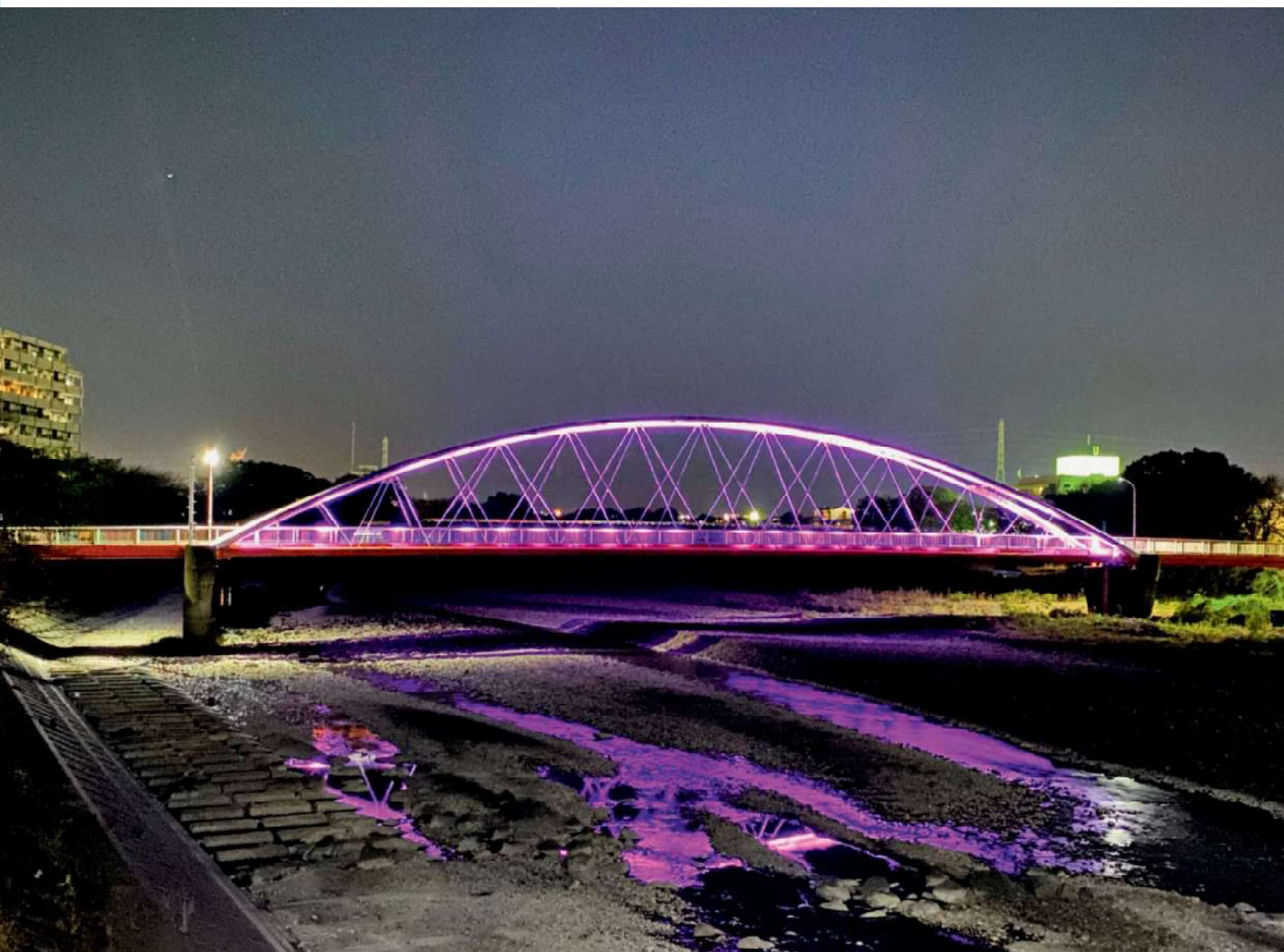


# Run No.22 2020.2.20

# らんらん

男女共同参画社会づくり情報誌



## パープル・ライトアップ

「女性に対する暴力をなくす運動」週間（毎年11月12日から25日までの2週間）に「ふれあい大橋」で実施しています。

## 目次

知っていますか？SDGs .....	P 2
負の連鎖を断ち切るために～DVを知っていますか？～ .....	P 3～5
地域で活動しています「男女共同参画地区推進員」 .....	P 6
男女共同参画推進事業所の紹介 .....	P 7
コラム・編集後記 .....	P 8

