新宿区男女共同参画情報誌

ウィズ新宿

No.119
2014・10

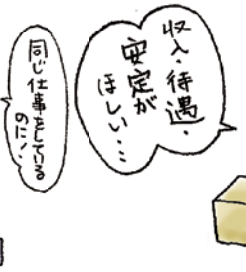
男女がお互いを尊重し、その人らしく生きる。
仕事も暮らしも楽しむ。
そんなあなたを応援する情報誌です。

特集

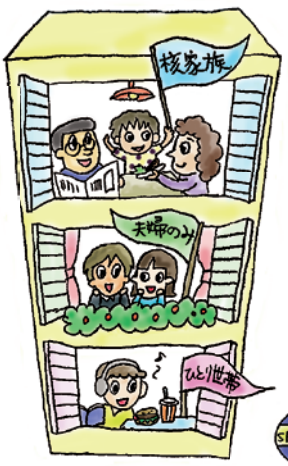
いきいき生きる「女と男の働き方」

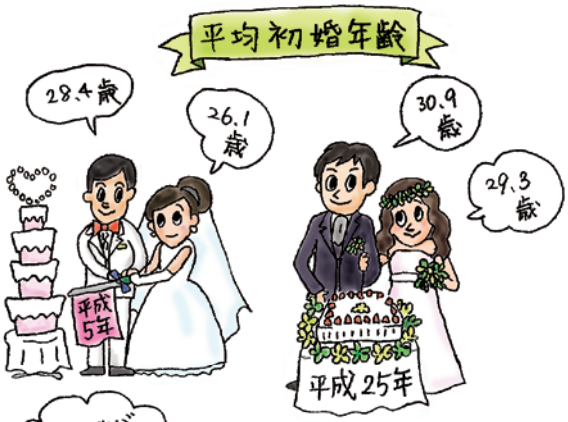
P4 データに見る女と男のワーク&ライフ
P6 2020年 新宿さん一家の暮らし
P7 区長インタビュー
P8 講座レポート「母娘で学ぶ護身術」「安全なネット・スマホの使い方とコミュニケーション」
P9 データ・ウォッチング「31・1%」不妊について心配したことのある夫婦の割合
P9 女と男のヘルシーライフ 甘酒を手作りしてみませんか
P11 インフォメーション 第4回「ここ・からまつり」を開催します

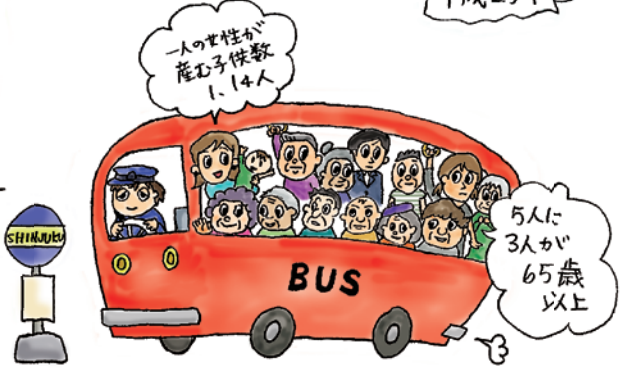
まだまだある男女の課題



変わる社会のあり方







データに見る 女と男のワーク&ライフ

様々なデータから男女がともにいきいきと生きる課題について考えてみました。

男の家事・育児参加

●できるところから始めています

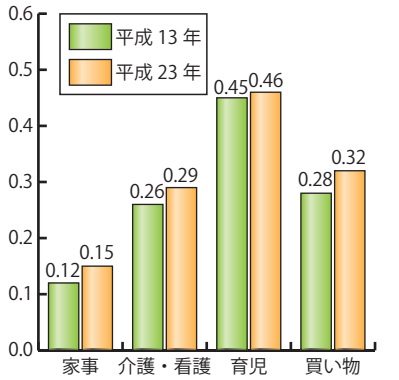
男性の家事参加はどこまで進んでいるのでしょう。女性を1として、共働き夫婦における男性の家事関連活動（「家事」、「介護・看護」、「育児」、「買い物」）を比較してみました。

平成13年から23年にかけて「家事」、「介護・看護」、「育児」、「買い物」に従事した男性の割合は、どの活動においてもわずかながら増えています。平成23年で最も多かったのは「育児」でしたが、女性の約半分にとどまっています（データ1）。

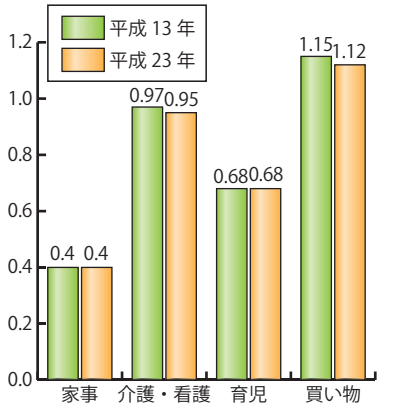
一方、家事関連活動に従事した1日の平均時間は、どれもほぼ横ばいとなっています。平成23年で最も長かったのは「買い物」で、次いで「介護・看護」でした。特に「買い物」では女性を上回り、「介護・看護」は女性と同等の水準となっています（データ2）。

