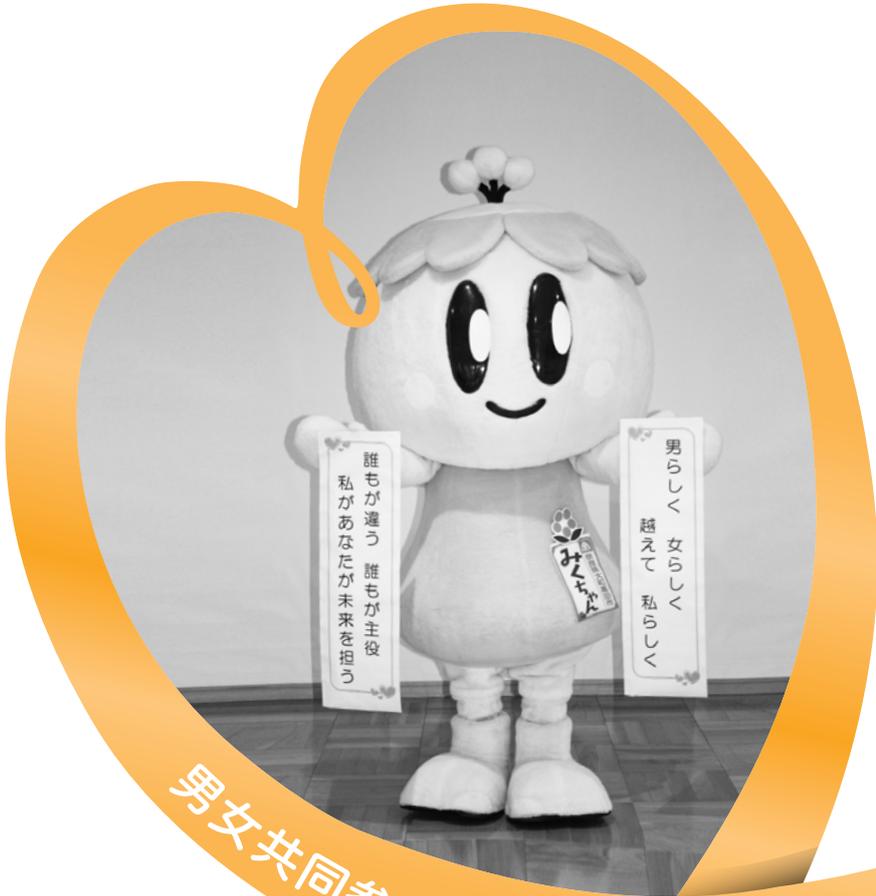


男女共同参画情報誌 [はーもにー]  
**armony**



子ども虐待防止  
 オレンジリボン運動

児童虐待とDVは  
 同時に起こっていることがあります。  
 直接の暴力だけでなく、  
 子どもの前での配偶者間で起こる  
 暴力や暴言(面前DV)も  
 児童虐待にあたります。

男女共同参画標語の入賞作品が決まりました!



特集

感じてはいけない感情は、ひとつもない。  
 感情とうまくつきあうことを考えよう。

2

- 令和3年度 大和高田市男女共同参画社会づくり表彰者決定! ..... 4
- 【コラム】 データで見る女性の政治参画 ..... 5
- 【Harmony Report】 ヒート ハート たかだニュース 18 ..... 6
- 女性のための「転職カフェ」を開催しました。 ..... 7
- 【男女共同参画推進係up-to-date】 ..... 8  
 育児休業法改正で男性の育休取得促進  
 女性相談窓口

第 **35** 号  
 APR.2022  
 大和高田市



## 特集

# 感じてはいけない感情は、ひとつもありません。 感情とうまくつきあうことを考えよう。

子どもに限らず大人でも、つい感情的な言葉を言って気まずい雰囲気になってしまったり、相手の怒りにどう対応していいか分からなかったりすることがあります。自分や相手の「感情」とのつきあい方を知ること、怒りやイライラ、不安といったマイナス感情から起こるトラブルを回避して、お互いに安心できる関係をつくるために考えてみましょう。

### 不安や怒りの感情を 理解する

「不安」は、私たちが周囲の変化を感じ取り危険を察知したときや先が見えないときに起こる感情で、「怒り」は、自分が攻撃されたときや欲求が満たされないときに起こります。どちらも自分の身を守ろうとして自然にわいてくるものなので、感情自体を否定する必要はありません。しかし、怒りの感情にふりまわされると、自分も相手も傷ついてしまいます。

