

はい！

一人ひとりがいきいきと輝くまちをめざして

Hi, あきしま

Topics 家事・育児シェアリングセミナー報告！

- ☐ 地域で HUG^{はぐ}くむ こども・こそだて
- ☐ 私のからだは 私のもの ～「デートDV」～
- ☐ 元気なうちに考えよう！老後のお金
- ☐ BOOK GUIDE
- ☐ 男女共同参画センターからこんにちは



「Hi, あきしま」は
スマホで読めます！

vol.56

2023. 10

家事・育児シェアリングセミナー報告！

かつてない！？昭島市男女共同参画セミナー

令和5年6月24日（土）男女共同参画センターにて、かつてない家事・育児シェアリングセミナーが開催されました。

育児対話型カードゲーム「みんなのカジークジ」体験です。

このゲームは板橋区役所が公式に紹介しているゲームで、今年NHKでも紹介され、日本各地で体験会が開催されています。

プレイヤーは二人一組。勇者や賢者といったキャラクターに扮し、次々襲来する家事・育児・仕事のトラブルカード（約100枚）を、話し合い＆役割分担で解決していきます。

300ポイントからスタートする生命力が、トラブルを解決する度に徐々に減っていき…

果たして、二人は無事に3週間を乗り越えることができるのでしょうか！？



日常生活をゲームの世界に投影し、思わず声が出てしまうほど熱くなるゲームですが、多くの学びの要素が含まれています。

- 例① トラブルカードに「名も無き家事」が多く含まれており、パートナーと共有できます。
- 例② 日々の「疲れ具合」（生命力の減り具合）が数字で見えます。
- 例③ 引き受けたカードの枚数で、お互いの役割分担の量が目で見てわかります。
- 例④ 解決が厳しい場面で使用するヘルプカードには、現実には存在する子育て支援サービスが書かれており、QRコードを読み込むとそのサービスの窓口のHPを見ることができます。ゲームで地域の支援サービス、現実世界の相談窓口まで知ることができます。
- 例⑤ 生命力を回復できるホリデーカードには現実には存在する観光・癒しスポットが書かれており、現実世界での外出時の情報収集や、その施設等の宣伝にもつながります。
- 例⑥ 各プレイヤーが解決できるトラブルカードに傾向が出てくる為、お互いの「向き・不向き」がわかります。
- 例⑦ 体験後、日常生活での視点が切り替わり、パートナーとの対話のきっかけが作りやすくなります。日々の役割分担の見直しにつながります。

ほか



このように盛り上がってプレイする内に、いつのまにか多くの気づきや学びが得られるのです。

板橋区役所と連携し、このゲームの体験会と講演活動を行うのが「男性の家事育児サポート チーム主夫ラボ」。代表の高木氏は、自身の育児体験と助産師であるパートナーの経験・知識を合わせ、様々な講演・イベント・個別相談で各地を回っています。

名も無き家事の「見える化」と視点切替え

家族の誰かが無意識にこなしている「名も無き家事」たち。

これをカードとして「見える化」したことで、明確に認識&共有することができます。

また、解説文もゲーム風にしたり、クスッと笑えるように工夫。

日常生活の中で、いざそのトラブルが起きた時、ただストレスを感じながら片づけるのではなく、『トラブルカード襲来！いざ勝負！』と、ゲーム感覚に視点が切り替わるのです。