街中で赤ちゃんを抱っこしたり、スーパーで買い物をしたりする男性も珍しくなくなりました。男性も分担しやすいものから行動していると思われます。

データ1 家事関連活動に従事した男性の割合（女性を1とした場合）



データ2 家事関連活動に従事した男性の平均時間（女性を1とした場合）



（備考）総務省「社会生活基本調査」より作成

●キーワードは「イクボス」

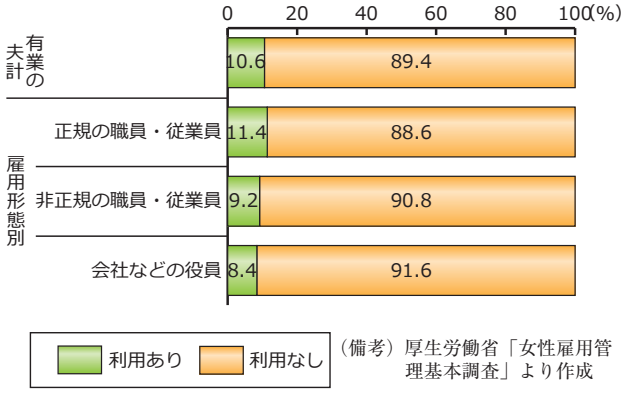
育児休業制度の利用状況をみると、男性の取得率は増加傾向にあるものの、平成24年度において1・89％にとどまっています。

また、6歳未満の子どもがいる男性の短時間勤務制度や企業独自の制度を含む育児休業等制度の利用状況は、平成24年度では10・6％です（データ3）。

背景には、男は仕事優先という企業風土や周囲の人が残っていると退社しにくい雰囲気などがあるからです。

そこで、最近、注目されるのが、「イクメン」に加え、従業員や部下の育児参加に理解のある経営者や上司「イクボス」です。さらに育児を助ける祖父「イクジイ」なども登場しています。いずれにしても大切なのは、言葉だけでなく、男性の育児参加や働き方の見直しの意義が社会に浸透し、一人ひとりが行動につなげていくことです。

データ3 有業の夫の育児休業等制度の利用状況（平成24年）



（備考）厚生労働省「女性雇用管理基本調査」より作成

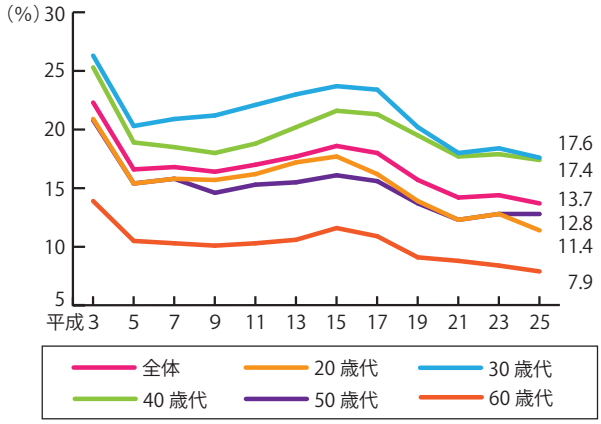
働く男女の課題

●子育て世代の男性は長時間労働

男性の長時間労働も長年の課題です。週60時間以上労働している男性の割合は平成17年以降、減少傾向にあります。

しかし、年齢別にみると、子育て期にある30代男性に占める割合が最も高く、平成25年では17・6％と高い水準となっています（データ4）。子育ての時間を増やしたくても、増やせないのが現状のようです。

データ4 年齢別就業時間が週60時間以上の男性雇用者の割合



（備考）総務省「労働力調査」

●働き続ける女性は増えている

これまで女性の労働力率は結婚・出産期にあたる年代にいったん低下し、育児が落ち着いた時期に再び上昇するという、いわゆるM字カーブを描いてきました。しかし、近年、このM字のカーブは以前よりも浅くなり、M字の底となる年齢階級も上昇しています。

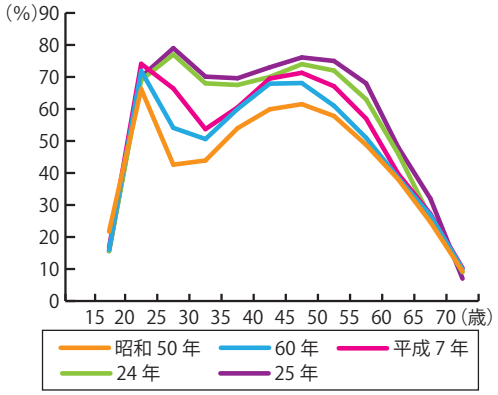
昭和50年では25～29歳がM字の底（42・6％）でしたが、M字の底も35～39歳（69・6％）と上昇しています（データ5）。妊娠・出産を機に離職する女性がいる一方で、働き続ける女性は着実に増えています。

●職場の地位や給与の男女格差

管理職に占める女性の割合は、平成25年は11・2％と諸外国と比べて低い水準となっています（データ6）。常用労働者100人以上を雇用する企業における役職者を階級別に見ると、係長級における女性割合が最も高く、平成25年では15・4％、課長級は8・5％、部長級では5・1％であり、いずれも長期的には上昇傾向にはあるものの低い水準にとどまっています（データ7）。

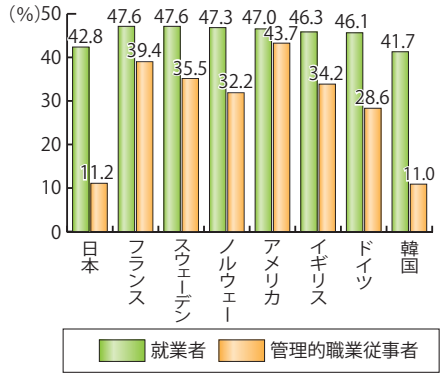
一方、一般労働者における男女の平均所定内給与額の差は、わずかずつ縮小しているものの、男性一般労働者の給与水準を100とした場合、平成25年の女性一般労働者の給与水準は71・3となっています。