# SDGs「持続可能な世界」にするために。

最近メディアなどで取り上げられ、よく耳にするようになったSDGs（エスディーゼズ）。「Sustainable Development Goals」の略で日本語に訳すと「持続可能な開発目標」です。これらは一体どういうことなのかを、一緒に考えてみましょう♪

## 【17のゴールと169のターゲットのアイコン】 外務省HPより



SDGsは2015年9月、国連サミットにて採択された、2016年から2030年までの国際目標です。17のゴールと169のターゲットとは、「持続可能な世界」を実現するために構成されたものです。地球上の誰ひとりとして取り残さないことを誓っています。

### 「これまでの開発」

大量生産 環境悪化 貧困深刻化

未来が不安な生活

### 「これからの開発」

作りすぎない 環境保全 貧困撲滅

安心した生活がおくれる

これまでの開発は、「生産」「消費」を繰り返してきました。しかし、それらを続けていたら地球規模で環境悪化や生態系の破壊などの形になって現れてきます。これでは、行き着くところまで行くと、未来へ続くための繋がりが途絶えてしまいます。そうならないためにも、「今」私たちが身近にできることを意識していくことが大切です。



## 目標5 \*ジェンダー平等を実現しよう

※「男は仕事、女は家庭」などといった社会的・文化的に形成された男女の性差のこと。

「男女共同参画」の視点から、目標5をピックアップ。女性に対する不平等は、いまだに世界のいたるところに見られ、社会発展の妨げになっています。ジェンダー平等が当たり前になるよう、行動していくことが大切です。

### 達成のための具体的な目標

- すべての女性に対するあらゆる差別の撤廃
- すべての女性に対するあらゆる形態の暴力の排除
- 家庭内における責任分担と、育児・介護や家事労働の評価
- 政治、経済、公共分野における女性の参画および平等なリーダーシップの機会確保

スマホで見ると

SDGsの詳細はコチラ▶

PCで見ると外務省HP▼



SDGsとは？



## 日本の状況は？\*ジェンダーギャップ指数 121 位 / 153 カ国

※男女の格差指数

2019年 世界経済フォーラム発表

政治分野（政治家の男女比）や経済分野（女性管理職の割合）における男女間の格差、女性に対する暴力なども大きな問題となっています。我が国は先進国でありながら、世界でも下位にある状況です。

社会における男女格差をなくしていくことが求められています。

- 1位 アイスランド
- 2位 ノルウェー
- 3位 フィンランド

知っていますか？SDGs

# 知っていますか？DVのこと。

## DV (ドメスティック・バイオレンス) とは

配偶者や恋人などによってふるわれる暴力のことで、殴る、蹴るなどの身体的暴力ではありません。精神的、経済的、性的、社会的などの様々な暴力があり、多くの場合これらが複雑に絡み合い繰り返しておこなわれる特徴があります。

## 配偶者・恋人間で心当たりはありませんか？それ、もしかしたらDVかもしれません！

### チェックしてみましょう！

#### 精神的暴力

- 無視をする。
- 大声を出したり、怒鳴ったり、脅したりする。
- 人前で恥をかかせる。
- 失敗を相手のせいにする。

#### 経済的暴力

- 生活費を最低限しか与えない。
- 通帳やカードを独占する。
- お金の使い方を細かく報告させる。
- 自分は働かない。または相手を働かせない。

#### 身体的暴力

- 殴ったり蹴ったりする。
- 相手に向かって物を投げる。
- 髪を引っ張る。
- 突き飛ばしたり、壁に押し付けたりする。

#### 性的暴力

- 嫌がっているのに無理やりセックスする。
- 避妊に協力しない。
- 裸や下着、無防備な姿を撮影したり録画したりする。
- 相手の身体的欠点を指摘する。

#### 社会的暴力

- いつも行動を監視する。
- 実家や友人との付き合いや外出時間などを制限する。
- ケータイをチェックしたり、アドレスを勝手に削除したりする。
- メールの返信が遅れると怒ったり、常に居場所を報告させる。

