

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

## ワーク・ライフ・バランスで 社員も企業も元気に！



P5

ワーク・ライフ・バランス  
推進優良企業表彰

P6

新たに認定された  
推進企業

P8

新型コロナウイルスと  
DVの危険な関係

P10

ウィズ新宿の講座  
多様な生き方を認め合う  
社会づくりのために

P11

インフォメーション  
新宿区子どもショートステイ  
協力家庭になりませんか  
東京都の里親制度

# 特集

# ワーク・ライフ・バランスで社員も企業も元気に!!

ワーク・ライフ・バランスとは、個別の事情や希望に応じて、「仕事」と「仕事以外の生活」の調和が図られている状態をいいます。

柔軟な働き方ができる環境を整えることは、個人のライフステージに応じた働き方ができるだけでなく、業務効率のアップや優秀な人材が企業に定着する等の効果が期待できることから、企業の生産性向上につながると言われています。

また、長時間労働削減により、社員が健康に働くことができるとともに、残業代や水道光熱費等のコスト削減にもつながるなど、社員にも企業にも多くのメリットがあります。

自然災害や新型コロナウイルスの感染拡大等の非常事態においても、「業務の継続」や「社員の命を守る」ことに繋がることから、その大切さが改めて認識されており、今こそ社会に必要とされている取り組みです。

## ワーク・ライフ・バランスが実現すると…

### 企業は…

- 優秀で多様な人材が確保できる
- 業務の効率化による業績向上
- 社員の満足度向上
- 企業のイメージアップ

### 区民生活は…

- 性別にかかわらず家事、育児、介護に参加できる
- 女性が働き続けられる
- 家族の団らんや休養の時間が確保され、健康な生活を送ることができる
- 自己啓発や趣味の時間を持てる

## 就業分野における

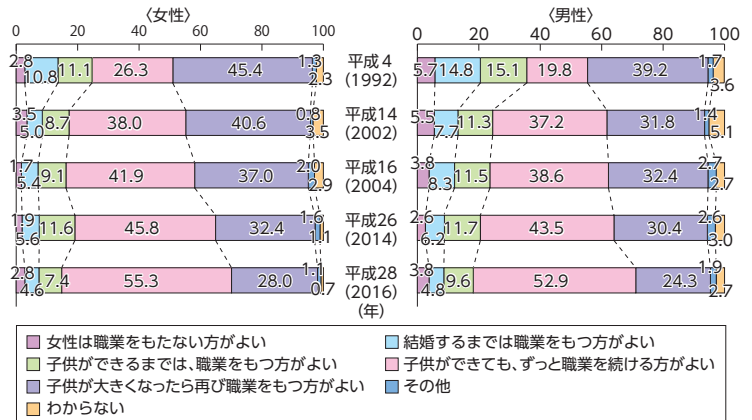
# 男女共同参画

女性が職業を持つことに対する意識調査では「子どもが大きくなったら再び職業をもつ方がよい」の割合は年々減少し、「子どもができて、ずっと職業を続ける方がよい」の割合が増加しています（図1）。

しかし、女性の労働力は結婚、出産に当たる年代に一旦低下し、育児が落ち着いた時期に再び上昇するという「M字カーブ」を描いています（図2）。

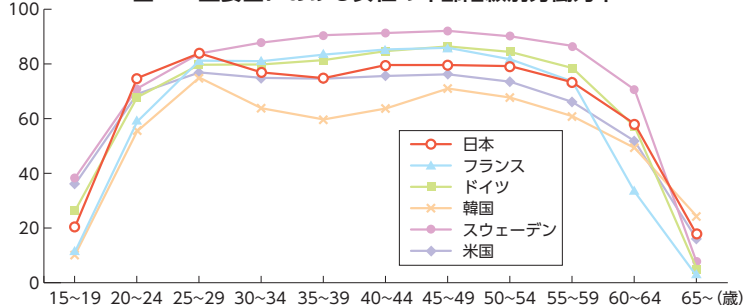
年々改善されていますが、こうしたカーブは韓国を除く諸外国には見られません。ワーク・ライフ・バランスに関する取り組みを進め、ライフステージに応じた働き方ができる環境を整えることで、女性が働き続けられる環境を整えることが必要です。

図1 女性が職業を持つことに対する意識の変化(男女別)



出典：内閣府「令和元年版 男女共同参画白書」

図2 主要国における女性の年齢階級別労働力率



出典：内閣府「令和元年版 男女共同参画白書」

テレワークは

# 新型コロナウイルスへの対策でも注目!!

新型コロナウイルスへの対策として効果が期待されているのが「テレワーク」です。テレワークとは「情報通信技術を利用し、時間や場所を有効に活用できる柔軟な働き方」のことです。テレワークには大きく分けて3つの種類があります。また、企業への調査では、

