

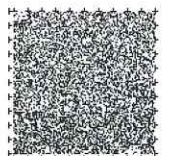
りいぶる



表紙デザイン作者：Studio Tono さん（イラストレーター、和歌山県和歌山市在住）

今号の
注目記事

りいぶる★アイ 男女共同参画週間特別公開セミナー 瀬地山 角さん
はじめての男女共同参画エキスパンダー養成講座
特集 「わたし」を知って、
「わたし」らしく豊かに生きる！
イベント告知



センターニュースりいぶるは SP コードにより文字情報を提供しています。情報は専用の読取装置で読み上げます。



共働き世帯が全国で1100万世帯を超え、なお増え続ける現状と「家事や育児は女性の仕事」といった根深く残る人々の意識を背景に、社会を救うのは男性の家事・育児参画に他ならないと説く講師が、その根拠を講師自身の家事・子育て体験を交えながら楽しくお話してくださいました。

男女共同参画週間 特別公開セミナー



男の家事が社会を救う！

～笑って考えるジェンダー論～



講師：瀬地山 角さん（東京大学大学院教授）

令和元年6月27日（木） 和歌山ビッグ愛1階大ホール

東大人気講義NO.1という瀬地山さんの講演は、データや数値等を示しながら自身の経験を交えての評判どおり楽しいお話で、終始笑いに包まれリラックスした雰囲気の中で学ぶことができました。

講師は、**子育ては出産と違い男性もできないことはない**とし、様々な角度から『男の家事が社会を救う』根拠を説かれました。

まず、男性の家事時間の短さについて、共働き世帯の女性の家事関連時間は週平均1日4時間54分であるのに対し、男性は僅か46分であること、さらに6歳未満の子を持つ妻の育児時間は3時間45分であるが、夫の育児時間は49分ではないことを示されました。これは個々の家庭の問題ではなく社会全体の問題であると指摘され、続いて**独身者が結婚で求めるものについてのデータから、男女とも1位「人柄」に次いで2位に「家事・育児の能力」**をあげていることから、男女とも共働きをイメージしていると説明されました。

固定的性別役割分担意識についても、例えば3歳の子供をもつ人が就職面接を受ける場合、それが男性なら雇用する側は子供の存在を問題にしないが、女性の場合は子供の病気の時の対応などを問う質問がくるであろうことを考えると、家事・育児は大きく女性の肩にかかっており男女で不平等があると説明されました。さらに、家事・育児の問題を林業に例え、木を伐るだけの業者は安く木を売れるが、植林しながら木を伐る業者の木はそのコスト分高くなるので、大抵の人は安い木を買おうとするが、植林せず伐採ばかりした山は何十年か後には、洪水や山崩れが起こる。その修復のコストやかけがえのないものを失うリスクを考えて、植林する業者から値段の高い木を買うことは未来につながると説明されました。同様に子育てを女性だけが担い男性は仕事のみ

というやり方は、企業は儲かるが社会は破たんすると話され、このことから、**家事・育児は“女性の問題ではなく社会の問題”**として捉えるべきで、男性の家事が社会を救うゆえんだと話されました。

また家計の面からも、家庭の収入全体を上げることが得策とされ、男性が週平均3時間家事・育児をし、女性がフルタイムで働くと同年収400万円の収入になる。一方、男性の家事を時給換算すると4,000円で、残業代より高くなるとし、同時に男性は**残業を減らすことで過労死の危険を引下げ、命を救うことにもなる**という利点も示されました。また、女性が第一子誕生後も働き続けると生涯で1～2億円稼ぐとし、この妻の生涯にわたる収入はジャンボ宝くじを当てるのに匹敵すると説明されました。そして、日本は男女共同参画の点で国際的に後進国だが、男女の差は生まれつきではなく、社会がつくり出したものなので、必ず性差を超えられる、男女で新しい社会を構築しようと結ばれました。

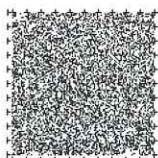
講演の後、アニメ「象の背中―旅立つ日―」を鑑賞し、大切なものは何か、そのために何をしなければならぬか等、一人ひとりが考える機会をもらい、笑いと涙の100分となりました。



