

はーい!

男と女が共に歩むための情報誌

Hi, あきしま



vol.31
2011.3



特集

働く女性を応援! 2010

～働く女性の労働法入門と職場のメンタルヘルス～
2010 男女雇用平等セミナーより

こころとからだを癒す

～コラーージュ療法体験～

ちょっと、いいはなし

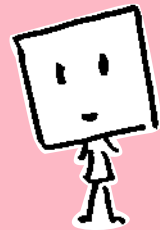
昭島のイクメン登場 「子育てひろばなしのき」訪問

コラム どうなる? 「女子差別撤廃条約選択議定書」の批准

● BOOK GUIDE

『女性同士の争いはなぜ起こるのか』

『女性を活用する国、しない国』 他



特集 働く女性を応援！ 2010

～働く女性の労働法入門と職場のメンタルヘルス～

東京都労働相談情報センター国分寺事務所と昭島市主催の男女雇用平等セミナーが、平成22年10月21日(木)・28日(木)の2週にわたり、昭島市保健福祉センター(あいぽっく)で開催されました。

21日(木)は、弁護士^{あぐ}の坪由美子さんによる労働法入門、28日(木)は、臨床心理士の涌井美和子さんにより、職場のメンタルヘルスについてお話をいただきました。

働く女性の労働法入門

男女雇用機会均等法、育児・介護休業法

講師

弁護士

坪^{あぐ}

由美子さん

働くということは、ただ賃金をも
らうだけではなく、生きがいにもな
ります。その職場で生き生きと働く
ためとして「男女雇用機会均等法」
と「育児・介護休業法」のポイント
をご紹介します。

法の目的

「男女雇用機会均等法」の正式名称は、「雇用の分野における男女の均等な機会及び待遇の確保等に関する法律」です。第1条では、日本国憲法の法の下での平等を保障する理念にのっとり、「雇用の分野における男女の均等な機会及び待遇の確保を図ること」「女性労働者の就業に関して、妊娠中及び出産後の健康確保を図ること」等の措置の推進を目的とする^{あぐ}ことが示されています。また、第2条では、「労働者が性別により差別されないこと」「女性労働者にあつては母性を尊重されつつ、充実した職業生活を営むことができるようにすること」が基本理念として示されています。

「育児介護休業法」の正式名称は、「育

児休業、介護休業等育児又は家族介護を行う労働者の福祉に関する法律」です。第1条では、「子の養育・家族の介護を行う労働者等の雇用継続・再就職を促進すること」「職業生活と家庭生活との両立」を目的としています。これらの者の福祉を増進することが目的です。第3条第1項は、「子の養育や家族の介護を行う労働者等が、それぞれ職業生活の全期間を通じてその能力を有効に発揮して充実した職業生活を営むこと」「育児・介護につき家族の一員としての役割を円滑に果たすことができるようにすること」を基本理念としています。

差別させないために

平成18年改正「男女雇用機会均等法」は、女性のみならず男女双方に適用されることになりました。また、性差別禁止の対象範囲を拡大し、「職種」や「雇用形態の変更」等5項目を追加しています。その他、男女という区分ではないものの、実質的には男女差別の結果を招くことを防ぐために、間接差別の禁止の規定が設

けられました。しかし、依然として性差別はなくなりません。

心身の健康を維持するために

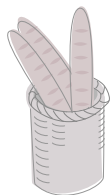
平成18年改正「男女雇用機会均等法」においては、婚姻・妊娠・出産等「母性健康管理措置」を理由とする不利益取り扱いを全面的に禁止しました。

また、快適な職場環境の維持を図るために、9つのセクハラ防止策について配慮義務から措置義務に強化されました。

働きながら家庭責任を果たすために

「育児・介護休業法」については、「養育・介護義務を負っている人には、その義務を尊重しよう」という趣旨で、仕事との両立をすることができる職場環境を保障しています。平成21年改正により、育児・介護に伴う休業、休暇の機会、労働時間の制限や労働時間短縮の措置について、保障が進みました。

