

今こそ、もやもやをスッキリ!
~知ることから始める3つの扉~



令和4年度

ひと ひと

あさか女と男セミナー報告書

はじめに

本市では、「男女の輪が素敵な朝霞をつくる～男女平等社会をめざして～」を合言葉とし、男女平等に係る活動を支援する総合的な拠点施設である、それいゆづらぎ(朝霞市女性センター)を中心に、さまざまな施策を進めています。

「あさか女と男セミナー」は、男女平等に関する情報を提供するとともに、その学びを通じて、参加者一人ひとりの男女平等意識を高め、性別にかかわらず、その持てる力を発揮し、社会や地域で活躍できる人材育成を目的に、公募による「あさか女と男セミナー企画・運営協力員」と協働して毎年度開催しています。

今年度のテーマ『今こそ、もやもやをスッキリ！～知ることから始める3つの扉～』は、「多くの人が抱える悩みや疑問について知ること、誰もがありのままの自分らしく、安心して暮らせるまちを目指す講座にしたい」というメッセージを含め、セミナー企画・運営協力員会議で決定しました。

また、今年度は、オンデマンド動画配信(市公式YouTubeによる申込者限定公開)及び女性センター10周年イベントでの上映会により、全3部の講座を実施いたしました。

感染症対策もあり、自宅に居ながら安心して受講できる環境も確保しつつ、動画を視聴できる環境がない方も気軽にご参加いただけるような学びの場を提供したい、という思いで取り組みました。

魅力的な講師陣の皆さまにご講義いただき、受講者が、自分自身への気づきや他者を理解するためのヒントを得られるような講座となったのではないかと思います。

この報告書が、より多くの市民の方々の目に留まり、誰もが性別に関わらず活躍できる男女平等社会の実現に向け、より一層理解を深めていただく一助となれば幸いです。

それいゆづらぎ(朝霞市女性センター)

— 目 次 —

第1部	誰の中にもある？無意識の思い込み	1
	～アンコンシャス・バイアス～	
	講師／関東学院大学経済経営研究所客員研究員・同大学経営学部非常勤講師 谷 俊子 さん	
第2部	男性にだって、あるある「更年期」	3
	～男はつらい!!らしい～	
	講師／NPO 法人ちえがら更年期トータルケアインストラクター 福崎 寛子 さん	
第3部	ありのままでいよう	5
	～ジェンダー・セクシュアリティの視点から～	
	講師／respectrum 代表 小川 奈津己 さん	
	受講者アンケート集計	7
	ちらし	13
	あさか ^{ひと} 女と男 ^{ひと} セミナー企画・運営協力員の感想	15

ひと ひと
*この報告書は、「あさか女と男セミナー企画・運営協力員」と協同で作成しています。

協力員レポート

第1部「誰の中にもある？無意識の思い込み～アンコンシャス・バイアス～」

講師：関東学院大学経済経営研究所客員研究員・同大学経営学部非常勤講師

谷 俊子 さん

プロフィール

企業倫理、雇用と人権、キャリア教育等の授業のかたわらワーク・ライフ・バランス推進室において教職員の子育て支援等も推進。またハラスメント防止人権委員会において教員・職員への啓蒙教育、ハラスメント防止を担当している。男女共同参画社会などに取り組み自治体等での講師として多数活動

著書：「ワーク・ライフ・バランスとケアの倫理—イクボスの研究」(静岡新聞社)他等

○講座企画への思い

「女性は家事・育児をするべき」、「男性は結婚して家庭をもつことで一人前」など固定概念をもつことや、無意識の思い込み(アンコンシャス・バイアス)により、無意識に相手を傷つけたり、自分自身の可能性を狭めてしまう場合があります。無意識の思い込みを見つめなおし、ワーク・ライフ・バランスを考えるきっかけとして、誰もが意識を高められるような講座を実施したいと考えました。

○内容

- ・アンコンシャス・バイアスとは何か？
- ・あなたのアンコンシャス・バイアス診断
- ・アンコンシャスバイアスをどうコントロールするか？

○感想

人間が生まれて育っていく過程で、誰もが「無意識の思い込み」をまとっていきますが、決してそのすべてが悪いわけではありません。バイアスのない人などどこにもいません。そうした一定の価値基準を備えなければ各人の個性がなくなり、すべての成人が無色透明となり、自分の意見を言えない市民ばかりの世界となってしまいます。講師が強調しているように、様々なアンコンシャス・バイアスの存在そのものが死活問題なのではなく、個人が組織、広く社会の健全なメンバーとして、うまく活動していくために防げとなるバイアスをいかにコントロールしていくかです。アンコンシャス・バイアスが明確に概念化されて、具体的な内容があらわにされる前には、それこそ思い込みは意識化されずに、人間の内側にひっそりととどまっています。無意識の思い込みを意識的に理解しようとする動きを、これからも広げていくべきでしょう。講師ご自身、会社勤めをされていた頃には、アンコンシャス・バイアスだらけで、自分もやっておられたと自責の念を感じられていますが、今では、専門家として衆人を啓蒙されているお立場です。無意識の思い込みを意識化し、コントロールすることによって、男性優位社会の是正につながっていきます。性別に基づくステレオタイプ、女性の能力の過小評価などは、喫緊の实在課題として真剣に考えていく必要があります。

