



男女共同参画情報誌 [はーもにー]
armony



『ヒート ハート たかだ』
委員募集中！

大和高田市男女共同参画市民会議(愛称:ヒート ハート たかだ)は、行政だけでなく、市民・事業所・団体など、地域社会が一体となり、平成15年から男女共同参画推進に向け、さまざまな取組をしています。

温かい心で性別にこだわらずに個性を認め合い、みんなが助け合える世の中を目指していっしょに活動しませんか！

詳しくは、大和高田市役所人権施策課男女共同参画推進係まで。

特集 女性相談から考える、新しい生活様式 2

- 大和高田市男女共同参画社会づくり表彰者決定！ 4
 - 【ライトアップ】 一人ひとりのより良い人生のために 5
 - 【Harmony Report】 ヒート ハート たかだニュース 17 6
 - 男女共同参画フォトコンテスト作品紹介 7
 - 【男女共同参画推進係up-to-date】 8
- 第5次男女共同参画基本計画 ~すべての女性が輝く令和の社会へ~
女性相談窓口

第 **34** 号
APR.2021
大和高田市

女性相談から考える、 新しい生活様式

外出自粛や在宅勤務など、新しい生活様式の中で私たちの中に起きた変化はさまざま。イライラしたり、もやもやしたりするのは社会の変化によるものなのか、もともと抱えていたものがあるのか…。大和高田市で女性相談を担当するカウンセラーの杉本さんに、相談を通じて見えてくる女性の状況をお聞きしました。

10万円の給付金から 見えたもの

新型コロナウイルス感染症緊急経済対策として、一人につき10万円の特別定額給付金がありました。世帯主に振り込みされたことで「家族のものだから」と夫が全部管理して自分の分はもらえなかったという話は、相談の中でたびたび聞きました。本来、もらって当たり前の給付金なのに夫に「ください」と言わなくてはいけない。それで惨めな思いをした、と話す人もいました。

普段から夫からは決まった生活費だけをもらっていて、夫の収入や貯金、借金も含めて、どれだけあるのか知らないとい

う人は多くいます。特別定額給付金がつきかけで、個人としての自分の権利に不安を感じた女性は多かったのではないのでしょうか。

離婚を考えていたり、自立をしようとしていた人は、コロナ禍で思うように仕事を回つけれなかったり、資格を取るための準備を進めていた人も色んな活動が止まったりしています。そうなるということから働くという当初計画していたことができない。日々の暮らしの中で、気持ちをそこに持っていくって高めていたのに、こんな状態が続いたら自立も難しいし、経済もいつ回復するかわからないので、気持ちが傾いてしまう人も結構います。

杉本志津佳さん

大和高田市女性相談担当カウンセラー、有限会社フェミニストカウンセリング堺代表、日本フェミニストカウンセラー協会理事。
個別カウンセリングやグループワークのトレーナーを行うほか、自治体の女性相談などに従事している。



適切に離れることも必要

人との物理的距離をとるようになった今の距離感が心地良いという人も案外多くて、それまでは断れなかった飲み会や、気が進まない夫の実家にも、コロナのせいにすれば行かなくて済む。引きこもりがちな人は、みんなも引きこもっているから気が楽になったと。

一方で、学校や仕事は行くのが当たり前で、そこは絶対変わらないと思っていたものが崩れたことで、信じていた揺るぎないものを失ったような感覚で不安になった人もいました。

相談を受けていると、夫婦関係でも、母娘関係でも、もっと離れた方がいいのに、

心がざわざわするときの 簡単セルフケア

「気持ちが落ち込んだり、不安になったりしたときには、体も緊張していたり、こわばっていたりするので、まず体を意識して動かしてみましょう」と話す杉本さんに、どこでもできる方法をふたつ教えていただきました。



- ①自分をねぎらう気持ちで、
ゆっくりと自分の手を
撫でることを繰り返す。



- ②胸に手を当てて、
息を吸ってから、
はぁ〜と吐くときに
手をおろして、文字通り
「胸をなでおろす」
動作を繰り返す。
ゆっくりと吐ききることを
意識しましょう。



