

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

私にとっての ワーク・ライフ・バランス



P2

座談会

豊かな暮らしには「仕事」と「生活」の
充実のどちらも大切です

P8

スペシャル・インタビュー

水谷さるころさん



P9

データ・ウォッチング

介護への危機感・「73.2%」
不安がある就労者

P10

世界の仕事・家庭・生き方

「イギリス編」

P11

インフォメーション

あなたの企画で講座が
開催できます

特集

私にとっての ワーク・ライフ・バランス

座談会

豊かな暮らしには「仕事」と「生活」の
充実のどちらも大切です

近年、長時間労働の是正等といった働き方改革に伴い、仕事の仕方だけでなく、家事・育児の役割分担や地域との関わり等の「生活」の部分も改善しようとする人が増えてきました。

今号では、ワーク・ライフ・バランスをテーマに、区長と3人の区民の皆さんにご参加いただき、仕事と家庭生活や個人の時間のバランスをどのように工夫されているのかなど、お話しいただきました。



左から吉住健一区長、大石武さん、林敦子さん、佐藤直久さん

仕事・結婚・子育て
ワーク・ライフ・バランス
の現実

——まず自己紹介をお願いします

佐藤 家族構成は、妻と3人の子ども、両親です。今日は皆様のお話を伺い、参考にできればと思います。

林 夫と3歳の娘がいます。私の実家は福岡、夫は大阪で、近くに頼れる親族がいなかったため、ママ友の力も借りながらどうにか子育てと仕事を乗り切っています。日々、子育てしながら仕事と家庭をどう回すかで精一杯です。自分の趣味や余暇の時間も大事にしたいと感じてはいますが、ワーク・ライフ・バランスはとても関心のあるテーマです。

大石 生まれも育ちも新宿です。4歳になる娘と2歳の息子がいます。育児は妻に任せっきりなので、今日は反省も含めて考えたいと思います。

吉住区長 妻と16歳の娘がいます。今日はどうぞよろしく願います。

——ワーク・ライフ・バランスについては、ライフステージ毎に意識も変わりますし、女性と男性でも違いますか。

林 子どもを産んでも、男性と同じように働ける社会が理想です。今、私の職場の若い女性で、結婚や出産

で仕事を辞めようという人はひとりもないですね。

佐藤 私の妻は仕事をしたい気持ちもあったようですが、2人で話し合い、子どもが小さいうちは子育てに専念することにしました。今は状況も変わり、働いています。

大石 うちの妻も出産を機に仕事を辞め、そのまま専業主婦に。もともと私は妻が専業主婦というイメージが全くなかったのですが。今は、子どもに手がからなくなったら徐々に仕事をしたいと望んでいるようです。

区長 結婚をする際、妻は自分の好きな編集の仕事を続けたいと。子どもが生まれた当時は、私が議員で昼間の時間が不規則だったため、夜は私が家事を担当し、昼間は妻と分担していました。二人とも仕事の時は、実家や私の姉が見てくれました。私の姉は保育士ですが、出産後は子育てに専念したくて、仕事を辞めました。今は子どもが小学校に入ったので、幼稚園の補助職員として働き始めており、少しずつ自分のフィールドに戻っているところです。

女性の職場復帰と 男性の育児休業

林 私は育休後、7ヶ月で職場復帰

帰¹⁾したのですが、実は子どもが生まれて1〜2カ月の頃、思うように言葉が出てこなかったんです。産後すぐは一日部屋にこもり切りで育児をし、大人との会話がほとんどなかったからだと思います。心配でしたので、育休中は子どもを連れて職場を訪れたり、メールでやり取りしたりしながら復帰の準備をしました。



区長 先日、育休中の女性職員が赤ちゃんを連れて職場に来てくれました。中には「仕事中にいかがなものか」と言う方もいらっしゃるかもしれませんが、私は、職場復帰の一步として良いことだと思います。

林 そうですね。職場のみんなも抱っこしてくれて嬉しかったです。復帰後も助けてもらうわけですから、顔を見せて良かったと思います。

——男性の子育ても課題の一つです。もっと時間を取りたいという男性が多いのに、現実には難しい。

区長 新宿区では、毎年、「ワーク・ライフ・バランス推進企業」に認定された中から特に優れた取組みの企業を表彰しているのですが、そうした企業には本当に学ぶべき点が多い。区もモデルになれるよう、男性の育休²⁾取得率アップをはじめ、積極的に進めていきたいと思っています。

——ちなみに男性のお2人は、育児休業の経験はありますか。

佐藤 いいえ。当時勤めていた会社はどちらかというと古いタイプの会社で、正直、慣習を変えてまで取ろうとは思いませんでした。

大石 会社の制度はありましたが、個人的にはキャリアを失うのが怖かったのです。仕事の動きがものすごく早く、少しでも休んだら置いていか

1) 職場復帰

育休を経て職場復帰する女性が増えています。企業が働き方改革に取り組み、短時間勤務や在宅勤務が可能になるなど、環境も整いつつあります。一人で抱え込まないこと、同僚との早目の情報共有などがスムーズな復職の力ぎでしょう。

