

は
い
い
!

男と女が共に歩むための情報誌

Hi, あきしま

vol.39
2015.3



特集

男女共同参画講演会

「一人ひとりがイキイキと働き、
暮らすワークライフバランス」

●男女共同参画セミナー

ありのままの自分を大切に
DVなんかに負けないで!

●男女共同参画プラン

施策推進状況の評価結果

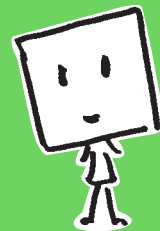
コラム 輝く女性たち



●BOOK GUIDE

『ムダとり 時間術』

『「モラル・ハラスメント」のすべて』 ほか



特集

～育児・介護と仕事の両立～

一人ひとりがイキイキと働き、暮らすワークライフバランス

講師 渥美 由喜 さん（内閣府少子化危機突破タスクフォース政策推進チームリーダー）

平成26年12月7日に渥美由喜さんをお招きして、ワーク・ライフ・バランスについて男女共同参画講演会を行いました。その内容の一部を紹介いたします。

子育て・介護で変わる職場

私は現在東レ経営研究所の研究部長です。私の実体験を基にワーク・ライフ・バランスについてお話しします。

これからはあらゆる職場で介護と仕事の両立は大きな経営課題になってきます。私自身のことを考えてみても子育てや親の介護があるうが、仕事で成果が上がらない場合は、おそらく首を切られるかこのポジションでいられなくなりそうです。子育てしながら働いている女性四千人に子育てが仕事にどう影響を与えたのかアンケートを取りました。その結果、7割の女性は「時間の使い方がうまくなった」「時間当たりの生産が高まった」と回答しています。男性も女性も子育てや介護をしながら働く人たち、これから必ず増えます。その様な時に現在私が関わっている子育てや介護が部下のマネジメントに活かされます。



父は統合失調症がひどく、入院が必要となり、完全に仕事にしわ寄せが行

くと思います。当時の上司・佐々木常夫社長のところに父の介護について相談に行きました。彼は奥様の介護、看護、家事など、全てやらざるを得ず、いかに定時で帰るか、定時に部下を帰らせるか、一生懸命工夫して、そういう働き方が東レで認められ同期で最初に役員になりました。その経緯を8年前に『ビッグツリー』という本に書き、私はそれを読んでとても感動し、ぜひこの社長の下で働きたいと売り込んで運良く採用されました。じつと話を聞いていて最後に彼は「わかった。とにかく今は仕事を後回しでいいから家族と一緒の時間を大切にしないさい。とくにお父さんのお話をよく聞いてあげなさい」と言われ、ホッとしました。結果的に名医がおられ父の統合失調症は劇的に回復し3か月で退院できました。今は軽度の認知症で夕方以降の世話と週末家族の泊りがけで何とか安定しています。

介護はかなり誤解されています。多くの人は主婦が担っていると思っています。管理職で介護している人は8万人いて、その内の8割が男性です。介護に男性は関係ないと思っている人が多いのですが、実は年間10万人が介護で離職しています。介護のため離職している男性の増加率は女性の倍です。団塊の世代が後10年から15年で後期高齢者となり、要介護高齢者が増えます。その時点で子ども世代は兄弟数が減っており、介護の必要性が高まります。一つの職場で介護社員が2割から3割を超え、介護ラッシュに立ち向かうためにはワーク・ライフ・バランスの実現が重要です。

ワーク・ライフ・バランスは人口減少社会を支える鍵

ワーク・ライフ・バランスは広く、社会システムを転換していくときに待ったなしの問題です。これからは人口減少社会であらゆる職場は退職者数が採用者数を上回り働き手が足りない状況になります。働き甲斐のある職場に人は集まるようになり、一人当たりの業務量は確実に増えます。

ワーク・ライフ・バランスはどちらをとるかという二者択一ではありません。そもそもライフを人生と考えると、どんなに仕事にやりがいがあったとしてもワークはライフの上にちょこんと乗っている関係です。メリハリの利いた仕事は生活の余裕・ゆとりにつながります。ワークとライフの相乗効果やストレス相殺効果もあります。私が仮に仕事を辞めて睡眠時間を確保できて体が楽になっても、1日中父と向き合う生活は非常にストレスがたまりそうです。父の夕食や入浴の世話をした後、子どもたちを連れて家に戻ります。妻が帰宅すると子どもたちは一緒に過ごします。そうすると私は在宅勤務、家でも仕事をします。ライフのストレスをワークで発散します。