また、育児・介護にともなう休業や休暇、勤務時間に関する不利益な取り扱いを禁止することにより、両立することができます。職場環境を維持しています。父親の育児取得を推進するための「パパママ育休プラス」などの制度も導入されています。



健やかな心と体のための職場のメンタルヘルス

講師 オフィスプリズム代表 (http://office-prism.com)

涌井 美和子さん

お話の内容は、「職場のメンタルヘルス、こころのサインとストレス、メンタル不調と支援、セルフ・ケアの方法、すこやかな心と体のために」と5つのテーマに分かれています。

今回は、「すこやかな心と体のために」について、一部を紹介いたします。

「べき」思考について

次のような考え方のクセはありませんか？

- ★人並み以上に頑張って成果を出すべき
- ★一つでも多く資格を取って向上するべき
- ★毎日自炊して栄養管理を心がけるべき
- ★無駄な睡眠時間を取らず頑張るべき
- ★メンタルヘルスの維持に努めるべき

自分を甘やかすことができるのは自分しかいません。

「べき」思考はほどほどにして、肩の力を抜いた生活を心がけましょう。

苦手な人とつき合う時のヒント

★「違って」いる部分より「似ている部分」を探す

★相手がどのようなタイプか理解する

★相手がなぜそのような行動を取るか理解する

★自分から話す前に、先に相手の話を聴く

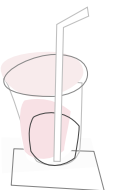
★自分が楽に感じる距離感を大事にする

人それぞれ考え方や性格は違うものなので、中には、「この人ちょっと苦手だな」と思う人もいますでしょう。

そんな時には、ヒントを参考にして、よりよい人間関係を築いていく方法を考えてみましょう。



ハラスメントへの対応



★信頼できる家族や友人に話をきいてもらう

★心身の休養を優先し、つらい時は会社を休む

★心の逃げ場をつくる

★別の上司や人事担当者に相談する

★専門医や専門家に相談する

★加害者とのやり取りを記録しておく

★リラクゼーションを心がける

★大きな決断は慎重に

涌井 美和子 著 『職場のいじめとパワハラ防止のヒント』より

最近の職場環境については、様々な雇用形態が職場の中に混在していることにより、利害関係がバラバラになったり、成果主義等に関わるハラスメントが増えています。

「ハラスメント」には、「パワーハラスメント」や「セクシユアル・ハラスメント」など、様々な種類があり、ハラスメントを受けるということは、強いストレスとなっており、心身に悪影響を及ぼす可能性があります。従って、適切な対応をし、自分にあった方法で、セルフケアをすることが大切になってきます。

生活のヒント

リラクゼーションに効果的な香りは・・・

- ・ラベンダー・・・リラックス・癒し・快眠効果
- ・オレンジ・・・リラックス
- ・カモミール・・・リラクゼーション

こんな気分のときは・・・

- ・元気をだしたいとき・・・グレープフルーツペパーミント
- ・リラクセスしたいとき・・・ローズ

改訂

『職場のいじめとパワハラ防止のヒント』

涌井 美和子 著

経営書院 2007年7月

パワーハラスメント（パワハラ）とは何か？パワーハラスメントの発生を想定し、発生から解決までの解決策や注意点を具体的に解説した本。また、パワハラを未然に防止するための対策、外部機関を活用した解決策や復職支援策等についても紹介されています。



こころとからだを癒す

～カラー・ジュ療法体験～

9月16日(木)、昭島市保健福祉センター(あいぼっく)にて、男女共同参画セミナーのカラー・ジュ療法体験が行われました。



講師：鮫島 京子さん

看護師・心理カウンセラー・インストラクター
リーガルカウンセラー・日本産業カウンセラー会員
日本TFT協会認定セラピスト・カルチャーセンター講師

著書『病気のデパート完売御礼!』文芸社刊



たくさんの切り抜き。どれがいいかな。

② 選ぶ・切る
まず、たくさんさんの切り抜きから貼りたいものを選び、好きな形に切っています。

① 準備
当日の会場は満席で、なるほどカラー・ジュ療法は人気なのだとうなずけました。先生から全員に写真の切り抜きがたくさん配られ、皆さんハサミと糊を手にも、これからどんなことをするのか、わくわくドキドキしていました。