2) 男性の育休

男性の育休取得率は6・16%（平成30年）。令和2年までに13%とする国の目標とは乖離があります。

※出典…厚生労働省「雇用均等基本調査」



佐藤 直久さん (40代)
区内在住／勤／自営業

いきいき働くには
趣味や自分の時間も大事に
したい

——ワーク・ライフ・バランスに関する新宿区の意識調査では、半数以上の人が希望するワーク・ライフ・バランスを実現³⁾できていませんでした。

佐藤 2年前から自営になり、通勤時間もなくなったので、時間に余裕ができました。自分の裁量でやれるので、ワーク・ライフ・バランスは会社員の時より取りやすいです。

大石 IT企業です。スマホのカメラと画面を使って会議できるなど、技術でカバーできる部分もありますが、時間の余裕はなかなか取れません。プライベートの時間をもう少し増やしたいですね。

林 趣味を楽しむ⁴⁾時間が欲しいです。映画や美術鑑賞が好きですが、現状では捻出するのは難しいですね。仕事や家のことから解放されて一人になれる自分の時間は、仕事を続けていくうえでも大切です。

佐藤 ジョギングにはまっていて、仕事のあと走りに行くのですが、帰ってきてお風呂に入り、ご飯を食べてビールを飲んでバタッと寝てしまうので、妻から家事を何もしてない



大石 武さん (30代)
区内在住／会社員

いと言われて…。です。で、土日は朝起きて私が朝ご飯を作ったりしています。

区長 私の場合、職務とプライベートをはっきりと分けるのはなかなか難しいですね。自分の時間といえは帰り道に友人と飲むこともあるし、仕事の延長で地元の方のお話を聞いたりすることもあります。家族が寝てしまってからが一人の時間ですね。CDプレイヤーは娘と共有なので、娘が寝たあと、夜中の12時頃から好きな音楽を聴いたり本を読み始めたりしています。まとまった時間が取れないのですが、年に2回くらい、家族旅行に行くようにしています。娘は思春期なので難しい年頃ですが(笑)、旅行は一緒に行ってくれます。

3) ワーク・ライフ・バランスを実現

新宿区の調査(平成28年)では、理想は「仕事と家庭生活、個人の時間のバランスを図りたい」と思っている人が5割以上と最も多いのに対し、現実には「仕事を優先している」割合が4割近くと最も高くなっています。

4) 趣味を楽しむ

出勤前に英会話レッスンやジムに行くなど、「朝活」をする人も増えていきます。ワーク・ライフ・バランスには、こうした隙間時間を上手に使うこともポイントです。

職住接近で

住みやすいまち新宿

——全員、新宿にお住まいですが、
住み心地はいかがですか。

林 職場が比較的近いので、通勤時間が短いのは重要なポイントだと思います。通勤ラッシュのストレスが少ないだけでも違うのかな。

新宿は歌舞伎町のイメージが強く、住むところじゃないと思っている友人もいて、「住宅街もあるよ」と話すとは意外に思うようですが、ワーク・ライフ・バランスの面でも、新宿は結構ありなんじゃないかな、と思います。

大石 そうですね。当然、交通の便が良いというのがありますが、住み続けている理由の一つとしては、治安の良さですね。駅前での路上喫煙が多かった時期に、柄にもなく区に意見を投書してみたんです。あまり期待してなかったんですが、ちゃんと対応してくれて驚きました

区長 子育て支援⁵⁾にも力をいれて

いて、子育て世代の住民も増えていきます。官公庁や病院も多く、遅くまでお子さんを預けたいニーズなどもあるため、多様な働き方に対応できるきめ細かい保育サービス⁶⁾を進めています。

私も娘を1歳児の途中から保育園に預けていたんですが、当時は父親が送迎するのは私くらいで、娘が可愛いのでガラスに張りついて見ていて、不気味がられていましたね(笑)。

料理もやればできる それぞれの家事事情

——昔に比べると、育児や家事に積極的な男性も増えてきました。

佐藤 家事はできる範囲です。料理は、必要に迫られてやってみると、面白いとは思いますが、分担するまではなかなかできません。

大石 私の父は家事⁷⁾は何もしない人で、全て母に頼っていました。母は働いていましたので、今ようやくその大変さを理解すると共に、改めて感謝している次第です。

私は、重い物の買い物とかトイレ掃除などのできることはやっていますが…。料理は一切できないので、申し訳ないけどそこは妻に任せきりです。

林 大石さんに言っているわけでは

ないので(笑)、男性も自分のご飯は作れるようになっていた方がいいと思います。夫は最近、土日に作ってくれるようになりました。夫は料理が得意ではないですが、私より丁寧で、手の込んだ料理⁸⁾も面白いみたいで作ってくれますし、子どもが美味しいと言って食べてくれるのもいいみたい。

佐藤 その感じ、わかります。もう一つの私の趣味が釣りなんですけど、釣りに行った日は、私が魚をさばいて刺身を作るんです。最初は時間がかかっていましたが、みんながお腹を空かせて待ってくれているので、徐々に上達しました。釣り場で知りあった人々とはSNSのグループもでき、仕事以外の友人が増えました。