そして、今は性別関係なく仕事を頑張っているご家庭も多いです。

『仕事の大切さや苦勞』もカードになっている為、家の中だけの話ではなく、日常生活のあらゆる場面の『バトルシーン』が共有できます。

家事・育児・仕事のスタイルはご家庭によって様々。

誰にでも当てはまるような『答え』は存在しません。

家事をシェア！個々の向き不向きも考慮し役割分担を改めて考えるきっかけに！

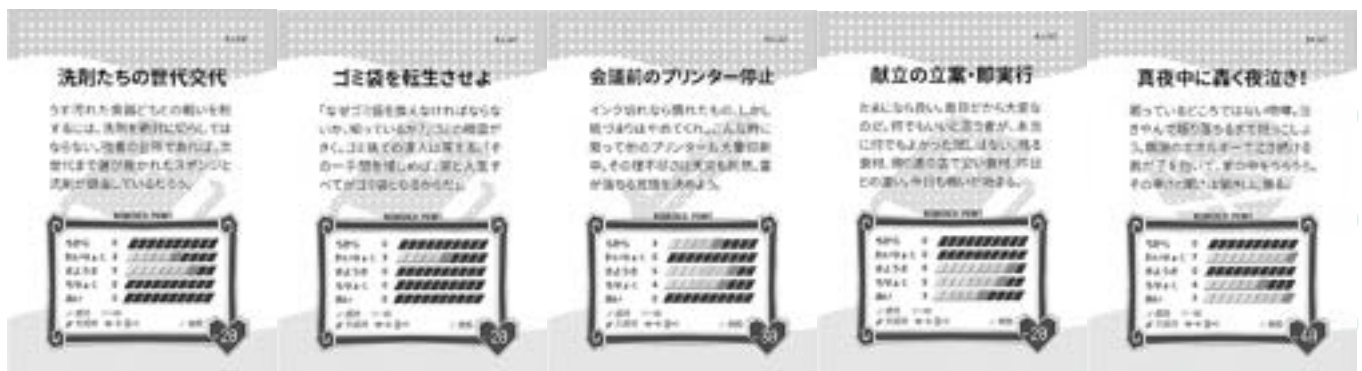
『家事のやり方』までシェアしてみると、家族全体の家事スキルがレベルアップ！（主夫ラボ代表の高木氏は、パートナーの家事のやり方を動画で撮影し、それを見ながら「パートナーのやり方」を習得）

結果、ゆとりの時間が生まれたり、家族とのコミュニケーションの機会が増えたり、体調不良等の緊急時にもしっかり対応できる『家族＝チーム』に成長！

板橋区役所公式YouTube
カジークジー紹介動画→



早速、ゲームの紹介動画とこのカードたちをご家族に見せて、話のネタにしてみましょう！



子育てから高齢者まで…よろず相談窓口

2018年に立ち上げた「主夫ラボ」は、子育て世代の相談を受けながら日本各地を講演活動で回り、空き家の活用や単身高齢男性のご相談まで、その内容が多種多様となってきました。全てを「主夫ラボ」だけの解決は難しく、多くの連携先とつながることも意識しながら活動中です。

『学校での出張授業のご依頼も増え、また一方で高齢者支援にも関わらせていただいています。人生におけるいろいろな悩みを、ひとまず僕に投げかけていただければ解決方法が見つかるかもしれません。お気軽にお問合せいただけると幸いです。』

〈一般社団法人 チーム主夫ラボ 代表 高木 駿〉

電話：090-6127-7485 メール：shufulab@gmail.com

ホームページ：【主夫ラボ】検索 お問合せフォームからのご連絡も可



地域では HUG くむ こども*こそだて



自分のことも、相手のことも大切にできる。どんな自分も、どんな相手も、ありのまま、「そのまんまでいいよ♪」と受け入れ合える。「同意」について学ぶことは、子どもたちが、そんな一人一人の多様性を認め合える社会や人間関係の中で生きていけるようにするためのはじめの一步。お互いの気持ちを確認し合い、気持ちの良い関係を作る、そんな意味を含んだ「同意」について、大人も子どもも一緒に考えてみませんか？

バウンダリー（境界線）

人は個人個人、あるいは時と場合によって、「大丈夫」や「嫌だ」と感じる人との境界線、バウンダリーが異なります。傷つけ合わないためには、お互いが何に同意しているのか、空気を読むのではなく、きちんと「確認」することがとても重要です。

- ①言葉で伝え合うこと
- ②相手の意思を丁寧に聴くこと
- ③「嫌」を言いやすい対等な関係を作ること
- ④相手の「嫌」を尊重すること



オススメの一冊！

優しい言葉と絵で、「同意」や「バウンダリー」、「自己決定権」について、わかりやすく書かれています。YouTubeで動画も観られます。



「子どもを守る言葉「同意」って何？
YES、NOは自分が決める！」
著：レイチェル・ブライアン 訳：中井 はるの



これって、同意が取れてるって言える？



①②③どれも同意が取れているとは言えませんね。相手が怖かったり、相手のことを傷つけてしまうかもと思ったり、本当は嫌なのに「嫌だ」と言えないこともあるかも知れません。もし、嫌だと言われても、嫌なのは、その行為が今は嫌なだけ。「あなたのことが嫌い」というわけではないので、嫌だと言われた側は傷つく必要はありません。お互いの「嫌・NO」を受け入れられる関係、「嫌・NO」を安心して伝え合える関係が、恋人、友達、家族、どんな関係でも、信頼できる関係に繋がっていくのだと思います。