怒りは二次感情といわれ、怒りの底には不安や悲しみ、恐れ、さみしさ、孤独、失望といった一次感情が隠れています。怒りのもとになっている感情に目を向けてみましょう。

### 心のばんそうこうをはって 応急処置をする

怒りやイライラ、不安な気持ちを感じると、身体がこわばったり、呼吸が浅くなったりなどの身体症状が出てきます。身体の緊張をほぐす方法を知っておくと、心を落ち着かせることができます。ほかに刺激から離れる、気分転換するなど、自分でできる応急処置の方法をいくつかもっている役に立ちます。

- 深呼吸をする、顔を洗う、首筋を冷やす。
- 首を回したり、手足を動かしたり

### 行動を変える

ものごとの見方を変えることができれば、次は行動や言葉を変えてみましょう。自分の思い込みで決めつける、感情的に非難する、本当の気持ちと反対のことを言うといったことはありませんか。相手の気持ちや行動の理由を確かめる、否定的な表現から肯定的な表現に変えてみる、良いところをほめるなど、温かい言葉をかけることで相手も心を開いてくれるでしょう。しかし行動はすぐには変わりません。何度も失敗しながらも続けることに意味があります。

- 相手の話をささげらずに最後まで聴く。

- 相手の怒りのものになっている  
気持ちに寄り添う。
- 自分の怒りの奥にはどんな気持ちがあるのかを自分に問いかける。

## 気持ちを言葉にしてみる

マイナス感情とうまくつきあうためには、その気持ちを知ることが大切です。今どんな気持ちなのか、誰に（何に）対してあるのか、その強さの程度は10段階ならどのくらいかなど、見えない気持ちを表現する言葉や方法をたくさんもっていると、自分の気持ちを客観的に見ることができ、相手にも伝えやすくなります。心がざわついたときには、心の中で今の気持ちを表現する言葉をつぶやいてみたり、紙に書いてみましよう。安心して話せる人に聞いてもらうことも自分の気持ちに気づくきっかけになりやすいでしょう。

- 子どもに対しては、  
大人が一次感情を察知して気持ちを表す言葉かけをあげる。
- 感情を表す言葉のポキャブラリーを増やす。

- 軽い運動をする。
- その場で目をつむる、相手と離れて別の部屋に行く。
- お茶を飲む、音楽を聴く、散歩をする。

## 見方を変えてみる

あなたのなかに「〜して当たり前」とか「〜であるべき」といったとらわれがあると、相手がそうでないとイライラする気持ちになるかもしれません。誰でも、ものごとの見方や考え方のクセをもっています。否定的な見方を肯定的な見方に変えてみたり、相手の欠点だと思つたことを長所におきかえてみたりすると、今までとは違ったものが見えてきます。

- コップの中に水が半分入っているときに「もう半分しかない」  
↓「まだ半分ある」
- 集中力がない ↓ 好奇心旺盛
- 優柔不断 ↓ 思慮深い

もう？

まだ？



- 相手の気持ちを受けとめてから、自分の考えを伝える。
- 相手を評価したり判断したりせず、「私」を主語にして気持ちや考えを伝える。

もの見方や考え方、つい言ってしまう言葉などは、長年のあいだに自分にしみついているので簡単に目を変えることはできません。ものごとのプラスの側面に目を向けること、相手にプラスの言葉をかけることを意識して、失敗してもあきらめずに自分の行動パターンを変えることを続けると、それが習慣になります。そして、もつと人生を楽しむことができるようになるでしょう。

小学校教員として子どもの問題行動への対応に悩んだときに「アンガーマネジメント」と出会い、学級運営における実践で自分の捉え方や支援が変わると子どもたちの行動や関係が大きく変化することを体験する。指導主事業務の一環として子育てや教育分野でアンガーマネジメントを活用するための研修講師を務める。

### 井芝満喜子さん

(大和高田市教育委員会  
事務局教育部教育支援課  
指導主事)





令和  
3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3年10月25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。



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。



個人  
の部



なほはら けいこ  
猶原 慶子さん

(表彰理由)

平成15年から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)委員とし  
て通算12年間、うち運営委員会委員として  
8年間(副委員長として6年間)、リーダー  
養成講座で自身も学習しながら、出前講座や  
男性料理教室等、多くの取組みをされた。ま  
た長年、青少年育成や文化発展に貢献する  
など、あらゆる人々が豊かに暮らせる男女共  
同参画社会の実現のために尽力された。