区長 私は妻がいるときに料理に手を出すと嫌がられるので、いない時に好奇心で作ることもあります。

5) 子育て支援

民間が実施した「共働き子育てしやすい街」のランキングで2016年、2018年に新宿区は全国1位になりました。0歳児、1歳児での保育園への入りやすさ、病児保育の充実、小学3年生までの学童保育の全入が高評価のポイントです。

6) 保育サービス

子育て中だからこそ自分一人の時間をつくってストレス解消したいものです。ショッピングや美容院に行くときなどでも使える託児サービスが増えています。

なお、新宿区では、理由を問わずお子さんを預かる保育サービスもあります。

7) 家事

家事分担する秘訣は見える化です。家事のタスクを細かく書き出しリストにすれば、夫が家事と認識していない「名もない家事」も見え化されます。

8) 手の込んだ料理

中学校で技術家庭科が男女全履修になったのは1993年。昔は「男子厨房に入らず」といわれましたが、今や料理はモテる男の必須条件だそうです。お菓子など手の込んだ料理を作る男性も増えていきます。



林 敦子さん (30代)
区内在住/会社員



吉住 健一 区長 (40代)
区内在住 在勤



大石 私も家事が得意ではないので、食洗機を買いました。掃除も、私が大雑把なので、良い掃除機を購入したんです。林　すごく優しいですね！

ワーク・ライフ・バランスに取り入れたいこと

——ワーク・ライフ・バランスは労働時間の削減だけでなく、仕事の効率化がポイントです。

大石 これからはテレワーク⁹⁾も広がるでしょうが、お客様に会わないといけない営業職など限界もあると思います。でも、かつてはネクタイ着用が必須でしたが、クールビズで絶対ではなくなりましたから、テクノロジーの活用と同

時に価値観の転換や意識改革も必要だと思っています。

佐藤 私の場合、今は自営業なので一人で仕事をしていますから、自己管理が大事です。休める時もあれば、ずっと仕事という日もあります。なるべく20時以降はパソコンをつけないでいるようにしています。

林 いまは時短勤務なので、退社後はスマホのメールで職場に連絡することも多いですね。急を要すること

は、上司や同僚がフォローしてくれます。周りのサポートは大変ありがたいです。勤務時間が短い分、効率や質の良い仕事をするよう努めています。

大石 外資系なので、仕事の効率化やワーク・ライフ・バランスのための支援は進んでいます。出産明けの女性が復帰するので、搾乳の部屋を作るなど女性が働きやすい環境や制度も整っています。

林 学校の先生も長時間労働ですよ。ワーク・ライフ・バランスといっても大変だろうなと思います。

区長 そうですね。数値化できるようにと、区内の学校では昨年度からタイムカードを導入しました。先輩がいる間は帰れないなどの旧態依然とした考え方を改めるためにも、数値化することが大切ですね。

大石 職種によって限界もあるし、個人の努力だけでは難しいですね。

林 ちゃんと自分の時間を大切にしている先生がいることで、子どもに「バランスが取れている大人がいる」と思わせることも大事だと思います。

これからのワーク・ライフ・バランス

——従来のような「男は仕事」とい

う価値観についてはどう思われますか。

佐藤 そういう考え方はないです。社会に自分の価値を生かしたいとは思っています。

大石 最近の子どもたちの将来の夢もYouTuberなど多様になっている。子どもたちには、会社依存する生き方ではなく、興味のあること、得意なことを伸ばしていけるような生き方をしてほしいです。

林 同僚が正社員から業務委託という形態にして、週の3日は別の会社で副業を始めました。やりたい仕事があるなら、そういう働き方もありなのかなと思います。

——正社員でもパートでも時間単位など働き方を選べると働きやすくなりますね。

区長 区は、東京都の夏の「時差Biz」に参加しています。ゆったり座って好きな本を読みながら通勤したり、あるいは夫婦で出勤時間をずらすと保育園の送迎の分担ができたります。

また、区では短時間勤務制度も取り入れて、子育て中や介護中の職員がそのシステムを使えるようになっていきます。今後はニーズも増えると思います。

佐藤 役所など職種によってはワー

も魚をおろすのですが、家族は生の魚をさばくのを嫌がるので、夜中にさばいておきます。あとは、妻がいない時は洗濯や部屋の片付けなどをやります。料理も片付けも、たまにだからできるんですね。

林 夫の方が手先が器用でマメなので、洗濯物をたたむのは私より上手です。そういう意味では、家事の得手不得手に男女差はあまり関係ないですね。

ク・ライフ・バランスの実践が難しいとは思いますが、官公庁も土日が休みになることで、大手企業だけでなく中小企業も休みが取れるようになったように、ワーク・ライフ・バランスも然りだと思っていますので、役所も工夫をして進めていってほしいと思います。