《受講者の声》

- ・この講演を見る前に、あらかじめ自分の中での思い込みを精査していたのですが、自分が思っている以上に、様々なアンコンシャス・バイアスがあることに気づかされました。大変勉強になりました。
- ・自分の固定観念について考えた事がなかったが、事例を自分に当てはめると気づく事が多かった。一人ひとりみんな違うので、柔軟な考えで向き合うことが大事だと感じた。
- ・アンコンシャス・バイアスについて、よくわかりました自分の中にもあると思いますが、なるべくそれを取り除けたらと思いました。
- ・今の自分と向き合うきっかけになった。但し、常に変わっていくものだと思うので、コロナ禍や、今後の世界の在り方の中でのアンコンシャス・バイアスについて考えていきたい。
- ・自分の中のさまざまなアンコンシャスバイアスについて考えるきっかけになった。

《講義の様子》

自宅ですべし！
ジェンダー&ダイバーシティ講座

ひとひと
令和4年度 あさか女と男セミナー
今こそ、もやもやをスッキリ！
～知ることから始める3つの扉～

第1部 誰の中にもある？無意識の思い込み
～アンコンシャス・バイアス～

関東学院大学経済経営研究所客員研究員・同大学経営学部
非常勤講師

「女性は家事・育児をするべき」、「男性は結婚して家庭をもつことで一人前」など固定概念をもつことや、無意識の思い込み(アンコンシャス・バイアス)により、無意識に相手を傷つけたり、自分自身の可能性を狭めてしまう場合があります。無意識の思い込みを見つめなおし、ワーク・ライフ・バランスを考えるきっかけとしていきましょう。

講師：谷 俊子 氏

主催：朝霞市 企画・運営：あさか女と男セミナー企画・運営協力員

PowerPoint 2547 54... アンコンシャス・バイアス_20221101.pptx - PowerPoint

アンコンシャス・バイアス

<無意識の思い込み・固定観念>
Uncousious bias

- 誰でも、必ず持っている
国、性別、育った環境、職歴、出会ってきた人・個性でもある
- ゼロにすることはできない
- 持っていて「悪い」ということはない
- **自覚して、コントロールする努力が大事**

協力員レポート

第2部「男性にだって、あるある「更年期」～男はつらい!! らしい～」

講師:NPO 法人ちえぶら更年期トータルケアインストラクター

福崎 寛子 さん

プロフィール

働き盛りの40代50代の心身の不調が多いことや辛い症状を孤独に抱えてしまう人や不安を抱える人に正しい知識と対策ケアで「更年期を幸年期へ」をモットーにしている。オンライン講座、対面講座、Facebook ライブ講義など多数活動

Web マガジン連載:「女性ホルモンとココロとカラダのトリセツ・頑張るママのヘルスビルディング」他等

○講座企画への思い

男性の更年期については、女性の更年期よりも知名度は低く、理解されないことも多いです。女性・男性が互いに理解し合うことにより、家庭内における無理のない分業が可能となります。男性も自らの更年期を理解することで、無理なく家事・育児・介護へ参画できるきっかけとなればと思い、この講座を企画しました。

○内容

- ・性ホルモンと体のトリセツ
 - ・男女の性ホルモンの変化／男性更年期障害とは？
 - ・テストステロンの役割／男性更年期の不調はなぜ起こる？
- ・実践！ちえぶら体操
 - ・自律神経を整える呼吸／肩こり解消／スクワット
- ・笑顔で暮らすためのライフハック
 - ・間違いやすい病気／医療機関にかかるコツ、健康貯筋／ライフキャリアデザインワーク

○感想

講師は「更年期トータルケアインストラクター」としてご活躍中で、男性にだって確かにある更年期について、ご講義いただきました。身体の中でどんな変化が起こって、どんな影響があるのかを知っておくこと、このことが非常に大事です。