気づきや学びが自分を変え、  
自分が変わると、  
周囲も世の中も変わる

婦人会やボーイスカウト、ガールスカウト、  
少年補導員、大和高田市文化協会、更生保  
護女性会、ヒートハートたかだなどの活動に  
長年取り組み、団長や会長などの役職も務

めてきた猶原さん。これほどまでに多岐にわ  
たる活動のきっかけは、自身の子どもを地域  
全体で育みたいとボーイスカウトに入団させ  
たことでした。以降は、持ち前の度胸や決断  
力、何事にも一生懸命に取り組む姿が信頼さ  
れ、各方面での推薦につながり、それを引き  
受けてきたことで今に至ります。「どの活動  
にも10年以上、関わりました。まわりからは  
『責任もあつて大変でしょう?』と言われるす  
が、何事も楽しんでしまう性格。友だちもで  
き、人生を謳歌させてもらっています」と微  
笑みます。

中でもヒートハートたかだの活動では、勉  
強会や自分より若い世代の委員との交流を  
通じて、自身の世代に根づく固定観念が揺さ  
ぶられ、性別にとらわれず、「自分らしく生  
きる」ということを意識できたと振り返りま  
す。それにより、「我が家から男女共同参画  
社会づくり」という目標を掲げ、定年退職し  
た夫が洗濯や掃除、料理など生活的自立が  
できるように見守るなど実践されてきたそう  
です。

経験からの実感を込め、「一人ひとりが学  
びや気づきを周囲に共有し、自身でも実践し  
ていくことで、世の中も少しずつ変わっていく  
のだと思います」というメッセージをください  
ました。



団体  
の部



みきやま あけみ  
市政を学ぶ会

(表彰理由)

平成7年発足から現在に至るまで、男  
女共生社会をめざし、男女共同参画形成  
の意義について理解を深めるための活動を  
されている。会員は、男女共同参画意識の  
向上を図るため、行政の仕組みや在り方  
等を学習するなど、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。

さまざまな場に出て、  
経験を積むことでできること、  
したいことが増えていく

女性の政治分野への参画をめざし、まず  
は市政に興味・関心を持つてもらうことを  
目的に、市議会傍聴をはじめ、行政の仕組  
みや防災、男女共同参画社会づくりなど  
幅広いテーマの勉強会、視察研修などを行  
っています。平成15年には男女とともに学  
ぼうと、名称を「市政を学ぶ女性の会」か

ら「市政を学ぶ会」に変更。創立当初には  
会から女性の市議会議員を送り出したほ  
か、定期的な市議会傍聴の後、自分たちが  
選んだ議員がどのような審議をしているか  
意見交換をしたり、市役所職員から市の  
施策についての話を聞いたりすることで、  
自分たちの生活と結びつけて考えるきっか  
けになり、政治が身近なものになります。

創立時から参加する現会長の當麻早苗  
さんは、「私自身は知人に誘われて入会し  
ましたが、活動を通して市政に関心を持つ  
ようになり、自分の可能性も見出せまし  
た」と振り返ります。たとえば、会では会  
長を交替制にして、広くその役職を経験  
できるようにしています。自分に務まるは  
ずがないと思っていた當麻さんですが、実  
際にやってみると「人前で話すなど不得意  
と思っていたことがそうではないと気づけ  
ました」と経験する意義を実感したと言  
います。このように会員がエンパワーメント  
する場にもなっているのです。當麻さんは、  
「何が自分の可能性を広げるきっかけにな  
るかはやわかりません。いろんな場に出たり、  
役割を担ったりしてみ  
るのは楽しいですよ」  
とエールを送ってくだ  
さいました。



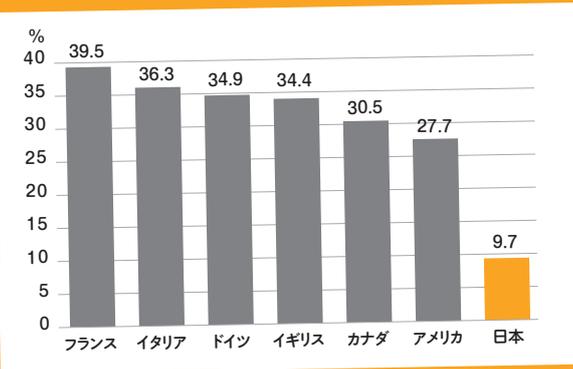


## データで見る 女性の政治参画

有権者の約半数は女性ですが、我が国では政治分野に参画する女性の割合は極めて低い実態があります。平成30年には議会議員の選挙において男女の候補者数ができる限り均等になることをめざす「候補者男女均等法」が施行され、令和3年にはハラスメント対策の強化等を盛り込んだ改正が行われました。

