

AMIふらっとセンターだより 第19号

令和4年2月発行

編集・発行：阿見町男女共同参画センター



男女共同参画
シンボルマーク

推進講演会

令和3年度男女共同参画社会推進講演会

1/22
(土)

『人生をハッピーに生き切る！』



講師 稲垣えみ子氏

(元朝日新聞記者・フリージャーナリスト)

新型コロナウイルス感染拡大状況を踏まえ、「来場者の安全」「感染防止」を最優先に、本郷ふれあいセンターでの開催は中止し録画での限定配信となりました。



主催：阿見町/

阿見町男女共同参画社会推進会議

▲講師の稲垣えみ子氏

2011年の原発事故をきっかけに生活を見直し、電気のない生活を体験するため、ほぼガスなし、家電なしの節電生活からモノを手放す生活へとシフトしていった「アフロの元朝日新聞記者」稲垣えみ子さん。「朝日新聞社」というステイタスを放棄しても、今の時代、「老後不安は全くない」と言い切ります。なぜ、そのような気持ちになったのか、暮らしぶりからお話を聞かせていただきました。築50年、床面積33㎡、収納なしのワンルームマンションで電気代200円、カセットコンロのボンベは週1本の「毎日が災害時生活」の暮らしを送っているそうです。50歳を機に朝日新聞社を退社。辞めた当時は大きな組織から投げ出され、身ぐるみ剥がれていく感じ(特に年金・健康保険などの社会保障)で不安だったが、今は徐々にその不安から解放され、「会社」というツールを外した結果“自由”になったと。そして、モノを減らし、便利を捨てて、太陽の恩恵を知り、食生活の工夫・豊かさなど、いろいろな“気づき”で、快適なSDGsの暮らしを实践。自分の仕事場兼書斎は近くのカフェで、お風呂は銭湯で、古本屋が自分の本棚となり、外に頼る暮らしが始まりました。そこで、常連さんなど近所の人々と交流を持つようになり、修行の場ともなったそうです。すると、街の人々から「いってらっしゃい！」と声をかけられるようになったと。まさに“街がわが家”となり、知り合いが増えて、暮らしに安心感が得られたそうです。「幸せの方法はいろいろあって一つではない。行き詰ったときの参考に聞いていただけたら」と話されました。

会場での講演会を心待ちにされた皆様には、度重なる変更にご理解とご協力をいただきまして誠にありがとうございました。



問合せ先：阿見町男女共同参画センター

〒300-0333 阿見町若栗 1886-1 中央公民館 1階

火曜日～日曜日 9:00～17:00

電話・FAX 029-896-3181

E-mail danjokyodosankakucenter@town.ami.lg.jp



男女共同参画センター事業報告

■ 第3回講座

働く女性のストレス対処

～ 私らしく働くためのストレスケア ～

日時:11月20日(土)13:30～15:00

場所:中央公民館 多目的室

参加者:12人

講師:伊藤 厚子氏

(臨床心理士・メンタルサポートアレーズ代表)



「働く女性のストレス対処」と題して、臨床心理士・メンタルサポートアレーズ代表の伊藤厚子氏を講師に迎え、講座を開催しました。女性の健康に欠かせない女性ホルモンとストレスの関係性について、女性を取り巻く環境と心身の変化、ストレス対処法を学び、10分間の呼吸のマインドフルネス(瞑想)を体験しました。参加者からは「睡眠に対する考え方が変わった」「やはり睡眠が大事」「睡眠が脳に及ぼす影響の話が面白く、理解を深めた」「日常生活で見落としがちな意識を知ることができた」「ストレス対処法、わかりやすくマインドフルネス良かった」などの感想が寄せられました。