今日皆様のお話を聞いて、もうちょっと家事に参加しようと思いました。朝のゴミ捨ても頑張ろうと。

大石 ワーク・ライフ・バランスをすべての人が実践するのは難しいかもしれませんが、多くの人に気づいてほしいテーマだと思います。どう社会の意識を変えていったらよいのか、すぐには答えができませんが、今日はそれを考えただけでも勉強になりました。私もりんごの皮むきから挑戦してみます。

——都会では地域の関係が希薄だと言われますが、皆さんは地域とのつながりは？

林 独身の頃は住んでいる地域のことを意識しなかったのですが、子どもができて公園や図書館や児童館など公共のサービスをよく使うようになり、地域とのつながりもできました。改めて新宿区はワーク・ライフ・バランスには良いなと思いました。
大石 妻は母親同士のつながりで地

域にも知り合いができています。男性はそういう輪になかなか入り難くて戸惑っていました。でも最近、公園などで子どもと一緒にいると、高齢の方から「かわいいね」と声をかけられるようになったので、そういうつながりを大事にしていきたいなと思います。

佐藤 子どもが中学生くらいになると、地域との関係も疎遠になってしまっていました。昨年、地域の夏祭

り¹⁰⁾の係をしてくださっている方に、「手伝ってほしい」と声をかけられて、調子よく「わかりました」と言ってしまったので、引き受けてみようかと思っています。

区長 先ほど釣りで知り合った方とSNSで交流しているというお話がありました。ネットでのつながりから発展した地域の活動¹¹⁾も出てきています。子育てや学校のPTAなどで知り合った親たちですと、職種

もさまざまで、仕事のつきあいは違う話や情報交換ができるため、刺激やヒントをもたらえたりします。結果、ライフが充実すると、ワークも充実する。最終的には人生が豊かになっていくことにつながると 생각합니다。

そういう社会を実現していくには、私はもうちょっと寛容な社会であつたらいいなと思います。ご指摘の通り、ワーク・ライフ・バランスの実現には課題も多い。コンビニの24時間営業は本当に必要なか今一度考えるなど、多少不便であっても人間らしい生活を選ぶようになっていくと社会全体が変わっていくのだろ

9) テレワーク

情報通信技術（ICT）を駆使し、時間や場所にとらわれない柔軟な働き方。働く場所によって、在宅勤務、モバイルワーク、サテライトオフィス勤務に分けられます。関係省庁は、テレワークの普及拡大と東京オリンピック・パラリンピック2020時の交通混雑緩和を目的に「テレワーク・デイズ2020」（7月20日～9月6日）を定め、団体・企業に幅広く実施を呼びかけています。

10) 地域の夏祭り

お祭りなど地域ボランティアに参加した経験のある男性は25%、参加年齢は65～74歳が最も多くなっています。道路や公園の清掃、防災・防犯活動、交通安全運動などへの参加が多く、町内会などの団体が中心になって活動しているようです。

※出典：総務省「平成28年 社会生活基本調査」

11) 地域の活動

新宿区では、区内の各種「コミュニティ」の活動などを紹介するサイト『しんじゅくノート』を官民協働で運営しています。同じ趣味の仲間を探したり、地元の人とのつながりを持つたりすることができま

す。ぜひアクセスしてみてください。
『しんじゅくノート』
https://www.city.shinjuku.lg.jp/kusei/kuseijohn01_001020.html



昨年12月7日（土）、ウィズ新宿の講座において、イラストレーターでマンガ家の水谷さるころさんに、「家事分担&夫婦ツラオ育児への道のり」と題して講演いただきました。

さるころさんは30歳で結婚。家事分担など、結婚生活に対する夫婦の意識の差が埋められずに離婚。「なぜ自分が結婚に失敗したのか、原因は何か」を反省し、仕事仲間だった野田Dさんと事実婚で再婚。経験から学んだことを綴ったコミックエッセイを多数出版しています。

そんなさるころさんに、結婚生活をめぐる価値観などについてお話しいただきました。

事実婚を選択した理由

一つめは離婚後に自分の心の棚卸をしてみて、「契約ではなく信頼で相手と一緒にいたい」ということが人生において優先順位が高かったということです。相手との信頼関係を常に確認するために、法律婚はしないということを選択しました。二つめは、名前を変えたくなかった。フリーランスで仕事をしていると、「結婚して夫に付属しているんでしょ」と報酬を下げられるなど、極めてデメリットが多かったです。名前を変えると仕事を辞めたと思われそうでした。

なので、事実婚は私にとって魔除けなんです。「事実婚なので」というと、保守的な価値観を持つ方からも価値観を押しつけられない。事実婚であっても、法律はむしろ事実基準とすることが多いので、結婚生活の事実があるという実態に対しては結構ちゃんと保護してくれるのだと思っています。事実婚をした方がいいとは思いませんが、選択肢として示すことによって、そもそも結婚ってなんだっけって考えてもらえたらと。

男のつらさ

私の考え方の基盤には、育った環境があると思っています。父と弟の存在が大きいんです。私の父は、いわゆる昭和の男性像と全く違う人でした。よくしゃべって家庭好き、子どもも妻も大好きという人でした。あとは、自分が男女の双子で育ってきたこと。弟とは、男の人を男の人だと思いう前、性差がない状態から一緒