イクメンと愛情曲線

イクメンという言葉は実は私が作り、8年前位から使っています。当時の厚生労働省のデータで結婚相手に何を求めるかというものがああり、男性は結婚

「幸せ」への道3つ

ワーク・ライフ・バランスをワークもライフもと足し算と考えている人が多いです。仕事が決まったら、何をやらなにか先に決めます。それで残ったことをどう掛け算で組み合わせるか、相乗効果を見出すか考えます。子育て、介護も両方の相乗効果があります。

ワーク・ライフ・バランスは「良かったづくり」で、誰もが子育てや介護をしながら働いていて良かった、そういう職場づくりが必要です。市民一人ひとりが昭島市に生まれて育って暮らして働いて良かった、そういう地域づくりです。

私はかつて不幸が起きないのが幸せだと思いました。残念ながら「何でもかんでも」ということが人生では起きます。自分が向き合えることは自分で向き合い、一人で抱え込むのは大変なので、近くににいる人たちと協力して乗り越える、そのプロセスに幸せがあるということに私は気づきました。ワーク・ライフ・バランスの頭文字は分かち合い、楽あり苦あり、バトンリレーです。

残念ながらワーク・ライフ・バランスは即効薬ではなく、じわじわと効いてきていつしか健全な職場体質、強靱な企業体質、持続性の高い地域となる漢方薬なので、後回しにされやすい傾向にあります。私は子育てしながら働きやすい、男性も子育てして介護して働ける、そういう職場、魅力のある地域としての昭島市が、生まれ育って暮らして良かった、そういう人たちが増えていくことを心から祈念しております。

したい女性のトップが「容貌容姿、美麗しい人と結婚したい」でした。では、女性が男性に何を求めるか、1番が「経済力」2番が「育児、家事を一緒にしてくれる姿勢がある人」で容貌容姿の4倍でした。「なんだ。イケメンよりもイケメンがモテるのか。イケメンにはなれないけれどイクメンにはなれる」と、講演会でそんな言い方をしました。そしてあらあつという間に流行り、3年前流行語大賞を受賞しました。今は早く死語になってほしいです。いまだに男性で育児をする人が珍しいから「あの人イクメンだ」っていう言い方。私はワーカーホリック（労働中毒）な男性を「ワクメン」と言っています。早く「あの人ワクメンらしいよ」「へえ、今時珍しい」って言われる時代になってほしいと思います。

私が育児休業をとるきっかけは10年前に調べた女性の愛情曲線です。それは女性たちに愛情を100%配分してもらい、それがライフステージでどう変わっていくかを調査したものです。結婚すると夫への愛情がトップ、子どもが生まれると子どもへの愛情がトップになり、夫への愛情はぐくつと下がって徐々に回復というのが一つのパターン。もう一つのパターンは夫への愛情が下がったまま低迷し続けるという中間がなく、二極化していました。二極化する理由が分かりませんでした。別の調査で出産時期と乳幼児期、一番大変な時期に、「この時期子育てを誰と一緒にやりましたか」という問いに対し、「私ひとりでした」とあり、これが低迷グループと高い相関関係にあり、「夫と二人でやりました」は回復グループ

プと高い相関関係にあると気付きました。私はそれがトラウマになって今生懸命子育てしています。

男性の育児取得率は低迷しています。友人で子どもが熱を出したため保育園へ迎えに行く用事が出来、早退しようとした時、上司から「子どもが小さいのに、出張するような無責任な女と結婚したおまえの配偶者選択が間違っている！会社社に迷惑かけるな」と言われたそうです。「男なのになんで」というのがいまだにあり、パタニティーハラスメントと言えます。