【協力:女性就業支援全国展開事業】

■ 運営協議会学習会

「男女共同参画」を考える視点

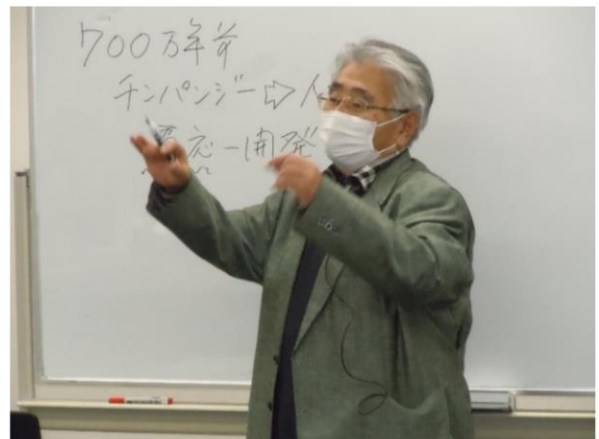
日時:11月26日(金)19:00～20:30

場所:中央公民館 多目的室

参加者:19人(傍聴人含む)

講師:長谷川 幸介氏

(茨城県生涯学習・社会教育研究会)



センターの運営方針や事業の企画など協議する組織である運営協議会において、長谷川幸介氏を講師に“「男女共同参画」を考える視点”をテーマに学習会を開催しました。

未熟さを抱えた人類が、生命の危機を回避するため、環境に合わせて「適応と開発」をしながら地球上で生き延び、血縁・地縁・友縁・職縁という社会のつながりによって生き続けたこと、そして社会システムは変化を続け、現代はパラダイムシフトの時代(AI社会)とライフシフト(暮らし方の転換:転換・長寿・少子社会)の狭間に来ていること、さらに男女共同参画の課題について学びました。最後に、変異しながら生き延びたウィルス、コロナウィルスについても話され、コロナウィルスと人類は共進化し、いずれ地球は with コロナ社会 を迎えるであろうと、わかりやすい内容でユーモアたっぷりにお話しをいただきました。

アンコンシャス・バイアスへの気づきは、一人ひとりが イキイキと活躍する社会への第一歩

国の男女共同参画の取組の進展が未だ十分でない要因の一つとして、社会全体において固定的な性別役割分担意識や無意識の思い込み（アンコンシャス・バイアス）が根強く存在していることが挙げられています。自分の中にある“アンコンシャス・バイアス”（自分にとって都合の良い解釈、偏ったモノの見方や思い込み）に気づき、それにとらわれない、周囲に押し付けない、ということが多様性を認め合う社会の実現に向けての第一歩です。



アンコンシャス・バイアスは、日常や職場にあふれています。

単身赴任は父親だと思い込みで、単身赴任の母親に対して「お子さん、かわいそうですね…」と言った言動が、母親や家族を傷つけることがあるかも…

- 血液型をきいて、相手の性格を想像することがある
- 性別、世代、学歴などで、相手を見ることがある
- “親が単身赴任中です”と聞くと、まずは「父親」を
思い浮かべる（母親は思い浮かばない）
- 「性別」で任せる仕事や、役割を決めていることがある
- 男性から育児や介護休暇の申請があると、「奥さんは？」ととっさに思う
- 子育て中の女性に、転勤を伴う仕事の打診はしないほうがいいと思う

キャリアに影響を及ぼしたり自分自身の可能性も狭めてしまう



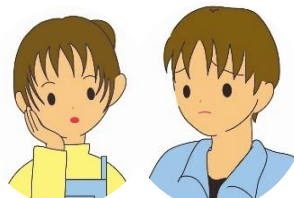
アンコンシャス・バイアスを 解消する対処法

★【対処法！】

- 決めつけない、押し付けない
相手を尊重する
心の姿勢を持つことがカギ！

★【対処法 2】

- 相手の表情や態度の変化など
「サイン」に注目する
気づいたらフォローを心がけ
- 自分のモノの見方のクセや、
思考のクセに気づく
多様性を認め合う社会の実現
に向けての第一歩！



对处法 1

決めつけない、押しつけない

価値観の決めつけ言葉	● “普通” そうだ ● “たいてい” こうだ など
能力の決めつけ言葉	● どうせムリ・どうせダメ ● そんなことできるわけない など
解釈の押しつけ言葉 (違う解釈を受け入れない)	● そんなはずはない ● こうに決まってる など
理想の押しつけ言葉 (自分の理想を相手に求める)	● こうある“べき”だ ● こうでないとダメだ など