に育ってきていますから、彼には彼の、私にはわかっていないつらさがある。っていうのを間近で感じていました。両親は性別に関係なく、すごく平等に育ててくれたと感じていますが、それでもやっぱり長男なんだからという社会からの期待感が彼の肩にのしかかっていたと思います。

女性の問題を考えるといくと最終的には男性の問題になるんです。男性が社会的に実は抑圧されていることが、家庭内で女性に不利に働くことにつながるという社会構造の話になってくるので、家庭の話と言いつつ社会の話にならざるを得ません。これは、社会が悪いのであって、男性が悪いのではないと考えています。男性優位の社会では、男性が被害者になってしまいうこともあります。家庭を顧みない無理な働き方が評価されるのは、単に男性が酷使されているだけなのでは？妻や子どもを養うために人生を捧げて働くと社会から言われるのもつらいものがあると感じています。

新しい価値観の船をつくる

私も初婚の時は自分が家事を全てやるべきだと刷り込まれていました。今は共

パートナーの野田Dこと 野田真外さんからひと言

今どきのお父さんたちは「育児や家事に参加するのが当たり前！」とばかりにいろいろ言われて大変ですね。でも家事も育児もやってみれば案外楽しいですよ。嫌々やられる「苦役」ではないんです。そりゃあ面倒で大変な時もありますけど、子どもの成長を間近で感じることのできる二度とない機会なのに、自ら放棄するなんてもったいない！それに小さいころからちゃんと子どもと関わってないと、思春期になったら相手にされなくなるかもしれませんよ。

「夫は外で稼ぎ、妻が家を守る」というのは高度成長期に作られたモデルであって、令和の時代には通用しない幻想です。家事・育児は「女がやるもの」という思い込みを捨ててがっつりやってみたら、案外仕事より面白くなっちゃうかもしれませんよ？ 孤独な老後になっちゃう前に……。



働きが主流になったのに、家事や育児などのケア労働は「女性に向いてる」とされたままで、女性がタスクを抱え込みやすくなってしまう。実は夫婦の問題も、男女の賃金格差も社会の問題だし、親世代と価値観が違うことも社会構造の問題なのだと思います。自分が「居心地が悪いな」と思った関係性というのは、ミニマムな「個人的なこと」ではなくて、密接に社会と繋がっているのだというところに気がきました。親の時代にみんなが乗っていた大きな価値観の船では合わないの、私は自分の価値観の小舟を作って、「こんな船に乗っていきま〜す！」とみなさんにお伝えしている感覚です。私たちの今の生き方に沿う、それぞれに合った新しい価値観の船を作るべき時にきているのではないのでしょうか。

データ・ウォッチング

「73.2%」

介護への危機感・不安がある就労者

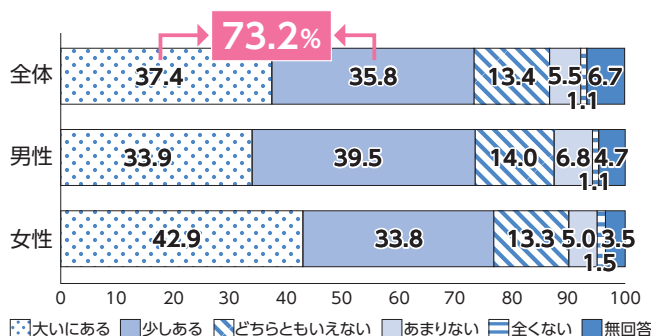
これまで、介護は女性の役目とされてきました。少子高齢社会の急速な進展に伴い、仕事と介護の両立に不安を持つ人も多くな、介護も男女共通の課題となっています。

東京都産業労働局「介護離職防止施策検討のための特別調査」によると、就労者のうち、将来の介護への危機感・不安感を持つと答えた人は、「大いにある（37・4%）」「少しある（35・8%）」と合わせると7割以上となっています。

不安の一つは知識不足

子育てと違い、介護は急に始まり、見通しが立たないだけに、乗り切するための知識は不可欠といえます。しかし、前述の調査では、介護未経験で介護に関する知識・情報がないと答えた人は約6割います。事前の知識がなければ、仕事と介護の両立をはじめ、将来の不安が拭えま

将来の介護への危機感・不安感



※数値の単位未満は、四捨五入しているため、内訳の合計が100%にならない場合があります。
出典：東京都産業労働局「介護離職防止施策検討のための特別調査」（平成30年3月）

知っておきたい介護休業制度

仕事と介護の両立のために、育児・介護休業法に基づく次のようなさまざまな制度が利用できます。

【介護休業】要介護状態にある対象家族1人につき通算93日まで、3回を上限として分割して休業を取得することができます。有期契約労働者も要件を満たせば取得できます。

【介護休暇】通院の付添い、介護サービ

スに必要な手続きなどを行うために、年5日（家族が2人以上は10日）まで、1日または半日単位で介護休暇を取得できます。

その他、所定外労働の制限、時間外労働の制限、深夜業の制限、所定労働時間短縮等の措置があります。

また、介護休業などの制度の利用申し出や取得を理由とした解雇といった不利益な取扱いを禁止しているほか、介護休業等を理由とする上司・同僚からの嫌がらせ等の防止措置を講じることを事業主に義務付けています。

