました。

来場者は、皆限られた時間でいくつものブースを訪れ出展者と会話していました。

きっとこの中にも未来の出展者が出てくるのでしょうね！自分もオホーツク在住女性として嬉しく頼もしく、誇らしい気持ちになった一日でした。

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~

私たちの周りにいる民生委員～暮らしやすい地域社会を目指して～

民生委員は、皆さんが安心して住み続けられるように暮らしに関わるあらゆる手助けを行っています。また、民生委員は児童委員も兼ねており、子育てに関する相談にも応じています。

### 【民生委員はどんな人が務めているの？】

現在、網走市には民生委員が91名、児童の問題を専門とする主任児童委員が12名います。厚生労働大臣から委嘱され、それぞれの地域において常に住民の立場に立って相談に応じ、必要な援助を行います。任期は3年です。

### 【どのような活動をしているの？】

民生委員は地域の相談役であり、市民と市の橋渡し役です。地区ごとに担当の民生委員がおり、

暮らしに関する悩みを抱えている方の力になっています。

### 【あしがきにかえて】

あまりクローズアップされることのない“民生委員”ですが、多くの方々が、地域の安心な暮らしのために幅広く活動しています。改めて頭が下がる思いです。民生委員へ相談を考えている方は、社会福祉課庶務係（内線235・336）までお問い合わせください。

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~

「働きやすさ」感じていますか？

男性の仕事、女性の仕事というイメージがついている仕事があります。今回は、警備員として活躍されている方々へのインタビューを通じて、男女関係なく働きやすい職場について考えます。

### 【警備員の仕事について】

「体力が必要」「男性が活躍している仕事」というイメージが強いと思います。女性も活躍されていますが、長時間の立ち仕事のため体力的に厳しい仕事です。同じ職種の女性についてどう思っているのか男性に聞いてみたところ、「立ちっぱなしの仕事なのでよくやっているなと思う」「女性がいると現場が和むので雰囲気良くなる」と称賛する声や「男性が多い職場のため、言葉の乱れは多々あると思うが、少しずつ直していきたいと思う」と気遣いを感じられる声もありました。また、女性からは、「現場のトイレの設置場所の配慮など、会社も

現場も女性に対する気遣いを感じられ、働きやすさを感じる」という声がありました。

近年では、女性警備員の派遣依頼も少しずつ増えてきているようです。

### 【職場環境を良くするためには】

男性が多い職場で働く女性が働きやすさを感じる内容として「気遣い」がキーワードになっていると感じました。お互いを気遣うことで働きやすいと感じる職場にすることができるのではないのでしょうか。

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(ドメスティック・バイオレンス)」という言葉はよく聞くけれど、  
「自分には関係ない」と思っていないですか？

【気がつかないうちに被害者や加害者になって  
いませんか？】

「嫌われたくない」という思いから自分の気持ちを  
我慢して相手の言いなりになっていませんか？

例えば…

- ・交友関係の制限
- ・行動の監視・制限
- ・メールやSNSなどのチェック

これらの行為は精神的な暴力に当てはまりま  
す。暴力は殴る蹴るなどの身体的な暴力だけ  
ではありません。

「離れて行ってしまうのではないか」「気持ち  
を分かってほしい」といった不安・寂しさから  
監視や制限をするようになり、怒りや恐怖心

を与えていませんか？

【安心できる関係づくり】

お互いの意見を尊重し、自分のことも相手のこ  
とも大切にできる関係性は、「DV」がない関係  
性です。

【周りに困っている人はいませんか？】

相談を受けたときには被害者を責めたり、話を  
否定しないでください。「あなたは悪くないよ」  
「話してくれてありがとう」と伝えてください。  
また、自分たちで解決するのはとても難しい問題  
です。専門機関に相談できるように支えてくださ  
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~

## || 女性のキャリアアップについて【前編】 ||

昔は校長先生・教頭先生と言えば男性のイメージでしたが、現在では女性の校長先生・教頭先生は珍しくありません。今回は現役で活躍されている女性管理職の先生に「女性の活躍」をテーマにお話を聞かせていただきました。前編・後編の2回連載で紹介します。

### 【小中学校における女性管理職の割合について】

文部科学省の学校基本調査によると全国の女性管理職（校長、教頭）の割合は、小学校では22.9%、中学校では9.7%となっています。網走市内の小学校では22.2%、中学校では8.3%です。