導入部分の更年期と思春期との比較でぐっと引き込まれました。講演の構成は、
①性ホルモンと体のトリセツで、男性・女性ホルモンの変化について問題点を指摘、
②実践！ちえぶら体操では、更年期を乗り越えるためのエクササイズを実際に体験でき、楽しかったです。
③笑顔で暮らすためのワーク・ライフ・バランスでは、まとめとして「健康貯筋」という造語がしっくりときて、大切な要素として、運動・食事・睡眠・生きがいを持つとの基本的な生活習慣の大切さについて共感でき、全

体的にバランスの取れた満足の内容でした。また、「更年期」は、女性特有のものと思っていましたが、「男にもあるらしい」というテーマに私自身も是非聞いてみたいとの興味がわきました。そして、妻に長女に長男に、そして友人男性に、友人女性に開催情報を伝えました。上映当日、会場で友人女性とお会いしました。実際に足を運んでくれた彼女は、「新たな知識を多く得られとても参考になった。」とその場で感想を話してくれ、達成感を得ました。私自身も、長年連れ添った妻のことは、すべてわかっているという考えから一歩下がって、講演の内容を参考に今後の人生、接していきたいと深く思いました。

《受講者の声》

- ・楽しくためになる講演でした。自分だけが抱える問題ではないことがわかり、ホッとすると同時に、夫のことも考えてみようと思います。
- ・男性、女性ともに更年期の辛さはあると思います。積極的に体を動かして、少しでも楽に過ごせたらいいと思いました。
- ・男性の更年期については、知っているつもりになっていた。多くを知ることができた。
- ・実際に体操など取り入れて、話のメリハリなどあって楽しかった。
- ・更年期の特徴を、男性も女性も学べる素晴らしい内容であった。

《講義の様子》

自宅でも！
ジェンダー＆ダイバーシティ講座

令和4年度 あさか女と男セミナー
今こそ、もやもやをスッキリ！
～知ることから始める3つの扉～

第2部 男性にだって、あるある「更年期」
～男はつらい!!らしい～

NPO法人ちえがら更年期トータルケアインストラクター

男性の更年期については、女性の更年期よりも知名度は低く、理解されないことも多いです。女性・男性が互いに理解し合うことにより、家庭内における無理のない分業が可能となり、男性も自らの更年期を理解することで無理なく家事・育児・介護へ参画しましょう。

講師：福崎 寛子 氏

主催：朝霞市 企画・運営：あさか女と男セミナー企画・運営協力員

やる気が出るポーズ

両手を斜め45度にあげる。斜め上を向き、歯が20本見えるくらい笑う。10秒間キープ！

Big Smileがポイント！

朝霞市

協力員レポート

第3部「ありのままのよう～ジェンダー・セクシュアリティの視点から～」

講師: respectrum 代表
小川 奈津己 さん

プロフィール

トランスジェンダー当事者として、2010年より多様な性に関する発信活動に取り組む。2014年～2018年には私立中高一貫校に教員として勤務、人権教育、道徳教育を担当する。2018年から NPO 職員として、多様な性に関する講演会講師、書籍などの執筆・監修業務に従事。2020年からは大学職員を兼務、ジェンダー・セクシュアリティの分野で学生と教職員の支援にあたる。2022年、respectrum を設立。所沢市パートナーシップ・ファミリーシップ届出第1号

○講座企画への思い

昨今、多様な性についての理解が進んできていますが、まだまだ、わからないことも多いと思います。LGBTQとは何かといった基礎知識の説明や、トランスジェンダー当事者である講師の方ご自身の経験を通じてのお話など、身近な多様な性について語っていただきたいと思い、また、もしカミングアウトされたらどうしたらいいかなど、幅広い内容でお話いただき、正しい知識を得て理解を深め、誰もが自分らしく活躍できる社会について考えられるような講座を実施したいと考えました。

○内容

- ・多様な性に関する基礎知識
- ・ライフヒストリー
- ・LGBT の人たちの取り巻く課題と対応(教育・仕事・暮らしの場)
- ・まとめ

○感想

近年、LGBTQという言葉をよく目にしたり、耳にしたりすることが多くなりました。私自身、LGBTQ の言葉の意味は漠然とわかってはいましたが、それにまつわる制度や課題についてはほとんど知りませんでした。

今回、LGBTQ の当事者である講師の方から、成長過程ごとに順を追って細かく、環境や意識についてお話をうかがうことができました。同姓同士の婚姻が法的に認められていない日本では、自治体が独自にLGBTQ カップルに対して「結婚に相当する関係」という証明書を発行して、様々なサービスや社会的配慮を受けやすくするパートナーシップ制度があり、埼玉県では6割以上の自治体が導入しており、全国最多であることを知りました。

LGBTQ の人々たちへの対応としてできることを、それぞれの場面によって具体的に説明していただきました。学校や家庭、地域そして企業や病院、市役所など、どんな場面においても性別には捉われず、その人らしさを何よりも大切にすることということが大事であるということがわかりました。