業務改善によるワーク・ライフ・バランスの実現 イクボスの登場

私は愛情曲線の話をNHKの「あさイチ」で産後クライシスというテーマで取り上げました。「マタニティブルー」といわれる時期、育児ノイローゼや産後鬱、あたかも母親に問題がある、子育てに問題があるように言われているが、そうではない、そういう大変な時期に夫と一緒に子育てをしないから妻は大変だし、こういう夫婦のあり方を認めている社会自体に問題がある」という話をしましたが、そういう切り口が斬新であつたように思います。

最近育児をするような部下たちをきくとマネジメントできる上司「イクボス」という言葉を内閣府が流行らそうとしています。キーワードは筋肉質な職場づくりで、業務改善をしないとメタボ体質のままサイズだけどんどん小さくなり、働きづらい、やる気が削がれる、人が逃げてしまふ、介護でやめ

地域力を高めるイクメン

イクメンには2種類あり、自分自身が子育てで育っていく、自分育ての育自という言葉もあります。自分の子どもと同じように地域の子どものための活動をする、地域を育てる、こういう動きがあり、後者をイクメンという言い方をしています。地域の子どものために「声をかける、目をかける、心をかける」イクメンが増えれば、確実に「地域力」は高まります。

★講師プロフィール★ 露木 肇子さん(弁護士)

多摩総合法律事務所。1984年に弁護士登録。
東京弁護士会所属。東京三弁護士会多摩支部
DV法律相談員、八王子市DV被害者支援連
絡協議会委員、立川市男女平等参画推進審議
会副会長、町田市男女平等推進計画策定検討
委員会委員、八王子市、町田市の女性のため
の法律相談員を務める。
共著「モラル・ハラスメントのすべて」講談社

男女共同参画セミナー

ありのままの自分を大切に DVなんかに負けないで!

内閣府男女共同参画局は毎年11月12日から11月25日までの2週間を、女性に対する暴力をなくす運動期間と定めています。昭島市では11月20日に、保健福祉センターにて法律家によるDVセミナーを開催しました。その内容の一部を紹介します。

DVとは何か

DVの定義は「夫婦や恋人などの親密な関係において、一方が他方を支配し従わせようとして用いる威圧的な行動パターン」で、配偶者間の暴力を一言で述べるのはなかなか理解しにくいものです。その本質は、恐怖心や精神的萎縮を利用した支配であり、人権侵害です。加害者が被害者を「支配」し「服従関係を作る」ためのあらゆる手段のことを言います。

DVの態様

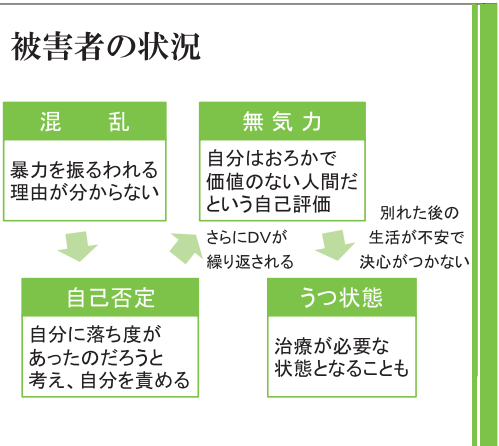
DVで一番分かりやすいのが、殴る、蹴る、物をぶつける、首を絞める等の身体的暴力です。まさかと思われる方は本当に幸せです。

精神的暴力は、「お前みたいなバカには分らない」「誰のおかげでやっていられると思うんだ」等の罵倒や侮辱。また、「おはよう」と言っても「いつてらっしゃい」「おかえりなさい」と言っても無言。ずっと無視されることが非常に辛いという方もいます。物凄い形相で睨みつけ、表情が変わり、ピクピクとして顔色も真っ赤になり、それを見ただけで恐ろしくて何も言えなくなってしまう威圧。何を話すのにも命令口調で対等に話することができず、全てが上から目線。

被害者の状況

日常的に暴力を振るわれていたり、暴言を吐かれたり、無視を続けられたりしていると、最初はどうしてもそのような目に遭うのか理解できず、きつと自分が悪いのだろうと思ひ込もうとします。一生懸命夫の機嫌をとろうと頑張りますが、言う通りにできても否定されてしまう。すると訳が分からなくなつて、自分が愚かで価値のない人間だと自己評価してしまいます。無気力になり、精神的に参ってしまうのです。うつになる方も少なくありません。