国会の女性議員比率を諸外国と比較すると、衆議院の9.7%は190か国中166位でOECDやG7加盟国では最下位となっています。

奈良県では、県議会の女性議員比率は9.8%で全国平均11.6%を下回っており、女性議員が一人もない市町村の比率は全国2番目に多くなっています。



G7各国の国會議員女性割合

出典：IPU (列国議会同盟) Women in politics:2022、女性の政治参画マップ2021

※国際比較の日本とG7各国は2022年1月現在。  
都道府県と全国市町村は2020年12月末現在。

奈良県内の市における女性議員比率

生駒市	37.5%	9人/24人
葛城市	20.0%	3人/15人
奈良市	16.2%	6人/37人
宇陀市	14.3%	2人/14人
天理市	13.3%	2人/15人
大和郡山市	10.0%	2人/20人
橿原市	8.3%	2人/24人
五條市	8.3%	1人/12人
大和高田市	5.9%	1人/17人
桜井市	0.0%	0人/16人
御所市	0.0%	0人/13人
香芝市	0.0%	0人/16人

2021年12月末現在

令和3年度

## 大和高田市いきいき会社宣言 事業所登録一覧

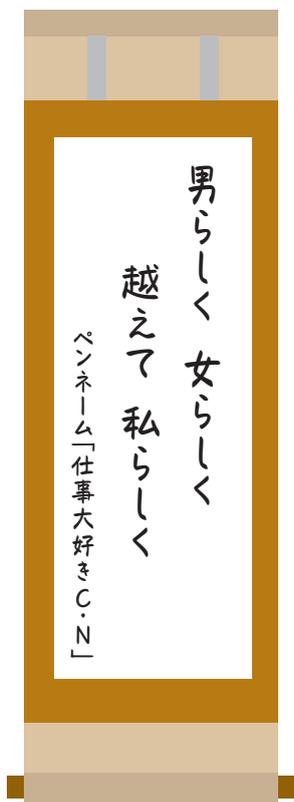
登録事業所名	業務内容
社会福祉法人 青垣園 大字藤森86番地2	救護施設、指定障害者支援施設、福祉ホームを運営
株式会社 M.T.C (エム・ティー・シー) 大字大谷126番地2	金属製品製造業
河村繊維株式会社 大字野口218番地	パンティストッキング、インナーウェア、レッグケア商品製造
社会医療法人 健生会 日之出町12番8号	医療機関・介護事業所・病児保育園を運営
株式会社 サンオーク 東三倉堂町18番17号	食品製造業
社会福祉法人 太樹会 和里 (にこり) 大字野口325番地3	ユニット型特別養護老人ホーム、ショートステイ、デイサービス、ケアプランセンターを運営
株式会社 寺田ポンプ製作所 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、はあとはあと、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

## みんなで選んだ男女共同参画標語

令和3年度は、男女共同参画をテーマにした標語を広く募集し、応募者17名、30作品の中から、ヒート ハート たかだ運営委員、男女共同参画審議会委員、男女共同参画推進本部員等による投票で入賞作品を選びました。選ばれた作品と、作者の想いをご紹介します。

### 作者の想い

この世に生まれて我一生、  
私らしく生きたい思いで  
いっぱいです。



令和3年度  
男女共同参画標語入賞作品



### 作者の想い

昭和ふた桁初め生まれの私は、  
ヒートハート たかだの活動に、触発されています。  
最近のニュースを見たり聞いたりするたびに、  
思いつくまま言葉に致しました。



『ヒート ハート たかだ』  
委員募集中！

「ヒート ハート たかだ」は、大和高田市男女共同参画推進市民会議の愛称です。ヒートは「人」と「温かい」。「ハート」は「心」。「女性と男性が、温かい心をもってお互いに協力しあえる世の中になればいい」そんな願いをこめて名付けられました。

平成15年の活動開始以来、リーダー養成講座や視察研修への参加のほか、男性料理教室の企画運営、ペープサートや紙芝居のおでかけ上演、寸劇の発表など、メンバーみんなで楽しみながら参加できる活動を続けています。コロナ下で活動が制限されるなかでは、リモート会議の研修でメンバーのスキルアップを図っています。

社会が大きく変化する時代にあって視野を広げながら、いっしょに活動する仲間の参加をお待ちしています。

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。

# 女性のための「転職カフェ」を 開催しました。



働く女性が増えて、正社員、アルバイト、フリーランスなど働き方はいろいろ。独身、シングルマザー、結婚しているなどおかれた状況や、求職中だったり転職したかったり、様々な立場の女性同士が、仕事や将来のことについて話をする機会は、意外に少ないものです。