なかなか離れられない人は多いのです。特に母娘関係では、娘の側が距離をとることに罪悪感を持っている場合が多くて、母親からの要求に対して無理してでも応えようとして、精神的に負担を感じてしまう傾向があります。

一緒に暮らしていても「相手は相手、自分は自分」と思えるような境界線が引ければいいですが、女性は自分の部屋を持っていないことも多いので、家にいるとどうしても家族のことが気になるでしょう。そんなときは散歩に行くとか、ひとりになる時間をつくって気分転換することも大切です。

話を聴いてもらうことが 力になる

相談に来られる人に感じるのは、夫や家族に自分の話を聴いてもらっていないということ。何か話をして否定される経験が多いと、自分に自信が持てなくなり、話さなくなってしまう。だから、自分の話なんて取るに足りないと思っている人が多いのです。

女性相談の場で、否定されずにゆっくり話を聴いてもらうだけで、自分は自分でいいと思えるようになって、前向きに考えられるようになる人をたくさん見えました。

「こんなことでくらいで相談なんて」などと思わずに、悩みやつらいことがあれば、気軽に相談してもらいたいですね。

令和 2年度 受賞者

大和高田市男女共同参画 社会づくり表彰者決定！

令和2年11月26日、大和高田市男女共同参画審議会表彰部会を開催し、個人・団体部門の表彰者を決定しました。
令和3年2月24日(水)に市庁舎にて表彰式を行いました。

個人の部



齊藤 京子さん

(表彰理由)

大和高田市男女共同参画推進市民会議(ヒートハート)たかだ委員(平成17年〜平成20年)の活動を通して、男女共同参画推進のため活動された。平成18年には、有志とともに地域住民の健康推進と仲間づくりの場である『田井いきいきクラブ』を立ち上げ、10年間会長を務め、その任期中に男女共同参画学習を取り入れるなど、男女共同参画社会に向けて尽力された。

また、平成3年から23年間、保護司として個人の尊厳を守るための活動に従事し、地域社会に貢献された。

自分の気持ちに素直に従ってきた

婦人会の活動から、田井いきいきクラブの発足、保護司、赤十字、いのちの電話相談員など、長きにわたって地域のために活動されてきた齊藤さん。「女性が社会的に認

められていないことに矛盾を感じて、私の中ではふつふつしたものがありません」と言います。

婦人会活動で参加した勉強会で聞いた、「女性も自分の人生設計を立てましょう。そのためには経済的、精神的、社会的自立が大切」という講師の言葉が契機となり、手に職をつけようと和裁を習得。技能検定1級の試験前には課題作品を百枚以上試作して見事合格されました。

自立への行動は夫との関係も変えていきます。それまで当然と思ってやっていた夫の世話をやめるきっかけは、婦人会仲間になられた「自分のことは自分でするのが当たり前」の言葉。「当初は、手伝わずに見ているだけの自分もつらかった。でも10年かかって夫は生活的自立を果たしてくれました。だから今の私があるんです」と。

婦人会活動、保護司、赤十字、電話相談員、地域の活動それぞれに全力投球してきた齊藤さん。今もフェイスブックやLINEも習ってアクティブに活動します。「人がするから、ではなくて、私が必要だからする」という姿勢は、誰もが共通して持ちたいものです。

団体の部



大和高田市更生保護女性会

(表彰理由)

発足当初(昭和36年7月)から、更生保護事業に対する協力援助や青少年の保護育成、及び犯罪予防活動など、明るい社会の建設に貢献することを目的として活動しておられる。

また、会員を対象に男女共同参画形成の意義について、理解を深めるための学習会を実施し、誰もが豊かで安心して暮らせる社会をつくるための取組をされている。

温かく見守る大人がいることを 知ってほしくて

更生保護は、罪を犯した人や非行のある少年の立ち直りを支援する活動です。奈良少年院で行われる運動会やお誕生会、退院式に参加して、運動会では豚汁

大和高田市男女共同参画 社会づくり表彰とは

大和高田市男女共同参画推進条例(第17条)の規定に基づき、本市の男女共同参画社会の実現に積極的に取り組まれた個人・団体・事業所の功績をたたえ、市長表彰するものです。