テレワークの実施が生産性向上に関して「非常に効果があった」「ある程度効果があった」との回答が8割を超えています。テレワークを推進することは、社員の働きやすさの改善だけでなく、企業の生産性向上等のメリットがあることがわかります。

## ① 在宅勤務

自宅を就業場所とする働き方です。通勤による時間的・身体的な負担が軽減され、また時間を有効活用できるため、仕事と家庭生活の両立に役立ちます。

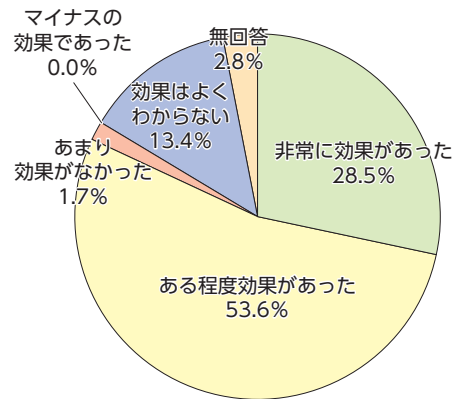
## ② サテライトオフィス勤務

所属オフィス以外の、通勤や業務に便利な場所にオフィスやワーキングスペースを設ける働き方です。時間の有効活用に加え、業務に集中できる環境で就労できます。

## ③ モバイルワーク

移動中（交通機関や車内など）や顧客先、カフェなどを就業場所とする働き方です。時に応じて働く場所を柔軟に選んで運用できるため、業務効率化に繋がります。

## 労働生産性向上目的でテレワークを導入した企業による効果の認識



出典：総務省「平成29年通信利用動向調査」(2018)

新宿区は  
パイオニア

# 新宿区の取り組み

新宿区では、区内企業のさまざまな取り組みを支援するために「ワーク・ライフ・バランス推進企業認定制度」を実施しています。国や他自治体に先駆けて平成19年度からスタートしており、推進企業として60社を認定しています。

## ワーク・ライフ・バランス推進企業認定制度

取り組みが進んでいる企業  
**推進企業**

2つの区分  
で認定

これから取り組んでいく企業  
**推進宣言企業**

4つの分野で認定

### 子育て支援

- 安心して子どもを産むことができる環境の整備
- 育児休業を取得しやすい環境の整備  
etc...



### 地域活動支援

- 企業として地域活動に貢献するための取り組み
- 社員が地域活動に参加するための取り組み  
etc...



### 働きやすい職場づくり

- 男女ともに働きやすい職場環境・風土づくり
- 女性の能力活用のための取り組み  
etc...



### 介護支援

- 介護しやすいようするための制度の導入、仕事内容への配慮
- 介護休業を取得しやすい環境の整備  
etc...



働きながら直面する子育て・介護の課題や社員の働きやすさの向上、地域貢献等、さまざまな分野での認定を行っています。



# コンサルタント派遣制度

認定制度申請企業には、ワーク・ライフ・バランスに関する課題を解決するため、専門家を派遣して企業の取り組みの推進を応援します（最大5回まで無料）。

## 活用事例 新型コロナウイルス対策にも！

テレワークの導入支援（サテライトオフィス（シェアオフィス）の設置、在宅勤務支援）  
フレックスタイムや時差出勤、短時間勤務、特別休暇制度の導入支援、各制度の導入後の支援 等  
※令和3年3月まで中小企業向けに新型コロナウイルス対策を目的とした派遣を、さらに5回まで拡充実施しています。

コンサルタント派遣の流れ



### ①申し込み

男女共同参画課へ  
お電話ください。  
03(3341)0801

### ②専門家の選定

お悩みに応じて  
専門家を選定します。

#### 【例】

- ・経営コンサルタント
- ・社会保険労務士
- ・中小企業診断士

### ③オーダーメイドの支援

#### 【例】

- ・就業規則の作成支援、見直しアドバイス
- ・国・東京都などの制度や奨励金の紹介
- ・他社の取り組み事例の提供
- ・社内アンケート、研修の実施
- ・クラウド環境整備、サテライトオフィス開設、テレワーク等の支援

## 結果

経営メリット多数!!

生産性向上 残業代削減 優秀な人材定着・確保 離職率低下

→ 最終的に、業績アップ・人材採用コスト圧縮まで実現!!