「カラー・ジュ」とは、フランス語で「貼り付けること」という意味です。雑誌や広告、新聞などから自分の気に入った写真やイラスト、文字などを切り抜き、台紙の上に好きなように貼っていきま

きます。

③ 貼る
貼るものがある程度決まったら、大きな白い台紙に、好きなように貼り付けていきます。
ここにこれを貼って、こっちにあれを貼ってと、ペタペタ貼っていきます。

私もあれもこれも貼りたいと夢中になって切りました。



かんせ〜い♪

これならとても簡単なので、絵を描くのが苦手な人でも不器用な人でも手軽にアートが楽しめます。

ちなみに、切る作業は顕在意識、貼る作業は潜在意識が働いているそうです。私たちは無意識に選びたいものを選び、無意識に貼る場所を選んで貼

ているとのことで、その時の心の状態が素直に表現されるそうです。

④ 感想
できあがった一人ひとりの作品を先生といっしょに見ていきます。



改めて眺めてみると、どうでしょう？

人によって、貼るものも貼り方もぜんぜん違って、いろいろな人のカラー・ジュを見るのも楽しいものです。

また、作品を壁などに貼って眺めると印象が違ってきます。改めて眺めてみると、出来上がりの満足感や、自分がどんなことを欲しているのかなどに気づき、今の自分のこだわりなどが発見でき、不思議と癒されるのです。

この療法は、言葉を使わなくても喜びや怒り、不安など、自分を表現することができ、うつ病や認知症、不登校などにも効果があるとされています。

誰でも気軽に簡単に制作する楽しさや喜びが体験でき、今後ますます注目されるようなカラー・ジュ療法でした。

ちょっといいはなし

昭島のイクメン登場

「子育てひろば なしのき」訪問!!

平日にもかかわらず、パパの参加にびっくり?!

「子育てひろば事業」は0～3歳までのお子さんとその保護者の方が気軽に集い、交流を図ることや育児相談を行う場として市内4ヶ所で行われています。「子育てひろばなしのき（ひろばなしのき）」は、2年前に「なしのき保育園」内に設立された、0～3歳児の「ひろば」です（相談は、18歳まで利用できます）。私が4年前に子育て支援に関わりだした頃には、想像もできなかった在宅子育てママ向けの施設で、それが現在は平日にもかかわらず、パパがお子さんと一緒に参加することができる施設となり、びっくりすると同時に感動してしまいました。「ひろばなしのき」の利用者状況は、平成20年度は6月に開設して翌3月までの10ヶ月間で延べ3,762名参加（1日平均15名）、そのうちパパの参加が37名でした。翌平成21年度は、4月～翌22年3月で、延べ5,997名参加（1日平均20名）そのうち、パパの参加が59名と確実に増加しています。今回は、参加したパパの声及びスタッフからの一言をお伝えしたいと思います。

※「つどいのひろば事業」について、詳細をお知りになりたい方は、「子育てひろば なしのき」☎042-543-6716 までお電話をください。

<スタッフからのひとこと>

私たちの世代と違って今のパパたちは、ママたちの輪の中に自然に入ってきて「素敵だな!」と思っています。パパといつもと違うお子さんの様子が見られるのも楽しいです。

赤ちゃんの日々の成長はすばらしいです。ハイハイしたり歩き始めたり、次々と新しいことができるようになります。お父さんもぜひ、赤ちゃんの成長を楽しんでください。

子育て世代のパパは仕事も忙しいですね! 「子育てがんばっているね。ありがとう」の一言や家事のヘルプでママの心のケアをしてあげるのも、育児参加のひとつですね。

共働きの世帯が増加している中で、父親の子育て参加は当然の事となってきて感じています。妻が子育てに専念できる世帯であっても、父親が子育てに積極的に関わることで妻がリフレッシュできる環境を作ることがとても大切だと感じています。