データ5 女性の年齢階級別労働力率の推移



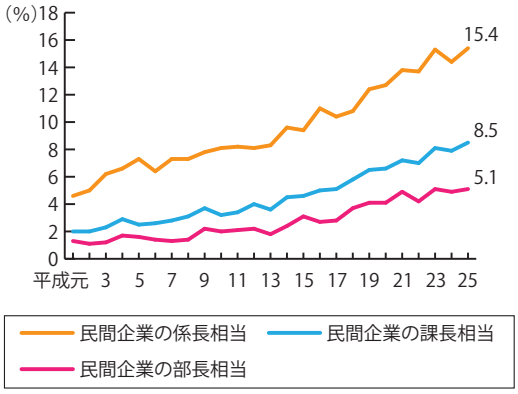
（備考）総務省「労働力調査（基本集計）」より作成

データ6 就業者及び管理的職業従事者に占める女性割合



（備考）総務省「労働力調査（基本集計）」（平成25年）、独立行政法人労働政策研・研修機構「データブック国際労働比較2014」より作成

データ7 階級別役職に占める女性割合の推移



（備考）厚生労働省「賃金構造基本統計調査」より作成

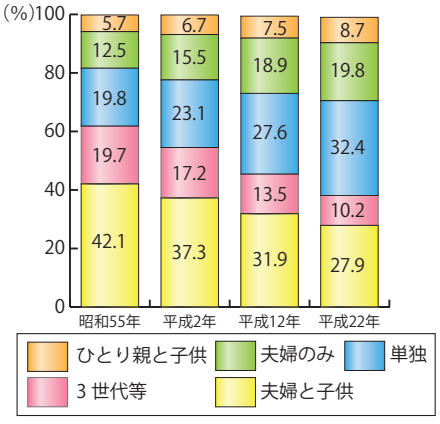
社会のあり方

●多様化する家族

これまで標準とされてきた「夫婦と子ども」世帯や、「3世代」世帯が減少する一方、「単独」世帯、「夫婦のみ」世帯、さらに「ひとり親と子ども」世帯も増加しています（データ8）。特定の家族類型をもって、標準的な家族構成とすることができない、多様化した状況になっています。

世帯の働き手に注目すると、「単独」世帯では、男女とも生産年齢人口である30歳代以上の年齢階級が増加傾向にあるほか、夫婦とも雇用者の共働き世帯が平成25年では1065万世帯にまで増加し、男性雇用者と無業の妻の世帯（745万世帯）を大幅に上回っており、ワーク・ライフ・バランスは性別、年齢、家族形態に関わらず、共通の課題です。

データ8 世帯の家族類型別割合の推移



●結婚しない男女

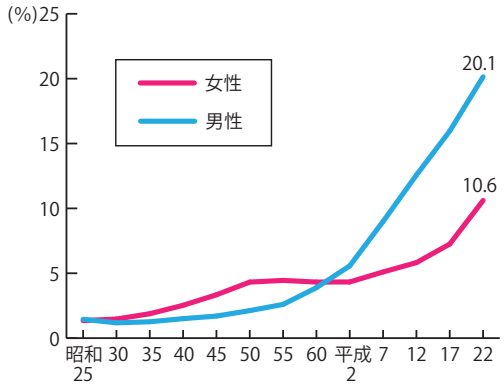
「単独」世帯の増加は、高齢化だけでなく未婚化も影響していると考えられます。生涯未婚率をみると男女とも平成2年以降大幅に上昇しており、22年では女性は10・6％、男性はその2倍に近い20・1％に達しています（データ9）。

＊＊＊

社会の構造が大きく変わり、家族のあり方、働き方や生き方は多様化しています。これまで典型とされた男性が主力で働き、女性が家庭を担うスタイルでは対応できなくなっており、男女が家庭責任を担いながら活躍できる職場環境の整備が求められます。

一人ひとりの力は限られているかもしれませんが、女性は昇進試験に挑戦してみる、男性も労働時間を見直して効率よく働いてみるなど、できることから始めてみませんか。

データ9 生涯未婚率の推移



（備考）総務省「国勢調査」より作成

2020年 新宿さん一家の暮らし

様々な制度が整えばどんな暮らしが実現できるのか、「平成14年版厚生労働白書付録」を参考に考えてみました。

夫・翔太（39歳）ＩＴ産業営業部課長

週３日在宅勤務。「東京オリンピック」開催に先がけて、得意の英語力を生かし、通訳の資格を取得。スキルを維持しながら、今は、ボランティア活動に参加。

妻・明美（37歳）証券会社人材開発部リーダー

総合職で入社。後輩の人材開発の為、研修等を行う人材開発部で活躍。育休を活用しながら仕事を続け、３年でリーダーとなる。さらに部長を目指し、将来は人材派遣業での独立を目指している。

長女・未来（12歳）長男・裕翔（７歳）次女・愛（２歳）

翔太●午前中は在宅勤務なので、朝食を担当（在宅勤務以外の日は明美が担当）。

明美●家族揃って食事のあと、長女・未来と長男・裕翔の登校を見送り出勤。

在宅勤務やフレックスタイムの導入で、通勤ラッシュが緩和。車内でマタニティマークを通勤バッグにつけている女性に席を譲る。赤ちゃんを抱っこしている男性も。聞けば社内の保育園に預けているとか。仕事と子育てを両立させて働く男女が増えている。