今回のテーマは、「ありのままでいよう」ですが、みんながありのまま安心して生きていける社会になるために、多様な性のあり方について正しい知識を持って、理解し受け入れられるようになっていくことを今後、期待していきたいと思います。

《受講者の声》

・最近、よく聞く言葉で、なんとなくわかっているつもりだったのですが、当事者の声をお聞きして、改めてその問題の根の深さに考えさせられました。また、それぞれの違いをわかりやすく説明していただけたので、性的マイノリティを一括りにしないことの大切さも感じました。

・マイノリティの人に住みやすい社会は、誰にとっても住みやすい社会なんだとわかりました。

・時代の変化とともに様々な変化はあるものの、埼玉県でのパートナーシップ制度が遅々として進まない現状には驚いた。これからも丁寧に進めていかなければいけないことだと思う。

・LGBTQ だけではない、本当の性の多様性について考えさせられた。また、当事者ならではの考えや悩みを知ることができた。さまざまな場面で、皆が生きやすいように工夫が必要だと思った。

《講義の様子》

自宅で学べる！
ジェンダー&ダイバーシティ講座

令和4年度 あさか女と男セミナー
今こそ、もやもやをスッキリ
～知ることから始める3つの扉～

第3部

ありのままでいよう
～ジェンダー・セクシュアリティの視点から～

respectrum代表

LGBTQって何？トランスジェンダー当事者である講師が、ご自身の経験を通じ、身近な多様な性について語ります。もしカミングアウトされたらどうしたらいい？など、幅広い内容でお話いただき、正しい知識を得て、理解を深めましょう。

講師：小川 奈津己 氏

主催：朝霞市 企画・運営：あさか女と男セミナー企画・運営協力員

アライ

アライ
LGBTの理解者・支援者・味方のこと。

レインボー

LGBTのシンボルカラー。旗、バッジ、シール、アクセサリーなど様々なグッズがある。



自宅で学べる！ジェンダー&ダイバーシティ講座
今こそ、もやもやスッキリ!～知ることから始める3つの扉～

受講者アンケート集計結果 回答件数:16名

問1. あなたの年代を教えてください。(1つ選択)

70代以上	60代	50代	40代	30代	20代以下
1名	6名	6名	0名	3名	0名

問2. あなたの性別をご記入ください。(自由記述)

性別	女性	12名	男性	2名	その他	2名
----	----	-----	----	----	-----	----

問3. 受講した動画を選択してください。(複数選択可)

1部	2部	3部
14名	13名	13名

問4. なぜ、受講しようと思いましたか。(複数選択可)

- ①テーマ・内容に興味があったから
- ②講師の話を書きたかったから
- ③以前にも参加したことがあったから
- ④動画視聴で気軽に受講できたから
- ⑤その他

①	②	③	④	⑤
13名	0名	3名	3名	2名

問5. 問4で「⑤その他」と回答された方は、詳細をご記入ください。(自由記述)

- ・職場の保育室の方にチラシが来て興味があったから
- ・地域福祉の事業所を運営している。メンバーから紹介があり、研修の一環として受講した。

問6. セミナー第1部の講座内容について、満足度に近いものご選択ください。(1つ選択)

満足	やや満足	ふつう	やや不満	不満
12名	2名	2名	0名	0名

問7. セミナー第1部の講師の説明について、わかりやすさに近いものをご選択ください。(1つ選択)

わかりやすかった	ややわかりやすかった	ふつう	ややわかりづらかった	わかりづらかった
13名	2名	0名	1名	0名

問8. セミナー第1部に対するご意見・ご感想などを自由にご記入ください。(自由記述)

・自分の固定観念について考えたことがなかったが、事例を自分に当てはめると気づくことが多かった。一人ひとりみんな違うので、柔軟な考えで向き合うことが大事だと感じた。

・アンコンシャス・バイアスについて、よくわかりました。自分の中にもあると思いますが、なるべくそれを取り除けたらと思いました。

・今の自分と向き合うきっかけになった。ただし、常に変わっていくものだと思うので、コロナ禍や、今後の世界の在り方の中でのアンコンシャス・バイアスについて考えていきたい。

・とても分かりやすく、先生からの声も心地よく聞くことができた。

・代名詞の使い過ぎで、内容がぼやけてしまう。アンコンシャス・バイアスの種類別の確認シートはよかったです。

・自分の中のさまざまなアンコンシャス・バイアスについて考えるきっかけになった。

・無意識のバイアス、誰にでもある、そこに気づくことが大事だと思いました。

問9. セミナー第2部の講座内容について、満足度に近いものをご選択ください。(1つ選択)