(C) Copyright All Rights Reserved. 一般社団法人アンコンシャスバイアス研究所

対処法 2 <自己認知の習慣化>アンコンシャス・バイアス・メモの見本

メモの例

- 会議中に、相手の表情が急に曇った(私の言動の何かがそうさせたようだ)
- 後輩から「違うと思います」と言われて、ムッとしてしまった(私は常に正しいという思いこみがあるかも?)
- 「普通ならこうするのに…」というのはアンコン?(相手のやり方が間違っていると、頭ごなしに決めてつけているかも…)
- 「あの年代の人たちは…」と「十把一絡げ」に見ている自分に気づいた
- 「この提案は、どうせムリかも?」というアンコンで一步踏み出せていないのかも(次回、提案してみよう!)
- 配慮のつもりで、仕事を引き取ったけど、それは私の思いこみ?(やっぱり、本人に明日、確認してみよう!)

非言語
メッセージや
違和感が
ポイントに！

イライラな
感情の揺れ動
アンコンに気
ポイントで

一步踏み出せない時や決めつけたときにメモ!

(C) Copyright All Rights Reserved. 一般社団法人アンコンシャスバイアス研究所

男女共同参画センター事業報告



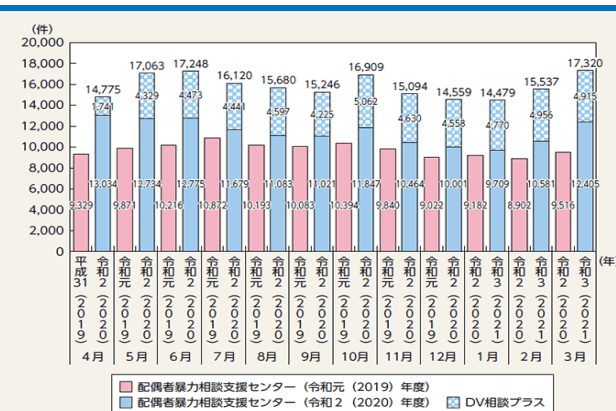
男女共同参画パネル展開催

11/14(日)～11/25(木)

中央公民館 展示ホール



来場者 142 人



R2年度のDV相談件数は、R元年度の1.6倍に!!

【資料:内閣府男女共同参画局調べ】

毎年11月は、茨城県男女共同参画推進月間であり、11/12～11/25までの2週間は、国の「女性に対する暴力をなくす運動」実施期間です。町ではこの期間に合わせ、「パートナー等に対する暴力の撲滅」をテーマに「DV」「児童虐待」「性暴力」の被害状況とデータ、対応の取り組み等をパネル展示し、パープルリボンツリーで啓発活動を実施しました。

来場者の声

- 「DV、虐待の類型など大変考えさせられるデータだった。家庭での教育も重要だがやはり義務教育段階での徹底した教育が望まれる」
- 「世の中の負の面を ^{うかがい} 窺 知るのはしんどい」
- 「最近ではニュースで子どもの虐待など目にするが、家庭の中は密閉された場所でいろいろなDVが起こっている。心が痛む。」
- 「関心を持ってみてくださることは、世の中が少しでも住みやすくなると思う」
- 「現実には多い問題で子どもの人格にも関わってくる。多くの人に知ってもらってとても良かった」

令和4年度男女共同参画センター前期事業予定

事業予定

週間パネル展

期間：令和4年6月23日(木)～6月29日(水)
中央公民館1階展示ホール

第1回町民講座

「男女共同参画ワークショップ」日時：令和4年6月予定

第2回町民講座

「親子でマネー教育」日時：令和4年8月上旬予定

第3回町民講座

「夏休み親子で工場見学」日時：令和4年8月下旬予定

※詳しくは後日回覧されます広報あみ、町ホームページをご覧ください。



今年こそやります!
夏休み親子で工場見学!!
乞うご期待!!