「転職カフェ」は、ゆるやかなつながりのなかで女性同士が励まし合い、希望と勇気をもらえる場として開催するセミナーです。

「今日は、自分の未来をいっしょに考えようという集まりです」という講師の言葉で始まった「転職カフェ」には、「求職中だけど一人で考えると迷うばかりなので」「今の仕事で資格をとって転職に活かしたい」「アルバイトから一歩踏み出したいと思って」「これから自分にどんな仕事ができるかと考えている」など仕事と将来のことを考えたい女性たちが集まりました。

自己紹介に続いて、自分のいいところ探しのワークや自



佐々木妙月さん  
(情報の輪サービス株式会社)

講師

分キャッチコピーを紹介しあって、なごやかな雰囲気になりました。

お茶とお菓子でカフェタイムをはさんだ後半は、「人間関係を知る連想ゲーム」で始まりました。相手と信頼関係を築いて相談したり、応援してもらったりするためには、自分自身が自分を認めてOKを出すことがベースになることを学びました。さらに、なりたい自分になるためのステップについて知りました。最後に、これからの計画を具体的に書きこみ、自分がどんな仕事に向いているかを知るためのワークシートの説明があり、次の一步に役立ててほしいと講師からの応援の言葉で締めくくられました。

参加者からは「普段はなかなかできない自分を見つめなおす機会になった」「目標への道順を考える時間になった」「同じような悩みをもつ人と話することができてよかった」「長所、短所を含めて自分を知ることが大事だと思った」などの感想が聞かれました。



## 自己実現に向けての ステップ7

1  
まず方向を定めて、1年後、3年後にどうなりたいかを具体的にイメージする。

2  
そのために何をするかを考えて期日を決める。無理のない計画で、ある程度短いスパンで考えて軌道修正していく。

3  
イメージしたことや考えた計画を言葉にして、信頼できる人に伝える。発信する。

4  
言語化することで自分に言い聞かせて自分の意思を強くする。

5  
自分の応援団になってくれる人にも協力してもらって目的に向かう。

6  
具体的に行動する。

7  
行動した結果を振り返り、検証する。



# 男女共同参画推進係 Up-to-date

## 育児休業法改正で 男性の育休取得促進

育児休業を取得する男性が増えることをめざして、新たに産後パパ育休制度などを設けた育児・介護休業法が2021年6月に改正されました。

**1** 本人または配偶者の妊娠・出産を申し出た従業員に対して、事業主は育休制度を周知し取得の意思確認を個別に行わなければなりません。

**2** 有期雇用労働者が取得する場合の1年以上の雇用要件がなくなります。

**3** 産後8週間以内に4週間まで取得できる男性の「出生時育児休業」（産後パパ育休）制度が新しくできました。

**4** 男女問わず1歳までに育児休業を2回に分けて取れるようになります。男性は産後パパ育休との併用で4回まで分けて取ることができます。

**5** 1,000人を超える企業は、男性の育児休業等の取得状況を毎年公表することが義務づけられます。

①②は2022年4月から、  
③④は2022年10月から、  
⑤は2023年4月から

## 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3350)	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	◆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
《男性のための相談窓口》 0742-27-2300 (予約) ※予約受付は開館時間内 0742-27-0304 (相談専用) (第1・3土 17:00～20:00)		
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に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相談十(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

私たちの身の回りには、意識せず行われている小さな差別が数多くあるようです。例えば「女性は感情的だから……」のような物言いなどはもっての外ですね。では、独身の人に「恋人はできた?」「結婚は?」「子どもは?」と聞く会話はどうですか? 「心配してるだけやん」「普通のあいさつでしょう?」「自分は言われても気にしないけど?」しかし言われる側は何度も同様の言葉を浴びせられ、その都度モヤモヤしているかもしれません。不快さを指摘しようにも「気にしすぎ

だ」「でも世間体が」などと言われそうで、我慢するしかない。黙り込むことでモヤモヤは内面化され、日常的に心を蝕まれたあげくに「どうせ自分なんか」と自己を責める傾向に陥りがち……。

今回の特集では、自分の感情を否定せず言語化し、リフレーミング=新たな解釈をすることで自分を守り、さらに他者の思いにも寄り添うためのヒントを掲載しています。モヤモヤを内面化しないためぜひご利用ください。(S.S)