満足	やや満足	ふつう	やや不満	不満
10名	3名	0名	0名	0名

問10. セミナー第2部の講師の説明について、わかりやすさに近いものをご選択ください。(1つ選択)

わかりやすかった	ややわかりやすかった	ふつう	ややわかりづらかった	わかりづらかった
11名	2名	0名	0名	0名

問11. セミナー第2部に対するご意見・ご感想などを自由にご記入ください。(自由記述)

- ・男性・女性ともに更年期の辛さはあると思います。積極的に体を動かして、少しでも楽に過ごせたらいいと思いました。
- ・男性の更年期については、知っているつもりになっていた。多くを知ることができた。
- ・実際に体操などを取り入れて、話のメリハリなどあって楽しかった。
- ・更年期の特徴を、男性も女性も学べる素晴らしい内容だった。
- ・ストレッチがとてもよかったです。
- ・男性の更年期の知識が深められました。

問12. セミナー第3部の講座内容について、満足度に近いものをご選択ください。(1つ選択)

満足	やや満足	ふつう	やや不満	不満
7名	4名	2名	0名	0名

問13. セミナー第3部の講師の説明について、わかりやすさに近いものをご選択ください。(1つ選択)

わかりやすかった	ややわかりやすかった	ふつう	ややわかりづらかった	わかりづらかった
9名	3名	0名	1名	0名

問14. セミナー第3部に対するご意見・ご感想などを自由にご記入ください。(自由記述)

- ・マイノリティの人に住みやすい社会は、誰にとっても住みやすい社会なんだとわかりました。
- ・時代とともに、様々な変化はあるものの、埼玉県でのパートナーシップ制度が遅々として

進まない現状には驚いた。これからも丁寧に進めていかなければいけないことだと思う。

・知らない言葉や意味などあって、とても勉強になった。

・LGBTQ だけではない、本当の多様性について考えさせられた。また、当事者ならではの考えや悩み等を知ることができた。様々な場面で、皆が生きやすいよう工夫が必要だと思った。

問15. 第1部から第3部の全体をとおして、セミナー受講後の満足度に近いものをご選択ください。(1つ選択)

満足	やや満足	ふつう	やや不満	不満
11名	3名	1名	0名	0名

問16. 本セミナーに対するご意見・ご感想などを自由にご記入ください。(自由記述)

・3人の講師の先生のお話がとても聞きやすく、内容もわかりやすかったです。

・全体としてまとまりがあってよかったと思います。できたら会場で拝聴できるとよいと思います。

・全部通して見たので、少々疲れた。何日かに分けて見ればよかった。そして知らないことやわからないことが、丁寧に説明されていてとてもよかった。

・全体のテーマがよかった。

・オンラインが利用できて、時間が有効活用できました。

・配信期間がもっと長いと、日にち、時間に余裕を持って視聴できると思います。

・講義をもう一度見たいので、再配信をしてほしい。

問17. 今後、どのような講座があれば受講したいと思いますか。(複数選択可)

- ①男女共同参画(全般) ②SDGs(目標5:ジェンダー平等の実現)
- ③男性の家事・育児・介護への参画 ④性の多様性
- ⑤男女共同参画の視点から考える防災 ⑥ワーク・ライフ・バランス
- ⑦女性の政治への参画 ⑧パートナーとのコミュニケーションのコツ
- ⑨DV(配偶者等からの暴力)防止 ⑩デートDV(交際相手からの暴力)防止

⑪性暴力・性犯罪防止

⑫その他

①	②	③	④	⑤	⑥
2名	4名	5名	3名	2名	3名
⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫
1名	7名	3名	5名	2名	1名

問18. 問17で「⑫その他」と回答された方は、詳細をご記入ください。(自由記述)

・今回のジェンダーセクシュアリティの視点からにもあったように、様々なマイノリティ、生きづらさを感じている方々の問題点に関して、人権問題の原点にも目を向けたい。

問19. セミナーの受講方法について、一番参加しやすいと感じるものをご選択ください。

(1つ選択)

①会場での受講

②オンライン(YouTube動画配信等)

③その他

①	②	③
6名	10名	0名

ひと ひと

令和4年度 **あさか女と男セミナー**

今こそ、もやもやをスッキリ!