翔太●次女・愛を保育園に送っていく。保育園でいろんな言葉を覚えてきている娘と話すこの時間が楽しい。

明美●今は短時間勤務を選択。愛が小学生になるまでこのスタイルで働く予定。４時までに仕事を終えるよう今日の優先順位を決める。ワーク・ライフ・バランスの浸透で、効率よく働くことが求められている。

翔太●洗濯、掃除をすませ、パソコンに向かう。インターネットでテレビ電話会議に参加。

翔太●在宅勤務を終えて会社へ。この時間は座って通勤できるため、英語のスキルアップのための勉強もできる。

明美●今日は夕食担当なので、昼食のかたわら携帯電話からアクセス、インターネットで冷蔵庫の中を確認して献立を考える。

明美●仕事の引き継ぎと明日の準備を終えて退社。買い物をすませて愛を保育園に迎えに行く。

未来●放課後は女子サッカークラブの練習。プロサッカー選手になるのが夢。東京オリンピックのエスコートキッズに選ばれ張り切っている。

裕翔●教室から参加できる放課後子どもひろばで遊ぶ。お年寄りに教えてもらったけん玉に夢中。年上のお兄さん、お姉さんが加わって遊んでくれる。世代を超えたコミュニケーションが育まれている。

翔太●仕事を終え帰宅。残業も減りほとんどこの時間に帰宅。子どもたちと夕食の準備を手伝う。

翔太●子どもをお風呂に入れる。遠方に住んでいる翔太の両親から電話が入り動画機能で家族全員で会話。団らんのひと時。

明美●家事を終えスキルアップのための勉強。

翔太●絵本を読み聞かせながら子どもたちを寝かせる。

明美＆翔太●翔太が入れてくれたコーヒーで夫婦の語らいタイム。週末に家族で出かけるプランを話し合う。２人とも働きながら子育て、趣味や勉強の時間の持てる今の生活に満足している。夫婦２人がフルタイムで働くのではなく、短時間勤務などを利用し、１・５人分の労働でこの生活が成り立っている。２０２０年には、様々な制度を活用し、子育て中はこうした働き方を選択する男女が増えた。仕事の継続が可能なため、管理職を目指す女性も増え、男性の育児休業取得率も上がっている。

区長インタビュー

多様な生き方ができる社会へ

男女がともにいきいき生きる社会に向けて、区ではワーク・ライフ・バランスの推進にいち早く取り組んできました。働く女性の先駆者でもある中山弘子区長にお話しを伺いました。

自分らしくあるために

――今、女性の活躍が求められていますが、働く女性の一人として実感されてきたことをお聞かせください。

私が社会に出た当時は、女性のみが家事・育児・介護などの家庭責任を有する労働者として位置づけられていました。女性は家庭があるから男性並みの仕事ができないとされていました。

やりがいのある仕事がしたいと思い都庁に就職したのですが、子育て中は「お先に失礼します」と、残業をしている男性職員の脇を通って帰るたびに、これでは同じに扱ってもらえない。後から入ってきた若い男性がどんどんキャリアを積んでいくのを眺めながら、自分はずっと末席で展望がないと感じていました。

それでも公務員の場合、管理職試験などチャンスは平等に開かれていました。あるとき男性の同僚から「自分らしくありたいなら受けたほうがいいよ」という言葉に背中を押されてやりがいのある仕事に挑戦することができました。この一歩がなかったら、今の私はなかったかも知れません。

家庭責任は男女ともに

――女性の中には、仕事と家庭の両立が難しいため、その一歩を踏み出せない女性もみられます。区長の場合は、どう両立されてきたのでしょう。

女性の管理職が少ない背景には、家庭との両立が難しいと感じている女性がいることがあげられますが、そもそも仕事も子育ても人の暮らしに当たり前にあるもので、両立して得るものではないと思います。

働き始めて実感したのは、ＩＬＯ条約（１９８１年）に提唱された家庭責任は男女で担うという考え方です。当時、仕事と家庭の両立という言葉に違和感のあった私にとって、それはまさに目から鱗でした。

私が仕事を続けてこられたのは、家族や周囲の理解や助けがあったからです。家事などもお惣菜を買って帰ったりもしました。お蔭で時間管理が上手になりました。私が男性職員に育児休業を取りなさいと勧めるのは、家事や子育ての経験が仕事にも役立つからです。

仕事と生活の調和へ

――ワーク・ライフ・バランス推進企業の認定など、新宿区は全国に先がけて力を入れてきましたが、ご自身の経験が生かされているのではないでしょうか。

基礎的自治体の仕事は、人々の暮らしに寄り添うことが大事だと思います。区長への道を選んだのは、新宿区が住み・働き・学び・楽しむ都市の機能をバランス良く揃えている愛すべきまちであること。そして今までの経験から行政の仕事のやり方・文化を変えたいという思いが強かったからです。

認定企業の数も今年で36社になりました。今後も多くの企業に認定制度を活用してもらえるように働きかけていきます。

女性の活用が進むかどうかは、ワーク・ライフ・バランスの推進にかかっていると思います。女性がいきいき働く職場づくりは男性も働きやすい職場につながります。仕事と家庭の両立から仕事と生活の調和に発展したことで、性別を問わず様々な生き方が選べる社会つくりが進んでいます。