1つでもあてはまるものがあればDVの可能性がります。

どちらが先なの？作：本田秋江  
監修：松林三樹夫（心理カウンセラー）



## DVは「夫から妻への暴力」だけではありません。

### デートDV

交際の恋人同士の間で起こる暴力のことです。男性でも女性でも被害者・加害者どちらにもなることがあります。暴力はだんだんエスカレートしてストーカー行為や暴行傷害につながることもあります。

### 面前DV

人の目の前で、配偶者や家族に対して暴力をふるったり、暴言を吐いたりする行為です。暴力を目撃したことによって、心理的虐待を受けて育った子どもは、感情表現や問題解決の手段として暴力を用いることを学習することもあります。暴力を断ち切らない限り、子どもに連鎖していったりします。

人はだれでも安心して暮らす権利があり、DVは決して許されるものではありません。

# 決して許されるものではないDV

DVは家庭内だけではなく、職場や学校など、どこでも起こります。

性別も関係なく、誰でも加害者または被害者になり得るのです。

そこで、なぜDVが起きてしまうのかを知るために、DV被害者の更生を支援するカウンセリングルームを藤枝市内で開いている心理カウンセラーの松林三樹夫さんにお話を聞きました。

まつばやし みきお  
心理カウンセラー 松林 三樹夫

藤枝市在住。  
公立中学校教諭として30年間勤務した後、カウンセラーとしてDV・虐待被害者の更生や被害者の支援、家族問題、精神疾患、性犯罪、各種ハラスメント等のカウンセリングをおこなっている。

松林カウンセリングルーム

<http://counseling.eshizuoka.jp/>

TEL・FAX / 054-635-8587



## DVは何故起こってしまうのでしょうか？ 暴力が起こるきっかけは？

人は誰でも、日々の生活の中で「心の傷（トラウマ）」や「ストレス」を受けたりします。受けたストレスを、趣味やスポーツ・遊びといった「良い解消法」でうまく発散できないと、その傷やストレスは、身体的・精神的な暴力といった、他人に対する攻撃として発散されることがあり、それがDVや虐待につながっていきます。

暴力が発生するきっかけはさまざま、些細なことが暴力につながることもあります。また、性別に関わらずすべての人が加害者になってしまうことがあるのです。

受けた心の傷やストレスが「心のコップ」（下図）からあふれ出す前に、発散させる方法を見つけることが重要です。



## なぜ加害者は家族や恋人など愛する人を繰り返し傷つけてしまうのでしょうか？

これまで200人以上のDV加害者からの相談を受けてきました。DVの「加害者」は生い立ちの中で暴力的なものを受けたり見たりすることで、心に深い傷を負っているケースが多く見受けられます。

加害者は生い立ちの中で負った心の傷の痛みを、家族や恋人など愛する人にもわかかってもらいたい、痛みを受け止めてもらいたいという心理があります。思うように受け入れてもらえなかったときにDVを起こしてしまうことも少なくありません。つまり現在暴力を振るっている加害者も、もとは暴力の「被害者」であったりすることがほとんどで、DVや暴力は「連鎖」していくという怖さもあるのです。しかし過去にどんな事情があったとしても、DVが許される理由はありません。また加害者が更生し、この連鎖を断ち切らない限りDVがなくなることはないのです。

### 加害者に見る心の傷

- ・ 体罰を受けてきた
  - ・ 言葉の暴力を受けてきた
  - ・ 教育虐待を受けてきた
  - ・ 家族間の暴力を見てきた（面前DV）
  - ・ 職場でパワハラを受けた
- など