を、お誕生会ではケーキと一緒に食べたりして院生と交流するそうです。「そのような場で接する子どもたちは、みんな素直できれいな心を持っていると感じます」と会長の佐藤さんは話します。「一方で、何気ない会話から厳しい家庭環境で育った様子がうかがえて、社会の中での子どもの置かれている状況を知ることもあるそうです。そういう子どもたちにも、ちゃんと見守ってくれる大人がいることを知ってもらいたい」という気持ちが活動を支えています。

少年院を退院しても偏見の目で見られて社会に受け入れてもらえない現実もあるため、再犯する場合もあります。「それは私たち大人や地域社会の責任でもあると思います。彼らが誰からもひとりの人間として接してもらったら、そういうことも少なくなるのではないだろうか」と佐藤さん。

例年、地域で行う活動としては、子育て支援として思いやりの心を養うための幼稚園でのお茶の教室や募金集めをしています。一緒に子どもたちを温かく見守る仲間を募集しています。

一人ひとりの より良い人生のために

子どもの頃に病気がちだったことから看護師を志した米田さんは、看護師として勤務する中で病気の予防に携わりたいと思って保健師の資格を取られました。「看護師も保健師も女性が多い職場なので、男性に対する風当たりが強いのではと心配しましたが、男性の患者さんへの対応は男性のほうが良い場合もあり、重宝がられたと思います」



大和高田市保健師
米田 真洋さん

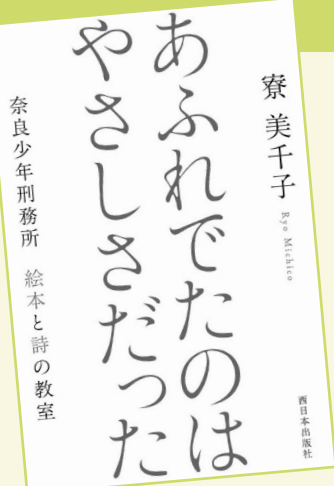
社会的には「人のお世話をするのは女性」という意識がまだ残っていますが、「男性の看護師や保健師が増えていくことで、人々の意識が変わり、男性の職業選択肢にもつながっていくといい」と話します。疾病予防をライフワークとして取り組み、一人ひとりのより良い人生につながるような仕事をしていきたいと抱負を語ってくれました。

「まず」と職場の雰囲気話します。現在の職場、大和高田市地域包括支援センターでは、高齢者の相談を受けたり、介護予防のケアプランを作成されたりしています。「仕事を通じて、市民の方から『ありがとうございます』と言われるのがやりがいにつながっています」と仕事の手ごたえと満足感を実感しているそうです。

おすすめの本紹介

『あふれでたのは やさしさだった』
奈良少年刑務所 絵本と詩の教室
寮 美千子著、西日本出版社

奈良少年刑務所において行われた「詩の教室」を通じて、罪を犯した少年たちが、繊細な内面とやさしさを持ちながら、さまざまな困難を抱えた子どもたちであることを知るノンフィクション作品。