男女がいきいき生きる社会とは

――最後に、男女がいきいき生きる社会についてのお考えをお聞かせください。

男女がいきいき生きる社会とは多様性を重視する社会だと思います。

これまで日本は、「男は仕事、女は家庭」に代表されるように、非常に多様性に欠けていました。これから社会に大切なのは、他者の価値観を認めながら自分自身もいきいき生きられる、多様性を認め合う関係が築けること。そしていろいろな生き方が選択できることです。多様性の先には様々な可能性が広がっていると思います。

私自身、やりがいのある仕事に就き自分の可能性を伸ばしたかったし、家庭を持ち子育ても楽しみたかった。常に私は自分はこうありたいと行動してきたと思います。職場で、家庭で、地域でそれぞれが自分らしい生き方ができる仕組み作りは行政が行っていかなければなりませんが、社会を変えていくには、一人ひとりの思いや行動力が欠かせません。一人ひとりの一歩は社会を変えていく大きな力となると思います。

●性と生の講座

「母娘で学ぶ護身術」

～わたしのココロとカラダは自分でまもろう～

講師・橋本　明子氏（Wen-Doインストラクター）

知っておきたい女性のための護身術

連れ去り、監禁、性暴力など、女性が被害者となる事件が後を絶ちません。もしもの時に備えて、大人も子どもも、自分の身を守る方法を知ることはとても大切です。

7月19日（土）、母娘で学ぶ「女性のための自己防衛プログラム"Wen-Do"（ウェンドー）」のワークショップが開催されました。

Wen-Doは、「なんとなくおかしくない…？」という直感を大切に、逃げるための行動を起こす護身術です。3組の母娘を含む10名の参加者が簡単な自己紹介を行い、温かい雰囲気の中で講座が始まりました。

ココロとカラダは自分で守る

早速、参加者同士ペアを組み、被害者役と加害者役に交代で扱します。手首をつかまれたら？　後ろから抱きつかれたら？　など具体的な状況下での動きについて学びました。

「ウオーッ！」と大声を出すこともポイント。一つひとつの動作に合わせて声を出すよう指導がありました。

参加者を見ると、蹴りや肘鉄、拳を振り下ろしたりはできるものの、なかなか大きな声を出すのは難しい様子。それでも、動作自体は印象的で覚えやすく、みなさんスムーズに実践されていました。

『セルフディフェンス　あなたは正しい』　三五社　橋本明子著書

抵抗することにためらわない

女性に対する暴力の80％が顔見知りや何らかの人間関係のある人だといわれています。それだけに問題は複雑になりがちですが、「相手が誰でも、何かイヤだなと感じたらNOと表明することが大事」と講師。

塾通いで帰宅が遅くなりがちだという子どもと一緒に参加した母親は、「こんなこと言ったら失礼だとか、こんなことしたら悪いなと思わないこと。私にも娘にとっても、いい気付きになった」、他にも「不安から解放された」「いざという時に勇気がでると思う」などの声が聞かれました。

Who is your boss?

続いて、人との距離感について学びました。人間関係にはその関係に応じた距離感があります。自分が望まない距離感、つまり「この人にこうされるのは何かイヤだな」と感じたら、その感覚を大切に行動する。自分の人間関係の距離感は自分が決めていいのです。

最後に、全員で円陣を組み「Who is your boss?」（あなたのボスは誰？）への問いに「I am!」と3回叫びました。

護身術で大切なのは、身体の使い方だけでなく、自分には自分を守る権利と力があるんだと信じることです。私のボスは私。護身術は護心術。大切な自分を守るためのスキルを学んだ充実の2時間でした。

●平成26年度　しんじゅく女性団体会議　公開講座

「安全なネット・スマホの使い方とコミュニケーション」

講師・石村　吉輝氏（ICT教育総合研究所主任研究員）

インターネット・スマートフォンなどが普及しその利便性が目を引く一方で、昨今ではそれらを媒介に子どもの情報が流失して犯罪に巻き込まれることが問題となっています。8月29日に実施された今回の講座では講師から子どもだけでなくすべての年代の人に個人情報流失とそれに伴うトラブルの危険性があり、ネット等の利用には慎重さが必要であるというお話がありました。

家族内で利用についてのルールを作り、そのルールを子どもに認識させることが大切です。フィルタリングを過信せず普段から親子でコミュニケーションを図りネットやスマホについて自由に話し合う場を設けることが重要であると強調されていました。

また、家に子どもがいるから安全だと保護者は思いがちです。しかし、ネット等により子どもが保護者を経由せずに直接社会と繋がることで、家に居ながら危険な状況に置かれているとの指摘に参加者からは衝撃的だったとの感想が寄せられました。

みなさんも家族内でネット等の利用について話し合う機会を設けてみてはいかがでしょうか。

データ・ウオッチング

「31.1%」

不妊を心配したことがある夫婦の割合

不妊に悩む声が聞かれます。「第14回出生動向調査（平成22年）」によると、不妊を心配したことがある夫婦の割合は31・1%でした。さらに、子どものいない夫婦に限ると、52・2%にも上り、増加傾向にあります。

晩婚化に伴う年齢と妊娠・出産のリスク

不妊に悩む人が増えている要因の一つに、晩婚化に伴い妊娠・出産年齢が高くなっていることがあげられます。

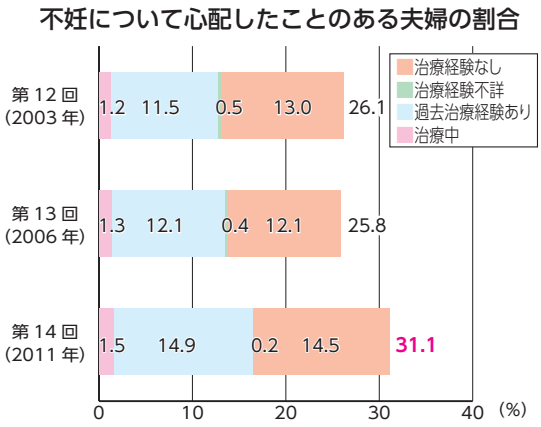
かつては30歳（後に35歳）以上の妊娠では、母子手帳に高齢出産を意味する「マル高」の印が押されていましたが、差別に当たるとして廃止されて以降、高齢出産のリスクは大きく取り上げられてきませんでした。