当初は自分に子育てができるか、仕事とうまく両立できるかと不安でしたが、子どもは自分が考えている以上に勝手に大きく成長してくれます。その裏には、普段子どもと接してくれている妻やつどいのひろばの先生等、たくさんの支えがあつての成長だと思えますので、感謝の気持ちを忘れず、積極的に子育てに関わっていくことが大切ではないかと思えます。



参加された パパからの メッセージ

子どもが楽しみにしているので自分も参加していて楽しいです。家にいると子どもとむかい合っていると息詰まってしまうし、妻もゆっくりできないので、子どもと一緒にひろばに来るのが一番いいです。

母親が多いコミュニティの中にひとりで飛び込んでいくのはとても勇気が必要だと思います。決してひとりで行くのではなく、あくまでも子どもがメインなので気にせず行けばいいかな。僕もそんなに子育てをがんばっているとは言い難いですが、同じようなパパが増え、友人となれたら心強いです。



つどいのひろばをご存じなかったパパは、これを機会に気軽につどいのひろばにいらしてみたいか、きっとご家庭とは違ったお子さんの素敵な笑顔に出会えることでしょう。

Fujiko

「女子差別撤廃条約選択議定書」の批准

「女子に対するあらゆる形態の差別の撤廃に関する条約（公定訳）Convention on the Elimination of All Forms of Discrimination against Women」（1979年12月18日第34回国連総会で採択）の略称は、「女子差別撤廃条約」である。現在、本や新聞記事では通称として「女性差別撤廃条約」と表記することが多い。一部の自治体でも「女性差別撤廃条約」を用いているが、この情報誌では内閣府や東京都が「女子差別撤廃条約」と表記しているので、その表現を用いる。この条約の中心理念は、性別で役割を決める考え方をなくすため、1967年に作られた「女子に対する差別の撤廃に関する宣言（女子差別撤廃宣言）」の原則にある。この宣言を実行するためさまざまな措置をとる決意を表明したものが「女子差別撤廃条約」である。またこの条約は男女平等の国際基準で「世界女性の憲法」とも言われ、国連の多国間条約である。条約の締結国は国内のあらゆる分野で女性の人権が守られているかどうか、差別をなくすよう政策を進めなければならないとされ、1年目に実施状況について報告書を国連に提出し、後は4年ごと定期的に提出する。報告書を基に国連の女子差別撤廃委員会が国の政府代表を招き、対話を通じて問題点を検証し、その結果を「総括所見」として国に送り履行を求める。

「女子に対するあらゆる形態の差別の撤廃に関する条約の選択議定書 Optional Protocol to the Convention on the Elimination of All Forms of Discrimination against Women 略称：女子差別撤廃条約選択議定書」は、前記の「女子差別撤廃条約」が当初条約の実効性を推し進める仕組みとして国家報告制度を設けているのみであったので、条約採択20周年の1999年、条約実施をさらに強化するシステムとして、個人通報と調査の二つの制度を内容として加えたものである。同委員会は通

報に基づき調査・審議を行い国に見解・勧告が可能となるが、見解や勧告には法的拘束力は無く国際的な考え方が示され、改善が求められる。

日本では1985年「女子差別撤廃条約」を批准して以降、「男女雇用機会均等法」や「男女共同参画基本法」などを整備し、確かに女性の社会参画はかなり進んだ。しかしそれでも2009年8月の女子差別撤廃委員会が日本の履行状況を審査した第4回（第6次）日本政府報告書審議の総括所見は、厳しい内容で取り組みの遅さ、不十分さが指摘されている。60項目に及ぶ所見の内、前回2003年から前進したと評価されたのは、担当大臣の任命や女性の社会参画の数値目標を盛り込んだ第2次男女共同参画基本計画の策定など7項目にとどまった。同委員会は日本政府に民法が婚姻の最低年齢、離婚後の女性の再婚禁止期間、夫婦別姓を認めない等、改善されていないことに懸念を示した。また戸籍、相続権に関する法や行政措置における嫡出でない子に対する差別及びその結果としての女性への影響にも懸念を示している。日本が「選択議定書」を批准した場合、非嫡出子、夫婦別姓、人権擁護法案などの問題も浮上するが、すでに国際的にはすべての人々の人権を保障する「自由人権規約」は1979年、子どもの差別を禁じる「児童の権利条約」には1994年それぞれ批准し、日本国憲法においても法の下での平等が保障されている。