「性的同意年齢」

「同意」は
自分も相手も大切に生きていくために
とっても大切なことなのです♪



Hi,あきしま第55号（2023年3月20日発行）で「性的同意年齢」について取り上げました。

その後、2023年6月16日に、通常国会で刑法性犯罪規定の改正が全会一致で成立。

同年7月13日より施行となりました。「強制・準強制性交等罪」は「不同意性交等罪」に罪名が変更、性的同意年齢は13歳から16歳に引き上げられました。

今後は益々「性的同意」「性の自己決定権」が重要視される世の中になっていくことが期待されますが、性についてだけでなく、人との関わり全般に言えることとして、どの様な関係性にある人同士でも、「対等」で、お互いの意思、「同意」が尊重される社会を作っていきたいですね。

◆「CONSENT」… 性的同意を紅茶に例えて解説する動画

この動画は、オックスフォード大学学生同盟とイギリスの地方警察が共同で制作したもので、性的同意についてシンプルに分かりやすく解説されています。YouTubeで日本語版や、子ども向け版も視聴できます。



CONSENT
IT'S SIMPLE AS TEA

「デートDV」

デートDVとは、カップル間で起きる暴力のことです。
DVは恋人関係も含む“親密な関係性”における暴力のことを指します。

暴力にはサイクルがあり、そのサイクルが繰り返されるうち、暴力が激しくなり、逃げる機会や気力を奪われてしまいます。

女性の約6人に1人、男性の約12人に1人は、交際相手から被害を受けたことがあるとの調査もあります。

(※男女間における暴力に関する調査：内閣府 令和3年3月)

あなたが「ちょっと我慢すれば…」と
思っていることも暴力かもしれません。ま
ずは気軽に相談してみてください。

○昭島市男女共同参画センター 悩みごと相談

月～金曜日 午前9時～午後5時
(祝日・年末年始を除く)

電話 042-519-5701 (原則予約制)

○内閣府 DV相談+ (プラス)

・電話・メール 24時間
0120-279-889

・チャット 正午～午後10時
10か国語対応



私のからだは
私のもの
～「デートDV」～

リプロダクティブ・ヘルス＆ライツ
(性と生殖に関する健康/権利)
を考える

←出典: **セイシル**
<https://seicil.com/>
(無断転載禁止)

それって「愛」? それとも「支配」?

check!!

身体的暴力

- ・殴る・蹴る
- ・腕などを強くつかむ



精神的暴力

- ・傷つく言葉を言う
- ・フキゲンになる
- ・無視する



経済的暴力

- ・無理やりおごらせる
- ・借りたお金を返さない



行動の制限

- ・束縛する
- ・スマホをチェックする
- ・服装や行動をチェックする
- ・遊んでよい友達を決められる



性的暴力

- ・同意なく性的な行為をする
- ・性行為を強要する
- ・避妊に協力しない



→これらはみんな「愛」ではなく…

しい
支配

様々な暴力の形があるけど
「暴力を受けていい人」はいない

フランスのパリ市で中高生にも配布されている「暴力チェッカー」に倣って作られた、日本版「デートDVチェッカー」(制作:株式会社TENGAヘルスケア)

出典: 10代のための性教育 WEB

セイシル
<https://seicil.com/>
(無断転載禁止)



元気なうちに考えよう！老後のお金

高齢になると…

身体のリスク：足腰、視力が衰える。認知症等で判断能力が不十分になる。

一人暮らしだと倒れても発見されにくい。

お金のリスク：介護費用が必要になる。お金や不動産の管理等が難しくなる。

親族に頼らないと入院費や死亡時の医療費等の支払いができない。

心 の リスク：できないことが増えると落ち込みやすい。

今回は **お金のリスク** への対策を考えます。



認知症について

記憶障害やさまざまな状況に対する判断が不適切になる脳の病気です。

本人よりも家族が気づくことが多いので、一人暮らしの方は認知症の発見が遅れることもあります。

65歳以上の認知症患者数は2025年に約675万人、5人に1人程度が認知症になると予測されています。

認知症の方の法律行為は無効になる

自宅を売却できず、高齢者施設の入居費用にあてられない。

兄弟姉妹が亡くなり相続人となっても、遺産分割協議を行えない。

金融機関で認知・判断能力が著しく低下していると判定されれば、預金口座から引き出し等はできない。

◆銀行口座の取引基準◆

- * 口座名義人が銀行の窓口まで来られる
- * 名前、住所、生年月日を言える
- * 直筆で署名できる

元気なときに準備できること

①金融機関で家族カードを作る

口座名義人が病気等で銀行に行けない時、家族が現金を引き出せるように、事前に口座名義人が手続きをしておきます。手続き方法は現在取引のある金融機関に確認してください。認知症と診断されると家族カードは使えなくなる場合があります。