## 加害者が更生し、この連鎖を断ち切るためにはどうすればよいのでしょうか？

### 松林さんがおこなっている「加害者更生プログラム」について教えてください

怒りの元となっている心の傷を手当てしなければ、怒りの爆発を止めることはできません。カウンセリングの中では、自分の中にある怒りを発散させるためにじっくり話を聴いたり、思いをノートなどに書き綴らせることもあります。過去を振り返り自分がされてきたことを思い出すことで自分が今していることも見えてきたりします。過去の辛かった体験も含めて、自身の内にある否定的な感情や抑圧されていた感情を十分に吐き出すことが重要です。それをしてから、次に柔らかい会話法や対等な柔らかい関係の仕方を学んでいってまいります。

# DVをなくすためにできること



## DV被害に悩んでいたら…

### ● 相談機関に相談しましょう

「これってDVかな…」と悩んでいたら「私に原因がある」と我慢せず、相談してください。あなたには援助を求める権利があります。



## DV加害者かもしれないと思ったら…

### ● 相談機関でカウンセリングを受けてみましょう

暴力は本人だけの力で止めることはできません。DV加害者向けプログラムを受けられる相談機関があります。

## 周りの人がDVを受けているかなと思ったら…

### ● 話をじっくり聞きましょう

勇気を振り絞って打ち明けた被害者を責めたり、自分の意見は押しつけず相手の立場に立って話をじっくり聞きましょう。

#### こんな言葉をかけてあげましょう

「あなたは悪くないよ」「いつでも力になるよ」「あなたはひとりではないよ」

#### こんな言葉はNG

「暴力を振るうのは、それなりの理由があるんじゃない?」「相手の言い分も聞いてみよう」「それは愛されてる証拠じゃない?」 など

### ● 秘密を守りましょう

加害者に確認するようなことは絶対にしてはいけません。被害者が相談したことが加害者に知られると非常に危険です。

## 周りの人がDVをしていたら…

### ● 暴力を見過ごさず「たとえ理由があっても暴力はいけないよ」とはっきり伝えましょう

暴力や暴言は、決して許されません。暴力や束縛は愛情ではありません。

### ● 暴力に代わる他の方法がないか考えるように伝えましょう

### ● カウンセリングを受けるように勧めましょう

DV加害者向けプログラムを受けられる機関があります。



**DVはあなただけで解決できる問題ではありません。専門機関の協力、支援が必要です。気が付いたらそのままにせず早めに相談機関に相談しましょう。**

「踏み出す一歩」  
をサポートします

## 各行政機関などでDVに関する相談を受け付けています

秘密は守ってもらえます。ひとりで悩まず安心して相談してください

### ○藤枝市役所 子ども家庭課（家庭児童相談係）

月～金 8:30～17:15（年末年始・祝日を除く）

☎054-643-7227

### ○静岡県女性相談センター（配偶者暴力相談支援センター）

月～日 9:00～20:00（年末年始・祝日を除く）

☎054-286-9217

### ○松林カウンセリングルーム

火・木・土・日 9:30～21:00

☎054-635-8587

### ○静岡県男女共同参画センター あざれあ

#### ●女性相談（女性相談員が駐在）

月・火・木・金 9:00～16:00  
水 14:00～20:00（年末年始・祝日を除く）  
第2土曜 13:00～18:00

☎054-272-7879

#### ●男性電話相談（男性相談員が駐在）

第1・第3土曜 13:00～17:00（休館日を除く）

☎054-272-7880

### ○静岡県健康福祉センター（女性相談員が駐在）

月～金 9:00～17:00

☎054-644-9217

**危ないと思ったら警察へ110番 身の危険を感じたら迷わず通報**

地域で活動しています

# 男女共同参画 地区推進員

## 地区推進員とは

「男女共同参画」の考え方を地域から普及させるため、藤枝市では、平成24年度より市内全11地区で男女共同参画の推進活動を実施しています。

各地区ごとに「地区推進員」を任命、地区推進員は、それぞれの地区ごとに独自の啓発活動を計画し、「ふれあいまつり」などの場で男女共同参画の普及・啓発に取り組んでいます。