これを放っておくと、動けなくなつてしまい、離婚をしたくても裁判をするエネルギーを奪われてしまうのです。結局、母親として子どもを育てられなくなり、子どもも奪われてしまう。DVの深刻さ、問題はそこにあります。



子どもへの影響

DVを見て育った子どもが将来DV加害者・被害者となる場合があります。親がカッとなり手を出すのを見ていると、小さい時から我慢ができない時は暴力という解決方法があると学んでしまうのです。我慢しなくなり、親と同じように暴れて自分の思い通りにしようとしてしまいます。

母親が必死の思いで離婚して親権をとつたにも関わらず、中学生になった息子が父親と同様に母親を蔑み、暴力を振るつて手に負えなくなり、泣く泣く児童施設に預けることになったケースもありますし、ひどい父親と恨んでいた女兒が、父親そっくりのDV男性と結婚するという事例もあります。

DV解決策

DVの解決の一步は、とにかく相談です。相談窓口はたくさんありますので、どこかに繋がって欲しいです。身内や知人に相談すると、中には古い価値観で「よくあること」「そのくらい我慢しなさい」という方もいらっしゃる。悩んでいる方がいらつしやたら、とにかく行政の専門相談窓口へ行つてください。また、何かあれば警察に通報することをためらわないでください。本人は恐怖心から相談できないこともありますので、周囲がDVに気づいたら通報していただきたいと思っています。

DVの犯罪性

犯罪とは、あくまでも刑法に書いてあるだけです。DVのなかには「無視」のように犯罪ではないものもたくさんありますが、左図のように犯罪として成立するものもあります。

逃げた相手を追いかけ、実家に押しかけて出ていかない。これは住居侵入罪または不退去罪といって通報できます。

殺人罪ですが、実に年間百二十人がDVで命を落としているのです。つまり、3日に1人がDVのために亡くなっているということです。

嫌なことを暴力的にさせることを強要罪と言います。器物損壊罪もけっこう多いですね。大切にしているものを故意に壊したり、ペットの虐待（動物傷害罪）もこれにあたります。

DVの犯罪性

DVにおいては次のような犯罪が成立する場合があります

- 住居侵入罪
- 強姦罪
- 殺人罪
- 傷害罪
- 傷害致死罪
- 暴行罪
- 保護責任遺棄罪
- 脅迫罪
- 強要罪
- 器物損壊罪

モラハラ被害者のためのチェックリスト

- 夫が何を考えているかを読みとろうとすることにつねにエネルギーを使う。
- 自分の言動に対する夫の反応を先読みし、不測の事態に備えようとする。そのために結局、何もできなかったりする。
- 夫が機嫌を損ねそうな事柄を伝えるのは気が重いので、言わずにすむ方法を考える。
- ちょっとした失敗（皿を割ったなど）をしたとき、夫がいなくても叱責をする声が聞こえる気がする。
- 夫の帰宅時間が近づくと緊張し、友人との電話をあわてて切り上げたり、子どもがさっさと片付けをしないと厳しく叱ってしまう。
- 好きなTV番組は、録画して夫がいなくて1人で見たい。
- 夫が楽しみにしている旅行やイベントには気が乗らなくてもつきあい、一応楽しそうに振る舞う。
- 夫に頼まれたことは完璧にやらなくてはと思う。
- 夫がセックスを要求してきたときは断れないと思い、いやな行為も我慢して応じる。
- 夫が怒り出すと、早くその場を収めることだけ考える。
- 夫の言うことが間違っていると思ったときでも正さずに流す。
- 家具や家電などを購入するとき、自分の意見や好みは聞いてもらえないとあきらめている。
- 友達から誘われたとき、夫がその日留守かどうかで参加できるかどうかが決まる。
- 結婚前に楽しんでいた趣味はほとんどやめたか、やっても今は楽しめない。
- 夫が機嫌を損ねないようにと、隠していることや小さなうそがたくさんある。
- 夫が予定を変更して外出しなかったり、早く帰宅したとき、ひどくがっかりする。
- 外出すると、早く帰らなければとそわそわする。帰りが遅くなったとき、無意識に言い訳をたくさん考えている。