②金融機関で予約型代理人の手続きをしておく

手続きをしておけば、認知症の診断後に診断書等を持参し、代理人による引き出し等ができる銀行もあります。

③認知症対策信託をする

主な信託銀行に認知症対策信託があります。代理人を指定し代理人口座に毎月定額送金ができます。費用は信託銀行によって違います。

④任意後見契約をしておく

任意後見人を信託のおける親族から自ら選び、公証役場で契約をします。任意後見人を士業に依頼することもできますが、亡くなるまで毎月費用がかかります。後見監督人が任命され監督人費用がかかります。(財産5,000万円以下で月1～2万円)

⑤遺言書を書く

自筆証書遺言：遺言者本人が自筆（財産目録以外）で全文を書きます。

日付と氏名を書き、印鑑を押します。費用はかかりません。

紛失等に備え「自筆証書遺言書保管制度」（2020年7月施行）ができました。

自筆証書遺言を法務局に預け保管します。多摩地域は、府中、八王子、西多摩支局で申請ができます。（1通につき3,900円）

公正証書遺言：公証役場で証人2人が立ち会い、遺言者本人が正常な判断で口述ができることが必要です。財産額に応じた費用がかかります。

⑥死後事務委任契約を検討してみる

親族が高齢、いない、迷惑をかけたくない等の場合、事前に契約し、葬儀・納骨・家財の片付け・未払い医療費支払い等を、弁護士、NPO法人、一般社団法人など第三者に頼めます。任意後見人は死後事務ができません。遺言書と別に死後事務委任契約書を作る必要があります。実際にかかる費用の他に、委任先によって支払う報酬は異なります。報酬：20～60万円（目安）

認知症が発症してからでもできること

①法定後見人の選出

家庭裁判所が法定後見人を選出します。

弁護士、社会福祉士などの専門職が任命される場合が約80%、親族は約20%。

後見人は認知症や判断能力の不十分な方の権利を守り、お金の管理や法律上の契約手続きをします。

法定後見人に支払う毎月の費用の目安（費用は亡くなるまでかかります。）

財産1,000万円未満 月2万円

財産5,000万円未満 月3～4万円

②認知症の方の預金引き出しの特例

法定後見制度が普及しない現状に、全国銀行協会は「認知症の方の預金引き出しの特例」（2021年2月施行）を発表しました。

限定的ですが、医療、介護で緊急に資金が必要な場合は家族の引き出しを認めています。預金者の通帳、家族関係のわかる書類、入院費の請求書等を用意して取引金融機関に相談します。

亡くなった後は

遺族は当面の生活費、葬儀費用を相続預金から払い戻しできます。

「相続預金の払い戻し制度」（2019年7月施行）

相続紛争がない場合、金融機関に直接戸籍謄本、除籍謄本等持参で、預金額×1/3×法定相続分の引き出しができます。引き出した額は相続財産に含めます。

例）A銀行に1,200万円、相続人は妻と息子1人（法定相続分1/2ずつ）

$1,200\text{万円} \times 1/3 \times 1/2 = 200\text{万円} > 150\text{万円}$ （限度額） 払い戻し額150万円/人

自分の気持ちに向き合い、認知症の対策、財産の活用法と贈り方を考えてみてはいかがでしょうか。



CFP（日本FP協会会員）

一級ファイナンシャルプランニング技能士 関野敏子さん
にお話を聞きました 電話：042-502-9500（9時～17時）

「あきしま大人の学校」終活勉強会開催中！詳しくはお問い合わせください。



BOOK GUIDE

今年度購入した本は、男女共同参画センターにあります。
問合せ先 昭島市男女共同参画センター 042-519-2277

『大丈夫だよ 女性ホルモンと人生のお話111』 高尾 美穂 著 講談社 2022年



温かな言葉とポジティブな人柄で人気の産婦人科医・高尾美穂先生。NHK『あさイチ』など、今さまざまなメディアでひっぱりだこです。

そんな高尾先生が、女性が人生の様々な場面での体と心の悩みに直面したとき、「これを知っておけば大丈夫」という女性ホルモンについての正しい知識と、女性がラクに生きていくための111のヒントを教えてくれる1冊です。