### 【キャリアアップにつながった出来事】

「頭の中でイメージしている管理職にならなくていい、あなたらしい管理職でいい」という後押しにより、今に至ると語ってくれました。

### 【女性の活躍について】

女性の管理職には、社会的に課題がまだあると思います。転勤することも含め、家族の理解や協

力が必要になります。そのような点では管理職を目指すことが難しい場合もあるのではないのでしょうか。

### 【あとがきにかえて】

管理職に占める男女の割合には、いまだに差が見られます。「転勤」があることもキャリアを中断する理由の一つになるのではないのでしょうか。働く女性が能力を発揮できる環境を整備することが求められています。環境の整備は女性だけでなく、働きたいすべての人にとって必要だと感じました。

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~

## || 女性のキャリアアップについて【後編】 ||

学校でご活躍中の女性管理職の先生に「女性の活躍」というテーマでお話を伺いました。先月に引き続き、その内容を紹介します。

### 【学校の職場環境について】

男女関係なく、仕事ができる職場だと思います。自分自身、女性だからという意識は特にしていませんので、とても働きやすい環境に思います。

### 【管理職という立場で思うこと】

子どもたちや保護者の気持ちは、以前の立場よりも距離感があるからこそ分かることがあります。職員を指導する立場となり、分かり合えないことに辛さを感じることもありますが、何年かかっても理解してもらえるとうれしく思います。

### 【これからの抱負について】

周りと一緒に助け合い、理解し合い、相談される

立場でいたいと思っています。今よりもみんなの拠り所になれる存在を目指したい、毎日の中で自分を成長させていきたいと語ってくれました。

### 【あとがきにかえて】

今は男女関係なく、活躍できる社会になりつつあります。とはいえ、活躍する女性が少ないのも事実です。今後も身近で活躍されている女性を紹介することでこれから活躍したいと思っている方の背中を押すことにつながればと感じています。

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~

|| “職場環境を整える”について考えてみませんか？ ||

女性の活躍推進に係る地域連携セミナーINオホーツク(主催：オホーツク総合振興局)に参加しました。基調講演の中から女性活躍の実情や職場環境作りについて紹介します。

### 【女性活躍が必要な背景と実情】

労働市場は売り手となっており、人口減少や“大介護時代”の到来が加わることにより全体的な労働力不足が懸念されています。

国や北海道ではさまざまな政策で女性活躍の推進を図っていますが、男性中心の組織風土が残っているなど企業や団体の意識や取り組みに差が出ています。また、結婚出産を機に休職・退職した女性たちは復職するための制度の拡充や構築を必要としており、理想と実態に差があります。

### 【具体的に女性活躍を進めるには】

企業や団体での“制度の確立”が基礎となるため、年次有給休暇制度やさまざまな働き方ができ

るような体制を整えることが必要となります。

また、従業員の意識、組織風土の改革や醸成に取り組むことが大事になってきます。

### 【あしがきにかえて】

講演の最後に「真の女性活躍とは、女性・男性問わず働くすべての人々が会社ではやりがいを、人生では生きがいを持ち、幸せに近づく戦略である。」と話されていました。女性だけが活躍するのではなく、女性男性隔てなく活躍できるような社会・職場環境が整っていくことが重要だと強く感じました。

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~

|| ハラスメントのない社会を目指して ||

昨年11月に北海道立女性プラザで行われた女性プラザ祭に参加し、ハラスメントについて学びました。

### 【ハラスメントの社会問題化】

平成元年に、出版社に勤める女性が上司の性的嫌がらせを訴えたことがきっかけで社会問題化し、この年の流行語大賞に「セクシャル・ハラスメント(セクハラ)」が選ばれました。ハラスメントとは、「人を困らせること、嫌がらせ」という意味です。他者に対する発言・行動などが、本人の意図には関係なく相手を不快にさせる、尊厳を傷つける、不利益や脅威を与えることを指します。

### 【私たちにできること】

現在は、スポーツ界での力関係を利用したパワハラやモラハラなど、さまざまなハラスメントが登場しています。どうすればハラスメントが無くなるのでしょうか。

まずは意識を変えることです。それぞれの立場で他人を思いやり、自分の言動に対する受け手の気持ちをよく考える必要があります。

2つ目は、被害者が声を上げることです。その場で言えなくても、上司など身近な人に相談しましょう。その際に、一見不合理な主張に見えても話を聴くことが大切です。聴く側が信じない、否定的な判断をすると、再び傷つくという2次被害につながる恐れがあります。十分に聴いて適切な相談窓口を紹介しましょう。

ハラスメントは、誰もが加害者や被害者にならないように気を付け、解決に向けて取り組まなければならない重要な問題です。

網走市男女共同参画プラン推進会議編集委員