令和2年度 大和高田市いきいき会社宣言 事業所登録一覧

登録事業所名	業務内容
社会福祉法人 青垣園 大字藤森86番地2	救護施設、指定障害者支援施設、福祉ホームを運営
株式会社 M.T.C (エム・ティー・シー) 大字大谷126番地2	金属製品製造業
河村繊維株式会社 大字野口218 番地	パンティストッキング、インナーウェア、レッグケア商品製造
社会医療法人 健生会 日之出町12番8号	医療機関・介護事業所・病児保育園を運営
株式会社 サンオーク 東三倉堂町18番17号	食品製造業
社会福祉法人 太樹会 和里(にこり) 大字野口325番地3	ユニット型特別養護老人ホーム、ショートステイ、デイサービス、ケアプランセンターを運営
株式会社 寺田ポンプ製作所 東雲町3番17号	製造業
株式会社 ナカガワ 東中2丁目12番25号	住宅設備機器、配管資材、建設資材、太陽光発電システム、機械工具、OA 機器・家電等の卸売業(総合専門商社)
奈良ヤクルト販売 株式会社 高田センター 西町259番地1	宅配営業
西垣靴下株式会社 大字大谷61番地	靴下、サポーター製造販売
福西メリヤス株式会社 大字野口153番地	パンティストッキング、レギンス、タイツの製造・販売
株式会社 紅朱(べにす) リハビリデイサービスはあと、はあとぶらす、はあとほあと、ヘルパーステーションはあと 大東町1番22号	介護保険事業 (通所介護、訪問介護)
松田電気工業株式会社 栄町4番33号	建設業
有限会社 森建築板金工業 土庫2丁目4番28号	建築板金業
株式会社 Real Style (リアルスタイル) 南本町11番11号	スポーツ関連用品の通販

「私にもできた！リモート会議」

ヒートハートたかだで毎年開催するリーダー養成講座は、運営委員会で話し合ってテーマを決めています。コロナ下の今年度は、オンラインで実施される講演会やイベントが増えている中、メンバーのITスキルの向上を図るため、パソコンやスマートフォンによる「リモートアクセス（遠隔接続）」の研修を実施しました。



特定非営利活動法人電子自治体アドバイザークラブから講師をお迎えした研修は、講師とヒートハートたかだのメンバーが1対1で、ていねいに指導をしていただきました。スマートフォンを触ったことのない人からパソコンでのリモート経験のある人まで、参加者それぞれが利用している端末を実際に操作して、一人ひとりの知識と経験に応じて細かく行き届いた指導を受けました。参加メンバーの中から3人に感想をお聞きました。

これまで何度か参加者としてリモート会議に参加したことがあります。自分が主催者になってリモートで交流したいと思って参加しました。東京で暮らす子どもの家族とオンラインで話したいと思ったのです。研修では、自分の知りたいことを具体的に教えてもらえたので、とても良かったです。コロナ下でいろいろと制限がある中で、コミュニケーションの手段が増えるのは大切なことだと思います。



高橋さん



増田さん

今までタブレットもスマートフォンも一度も触ったことがないので、研修に参加するのは迷いました。でも思い切って参加したら、みなさんが歓迎してくれて、うれしかったです。一度の研修では、まだ一人でできる自信はないですが、リモートで会議ができることを知っただけでも良かったです。

普段はLINEで友人とよく交流しています。自分でアプリをダウンロードすることはほとんどないので、Zoomアプリのダウンロードに手こずりました。Zoomでつながったときは、カメラを通して自分の顔が映るのが恥ずかしかったです。



山本さん

特定非営利活動法人 電子自治体アドバイザークラブ

当クラブは、豊かな知識や経験と技術を持ったベテランのアドバイザーが自治体職員および地域住民と一体となって地域のIT化を支援し、地域社会のお役に立ちたいと立ち上げた団体です。

行政のIT活用や情報化推進、学校のIT教育、一般向けパソコン講座のほか専門性の高い研修など多岐にわたる支援を行っています。



研修当日の
講師のみなさん

女性消防団員は、地域の守り手として専門知識を活かし、応急手当の指導や、家庭の防災対策アンケート、防火・防災啓発などで、地域への予防活動の呼びかけを行っています。いつ起こるかかわからない災害発生時には、救護活動や避難所運営の支援などで、とても頼りになる存在です。

私たちが守る!



男女共同参画 フォトコンテスト

令和2年度

性別による役割分担意識にとらわれずに、人のつながりを大切にしていることを感じられる写真を募集しました。ヒート ハート たかだメンバーなどによる投票で選ばれた作品をご紹介します。

作品紹介



ぼくと家族の初挑戦

2歳のおいが、この日、公園のつり橋のような遊具に初めて挑戦しました。最初一人でのぼったら下りられなくなり、お姉ちゃんに助けてもらいました。だから今度はママに支えてもらいながら一緒に下りることに。下ではお姉ちゃんがいしっかりと支える準備をしてくれています。こうして無事に渡ることができ、おいは大満足。小さなおいにとってはきっと大冒険のようだったことなのでしょうね。家族に大切にされながら一步一步成長していく姿が、温かくていいなあと思いました。

みんなで
頑張っています!