家事・育児参画のススメ

～お父さんが明日からすぐできること～

- ①「水曜日の保育園のお迎えと夕飯作り」
それが無理なら…
 - ②「朝ごはん作り」(同じメニューでOK!)
 - ③「男性の産休」を“忌引き休暇”と同程度にとる
- ☆☆『子育てで男にだけへんことはない』☆☆





今年は、「はじめての男女共同参画エキスパンダー養成講座」の基礎編を有田で、実践編を橋本で開催しました。

はじめての男女共同参画エキスパンダー養成講座（基礎編） in 有田

「新しい扉をひらこう！ ～人を活かすネットワークづくり～（人材育成）」

令和元年6月1日（土）・15日（土）・29日（土） 有田振興局

男女共同参画の知識やジェンダー^{※1}の視点をもって地域で活躍する人材（エキスパンダー^{※2}）を育てる人材育成講座（基礎編）を3回連続で有田地域にて開講しました。

講師の市場先生はギターと柔らかな歌声で会場の雰囲気をもたせ、またクイズやワーク、DVDなど様々な手法を使い、終始興味を持って受講することができました。初日は「ジェンダーチェック」や「ジェンダー川柳」で楽しみながら、“男性は外で仕事、女性は家庭で家事・育児・介護”というような“固定的性別役割分担意識”や“ジェンダーバイアス^{※3}”について、また、性の多様性や性的少数者（LGBTI）の人権についても理解を得ることができました。そして女性の人権を奪うDVについても、“DVは暴力で相手を支配するもの”であり、「嫌なことを嫌」と言えない関係は対等ではないことや、言葉で相手に気持ちを伝えることの必要性など大切なことを学びました。ワーク・ライフ・バランスのテーマでは、日本の長時間労働の深刻な実態、子供と関わるなかで育つ父性、男性の孤独な介護の問題など、今日的な課題にも取り組みました。

知ること、新しい視点をもつことは、新しい扉を開くことにつながります。それぞれの扉の向こうにはきっと新しい世界が広がっていることでしょう。



※1ジェンダー：「男らしく／女らしく」という社会的・文化的に作られた性別のことで、「男は仕事／女は家庭」などの伝統的性別役割観もそのひとつです。

※2エキスパンダー：エキスパンド「展開する、…を發展させる」expandする人のこと

※3ジェンダーバイアス：ジェンダーによる偏見



市場 恵子さん

社会心理学講師・
カウンセラー

はじめての男女共同参画エキスパンダー養成講座（実践編） in 橋本

「扉の向こうへ！ ～ネットワークを活かした新しい地域づくり～（人材育成）」

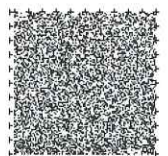
令和元年7月20日（土）・8月3日（土）・24日（土） 橋本市教育文化会館

昨年、橋本市で開催した男女共同参画エキスパンダー養成講座（基礎編）の受講者を中心に実践編を開催しました。初回は、ディズニーの「シンデレラ」を題材に情報リテラシー^{※1}について考えました。ディズニー映画のシンデレラは、王子様に愛され結ばれることで幸せになる受け身の女性として描かれていました。しかし、「美女と野獣（2017年）」や「アラジン（2019年）」では、能動的で自立した女性が登場するなど、ディズニーの描く女性像は、その時代によって変化しています。それまでのディズニーになかったメッセージを伝える作品も世界中でヒットしました。このように、情報には、送り手の意図が反映されています。情報を鵜呑みにせず、自分の視点で捉えて見極めることが重要だと学びました。2回目はグループや団体の運営に役立つ円滑なミーティングの進め方として、会議の「目的」を明確にするためのポイントやファシリテーター^{※2}の役割と基本スキルを教わりました。その上で、実際に交代でファシリテーターを体験しながら、介護・老後・高齢者、子育て、地域・社会、家庭・DVと気になるテーマごとに、4つのグループに分かれワークを進めました。その結果、『高齢期の元気な暮らし方』『子育て参画』『地域のつながり』『家族のコミュニケーション』の講座開催が実現可能な企画書ができました。