***チェックが複数ある場合は、
モラハラを受けている可能性があります。**

出典『『モラル・ハラスメント』のすべて
夫の支配から逃れるための実践ガイド』講談社

コラム 輝く女性たち

電車に乗れば、女性運転手の姿が見られ、車内放送にも、女性の声が多く聞かれる。

市内を走るタクシーの運転手も、女性が目立つようになった。以前と比べると、女性が活躍しやすい社会になったものである。

我が団地でも、最近活躍している女性たちの姿が、やたら多く見られるようになった。

朝ゴミを捨てようと、集積場の方へ歩いて行くと、車イスを押したヘルパーさんが、エレベーターからおりて来るのに出会った。

お年寄りの人たちを運ぶデイサービスの介護車に、乗せるためだそうである。

「おはようございます。朝早くから、ご苦労様です。大変ですね」

「ありがとうございます。仕事ですから」

弾んだ声が返ってきた。車イスに乗ったお婆さんも、うれし気に微笑んでいた。

「さあ、私も頑張ろう」そんな気力がみなぎってくるようにさえ、思われるのだった。

掃除、洗濯、台所仕事を手早く済ませ、買い物に出かけようとすると、宅配便の女性部隊の人たちに出会った。

「あら珍しい」一度話を聞きたいと思っていた矢先の事だった。

ベンチで休憩している彼女たちに近づき、二つ、三つ質問をしてみることにした。

始めは口が重かった彼女たちも、次第に多弁になり、いろいろと話してくれた。

とにかく、よく笑い、屈託がなく明るい。

男性社員たちは、全員正社員のため、集配から配達まで、すべて請け負っている。

それに比べ、女性社員は全員パートタイムである。七人一組となって、配達だけを受け持つ。そのため勤務時間は短く、家庭との両立に、きわめて役立っている。

彼女たちは三十代から四十代。家庭を持ち、子どももいると言う。精力的な姿に驚いた。

「お子さんが病気の時は、どうするの」
「お互いに遣り繰りしています」
顔を見合わせて、笑っていた。

その姿から、仲の良さが伝わってきた。

「この仕事で、辛いことはありませんか」
「雨や雪の日は、とにかく大変です」

東京に雪が降った日は、荷物が濡れないように、そのうえ滑って転ばないようにと、細心の注意を払わなければならない大変だったと、その時はやはり真顔で話してくれた。

「これからも続けていきますか」

「体力が続くかぎり、頑張ります」という力強い答えに圧倒させられた。

昨日までの氷雨が止み、初冬の空は、どこまでも青く、降り注ぐ日差しも柔らかく、私の心までも、温かい気持ちに包まれた。

ある日のこと、食事配達車が止まっていた。

立ち止まって見ていると、中から発砲スチロールの容器を抱えた女性が、おりて来た。

軽く会釈をすると、微笑みながら軽く頭を下げてくれた。ここにも女性の活躍が見られるのだと、心が浮き立つ思いがした。

私の常識の中では、配達をするのは男性に限ると思っていた。それだけに、男性の領分の中で輝いている女性たちに、拍手を送りたい。

年が明け、今日も寒風の中を、宅急便の女性たちが、明るく一生懸命働いていた。世の中では、未だ女性蔑視の考え方が、存在している場所がある。

女性を侮り、労働力を強要する報道を見るにつけ、胸が張り裂けるような思いがする。

男性も女性も、すべての人間は、平等に生きる権利を持っている。

踏んだり、蹴ったり、干乾しにしたりするなんてとんでもない。お互いを認め、大切にすることこそ、寛容だと思われる。

このことは、世界中の常識であり、取り分け民主主義国では、認められてきたことである。

この日本に生まれ、日本で暮らせる事は、本当に喜びであり、幸せに思っている。

今年の桜の開花予想は、三月二十四日。
もうすぐ、めくるめく春がやってくる。

(WK)

『昭島市男女共同参画プラン』 施策推進状況の評価結果

市が策定した「昭島市男女共同参画プラン」の施策の進捗状況について、学識経験者と市民委員からなる「昭島市男女共同参画推進委員会」により、平成25年度の担当課の取組に対する評価が昨年7月から行われ、11月に終了しました。その概要を報告します。