※雇用保険の被保険者の場合、一定の条件を満たせば、介護休業中は賃金の67%の介護休業給付金が支給されます。

一人で抱え込まないために

家族に介護が必要になったら、まずは地域包括支援センター（新宿区では高齢者総合相談センター）に相談しましょう。介護保険サービスを受けるための要介護認定の申請をはじめ、介護に関するさまざまな相談をすることができます。

要介護認定を受けると、本人・家族の希望や、要介護状態区分に応じたケアプランを作成し、介護保険サービスを受けることができます。

新宿区では介護保険サービス以外にも介護リフレッシュ支援事業によるヘルパー派遣、徘徊高齢者探索サービスによる位置情報専用端末機の貸出しなど、介護者に向けたさまざまな事業を実施してい

ます。

介護への希望と優先事項を明確にして、ケアマネージャーなどの関係者と相談することにより、介護する人、される人のどちらの人生も尊重することができるよう。そのためには日ごろから介護について家族で話し合っておくことが大切です。

電話番号一覧

- ①四谷 03-5367-6770
- ②簗笥町 03-3266-0753
- ③榎町 03-5227-1757
- ④若松町 03-5292-0710
- ⑤大久保 03-5332-5585
- ⑥戸塚 03-3203-3143
- ⑦落合第一 03-3953-4080
- ⑧落合第二 03-5988-9281
- ⑨柏木・角筈 03-5309-2136
- ⑩新宿区役所 03-5273-4593
03-5273-4254

※必要に応じて訪問相談も行っています

受付時間等

- ①～⑨
9時～17時30分（月～土）
※日曜日、12月29日～1月3日を除く
- ⑩
8時30分～17時（月～金）
※火曜日は19時まで
※土曜日、日曜日、祝日・休日、
12月29日～1月3日を除く

**新宿区高齢者
総合相談センター**
（地域包括支援センター）

イギリス編

世界の仕事・家庭・生き方

国が変われば事情も変わる。イギリス出身で、教育学の学位を活かし、区内などで英語や音楽の教師をしているジュリア虎岩さんに、お聞きしました。



Q 日本に来たきっかけを教えてください。

夫とはイギリスの大学で知り合い、2006年に一緒に日本に来ました。いろんな国に行きたかったし、日本語を勉強したかったからです。Q 仕事のどんな点にやりがいを感じますか。

生徒の成長に一番やりがいを感じます。生徒は3歳から80歳過ぎまでいますよ。何歳からでも勉強はできます。さまざまな仕事の人がいるので、自分も生徒から教えてもらうことがたくさんあり、毎日面白いです。

Q 日本で暮らしてみても、文化や習慣の違いで驚いたことはありませんか。

アメリカでも暮らしていましたが、日本に来た時よりも、カルチャーショックが大きかったです。アメリカでは、エレベーターに乗った時知らない人にも気軽に挨拶するので驚きました。イギリス人や日本人は黙ってますよね。

アメリカ人はストリートにもものを言いますが、日本人は違います。「私はピアノは下手です」と言うので初心者かと思ったら、とても上手だったことがあります。イギリス人はアメリカ人と日本人の中間ですね。

Q 「女性はどうあるべき」「男性はどうあるべき」という考え方は、イギリスにもありますか。

ありますが、変わってきています。例えば、常にレディファーストなのは50代以上で、若い人たちは人それぞれです。私は、オールドファースト、チルドレンファーストです。イギリスより日本の方が、こうあるべきという考えが残っていると思います。

Q イギリスでは、家事育児はどう分担していますか。

イギリスでも育児を中心に女性の方が多く負担しています。庭仕事は男性がします。最近ハウスクリーニングを外注することも多くなりました。サービスの担い手が増えて、料金が下がったためです。アメリカでも同様です。

Q 日本と新宿区の印象を聞かせてください。

来日前、日本には「禅」の国というイメージがありました。平和で静かできれいということですが、でも、成田から車で新宿に向かうとき、高速道路のすぐ脇にビルやマンションが沢山あって驚きました。

新宿は場所によってさまざまです。歌舞伎町のような繁華街もあれば、新宿御苑もあります。自然が好きなので、新宿御苑にはよく行きます。一人でも、夫や友達とも行きます。都心にこれだけの公園があるのは素晴らしいです。

Q 将来の目標や夢をお聞かせください。

あまり先のことを考えるよりも、今の時間を大事にして楽しんでいます。やりたいことはたくさんあります。今はスケジュールがいっぱいですが、旅行、ハイキングやウォーキング、キャンプをしたいと思っています。

男女平等事情



アビー・ロード (ロンドン)

経済・教育・保健・政治の4つの分野から男女格差を測るジェンダー・ギャップ指数。2019年のイギリスの順位は、21位で昨年の15位から順位を下げました。政治分野で女性大臣が減ったこと、経済分野で男女の賃金格差が広がったことが順位を下げた原因となっています。