### 瀬戸谷地区

### 男女共同参画について話そう『まんまるトーク in 瀬戸谷』

フリーアナウンサーの長谷川玲子さんによる、講演と地域での男女共同参画を考えるグループワークをおこないました。

講演では、講師の体験から、「コミュニケーションの大切さ」をお話いただきました。

グループワークでは「家庭」「仕事」「自治会」という場面での男女共同参画について性別・世代を超えて様々な意見が出され、参加者は普段の生活における男女共同参画について認識を深めることができました。



### 稲葉地区

### 「みんなで考えよう稲葉の高齢者介護、体験してみよう高齢者疑似体験」



高齢化が急速に進む中、介護を必要とする人、介護を担う人も増えています。高齢化の現状を知り、地域での介護のあり方を考える講座を実施しました。

講座では、参加者が「高齢者疑似体験キット」を使って洗濯物干しや着替えなどを体験しました。思うように動かない体に悪戦苦闘する中で、高齢者が日常生活で抱える様々な困難を体感しました。

高齢者の介護は、女性が担い手となるケースが多い傾向にありますが、性別に関わらず体験をすることで、介護の場面における男女共同参画を考える機会となりました。

### 青島南地区

### 防災講座「避難所運営に生かす男女共同参画」

県男女共同参画センター「あざれあ」の防災講師による、避難所での男女共同参画を考える講座を開催しました。

過去の災害では、男性は避難所の運営、女性は炊き出しといった性別役割分担が多くみられました。また、生理用品や育児用品の不足、性犯罪の発生など、女性や子供が困難を抱える事例も多く発生しています。

普段から男女共同参画や多様性に配慮した防災組織づくりを進めておくことで、被害の軽減につながることを学びました。



# 藤枝市の男女共同参画推進事業所を紹介します

## リコージャパン株式会社 静岡支社 藤枝事業所

認定日 平成30年2月6日  
従業員 静岡支社 275人（うち女性40人）  
（うち藤枝事業所 20人（うち女性1人））

コピー機などのオフィス機器で有名な企業ですが、ICTに関してもさまざまなサービスを提供し、働き方改革にも積極的に取り組んでいます。



- **働きやすい職場づくり**
  - ・育児休暇や時短勤務など、子育てに関する制度が充実しており、育児休暇後の職場復帰率は100%！
  - ・男性にも女性と同様の育児休暇制度があり、約4割の従業員が取得しています。
- **ICTを活用した業務の効率化**
  - ・「人」を中心とした働き方を実現するために、モバイルPCやWEB会議システムなどをICT活用し、営業やカスタマーエンジニアの直行直帰はもちろん、テレワークや在宅勤務など、「いつでもどこでも働ける」環境を構築し、社員のモチベーションアップと生産性の向上に繋がっています。
- **ワーク・ライフ・「マネジメント」**
  - ・従業員それぞれに希望するワーク・ライフ・バランスが異なることから、仕事と家庭のバランスは、本人の希望や特性にあわせて「マネジメント」しています。
- **「女性活躍」と「SDGs」の推進**
  - ・女性管理職育成のため、候補者の育成研修を実施しています。
  - ・すべての業務がSDGs（2ページ参照）につながっていることを意識しています。