「生理とうまくつきあえば大丈夫」、「更年期は必ずやってくる。でも大丈夫」など、たくさんの「大丈夫」を受け取りながら読み進めるうちに知識がアップデートされ、状況を客観的にみることができるようになり、どんどん気持ちが軽くなっていくのがわかります。この見えないパワーを持つ「大丈夫」という言葉をいつか自分自身に言えるようになるために、ぜひこの本をお役立てください。

『女の子がいる場所は』 やまじ えびね 著 KADOKAWA 2022年



まりえはママと祖母と暮らす10歳の女の子。パパとママは2年前に離婚した。クラスメイトのなっきーは大学准教授でテレビ番組に出演している、まりえのママの事をかっこいい！と言う。2か月に1度のお泊りの時にオカリナを教えてくれる、まりえのパパの事をかっこいい！と言う。なっきーはかっこいいパパとママがいる（離婚しているが）まりえの事を幸せ者という。でも本当にそうだろうか。おばあちゃんは女の子なんだから勉強なんかできなくていいのよ、と言う。「離婚」イコール「失敗」だっ

ておもってしまうおばあちゃん。じゃあママは不幸なのだろうか。アフガニスタン、インド、モロッコ、サウジアラビアそして日本の10歳の女の子の物語。親の決めた結婚や女性差別の中で彼女たちは自由を求め、学べる喜びに感謝し、平和を願う。まりえが決める幸せとは？そして4人の女の子達にも自分で決める幸せがあることを願わずにはいられない。

INFORMATION

男女共同参画センターからこんにちは

世代や性別を超え、一人ひとりが生き生きと輝く男女共同参画社会を目指す昭島市男女共同参画センターでは、アキシマエンスシ校舎棟2階に交流スペースを設けています。皆様の活動や交流に、お一人でも、団体でもご利用できます。お気軽にお越しください。

団体の場合は登録をお願い致します。月～金曜日、午前9時～午後5時、祝日、年末年始を除く。



FREE Wi-Fi
利用できます



交流スペースを使ってみませんか！

性的指向及びジェンダー アイデンティティの 多様性に関する国民の 理解の増進に関する法律 が公布されました (令和5年6月23日)

全ての国民が、その性的指向又はジェンダーアイデンティティにかかわらず、等しく基本的人権を享有するかけがえのない個人として尊重されるものであるとの理念のっとり、不当な差別のない、共生する社会の実現を目指します。

男女共同参画センター相談のご案内 (無料)

夫婦や親子の問題、DVやセクシュアルハラスメント、生きかた、人間関係など、暮らしの中で抱えるさまざまな悩みについて、ひとりで悩まず、相談員・カウンセラーに相談してみませんか？ 秘密は厳守しますので、安心してご利用ください。

悩みごと相談	相談日：平日午前9時～午後5時（祝日・年末年始は除く）	相談時間：1人50分
場所：アキシマエンスシ校舎棟2階 相談室	相談方法：電話または面接	利用方法：予約制 TEL：042-519-5701（直通）
女性のためのカウンセリング	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：1人50分
場所：アキシマエンスシ校舎棟2階 相談室	相談方法：電話または面接	利用方法：予約制 TEL：042-544-5130（直通）
男性のためのカウンセリング	相談日：毎月第3、第4水曜日午後4時30分～7時30分（祝日・年末年始は除く）	相談時間：1人50分
	相談方法：電話	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 〒196-0012 昭島市つつじが丘3-3-15 昭島市男女共同参画センター
* 昭島市公式ホームページ > トップページ > ご意見・お問い合わせフォームより、送信してください。

Hi, あきしま 第56号 2023年10月20日発行 編集『Hi, あきしま』編集委員会
発行 昭島市子ども家庭部 男女共同参画センター TEL 042(519)2277
編集委員 大曲千恵・近藤智子・佐藤佳代・高木駿・分目靖子

この印刷物は古紙
を利用しています