政府には女性差別の問題を重要課題に位置づけ「選択議定書」批准に向けての取り組みが今求められている。昨年「イクメン」という新語が誕生し、男性も育児に積極的に関るようになった。1967年に作られた「女子差別撤廃宣言」から数えれば半世紀近い歳月が過ぎた。一日も早く「選択議定書」の批准が国会で承認されることを願うばかりである。

Sachiko



BOOK GUIDE

今年度新しく購入した本です。
男女共同参画ルーム「おあしす」
にあります。

女性の生き方、選択論議の軌跡!

『女性同士の争いはなぜ起こるのか』 —主婦論争の誕生と終焉—

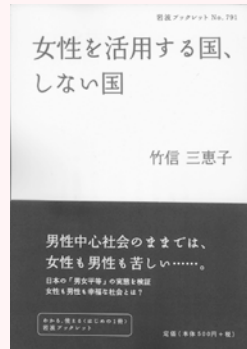


妙木忍 著
青土社 2009年10月

女性の生き方の選択をテーマに、女性同士の争いを1980年代のアグネス論争から1990年代の専業主婦論争、2000年代の「負け犬」論争まで、戦後主婦論争として分析。市場労働と家事労働の間で揺れ動くことを余儀なくされた女性たち。各時代背景と女性が置かれた位置が歴史的に明らかになる。

女性も男性も幸せな社会とは!

『女性を活用する国、しない国』



竹信三恵子 著
岩波書店 2010年9月

国連開発計画(2009年発表)によると、日本は女性の社会への参画を示す「ジェンダー・エンパワーメント指数」が109か国中57位で低い。日本の「男女平等」の実態を各種のデータや取材で検証し、女性の活用で政治・経済が活性化した諸外国を紹介しながら、男女が共に幸せになる社会について考える。

男ひとりの老後でも生きる道はある!

『男おひとりさま道』



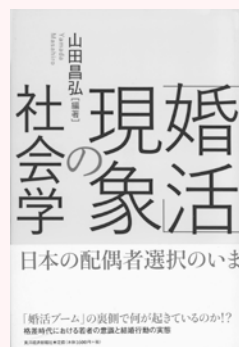
上野千鶴子 著
法研 2009年11月

男がひとりになるなり方は、死別・離別・非婚シングルの3種類ある。増え続ける「おひとりさま」男性の元気な老後の実例を豊富に示し、男性の意識転換をうながす。「老いを見たくない、知りたくない、考えたくない」という男性に読んでほしい本。

若者の意識と結婚行動の実態!

『「婚活」現象の社会学』

—日本の配偶者選択のいま—



山田昌弘 編著
東洋経済新報社 2010年6月

現代の若者の意識と結婚行動の実態を家族社会学の立場から分析・考察し、「婚活現象」は日本社会での結婚に対する意識や行動変化のプロセスの一つとして捉える。少子化対策に当たる政府、自治体の認識と現実とのギャップを埋める一冊となる本。

その他、今年度
購入した本

- ★『女性学/男性学』—ヒューマニティーズ— 千田有紀 著 岩波書店 2009年11月
- ★『女性差別撤廃条約と日本』 山下泰子 著 尚学社 2010年2月
- ★『女性と仕事』 昭和女子大学女性文化研究所 編 御茶の水書房 2010年2月
- ★『快適シンプルライフ』 阿部絢子 著 旬報社 2010年6月

「ジェームズ・ティプトリー・Jr賞」をご存じですか?