みんなで力を合わせて、新鮮で安心、安全な、地場産野菜をお届けしています。旬の美味しい野菜をたくさん食べてください!



男女共同参画推進係 Up-to-date

第5次男女共同参画基本計画 ～すべての女性が輝く令和の社会へ～

(令和2年12月25日閣議決定)

男女共同参画社会基本法に基づき、国の施策の総合的かつ計画的推進を図るため、第5次男女共同参画基本計画が策定されました。策定の背景として、新型コロナウイルス感染症拡大による女性への影響、人口減少社会の本格化と未婚・単独世帯の増加、国内外で高まる女性に対する暴力根絶の社会運動、ジェンダー平等に向けた世界的な潮流などの社会情勢や環境変化があげられています。また、日本では、政策・方針決定過程への女性の参画が遅れていることから、指導的地位に占める女性割合他の目標が定められました。

◆2030年代には、誰もが性別を意識することなく活躍でき、指導的地位にある人々の性別に偏りがないような社会となることを目指す。

◆そのための通過点として、2020年代の可能な限り早期に指導的地位に占める女性の割合が30%程度となるよう目指して取組を進める。

女性相談窓口

家族・DV・子育て・対人関係・自分の生き方など、女性が抱えるさまざまな問題や悩みについて相談に応じます。

※相談無料・秘密厳守
まずは電話で相談してください

相談機関・窓口	電話番号	相談日時
市人権施策課 男女共同参画推進係	22-1101 (内線287)	月～金 8:30～17:15 ※祝日、年末年始を除く
奈良県高田こども 家庭相談センター	22-6079	◆電話相談 月～金 9:00～16:00 ◆面接相談 月～金 9:00～16:00(予約制) ※祝日、年末年始を除く
奈良県中央こども 家庭相談センター	0742-22-4083	◆電話相談 月～金 9:00～20:00 ◆面接相談 月～金 9:00～16:00(予約制) ※祝日、年末年始を除く
奈良県女性センター	0742-22-1240 《男性のための相談窓口》 0742-27-0304 (第1・3土17:00～20:00)	◆電話相談・面接相談(予約制) 火～金 9:30～17:30 土 9:30～20:00 日・祝 9:30～17:00 ※上記13:00～14:00 及び休館日・年末年始を除く
DV相談ナビ	はれれば #8008	◆どこに相談していいかわからないときはご利用ください ◆最寄りの相談機関の窓口で電話が自動転送されます ◆性別に関係なく相談できます
DV相談+ (プラス)	0120-279-889  メール、チャットは QRコードより ご利用ください	◆電話・メール 24時間受付 ◆チャット 12:00～22:00 ◆10か国語対応、面談、同行支援なども実施 ◆性別に関係なく相談できます
女性の人権ホットライン	0570-070-810	◆平日 8:30～17:15

◎緊急時は、110番通報してください

編集後記

春の気配が様々なところで感じられますが、満開の桜にもかかわらず昨年が続いて、「高田千本桜」が自粛となるなど、新型コロナウイルス感染症の拡大で、様々な行事が中止や変更を余儀なくされています。さらに、非正規雇用者の雇止め、緊急事態宣言下の休校・休園などにより、特に女性の生活面、就労面に大きな負の影響をもたらしました。また、エッセンシャルワーカーには女性が多

く、処遇面や働く環境面が厳しい状況にあります。感染症による差別も各地で報告されました。テレワークについては、その普及と充実に向けて対応すべき課題は少なくありません。

今回のコロナ禍への対応を一過性に終わらせることなく、禍を福に転じさせる好機と捉えたいと思います。そして、ワーク・ライフ・バランスの推進へ向けて、一層の取組を進めていきたいと思っています。(T)