そのため、中には「子どもはいつでも産める」と思う人がいるかもしれません。しかし、医学的に妊娠・出産には適した年齢があることがわかっています。

思春期以降、精子は日々新しく作られますが、卵子は出生後新たに作られることはありません。このため、加齢とともに自然に妊娠する力が低下し、35歳前後から明らかに低くなります。不妊治療においても卵胞に卵子がなかったり、授精卵の細胞分裂が途中で止まったりして、生産分娩率（1回の治療で出産に至る確率）は35歳で16・3%、40歳では7・7%にまで下がります（日本産婦人科学会2010年データ）。

安心して子どもを産み育てられる社会へ

高齢出産が増えた一因は、仕事と育児の両立が難しく、結婚や妊娠・出産を先送りにしてしまうことです。



資料：国立社会保障・人口問題研究所「第14回出生動向基本調査（2010年）」
（注）対象は初婚どうしの夫婦。

もちろん、結婚や出産の時期や、する・しないの選択は個人が決めるべき問題です。しかし、前述のとおり、妊娠・出産には年齢が大きく関係します。リスクを知ったうえで、自己決定権を生かせる時期がいつなのかを早くから考えておくことが大切です。

さらに、安心して子どもを産み育てられる社会環境の整備も重要です。妊娠・出産をきっかけに職場で精神的・肉体的な嫌がらせを受けたり、解雇や雇い止めで不利益を被ったりするなどのマタニティー・ハラスメントもみられます。

働く女性が安心して妊娠・出産できるよう、男性を含めた育児休業の取得、復帰後のサポート、労働時間の短縮などが求められます。

●不妊に悩む方への特定治療支援事業

不妊治療の負担の軽減を図るため、高額な医療費がかかる、配偶者間の体外受精・顕微鏡受精に要する一部助成する制度です。

平成26年4月1日（一部施行、平成28年4月より完全施行）からは、新たに助成制度を利用される方のうち、初めて助成を受ける際の治療開始時の妻の年齢が40歳未満の場合、年間助成回数と通算助成期間の限度は廃止されるなど、助成の対象範囲がかわりました。

また不妊専門相談センターは専門的知識を有する医師等が相談に応じ、不妊治療に関する情報提供を行っています。

不妊　特定治療支援事業　検索

女と男のヘルシーライフ

飲む点滴「甘酒」。手作りしてみませんか？

麹を発酵させて作る甘酒は、ビタミンやアミノ酸が豊富で疲労回復にも効果的です。エネルギーの源になるブドウ糖や、お腹の調子を整えてくれるオリゴ糖も含まれていて、女性の多くが悩む便秘や肌荒れなど腸のトラブルにも効果を発揮します。甘酒と聞くと苦手な男性が多いかも知れませんが、自然の甘味なので飲みやすく、ショウガやユズを加えると違う風味も楽しめる低カロリー飲料です。

夏の暑さで疲れた身体には冷やしてサッパリと。冬は温かくして風邪予防に。年代を問わず誰でも飲める甘酒は、料理が苦手な人でも簡単に作れます。

■作り方（できあがり　約500ml）

①鍋でお湯（300ml）の温度を60度位まで上げる。

②米麹（200g）を入れ弱火で65度まで上げる。（70度以上にしない）

③あらかじめ温めておいた魔法瓶に②を入れ、60度位に調整する。

④60度位のまま10～12時間保温。甘酒の完成です。

子ども・子育て支援新制度の開始に向けて取り組んでいます

幼児期の学校教育・保育や、地域の子ども・子育て支援を総合的に推進するため、子ども・子育て支援新制度が平成27年４月から始まる予定です。

区では、新制度の実施に合わせ、すべての子育て家庭への支援を一層充実させていきます。

利用のための認定

幼稚園・認定こども園・保育園・保育ルーム等の利用を希望するときには、区から利用のための認定を受ける必要があります。お子さんの年齢や保育の必要性に応じて客観的な基準をもとに認定し、下表の３つの認定区分ごとに利用できる施設等が異なります。

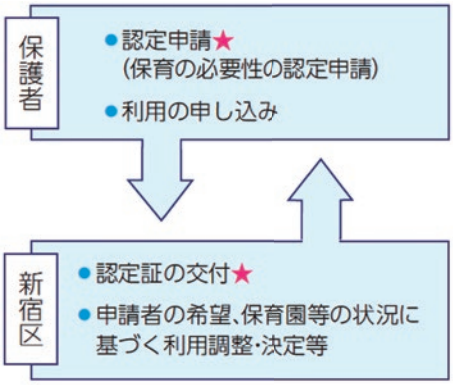
認定区分	対象	利用する教育・保育	
1号認定	3歳以上	幼稚園等での教育を希望する方	幼稚園、認定こども園（短時間利用）
2号認定	3歳以上	就労など保育の必要な事由に該当し、保育園等での教育・保育を希望する方	保育園、認定こども園（長時間利用）
3号認定	3歳未満		保育園、認定こども園（長時間利用）
			保育ルーム、保育ママ　ほか