~知ることから始める3つの扉~

申込期間	令和4年12月1日(木)~令和4年12月23日(金)
配信方法	市公式YouTubeによる限定公開
配信期間	令和5年1月10日(火)~1月28日(土)
録画視聴	令和5年1月29日(日)10時~13時30分予定 3部構成連続上映 (録画視聴は予約不要!) 朝霞市中央公民館・コミュニティセンター 集会室

要申込!
詳しくは裏面へ

第1部

誰の中にもある?無意識の思い込み ~アンコンシャス・バイアス~

約60分

講師: 谷 俊子氏 (関東学院大学経済経営研究所客員研究員・同大学経営学部非常勤講師)

「女性は家事・育児をするべき」、「男性は結婚して家庭をもつことで一人前」など固定概念をもつことや、無意識の思い込み(アンコンシャス・バイアス)により、無意識に相手を傷つけたり、自分自身の可能性を狭めてしまう場合があります。無意識の思い込みを見つめなおし、ワーク・ライフ・バランスを考えるきっかけとしていきましょう。

第2部

男性にだって、あるある「更年期」 ~男はつらい!!らしい~

約60分

講師: 福崎 寛子氏 (NPO法人ちえぶら更年期トータルケアインストラクター)

男性の更年期については、女性の更年期よりも知名度は低く、理解されないことも多いです。女性・男性が互いに理解し合うことにより、家庭内における無理のない分業が可能となり、男性も自らの更年期を理解することで無理なく家事・育児・介護へ参画しましょう。

第3部

ありのままでいよう ~ジェンダー・セクシュアリティの視点から~

約60分

講師: 小川 奈津己氏 (respectrum代表)

LGBTQって何?トランスジェンダー当事者である講師が、ご自身の経験を通じ、身近な多様な性について語ります。もしカミングアウトされたらどうしたらいい?など、幅広い内容でお話いただき、正しい知識を得て、理解を深めましょう。

講師プロフィール



第1部：谷 俊子 さん

関東学院大学経済経営研究所客員研究員・同大学経営学部非常勤講師。企業倫理、雇用と人権、キャリア教育等の授業のかたわらワーク・ライフ・バランス推進室において教職員の子育て支援等も推進。またハラスメント防止人権委員会において教員・職員への啓蒙教育、ハラスメント防止を担当している。男女共同参画社会などに取り組み自治体等での講師として多数活動

著書：「ワーク・ライフ・バランスとケアの倫理－イクボスの研究」(静岡新聞社) 他等



第2部：福崎 寛子 さん

NPO法人ちえぶら認定更年期トータルケアインストラクター
リラクゼーションサロン「がんばる女性の保健室」ハノネヤ代表
働き盛りの40代50代の心身の不調が多いことや辛い症状を孤独に抱えてしまう人や不安を抱える人に正しい知識と対策ケアで「更年期を幸年期へ」をモットーにしている。オンライン講座、対面講座、Facebookライブ講座など多数活動

Webマガジン連載：「女性ホルモンとココロとカラダのトリセツ・頑張るママのヘルスビルディング」他等



第3部：小川 奈津己 さん

respectrum代表 トランスジェンダー当事者として、2010年より多様な性に関する発信活動に取り組む。2014年～2018年には私立中高一貫校に教員として勤務、人権教育、道徳教育を担当する。2018年からNPO職員として、多様な性に関する講演会講師、書籍などの執筆・監修業務に従事。2020年からは大学職員を兼務、ジェンダー・セクシュアリティの分野で学生と教職員の支援にあたる。2022年、respectrumを設立。所沢市パートナーシップ・ファミリーシップ届出第1号

申込～動画視聴の流れ

1. 申し込む



・市ホームページの申込フォームに必要事項を記入し、送信します。

こちらのQRコードからもアクセス可能です →



2. メールが2通届く



・申込完了メール(自動送信)が届きます。届かない場合はご連絡ください。
・動画配信までに、申込時に登録したメールアドレスに動画サイトのURLが届きます。

3. 動画を視聴する



・全3部すべての動画を視聴できます。また、動画配信期間中は何度でも視聴できます。
・視聴後は、動画の説明欄に記載のURLからアンケートにご協力ください。

注意事項

※メールアドレス及びYoutube動画を視聴できる機器が必要となります。

※通信にかかる費用は受講者の負担となります。

※URLの転送・転載、動画の録音や第三者への共有等は固く禁止いたします。

お問い合わせ：朝霞市女性センターそれいゆぷらざ

※火曜日～日曜日 9時～17時

TEL: 048-463-2697

E-mail: soreiyu@city.asaka.lg.jp

ひと ひと あさか女と男セミナー企画・運営協力員感想

自分自身を見直すいい機会になるとともに、社会に貢献できていると思うとうれしいです。セミナーの効果は決して小さくなく、朝霞市内外の多くの人に影響を与えています。講師の人選の段階から、様々なアイデアが飛び交い、最終的に選ばれた御三方のお話から多くを学ばせていただきました。他方、直接お会いすることができませんでしたから、講師を実際に朝霞にお招きしてリアルな触れ合いと録画の併用が可能になればいいです。なぜなら、質疑応答は貴重なラーニングのプロセスですから。