① 総合的评价

昨年度より「優」が2、「良」が1増し、「可」が3減しており、概ね及第点に達し、前向きな推進が見られます。ただし全体に総花的であり、施策の選択と集中が必要であるなど、今後の課題についても指摘がなされました。

② 今後の課題

① 評価方法の見直し

取り組み状況と委員会の意見や評価が一連で分かるよう様式が改められたが、一部の担当課で不十分な記載があった。問題点や解決策、次年度以降の改善点等の記載、目標や成果の数値化など、改善が必要である。

② ワーク・ライフ・バランスの取組の強化

昨年、一昨年と同様、この施策を実現するための支援の取組、特に事業所への支援や啓発の取組が達成されていないとの評価になった。市の重要課題でもあり、積極的な取組を期待する。

③ 目標指標の現状値等の把握

計画期間の中間年にあたり、プラン策定時の市民意識調査と同等の調査を行い、現状を把握し、その結果を評価の一助とし、計画年の後半に活用されたい。

④ 「男女共同参画センター」の整備

相談機能や情報提供機能の充実、男女共同参画に関する活動や交流の場としての利用範囲が拡大するなど、事業の取組が大きく前進することに期待。必要となる機能を十分に備えた中核施設とするよう要望する。

③ 各項目の評価(17/24項目) 最初の7項目については「Hi,あきしま第38号」で報告済

主要施策	評価	評価のコメント
配偶者等からの暴力防止のための意識啓発・情報提供	良	取組内容が単なるパンフレットの配布など、取組が停滞している面がみられる。
セクシュアル・ハラスメント防止の取り組み	可	言葉の意味は市民に浸透しているが、自己評価が低く、取組としてはまだ不十分である。
配偶者等からの暴力などによる被害者の安全確保と自立支援	優	相談件数が倍増しているのは、対応する側の体制が周知されたためで、いろいろな方面からの支援が必要であり、将来的に相談体制の拡充が必要である。
関係機関との連携と相談体制の充実	良	体制が整備されているところと、そうでないところがある。今後の連携に期待したい。
互いの性の尊重	良	学習等、短期的でない課題も入っており、どのように計画を立てて取組むかの見通しの検討が必要であり、そういった面からの課題を進めてほしい。
性差や年代に応じた心と身体 の健康支援	優	具体的な事業ごとの数字は出ていないが、参加者は増加しており取組は進められている。
働く場における男女共同参画	可	企業への働きかけは難しいが、市民に対して具体的な取組を示してほしい。
ワーク・ライフ・バランスを実現するための支援	可	担当課の自己評価も低く取組が弱い。いろいろな取組方法があるので工夫してほしい。
女性の就業支援	良	自営業、農業分野における男女共同参画は、どの分野でも必要であり、促進してほしい。
子育て・家事支援	良	待機児童問題等、きめ細かなサービスを提供している。共働き家庭にとってはありがたい。
高齢者・障害者等の介護・介助を担う男女への支援	良	介護サービス等の情報が身近にあればと思う。周知、啓発が必要である。
政策・方針決定参画の拡大	優	女性の参画が少ない。受け身の姿勢ではなくどう増加させるかの視点で取組んでほしい。
人材育成と活用の促進	可	団体に対する意識啓発が必要である。女性人材リストの作成と活用は担当課の評価が低い。
地域活動への男女共同参画	良	自治会や地区委員会などに、男女共同参画について啓発していく活動が必要である。
国際的取り組みとの協調	良	国際交流の推進は感じられない。オリンピックに向けて、課題として取り組んでほしい。
市民との協働による計画の推進	優	これまで十分取組まれていない事業も、センター設置で評価が上がると思うので期待する。
庁内推進体制の充実及び関係機関との連携	良	女性管理職の登用に向けた人材育成と男性職員の育児・介護休暇取得の支援体制が必要。

評価基準 …… 秀(施策達成) 優(ほぼ達成) 良(ほぼ達成だが取組停滞) 可(取組停滞) 不可(達成されていない)