## 株式会社ペッツ

認定日 平成31年3月25日  
従業員 111人（うち女性97人）

女性が中心の職場であるため、女性が働きやすい職場環境づくりを重点的に考えています。経営方針に感銘を受け、美容室のお客さんから従業員になったケースもあります。



- **企業内保育所の設置**
  - ・3か所の企業内保育所を設置。出産をした女性でも仕事を続けられる環境づくりに積極的に取り組んでいます。男性従業員が子ども連れで出勤することもあります。
  - ・保育所に空きがある時は、地域のお子さんも受け入れています。
- **子育て世代にやさしい雰囲気**
  - ・子育て中の従業員が多く、子どもの急病時なども「お互い様」で気持ちよく勤務交代をおこなう雰囲気が職場内にあります。
  - ・産休、育休の取得率は100%。子どもの学校行事参加率も100%です。
- **従業員同士のコミュニケーション**
  - ・食事会やヨガ・体操教室をおこない、仲間意識を高めています。
  - ・ミーティングやSNSで情報共有をするとともに、コミュニケーションアプリを導入し、従業員同士で良いところを褒め合う取り組みをしています。
- **多角経営「PETZパラダイス」構想**
  - ・美容室に加え、エステ、保育園、飲食店、介護美容を運営しています。ライフステージに合わせた働き方ができる職場を目指しています。

## 「藤枝市男女共同参画推進事業所」を募集しています。

### 「推進事業所制度」とは

男女共同参画の推進に理解と意欲があり、男女がともに働きやすい職場環境づくりに積極的に取り組んでいる先進的な事業所を、市長が認定するものです。市内の事業所における男女共同参画の普及・推進を目指して平成23年度に創設した制度で、これまでに31事業所を認定しています。

### 認定されるとこんなメリットが

市のホームページや広報ふじえだ、情報誌などで広く紹介し、事業所の積極的な取組みをPRします。また、講演会や意見交換会などに参加し、専門家からアドバイスを受けることができ、さらには事業所のイメージアップ、優秀な人材の確保にもつながります。また、藤枝市総合評価落札方式（特別簡易型）の評価点の加算や、「設備投資資金利子補給」の上乗せなどのメリットもあります。



詳しくは藤枝市ホームページをご覧ください

<https://www.city.fujieda.shizuoka.jp/kurashi/danjokuyodo/1447731256349.html>



# 人生100年時代なんて信じない

こんどうよしみ  
近藤佳美

特定非営利活動法人  
浜松男女共同参画推進協会 理事



昨年、大学時代の同級生が突然亡くなった。44歳の若さだった。彼女の訃報を聞いた時、信じられなかった。数か月前に食事をしたときは元気そうだったからだ。取る物も取り敢えず駆けつけると、そこにいたのは笑顔でよく話す彼女ではなく、静かに眠る彼女だった。聞くところによると、急な体調異変で病院に運び込まれ、その時にはもう何もできない状態だったとのこと。病室で彼女はどんな気持ちで過ごしていたのか。本人も最期まで病気のことは知らなかったのかもしれない。「病院に行きなさいって言っていたのだけど…」と遺影を見ながら、彼女の母親がつぶやいた。

もう1人、40代で亡くなった友人がいる。仕事が生きるモチベーションになると言い、最後は病院から通勤し、働いていた。出産と育児の忙しさ故に、健康診断を受けておらず、再就職後、久しぶりに受けた健康診断でがんが見つかったらしい。

人生100年時代といわれ、老後の生活設計や終活が話題になっているが、友人たちは100年の半分すら生きることなく逝ってしまった。病気にかかると、キャリアプランの変更を余儀なくされ、生活の質も下がり、経済的負担も大きい。これでは女性活躍どころではない。“人生100年時代”と聞こえは良いが、私たちは何歳まで自分らしく生きることができるのか。

『生涯を通じた女性の健康支援』は男女共同参画の分野でも重要なテーマになっている。がんについて考えると、

日本では2人に1人が生涯のうちにがんにかかっている。また乳がんと子宮がんは20代後半から罹患率が上昇し、40代後半から50代前半でピークを迎える。この世代の女性のがん罹患率は男性を上回る。働き盛りの時期にがんにかかる人は女性の方が多く、「治療と仕事の両立支援」は企業でも取り組みが進められている。

がんに限らず定期的に健康診断を受けることは病気の早期発見に役立つが、健康診断の受診率では、どの世代でも女性は男性より低い。さらには、正社員の30代女性の健康診断受診率が83.9%\*であるのに対し、仕事なしで家事を担う30代女性は、31.2%\*と半数以下である。彼女たちは、家事育児で忙しく、自分よりも家族優先で時間がないことや、表面上の不調がないからとついつい後まわしになっているのかもしれない。