この講座の学びや昨年からのネットワークも活かしつつ、新しい地域づくりに向けて、扉の向こうへ活動を一歩進めていただけることを期待しています。

※1情報リテラシー：情報（information）と識字（literacy）を合わせた言葉で、情報を主体的に選択、収集、活用、編集、発信する能力のことをいう。

※2ファシリテーター：「物事を容易にする」ことを意味するファシリテイトという動詞から発生した言葉で、中立な立場で会議などを進行する存在のことをいう。



特集 「わたし」を知って、「わたし」らしく豊かに生きる！



～リプロのススメ～ ※リプロダクティブ・ヘルス/ライツ



みなさんは、普段から自分の身体の変化に気付いていますか？
自分の身体と心を大切にしていますか？ 仕事や家事、育児や介護などで忙しい日常のなか、いつの間にかストレスや不調を抱え込んでしまっているかもしれません。さあ、リプロを知って、一度きりの人生を自分らしく大切に生きましょう。

リプロダクティブ・ヘルス/ライツ

(性と生殖に関する健康と権利)を知ろう！

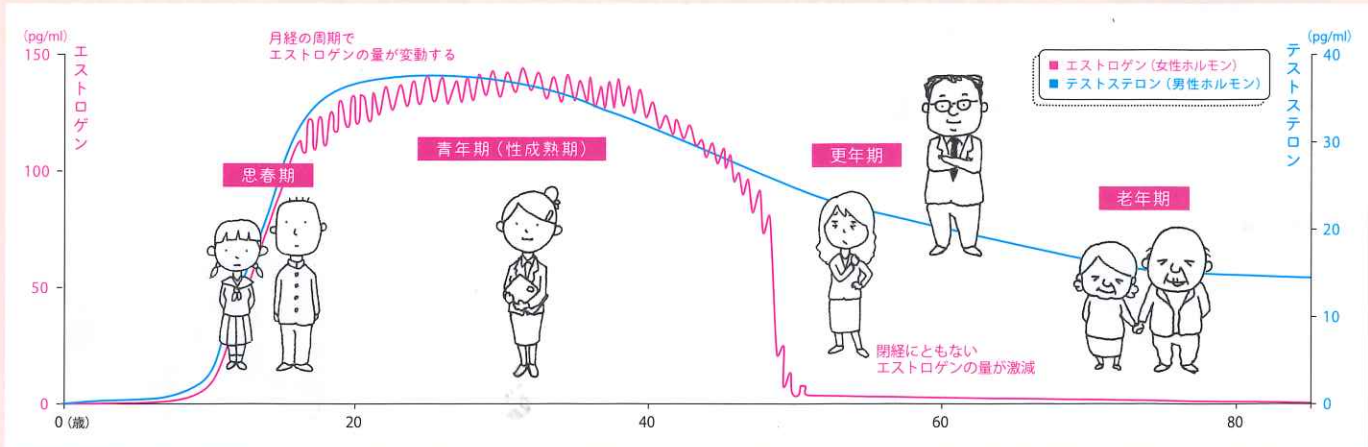


すべての個人とカップルに保障される権利の一つです。主に、「安全な性生活を送り、生殖能力を持ち、子供を産むか産まないか、産むならいつ産むのか、何人産むのかを自分自身で決めることができる」ということを意味します。

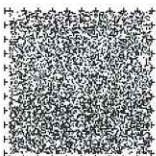
避妊や性感染症を防ぎ、性行為の際お互いを尊重することで安全で満たされた性生活を送ること、女性であるがゆえに受ける暴力などで傷つけられないことも含まれます。

次の図を見てみましょう。私たちの人生は思春期、青年期（性成熟期）、更年期、老年期と4つのステージに分けることができます。それぞれのステージごとに、私たちの身体がホルモンの増減により大きく変化することが分かります。特に女性はホルモンの増加により出産することが可能になる反面、減少すると男性とは異なる病気や症状が出ることもあります。また、男性にも更年期があることが分かってきました。

リプロの考えを基に、月経前、妊娠中、出産後、更年期などに起こる身体のリズムに関する知識や体調の変化、対処法をあらかじめ知っておくと、男性も女性も慌てずにすみますね。



日本産科婦人科学会監修「HUMAN + 女と男のディクショナリー」より



それでは、年代順に見ていきましょう。

◆ 思春期（8歳頃～17、18歳頃）◆

身体と心の成長

身体と心が大人になる時期です。性機能が発達し、男性には男性ホルモン、女性には女性ホルモンが分泌されるようになります*。同時に「性」に対する興味・関心が高まり、人を好きだと思ふ気持ちに気付いたり、パートナーができたりすることもあります。でも、身体や心の発達には個人差があるので、人と比べる必要はありません。

*女性は月経が始まり、丸みを帯びたからだつきになってきます。男性はひげが生える、声変わりする、精通があるなどの変化がおきます。



自分の身体は自分で守ろう!