なかなか縮まらない格差を受け、イギリスの学校教育ではジェンダー平等に関するガイダンスが示されました。例えば、

以下の例は違法となります。

- ・ 男子はサッカー、女子はホッケーなど、性別による特定のチームの編成
- ・ ピンクは女子用、ブルーは男子用など、性別による色の割り当て

・ 男子には木工が服飾かの選択肢があるのに、女子は木工を選べない

このほか、性別に関係なくスポンの着用やユニセックスな制服の導入などの取り組みも進んでいます。

ウィズ新宿とのパートナーシップ講座募集

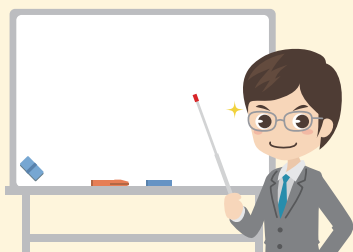
あなたの企画で 講座が開催できます!

募集
期間

令和2年4月1日から
12月25日まで

男女共同参画を啓発するための講座の企画運営をする団体を公募します。

区内で活動している団体の企画で、講座のテーマ・講師など一定の条件を満たすものに限り（年間7講座まで）。詳しくは、区のHPから募集チラシ（募集要項）をダウンロードするか、男女共同参画課（☎03-3341-0801）までお問い合わせください。



団体のメリット

講師謝礼は区が負担（区の基準による上限あり）。区報「広報新宿」に講座の案内を掲載できます。さらに、団体が作った講座チラシを特別出張所や図書館に配架します。また、会場としてウィズ新宿3階会議室を無償で利用できます。

パートナーからの暴力に 悩んでいませんか?

ひとりで悩まずご相談ください
あなたと一緒に考えます

配偶者や恋人等、親密なパートナーからの
暴力(DV)被害に関するご相談

新宿区配偶者暴力相談支援センター
まずはお電話ください

DV相談ダイヤル
☎03-5273-2670

月～金 9:00～17:00(祝日・年末年始を除く)

FAX 03-5273-2722

相談は無料です
秘密は守ります
匿名でも相談できます



DV?
とは・

配偶者や恋人等、親密なパートナーからの暴力をドメスティック・バイオレンス(DV)といいます。

DVは重大な人権侵害です。DVにはさまざまな形があり、殴る・蹴るといった身体的暴力だけでなく、精神的暴力や性的暴力等も含まれます。
暴力をふるわれるあなたが悪いわけではありません。責任は暴力をふるう側にあります。

本の紹介

『ぼくはイエローでホワイトで、
ちょっとブルー』

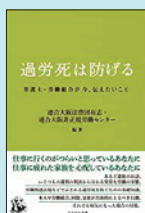
ブレディみかこ／新潮社



著者はイギリス在住の日本人ノンフィクション作家。主人公はアイルランド人の夫との間に生まれた中学生の息子。ノートに走り書きた、アイデンティティに悩む息子のメモがタイトルになっている。人種や階級も様々な中学校に進学した息子は、人種や移民差別、階級、貧富の格差などイギリス社会が抱えるリアルな問題に悩み、体当たりでトラブルを乗り越えていく。親子の日常は泣いたり笑ったり考えさせられたり。心が動かされるエピソードに溢れている。

『過労死は防げる 弁護士・労働組合が今、伝えたいこと』

連合大阪法曹団有志・連合大阪非正規労働者センター／かもがわ出版



長時間労働は正の動きはあるが、未だ不十分である。この本は過労死を防ぐための基礎知識を弁護士と労働組合が読みやすくまとめたものだ。病気になった時の対応、労災申請や傷病手当金の請求などが具体的に書かれている。実際にあった裁判の記録や遺族が語る異常な労働実態には胸が痛む。二度と過労死者を出さないために、労働者自身が知識を身につけることが大事ではないか。

『彼女は頭が悪いから』

姫野カオルコ／文芸春秋



上野千鶴子さんの東大入学式の祝辞でも取り上げられたこの本の題名は、モデルとなった実際の事件の加害者の言葉をそのまま使ったものだ。そこには、歪んだ女性蔑視や学歴差別が表れている。また、小説の後半では、どんな意見も一律に扱われ、その中で過激で目を引く意見に流されて、気づかないうちに他人を攻撃してしまうインターネット社会の危険性も描かれている。表面的なレッテルやインパクトの強い意見にとらわれず、物事の奥をとらえる大切さを実感した本である。

読書が好き

ライター
志望！

本を作って
みたい！

趣味は
イラストを
描くこと

『ウィズ新宿』編集委員を募集します

一緒に『ウィズ新宿』を作りませんか？初心者でも大丈夫です。男女共同参画について一緒に学びながら、プロの編集者の指導のもとで情報誌を作りましょう。皆さまのご応募をお待ちしています。



応募資格 編集講座（5月9日、23日の2日間、午前10時～午後3時）と編集会議（全12回、6月～翌年1月の毎月1～2回、土曜日午前）に全て出席できる方で、区内在住・在勤・在学の18歳以上の方。託児あり。