女性は、がんだけでなく、ライフステージにより身体の変調が起きやすく、年代に応じた健康の問題がある。若い女性の月経不調や痩せすぎは、将来の妊娠・出産に影響しやすいともいわれている。身体に対する正しい知識や情報を持つことは、自分のライフプランを実現させるうえで大切なことである。知識があれば選択肢も広がり、自分で人生を選ぶことになる。今の自分を大切にすることが、希望につながる。待っているだけの人生100年時代なんていけない。

\*：男女共同参画白書 平成30年版 第2節 女性の健康支援 1-特-45頁  
[http://www.gender.go.jp/about\\_danjo/whitepaper/h30/zentai/html/honpen/b1\\_s00\\_02.html](http://www.gender.go.jp/about_danjo/whitepaper/h30/zentai/html/honpen/b1_s00_02.html)

## 編集後記

誰もがネットを利用している現在において、暴力も「見える」ものではなく、「見えない」ものとなっている。匿名により、誰でもいとも簡単に加害者にも被害者にもなる。そんな現代だからこそ、相手の気持ちに注意深く接し、自分に降りかかる災難に鈍感であるという、相反した感覚を同居させていかなければと思う。  
木村真輔

SDGs、DVなどの聞きなれないワードをこの一年間で知ることから始めました。遠い世界の出来事かと思っていたけど学習を深めていくことで、個人の力は微弱でも自覚することにより大きな力になっていくのだと思います。企業の取組、自治会の活動、DVで悩んでいる方への接し方など色々学ぶことができました。皆様ありがとうございました。  
嶋尻俊江

一人一人の個性や能力を認め合う事の大切さ。物の見方や考え方を見つめ直すよい機会になりました。取材先では、同じ市内にステキな考えをお持ちの方がこんなにもいる事。「Run らんらん」を通して、多くの方々に知って頂きたいです。  
増田恵理

DVは普段よく見聞きし知っているとされていたが、人に説明しようとするとき全くわかっていないことに気付いた。調べたりレクチャーを受けたりしようやくDVとは何か、なぜ起きるかなどが見えてきて、一歩踏み込んで知ろうとする事の大切さを痛感した。共に学ぼうとする仲間と編集会議に参加できたことに感謝したい。  
酒井暁美

生まれたときは白いキャンパスのように誰もがまっさらである。経験という彩りを乗せ、やがて心豊かな色彩に仕上がっていく。しかしいつしか「トラウマ」という消えない色をきっかけに、闇色に変わっていく。それは自分の手で拭い取らなければ消えない色。幾重にも塗り重ねた色の光闇を分けるのは自分の心次第。  
本田秋江

情報誌「Run らんらん」は、市民から公募した編集委員が企画・編集しています。

編集委員

木村 真輔/酒井 暁美/嶋尻 俊江/本田 秋江/増田 恵理

## 女性のための相談室

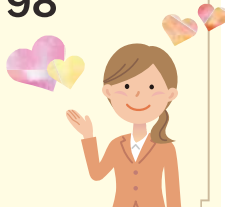
自分のこと、夫婦・家族のこと、仕事のこと…  
ひとりで悩まないで相談してみませんか？  
女性カウンセラーが、あなたと一緒に考えます。

相談予約電話番号  
(藤枝市男女共同参画・多文化共生課)

054-643-3198

相談日 毎週火・木曜日  
13:30~16:30  
(相談時間は1人45分)

場所 藤枝市役所西館2階  
「女性のための相談室」



男女共同参画社会づくり情報誌

# Run らんらん

No.22 2020.2.20

Run らんらんのご感想をお聞かせください

藤枝市男女共同参画・多文化共生課  
〒426-8722 藤枝市岡山1丁目11番1号  
【TEL】054-643-3198 【FAX】054-643-3327  
【E-mail】danjo@city.fujieda.shizuoka.jp