施設等の利用手続き

保育園等を利用する場合（２号認定・３号認定）

認定の申請と保育園等の利用申し込みは、原則として同時に受け付けます。必要書類も兼用できますので、手続きに大幅な変更はありません。保護者からの申請内容を確認した上で、区は認定証を交付し、利用調整等を行います（右図参照）。

※　保育園等の利用手続きの方法は、「広報しんじゅく」11月15日号でご案内する予定です。



★は新制度から導入される手続き

幼稚園等を利用する場合（１号認定）

入園を希望する幼稚園等で直接、入園申し込みを受け付けます。認定申請と認定証の交付は、入園内定後に園を経由して行います。

※　幼稚園等の利用手続きの方法は、「広報しんじゅく」10月15日号（ホームページ）でご案内しています。

なお、現在、幼稚園・認定こども園・保育園・保育ルーム等を利用している方も、認定の申請が必要です。申請方法等は、今後、園を通じてお知らせします。

【問合せ】保育園子ども園課運営係　☎（５２７３）４５８４

笑顔いっぱい
みんな集まれ！

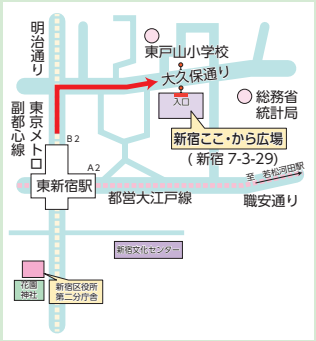
第4回 ここ・からまつりを開催します

新宿ここ・から広場の恒例行事であるここ・からまつり。まつりでは、この施設ならではのプログラムを用意しました。例えば、キーホルダー作りやおもちゃ・絵本コーナー等、児童や乳幼児向けの遊び場から、職業適性コーナーや家事相談、介護用品の販売まで多種多様です。もちろん、屋台、ミニ動物園、歌のステージのような定番のイベントもあります。

ここ・から広場に日頃からいらしている方は、普段と異なるイベント独自の雰囲気を味わっていただけます。まだ来られたことのない方は、まつりを楽しみながら施設の様子を感じ取り、利用のきっかけにしていただけると嬉しいです。

ぜひお気軽にお立ち寄りください。お待ちしています！

日　時：11月16日（日）
　　午前10時から午後３時まで
会　場：新宿ここ・から広場（子ども総合センター、しごと棟、マザアス新宿、多目的運動広場等）
問合せ：子ども総合センター管理調整係
　　☎（３２３２）０６７３



新宿ここ・から広場は子ども、大人、高齢者、どなたでもご利用できます。

交通

都営大江戸線・東京メトロ副都心線
　東新宿駅から徒歩７分
都営大江戸線　若松河田駅から徒歩10分
ＪＲ山手線　新大久保駅から徒歩16分
都営バス　戸山２丁目停留所徒歩１分
　宿74　新宿駅西口―東京女子医大
　橋63　小滝橋車庫―新橋駅
　　（大久保駅前・新大久保駅前経由）
　飯62　小滝橋車庫―都営飯田橋駅
　　（大久保駅前・新大久保駅前経由）

〒160-0022　新宿区新宿７－３－29

本の紹介

『LEAN IN(リーン・イン)』

著者　シェリル・サンドバーグ／日本経済新聞出版社

全米で大ベストセラーになった話題作。著者はあのフェイスブックの最高執行責任者です。女性の社会進出がいち早く進んできたアメリカですら女性の地位は依然として低い。なぜなのか。本書は様々な統計から女性を取り巻く環境はまだまだ男女平等にならないことに言及。自分の目標に向かって踏み出し全力でゴールを目指す女性たちへ「その一歩を踏み出せば仕事と人生はこんなに楽しいのヨ！」と、自らの体験を振り返りながら幸せとキャリア上の成功を手に入れるための方法を具体的に教えています。ノウハウは家庭生活にも及んで書かれており、コミュニティや家族の問題等においても“一歩踏み出す”時の勇気を与えてくれます。理想のパートナー像なども紹介されており、男性にもぜひ読んで欲しい本です。

『東京おさぼりマップ
～リフレッシュスポット230件徹底ガイド』

東日本仕事と憩い研究会／山海堂

これはれっきとしたビジネス書です。

この本が提案する「おさぼり」術とは、ハードな現代社会を生き抜くための自己防衛手段。「おさぼり」という名のリフレッシュこそ、仕事への意欲を増し、業務を円滑に進め、ストレスとうまくつきあっていくために活用すべきテクニックなのだとか。

確かに「デキる社員は力の抜き方がうまい」といわれます。ふっと息を抜くのが上手な人ほど、集中すべきときに集中して、成果をあげていませんか？

そんな「おさぼり」の効能と心がけをはじめ、著名人のおさぼりスポットにまつわる話、厳選された230件のおさぼりスポット（マップ付）が紹介されています。初心者向けには、おさぼりスポット活用の手引きもあるのでご安心？ください。

『もし高校野球の女子マネージャーがドラッカーの「マネジメント」を読んだら』

岩崎夏海／ダイヤモンド社

川島みなみは野球部の女子マネージャーで高校２年生。「野球部を甲子園に連れて行く」という目標達成のために、ドラッカー著「マネジメントーエッセンシャル版」経営学の書を参考に奮闘します。