協力員 N.S

世界に目を向けると、女性の「教育の機会を奪う」という国家が、この地球上に存在するという現実。強い憤りを感じます。女性からも男性からも、お互いの身体的、精神的事情を知っていくことは、まさに互いに補い助け合うことのできる、そんな社会につながることを訴えかける内容となっており、もっともっと広く宣伝していくべきだと感じました。

協力員 M.T

過去に2回続けて協力員をさせていただいたことがありましたが、コロナが流行する前だったので、今回とはだいぶ状況が違っていました。初めのうちは少し戸惑いもありましたが、他の協力員さんやアドバイザーの方、市の職員の方々といろいろと意見交換をして行く中で、それもなくなっていきました。オンライン配信ということで、以前よりも気軽に視聴できるようになり、よかったですと感じました。取り上げた講座の内容も大変興味深く、勉強になりました。貴重な体験でした。

協力員 I.O

私にとっては2回目のスタッフでしたが、毎回、さまざまな気づきがあり、大変有意義なものでした。ここ数年、男女共同参画推進について、さらには人権問題に関して、さまざまな動きがありますが、すべての人が笑顔で過ごせる時間が増えることを願っております。

協力員 D.H

令和4年度

あさか女と男セミナー報告書

発行年月 令和5年3月

発行 朝霞市

編集  朝霞市女性センター
それいゆぷらざ

〒351-0016 埼玉県朝霞市青葉台1丁目7番1号

電話 048-463-2697

FAX 048-463-0524

E-mail soreiyu@city.asaka.lg.jp



男女平等社会の実現に向けて

～無意識の思い込みとは～

問／それいゆぷらざ(女性センター) ☎463-2697

令和4年4月、民法が改正され、選挙権年齢に続き成年年齢も18歳に引き下げられました。今回の改正により、18歳になれば親(法定代理人)の同意を得なくても、携帯電話の購入、クレジットカードの作成、一人暮らしのための部屋を借りる、といったことなどの契約をすることができるようになりました。

また、女性の婚姻開始年齢(結婚することができるようになる年齢)が、これまでの16歳から18歳に引き上げられ、男女の婚姻開始年齢が統一されました。(令和4年4月1日の時点で既に16歳以上の女性は、引き続き、18歳未満でも結婚することができます。)

今回は、婚姻開始年齢における男女の取り扱いの差異が解消された本改正を機に、日頃から無意識に思い込んでいるかもしれない男女の役割などについて、考えてみたいと思います。

なぜ、女性の婚姻開始年齢が18歳に？

これまで、婚姻開始年齢に男女差が設けられていたのは、男女間で心身の発達に差異があるためとされてきました。しかし、高校等への進学率が98%を超えていることなどから、婚姻をするには、少なくとも18歳程度の社会的・経済的成熟が必要であると考えられ、女性の婚姻開始年齢が18歳に引き上げられました。

結婚したら、女性は家事や育児？

「結婚したら、女性が家事や育児をするべき」、「男性は結婚して家庭をもって一人前」等、このような男女の役割について固定的な観念をもつことや、無意識の思い込み(アンコンシャス・バイアス)を前提とした行動が、問題を引き起こしてしまう要因となることがあります。

アンコンシャス・バイアスは誰もが持ち合わせており、それ自体がよい、悪いということではありません。しかし、「決めつけたり」「押しつけたら」してしまうことで、無意識に相手を傷つけたり、自分自身の可能性を狭めてしまう場合があるということに注意が必要です。

アンコンシャス・バイアス (無意識の思い込み)



あなたの「アンコンシャス・バイアス」をチェック！



- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 共働きでも男性は家庭よりも仕事を優先すべきだ | <input type="checkbox"/> 女性には高い学歴やキャリアは必要ない |
| <input type="checkbox"/> 女性に理系の進路(学校・職業)は向いていない | <input type="checkbox"/> 女性は正規雇用にこだわらなくともよい |
| <input type="checkbox"/> 自治会や町内会の重要な役職は男性が担うべきだ | <input type="checkbox"/> PTAには、女性が参加するべきだ |
| <input type="checkbox"/> 事務作業などの簡単な仕事は女性がするべきだ | <input type="checkbox"/> 男性は仕事をして家計を支えるべきだ |
| <input type="checkbox"/> 仕事より育児を優先する男性は仕事へのやる気が低い | <input type="checkbox"/> 男性は人前で泣くべきではない |

(参考：内閣府男女共同参画局 「令和3年度 性別による無意識の思い込み(アンコンシャス・バイアス)に関する調査研究」)