BOOK GUIDE

今年度購入した本は、男女共同参画ルーム「おあしす」にあります。
問合せ先 企画政策室 042-544-5111 内線 2373

個人と会社が共に成長するワーク・ライフ・バランス！

貧困の連鎖を打破するために！



『ムダとり時間術』

渥美 由喜 著
日本経済新聞出版社 2012年6月

著者は「イクメン」という言葉を生み出したワーク・ライフ・バランス研究の第一人者。

ワークとライフを充実させるマネジメント、すなわちワーク（自分の仕事）の精査による効率的な時間の使い方ライフ（生活）にゆとりが生まれる。そのための時間術を解説。「なぜタイムマネジメントが必要なのか」「業務を仕分けする」「会議資料をダイエットしてコストを節約」など8章。著者自らの経験に裏打ちされた本書は、時間という観点からアイデアが紹介されている。



『ひとり親家庭』

赤石 千衣子 著
岩波書店（新書）2014年4月

ひとり親家庭の半分以上が貧困であると言われているが、その実態について書いてある本は少ない。自らもシングル・マザーとして生きてきた著者が、シングル・マザー当事者団体の活動を通して出会った、ひとり親家庭の現状を伝えている。ひとり親の子どもたちはスタートラインから不利で、特に女性の貧困は貧困の連鎖を生み出す。貧困から抜け出すために今求められているひとり親家庭に対する新しい支援の在り方も紹介し、その人々が豊かに生きる道筋を示す。

自分らしく生きるために！

その他、今年度購入した本



『モラル・ハラスメント』のすべて

— 夫の支配から逃れるための実践ガイド —
本田 りえ・露木 肇子・熊谷 早智子 著
講談社 2013年6月

本書は臨床心理士、弁護士、モラル・ハラスメント被害者同盟管理人の三者によるモラル・ハラスメント（モラハラ）

の解説書である。モラハラとは、態度や言葉によるいやがらせの繰り返し被害者に大きな不安や苦痛、恐怖を与えることであるという。モラハラに対する正しい知識と正確な情報、そこから脱出する方法などを心理サポート編、法的サポート編のⅡ部に分け、解説。前者はモラハラの基礎知識やモラ夫の見分け方とその症状などについて、後者ではモラハラの脱出方法を離婚調停や離婚裁判へ向けての備えと心構えなどの観点から具体的に分かりやすく説明している。

- ◆『女性のための起業家セミナー』
京大方式！ビジネススクールで学ぶ しなやかな女性に続け！
自己の可能性に挑戦したいあなたに。
京都大学女性起業家プロジェクトチーム 著
本の泉社 2011年12月
- ◆『私は私。母は母。』
—あなたを苦しめる母親から自由になる本—
加藤 伊都子 著 すばる舎 2012年3月
- ◆『九州発！夢を叶える女性起業家100人私の心を動かした言葉』
菅原 智美、嘉納 弘子 監修 カナリア書房 2013年1月
- ◆『これ1冊で必ずできる！NPO法人設立マニュアル』
—市民活動＆社会起業をNPO法人ではじめよう！—
福島 達也 著 学陽書房 2013年4月
- ◆『性と法律』 変わったこと変えたいこと
角田 由紀子 著 岩波書店（新書）2013年12月
- ◆『母を許せない娘、娘を愛せない母』
—奪われていた人生を取り戻すために—
巖岩 秀章 著 ダイアモンド社 2013年10月
- ◆『女性ホームレスとして生きる』—貧困と排除の社会学—
丸山 里美 著 世界思想社 2013年3月
- ◆『ポジティブ・アクション』「法による平等」の技法
辻村 みよ子 著 岩波書店（新書）2012年11月

INFORMATION

女性悩みごと相談 無料

家族関係やからだ、心の悩みなどはありませんか？ 女性フェミニストカウンセラーが相談に応じます。お気軽にご利用ください。

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

場所：市役所3階 小広接室

相談方法：電話または面接

利用方法：予約制 TEL 042-544-5130（直通）

「Hi, あきしま」についての

ご意見・ご感想などは、下記までお寄せください。

●郵送

〒196-8511 昭島市田中町 1-17-1

昭島市企画部企画政策室 男女共同参画担当

●ホームページ

昭島市トップページ「市民の声」→「ご質問・お問い合わせ」を選択し、送信してください。