① 増加する性感染症*



厚生労働省「感染症発生動向調査」より作成

この約10年で性感染症が増え、女性は20代、男性は20～40代が多くなっています。なかでもここ数年、梅毒患者の増加が目立っています（左図）。性感染症は性的接触で、誰にでも感染する可能性があります。感染しても症状が出にくい場合もあり、治療の機会を逃すだけでなく、気付かないうちに他の人に移してしまうこともあります。

おりものが多い、かゆみがあるなど、少しでもおかしいと感じたら、女性は婦人科を、男性は泌尿器科を受診しましょう。これは自分の身体を守り、命を守り、将来をも守ることにつながります。

*性感染症には、梅毒以外に淋菌感染症・性器クラミジア感染症、性器ヘルペスウイルス感染症、ヒトパピローマウイルス感染症、HIV・エイズなどがあります。

② 思いがけない妊娠

身体のことをよく知らないために、性行為により望まない妊娠をする可能性もあります。予期せぬ妊娠は人生をも変えてしまいます。



★リプロ関連講座開催！
12月7日（土）
P.6参照。

若い頃から正しい知識を持ち、自分自身の身体のことをよく知り、性行為によって性感染症の感染リスクがあることや妊娠する可能性があることを覚えておきましょう。

◆ 青年期・性成熟期（18歳頃～40歳代前半）◆

就職・結婚など大きな節目となるこの時期は、働き方・結婚・出産など自分はどんな人生を送りたいか、そのために何をするのかを具体的に考え実現していくことが必要です。特に女性は、30歳を過ぎると妊娠しづらく、不妊治療を受けても妊娠が難しくなる傾向があります。そのため、自分のキャリアの積み方や、子供がほしいなら何人でいつ頃までに産みたいかを考え、人生プランを立てることが大切です。子供を持つか持たないか結婚後の人生プランは是非パートナーとも共有しておきましょう。

お互いの気持ちを尊重しあって、働き方や結婚、子供を持つタイミングなど自分らしい生き方を考えたいものです。

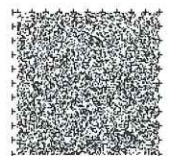
女性の初産年齢は30.7歳（2016年の厚生労働省人口動態統計より）となっています。女性のライフスタイルが変わっても、閉経や妊娠適齢期は変わらないことを忘れないで!

パートナーと話し合っておきましょう!

子供はほしい? 何人? いつごろ?



子育ては、お父さんとお母さんの2人で!



◆ 更年期 ◆

女性は平均して50歳前後で閉経し、その前後5年を含んだ10年を更年期と言います。個人差はありますが、40代前半から女性ホルモンの分泌量が減少し月経周期が不順になってきます。更年期に、ホットフラッシュという身体のほてりの現れや体中に異常な汗が出る、また動悸や関節痛など日常生活に支障をきたす症状を更年期障害と言います。

女性の多くは家族をケアする立場にあり、自分のことは後回しになりがちですが、まずは生活習慣を見直し、我慢せずに医療機関を受診するようにしましょう。家族や周囲の人は、家事の協力や気分転換に付き合うなど精神的な支えになることを考えましょう。

【更年期の症状】



のぼせ・発汗
動悸・めまい
疲労感・不眠

イライラ・不安
憂うつ・物忘れ
性交痛・尿失禁
骨粗しょう症



婦人科の先生に聞いてみよう!



葵町クリニック 院長
(和歌山市)

かなた みちこ
金田 典子 さん

婦人科は卵巣や子宮の働きを把握し、病気の有無を調べるところです。診察前にまず「性行為の経験があるかどうか」を本人に聞きます。症状が性行為の経験がある上での症状なのか、そうでないかを判断するためです。検査の方法も経験の有無で変わります。経験がなければお腹の上から超音波で調べるなどの方法もありますので、安心してください。

若い頃は自分の月経サイクルを把握しておくことが大事です。月経不順は放置しておくのと治りにくくなるので、3ヶ月以上月経がなければすぐに婦人科へ来てください。また、自分の月経サイクルが分かり、もしも受験など特別な日に当たるようであれば、薬でコントロールすることも可能です。月