*詳細は募集要項または広報新宿3月15日号を参照

募集期間 令和2年3月16日（月）～4月6日（月）
募集要項は男女共同参画推進センターのほか、区立図書館・出張所・地域センター等で配布します。また、新宿区のホームページからダウンロードもできます。

問合せ 男女共同参画課 ☎03 (3341) 0801

しんじゅく女性団体会議

区内の女性団体相互の連携と女性のエンパワーメントをめざし、年6回の定例会を行っています。現在10団体で活動中です。

令和元年度は、年間テーマを「次世代育成（多様性）～人と人とのつながり～」とし、下記の研修会等を実施しました。

【公開講座】

「防犯・終活を知る！いきいき老後講座」

講師 戸田 智香子氏・西館 恭太氏

（総合警備保障株式会社（ALSOK）城西支社）

柴田 典子氏（エンディングデザイン・コンサルタント）

「子どもとSNSとの関わり方」

講師 警視庁新宿少年センター主査

【研修会】

「SDGsを学ぶ」

講師 宮崎 冴子氏

（一般社団法人

新宿ユネスコ協会理事長）

【日帰り研修会】

「国立ハンセン病資料館」及び

「国立療養所多磨全生園」視察



新規団体を随時募集しています。下記の要件を満たしている団体が申込できます。

- ①区内に活動拠点をもち、2年以上継続的に活動している。
- ②女性の地位向上と一般的な教養を高める活動を継続して行っている。
- ③会員数が20名以上で、構成員の半数以上が女性かつ8割以上が新宿区民

問合せ 男女共同参画課 ☎03 (3341) 0801

訂正のお知らせ

令和元年10月発行のウィズ新宿No.134に誤りがありました。4ページ年表中に「2002年 消費税8%に」とありますが、消費税率が8%になった年は正しくは2014年の誤りでした。お詫びして訂正いたします。

135号の編集を終えて

今号では座談会とインタビューに同席させていただきました。立場の違いによる考え方の違いや、立場が違っても共通する思いに納得したり、その人ならではの視点や言葉にハッとしたりすることがたくさんありました。インターネットで家にいながら何でも調べられる便利な時代ですが、直接見たり聞いたり体験する機会を大切にしたいと思います。（岩田 弥生）

今回はインタビューを担当しました。とても緊張しましたが、自分では思いつかないような考え方を知ることができました。文章を書くことや人と話すことがとても苦手だったのですが、編集会議を通して多少なりとも成長できたかな、と思います。不得意なことにも挑戦して、自分の見識を広めていきたいと思います。（岩田 優羽）

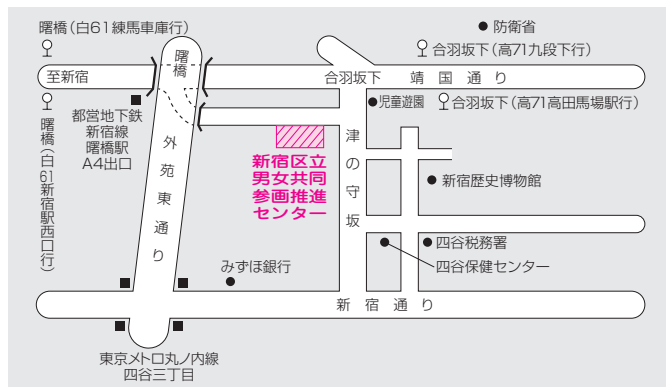
偶然手にしたこの冊子から、自分も誰かに何かを伝えたい思いが湧き、編集委員として携わらせていただきました。日々何気なく使う自分の言葉や表現を文章にするには、取捨選択が必要です。その中で読んでくださる方へ自分たちが伝えたいことを編集委員の皆さんと精一杯考えたことが、一番充実した時間になり1年が楽しかったです。1人で出来ないことをみんなでする、またとない機会になると思います。（上野 麻美）

編集スキルというと、“文章を書くときだけ”と思っていましたが、編集委員として誌面を作るときの、常にどう伝えるかを考える姿勢が、仕事でも活かしました。ウィズ新宿は、上司、部下、同僚などより対象が大きい、新宿区民に向けてなので、スキルの向上の場としては、最適です。これからも活かせるものが身につけられて、とても有意義でした。（木村 桂子）

誌面のテーマになりそうな話題やニュースを集めるべく、日頃からアンテナを張っておくことが重要なのだと感じました。編集会議後半になると、2歳の娘が委員の皆さまや託児の先生との交流を楽しみにする姿も見られ、母子ともに充実した時間を過ごすことができました。（三井 真実）

編集後記

今回は区民の方々にお集りいただき、区長を交えてワーク・ライフ・バランスに対するご自身の考えを座談会で語り合っていました。多くの人が仕事と生活どちらも充実させることを願いながら、そのバランスに悩んでいます。この記事に対する共感や疑問を含め、ご自身の生活を振り返っていただく機会を提供できたと願っています。



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 03(3341)0801 FAX 03(3341)0740

発行日 令和2年3月13日



この印刷物は再生紙を使用しています。