当たり前と思っていたことにも疑問を持ってみる

チェックが多いから「ダメ」ということではありません。まず「気づく」ことが重要です。チェック表などを使い言語化する、日ごろから「～するべきだ(するべきでない)」「～は当たり前」と考えていないか意識してみるなど、その時々気付いていくことが大事なのではないでしょうか。

誰もが個性を発揮し、活躍できる社会の実現のため、一人ひとりが「決めつけ」や「押しつけ」がないかを認識し、互いの違いを認め合うことが大切です。

それいゆぷらざ(女性センター)をご利用ください

それいゆぷらざ(女性センター)では、「**男女の輪が素敵な朝霞をつくる～男女平等社会をめざして～**」を合言葉に、男女平等社会の実現に向けた取り組みを進めています。女性総合相談やDV相談のほか、男女平等に関する図書の貸し出しや情報発信などを行っています。事前申込や予約の必要はありません。どなたでもお気軽にご利用ください。

また、男女共同参画社会の実現を目的に活動する団体と協働を図るため、女性センター団体登録制度があります。登録された団体は、施設内での団体PRやロッカーの利用が可能です。ぜひ、団体登録を試みませんか。ご不明な点等はお問い合わせください。

※男女平等推進情報「そよかぜ」は、公募市民の企画・編集協力員と協働し作成しています。

ご存じですか？男性の育児休業

問／それいゆぷらざ(女性センター) ☎463-2697

変わりました！

育児・介護休業法



仕事と育児が両立できるよう、次の事項が改正され、令和4年4月から段階的に施行されています。詳しくは右のコードから、厚生労働省ホームページをご確認ください。



1 産後パパ育休(出生時育児休業)の創設

育児休業とは別に、お子さんの出生後8週間以内に、4週間まで取得できる休暇が創設されました。

2 育児休業を取得しやすい雇用環境の整備(個別周知・意向確認の措置の義務化)

育児休業を取得しやすい雇用環境の整備、妊娠・出産申出時の制度周知等を、事業主に義務化しました。

3 育児休業の分割取得

原則、お子さんが1歳になるまで取得できる育児休業を、分割して取得できるようになりました。

4 育児休業の取得状況公表を義務化

従業員数が1,000人を超える事業主は、育児休業の取得状況公表が義務付けられます。(令和5年4月1日～)

5 有期雇用労働者の育児・介護休業取得要件の緩和

期限を定めて雇用される労働者(有期雇用労働者)の取得要件が緩和されました。

先輩パパにお話を聞きました！

育児休業を取得した先輩パパに、休業中の様子や子育てについてインタビューしました。

株式会社秀優 Aさん

(朝霞市ワーク・ライフ・グッドバランス認定企業)

Q. 育休期間と時期 現在、お子さんは何歳ですか

次男の出産後～妻の退院(長男：5歳 次男：2歳)

Q. 育休を取ろうと思ったのはどうしてですか

周囲に取得した方がいたこと、上司から勧められたこと、同僚の協力もあり取得しました。

Q. 育休を取得して、思ったこと、感じたことは

当時3歳の長男が「ママがいないと嫌」とパパと二人で外出しても1口も食べてくれませんでした。ママが出産のためパパと二人で過ごすよ、と事前に伝えて臨みました。長男と二人だけの時間を過ごしたことでとても仲良くなり、絆が深まりました。今しかない貴重な時間を、一緒に過ごせました。

Q. 子育て中やこれから子育てする方にメッセージをお願いします

育休はメリットが多く、社会として必要なのではないかと思います。子育ての時期は、その時しか成長を見ることができない貴重な時間です。大切に使ってほしいと思います。

朝霞市役所勤務 Bさん

Q. 育休期間と時期 現在、お子さんは何歳ですか

出産後から保育園入園が決まるまで 1歳

Q. 育休を取ろうと思ったのはどうしてですか

成長が著しい時期の子どもと過ごすのは、かけがえない時間だと感じ、その貴重な瞬間を見届けていきたいと思い、取得を決意しました。

Q. 育休を取得して、思ったこと、感じたことは

二人で育児をしている時も毎日大変。一人で育児をしている方の変なさは計り知れません。ご飯やトイレもゆっくりできず、買い出しのおむつや粉ミルクなど重いものが多い。男性だからこそ、日頃から活躍できる場面がたくさんあると感じました。

Q. 子育て中やこれから子育てする方にメッセージをお願いします

手伝いではなく、主体的に行動しようと思えばとパートナーも助かると思います。完璧にしなければと気負わず、自分なりの育児ができれば大丈夫だと思います。子どもと一緒に親も成長していきます。育児は毎日休みなく大変なことも多いと思いますが、お互い頑張りましょう。

※男女平等推進情報「そよかぜ」は、公募市民の企画・編集協力員と協働し作成しています。