経痛も我慢は無用です。薬の服用でかなり改善しますので、快適に自分らしく過ごしましょう。月経サイクルは同性の家族同士でお互いの月経が順調にきているか確認し合えると安心ですね。20歳になると子宮がん検診の通知が届きます。性行為の経験がある人には必ず受診してもらいたいです。

40歳では乳がん検診の通知が届きます。人生のチェックポイントとして受診してもらいたいです。特に40代後半から50代にかけて乳がんになる人が増加しています。乳がんには色々な種類がありますので、毎年検診を受けるようにしてください。マンモグラフィは痛くて苦手という方もいますが、受けてこそ早期乳がんが見つかるのです。

更年期になると女性の身体には変化が出ます。イライラやのぼせ、やる気不足や不正出血など、更年期の症状(更年期障害)は人それぞれです。これらの症状を我慢する必要はありませんから、気軽に婦人科へ足を運んでください。個々に置かれている状況は違いますので、その人に合った治療方法を一緒に考えていきましょう。

人生は長いですから、身体をチェックし、悪いところは治し、メンテナンスしながらハッピーライフを過ごしましょう。

◆ 男性にも更年期ってあるの? ◆

男性には女性のようにホルモンが急激に減少することは起こりませんが、加齢とともに少しずつ男性ホルモンの働きも低下してきます。これによって起こる心身の不調や変化は男性の「更年期障害」と呼ばれることもあります。男性の場合、40~50代の仕事の重圧や職場の人間関係、家族を養っていかなければならないという責任感などがより

一層ストレスとして心身の不調に出ることも考えられます。この時期は、男性も女性もお互いの年齢による心身の変化を理解し、いたわり合いながら過ごしていきたいものです。

【更年期の症状】

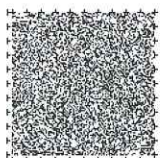
抑うつ・発汗・ほてり
関節痛・筋肉痛・性欲低下
勃起障害・排尿障害



リプロダクティブ・ヘルス/ライツの考え方を基に、常に自分の身体と心に関心を持ち、自分の内側に耳を傾けることは自分を大切にすることにつながっていきます。

「わたし」のカラダは、「わたし」のもの

大切な「わたし」の人生、「わたしらしく」生きていきたいですね。



イベント予告

大人のための“りいぶる” 読み語り広場

絵本やエッセイの朗読を聴いて楽しむ時間です。

日時：10月18日（金）
10:30～11:30

場所：“りいぶる”
図書・交流スペース

男女共同参画ワールド・カフェ 学生だけの本音ミーティング in 和歌山 2019

日時：10月26日（土）
13:30～16:00

場所：りいぶる会議室A
対象：和歌山県内の大学生

りいぶるフェスタ 2019

男女でつくる元気な和歌山
ポスターコンクール 最優秀賞表彰式

日時：11月23日（土・祝）
12:45～13:00

場所：ビッグホール

三浦まりさん講演会

「女性の声を届けよう！新しい時代
～どう変わる？政治とわたし自身～」

日時：11月16日（土）
13:00～15:00

場所：りいぶる会議室A

ヒューマンライブラリーりいぶる

「人を貸し出す図書館」で、
二度と出会えない物語を！

日時：令和2年1月25日（土）
13:30～15:30（予定）

場所：りいぶる会議室C

詳しくは、県民の友や千ラシ、
りいぶるHPなどをご覧ください。
みなさまのご参加お待ちしております。



語り合い広場

「一助産師さんと考えようー
こどもへの性と命の伝え方」

講師：中西理予^{まさよ}さん（助産師）

日時：12月7日（土）
13:30～15:30

場所：田辺市市民総合センター

“りいぶる” 図書室

☆スタッフおススメ図書☆



女性のための漢方生活レッスン



監修：薬日本堂
出版社：主婦の友社

病院に行くほどではないけれど体調がすぐれない、そんな「未病」を改善するのが漢方の役割。この本は漢方を生活に取り入れていくための手引書で、具体的な症状ごとにチェックリストがあり、自分の体質を知ったうえでそれに合った養生法が紹介されている。