P.F.ドラッカー著「マネジメント」は、“人こそ最大の資産である”という考えにもとづく難しい内容の経営学書です。それを高校の女子マネージャーが野球部を甲子園に連れて行くという身近な例に置き換えてわかりやすく解説しています。

この通称「もしドラ」は270万部以上の大ヒットとなり、Ｐ.Ｆ.ドラッカーの「マネジメント」を知るキッカケとなった一冊でもあります。ＮＰＯ法人の設立を企画している方にも参考になる内容です。

若者のつどい2014

―見たい・聞きたい・出会いたい‼―
未来を担う20代30代のためのエンタメ＆セミナー

石井一久

AKB48(チーム4)
大森美優

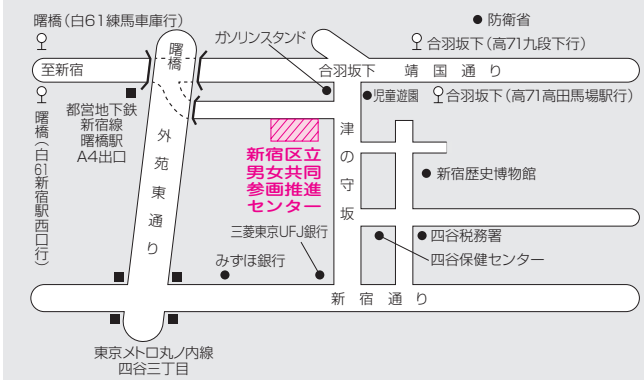
【日時】
11月22日（土） 午後１：00～４：30
（午後０時30分開場）
【会場】
新宿文化センター（新宿６-14-１）
【主な内容】
- メインステージ
  スペシャルゲストのトークショー
  若者のステージ発表と宮崎奈穂子さんによるミニライブ
- カラテカ入江presents「あなたもできる！上手な人脈術」講演会
- 知って差がつくおとななライフ＆マネー講座
- 今さら聞けない!?おとなのマナー力向上のヒント

平成26年度
男女共同参画フォーラム
開催のお知らせ

撮影／疋田千里

水谷 修さん

【日時】
平成27年２月21日（土）
午後１時30分～４時
【会場】
四谷区民ホール（内藤町87）
【主な内容】
水谷修先生の講演等



発 行　新宿区子ども家庭部男女共同参画課
新宿区立男女共同参画推進センター
〒160-0007　東京都新宿区荒木町16番地
TEL（3341）0801　FAX（3341）0740

発行日　平成26年10月28日

119号の編集を終えて

特集はワーク・ライフ・バランス。働くすべての人に必要な仕組みについて考えました。どんなときでも、みんなが自分の能力を発揮できる。みんなが自分らしく生きられる。新宿さん一家の話が当たり前になるのはいつでしょうか。明日？来年？10年後？　それとも…。
講座レポートではWen-Doも担当しました。大声を出しながら、腕を振り下ろし、足を振り上げ…。護身術を身に付けながら、ストレスも解消。「Who is your boss？」もちろん「I am ！」です。　（大槻 かおり）

「女と男のワークライフバランス」をテーマに、今とこれからを探って見ました。少子高齢化の影響もあり、働き手として女性の社会進出が多くなります。社会が持っている価値観に振りまわされずに、活躍の場を見つけ、柔軟にしなやかに。家庭と仕事の両立にとどまらず、両方が当たり前の社会を目指すために、コミュニケーション能力を高め、相手を認め個々が責任を持つこと。男性にも地域や家族にかかわってもらい、あきらめずに努力し続けること。寛容なこころ。理想と現実はむずかしく間逆の自分がいます。少しでも近づくためにまずは笑顔と健康管理。そして日常を大切に生きようと思いました。　（鈴木 順子）

「男女がお互いを尊重し、その人らしく生きる。仕事も暮らしも楽しむ」にはまだまだ課題はあります。しかし世の中の流れは少しずつではありますが良い方向に向かっていると思います。ウィズ新宿の編集に携わったことで、「男女ともに」という意識を持ち続けることが大切。と改めて感じました。
また、いろいろな資料の中から何をどのように伝えればいいのか非常に悩みました。頭の中にあることを文章にするのは難しい！大変でしたが、皆でひとつのものを作り上げていく楽しみを経験することができました。ありがとうございました。
（名嘉真 裕子）

「これから」に重点を置いた今回の特集の中で、「いきいきと生きる女と男の理想形である一家」を描くことを担当しました。とてもワクワクすると共に提言する責任感が重くのしかかってきました。「言い放つだけ」に決してならないように、ということ。2020年に設定したのは、東京オリンピック開催年であり、新宿が東京がそして日本中がそこに向けてあらゆるエネルギーを注ぎ込んで迎えるであろう素晴らしい年となることを確信して書き上げました。本の紹介も特集に関連したものを選びました。少しでも理想形に近づいていけるよう我々一人ひとりが勇気を持って目の前の一歩を踏み出してまいりましょう！そんな発信をしたくなる特集です。世の中も確実に変化しています。　（山城 明美）

編 集 後 記

いきいきと生きる社会に向けて「女と男の働き方」を特集に据えた今回の119号はいかがでしたでしょうか。
編集委員が少ない体制の中で、イラストありデータあり物語あり最後には区長インタビューありと盛りだくさんの内容になったと思います。ぜひお楽しみください。

表紙写真
西新宿のビル群をバックに新宿の昼と夜の顔を写し出してみました。昼の風景は新宿御苑・都電荒川線（面影橋）・東新宿で、夜の風景は新宿駅東口です。

この印刷物は再生紙を使用しています。