「ジェームズ・ティプトリー・Jr」は、男性のペンネームで活躍したアメリカの女性のSF作家です。彼女は、「女性という理由で、職業的に散々な目にあってきたから」と男性のペンネームを使用していました。彼女に関する論争にちなみ、ジェンダー(社会的・文化的な性)をテーマにしたSF・ファンタジー小説に与えられる文学賞として、1991年に「ジェームズ・ティプトリー・Jr賞」が設立されました。その賞を、マンガ家「よしながふみ」のアメリカで翻訳出版されている『大奥』が受賞しました。この作品は、「男女逆

転大奥」を描いた作品で、日本人の受賞及びマンガ・コミック分野から同賞を受賞するのは、はじめてのことだそうです。

日本版の賞として、「センス・オブ・ジェンダー賞」が設立されており、原作『大奥』は第5回(2005年度)に特別賞を受賞しています。また、2010年実写映画も公開されています。

以外なところに、男女共同参画の視点が隠れているんですね。

平成22年度 事業報告

男女共同参画講演会

「一人ひとりがいきいきと輝くために」

～男女共同参画社会の実現に向けて～

日時 平成22年7月10日(土)

場所 市役所市民ホール

1部 講演会 男女共同参画社会の実現に向けて

講師 国広 陽子氏(東京女子大学現代
教養学部人間科学科教授)

参加者 女性 36名 男性 4名

2部 市民意見交換会

「男女共同参画プラン(案)」について

参加者 女性 28名 男性 3名

男女共同参画セミナー

「コラージュ療法体験」

日時 平成22年9月16日(木)

場所 昭島市保健福祉センター(あいぼっく)

講師 鮫島 京子氏(癒しのいおり 楽楽庵)

参加者 女性 25名

「男女雇用平等セミナー」

(主催 東京都労働相談情報センター国分寺事務所・昭島市)

① 働く女性の労働法入門

～男女雇用機会均等法、改正直後の育児・介護休業法の実例～

日時 平成22年10月21日(木)

場所 昭島市保健福祉センター(あいぼっく)

講師 坏 由美子氏(弁護士)

参加者 女性 15人 男性 3人

② すこやかな心と体のためのメンタルヘルスケア

日時 平成22年10月28日(木)

場所 昭島市保健福祉センター(あいぼっく)

講師 涌井 美和子氏(臨床心理士・社会保険労務士)

参加者 女性 19人 男性 2人

男女共同参画情報誌発行

① 「Hi,あきしま 30号」

発行日 平成22年10月20日

発行部数 7,000部

② 「Hi,あきしま 31号」

発行日 平成23年3月20日

発行部数 7,000部

男女共同参画プラン関連

昭島市男女共同参画プラン審議会開催

委員数 女性 8人 男性4人 合計12人

開催回数 7回

女性悩みごと相談(予約制)

さまざまな悩みを抱えている女性のための相談です。
女性特有の問題を専門とするフェミニストカウンセラー
が、無料で相談にあたります。

相談日 毎週水曜日午後1時～4時

(祝日・年末年始は除く)

相談時間 一人50分まで

場所 市役所3階 応接室

相談方法 電話または面接

利用方法 予約制 TEL 544-5130

平成22年度開催回数 48回

昭島市男女共同参画プラン審議会の答申

「あきしまジェス21 昭島市男女共同参画プラン」が、平成22年度で期間満了することから、「昭島市男女共同参画プラン審議会」は、平成23年2月14日、「男女共同参画プランの策定に向けての基本的な考え方と施策のあり方」について、市長に答申を提出しました。

審議会は、平成21年12月に発足して以来、市民意見交換会やパブリックコメントに寄せられた市民の意見を踏まえ、11回にわたって議論を重ね、答申案をまとめました。

新しいプランでは「配偶者からの暴力の防止及び被害者の保護のための施策の実施に関する基本的な計画(市町村基本計画)」が盛り込まれています。

プランの詳細については、「Hi,あきしま 32号」にて、紹介します。