病気になりにくい体質に変えて、健康で元気の毎日を過ごしませんか？漢方を使った簡単手軽なレシピも掲載！

なぎ いとま 風のお暇 ①～⑤



著者：コナリミサト
出版社：秋田書店
©コナリミサト（秋田書店）2017

28歳のOL、大島凧は常に場の空気を読んでばかりで自分らしく振舞えない毎日を送っている。心の支えは社内の人気営業マンとの秘密裏の交際だったが、ある日、偶然耳にした恋人の言葉にショックを受け過呼吸で倒れてしまう。そしてそれを機に、仕事も恋も生活も全て断捨離することで、次第に自分らしさを取り戻していく。

他人事とは思えず、思わず応援したくなるストーリー。

わたしは女の子だから 世界を変える夢をあきらめない子どもたち



著者：ローズマリー・マカーニー／ジェン・オールパー／国際NGOプラン・インターナショナル
訳：西田佳子
出版社：西村書店

食べ物があふり、安心して眠れる所があり、学校へ通える…世界中にはそんな当たり前のもので与えられない子供がたくさんいる。

本書は写真と文章で女の子の性的虐待、10代前半での強制結婚、強制労働など過酷な現実を綴ると同時に、夢をあきらめず自分の住む世界を変えようと努力する8人の女の子を紹介する。私たちにできることはまず「知る」と。



自分を大切にするために…。 “りいぶる” 相談室
相談受付専用ダイヤル 073(435) 5246

相談は無料。専門の相談員がお話をうかがいます。
 秘密は厳守です。ナンバーディスプレイは使用していません。

総合相談

家庭や職場のこと、生き方への不安など、様々な悩みや相談に女性相談員が応じます。

電話相談

☎☎☎☎☎☎☎ 9:00～20:30
 (受付は20:00まで)

〇〇〇〇〇〇〇 9:00～17:00
 (受付は16:30まで)

面接相談【予約制・女性のみ】

☎☎☎☎☎☎☎ 9:00～17:30
 (受付は16:30まで)

〇〇〇〇〇〇〇 9:00～16:00
 (受付は15:00まで)

女性のためのカウンセリング

女性が抱えるこころの問題に女性カウンセラーが応じます。

面接相談または電話相談

〇〇〇〇☎〇〇 13:00～15:40
 ※第2・第4金曜日

予約制、各日3人まで。
 相談時間は1人40分。

女性のための法律相談

夫婦、財産相続、金銭問題等、女性にとって身近な法律上の問題に女性弁護士が応じます。

面接相談のみ

月3～4回 13:00～14:50

※日程は“りいぶる”まで
 ご確認ください。

予約制、各日3人まで。
 相談時間は1人30分。

男性のための電話相談

職場のストレスをはじめ、夫婦・家族・人間関係などの様々な問題に男性相談員が応じます。

☎☎〇〇〇〇〇 16:00～20:00
 (受付は19:30まで)

※毎月第2水曜日
 予約優先(匿名可)
 相談時間は1人40分程度

性暴力について
 相談したい…

性暴力救援センター和歌山
 マイ
わかやま mine

(和歌山県立医科大学附属病院内)

◆相談受付専用ダイヤル

オーエンキューキュー
073-444-0099

○相談 毎日/9:00～21:30
 ○緊急医療 毎日/9:00～22:00

こころとからだの回復のために、女性支援員が細やかな支援を行います。
 ひとりで悩まずに相談してください。



☆表紙デザインについて☆

作者のStudio Tonoさんは、長期のひきこもり生活を経て、イラストを描くことで自分の立ち位置を見つけられました。現在は、和歌山・大阪を中心に個展の開催やグループ展への参加など活動の幅を広げています。表紙は、^{いやし}翳雲が浮かぶ秋空を、猫と子供がそれぞれ雁の背に乗って自由に羽ばたいている姿を描いています。

“りいぶる”はフランス語で「自由な (libre)」という意味で、センターの愛称です。

◆発行 和歌山県男女共同参画センター

“りいぶる”

〒640-8319 和歌山市手平2丁目1-2
 県民交流プラザ和歌山ビッグ愛9F

T E L (073) 435-5245

F A X (073) 435-5247

《メールアドレス》 libre@sirius.ocn.ne.jp

開館時間 火曜～土曜：午前9時～午後9時

日曜：午前9時～午後5時30分

休館日 毎週月曜・国民の休日(祝日)

年末年始(12月29日～1月3日)

りいぶる 検索

フェイスブックも更新中♪

一企画・編集 特定非営利活動法人 和歌山eかんばんにいー