## なぜコンサルタント派遣が必要なのか？

例えばテレワークの導入は、通勤時間削減や時間の有効活用等のメリットがあり、調査結果でも効果があったと認識している企業が8割を超えていますが、実施にあたっては人事評価の方法や情報共有等の点で課題があると言われています。環境の整備についてもIT機器の整備だけでなく、休憩時間の取り扱いや始業・就業時間の確認方法、データの持ち出しに関する決まり事等の「ルール」をあらかじめしっかりと決めておくことが必要です。専門家を派遣しアドバイスすることで、一過性のもではなく、社員が利用しやすく、真に活用される制度づくりへの支援を行っています。

## コンサルタント派遣の実例

こんな支援が受けられた！

### A社

テレワークを盛り込んだ就業規則の改定を実施。A社の事業や業務の特殊性を踏まえながら、具体的な事例を提示しわかりやすく支援した。あわせて情報の持ち出しに関するセキュリティガイドラインを作成。

### C社

テレワーク運用開始に向けた各種支援の実施。業務フローを作成し、出社を前提とした業務内容を改善するためのアドバイスやテレビ会議等のコミュニケーションツールの紹介を行った。

### B社

2020.4から中小企業に適用される「働き方改革関連法」の施行に伴う就業規則・各種制度の見直しを支援。B社の事業と業務の特性の理解から開始し、他社の事例を交えながらわかりやすく支援。

### D社

テレワークの活用実績が少ないため、従業員アンケートを実施。収集した情報を分析し、促進のための取り組みを提案。従業員の満足度を向上させ、テレワーク推進の支援を行った。



## 令和元年度 新宿区 ワーク・ライフ・バランス推進優良企業 が表彰されました

推進企業のうち特に優れた取り組みを行っている企業を表彰しています。今回表彰された2社を従業員の声とともに紹介します。

### ワーク・ライフ・バランス推進優良企業

特に著しい成果を挙げたことが認められる、または継続して総合的に優れた実績を有し、今後も継続して取り組むと認められる企業

## フコクしんらい生命保険株式会社

- 代表者：代表取締役社長 櫻井 健司
- 従業員数：271名（うち女性97名）
- 事業内容：保険販売
- 所在地：西新宿8-17-1
- H P：https://www.fukokushinrai.co.jp/  
※令和元年12月1日時点の情報

### 表彰のポイント

従業員からの声をもとにしたワーク・ライフ・バランスを積極的に推進しており、様々な分野で優れた実績が認められる。

◆子どもが小学校3年生までの短時間勤務や、1年間の介護休業といった法定以上の制度を導入しているほか、テレワークやジョブリターン制度を取り入れ、働きやすい環境を整備している。

◆地域に向けて認知症予防セミナーやパラスポーツ体験会を実施し、運営にも区内のボランティアを募集することで、地域に根付いた活動をしている。



脳の健康教室

◆経営者と従業員の積極的な意見交換の場など、現場の声が届きやすい仕組みを設けている。また、女性のキャリアアップ研修や資格取得支援が豊富であり、活用実績もある。

### 従業員の声

ジョブリターン制度は、配偶者の転勤でキャリアの中断を余儀なくされ落ち込んでいた私に、「また一緒に働こう、待っているよ」と次の一歩を踏み出す勇気をくれました。退職後は日々の生活に集中することができ、復職後も以前と変わらず勤務することができており、私自身だけでなく家族も大変喜んでおります。

### ワーク・ライフ・“ベスト”バランス賞

子育て・介護・地域活動支援などにバランスの取れた取り組みを行い、実績のある企業

## 株式会社ねぎしフードサービス

- 代表者：代表取締役 根岸 榮治
- 従業員数：社員142名（うち女性31名）  
アルバイト1,686名（うち女性1,019名）
- 事業内容：飲食業
- 所在地：西新宿7-22-36 三井花桐ビル4階
- H P：https://www.negishi.co.jp/  
※令和元年11月末日時点の情報

### 表彰のポイント

「働く仲間の幸せ」という経営理念に基づき、全員が働きやすい環境づくりに向け、バランスの取れた取り組みを行っている。

◆継続的な職場体験の受入れ、独自の清掃活動として「新宿クリーン作戦」を行うなど、社員だけでなく、パート従業員や家族も参加できる地域活動を実施している。

◆有給休暇取得率の向上などのためのプロジェクトを立ち上げ、効果を上げている。さらに女性店長の育成などにも意欲的に取り組んでいる。



地域の清掃活動に取り組む社員

◆子育てに関し、法定以上の支援施策を行っており、男性やパート従業員も育休等の取得実績がある。さらに、復職時の研修や夜間帯勤務の免除等の支援も行っている。

### 従業員の声

毎年、全従業員対象の満足度アンケートで意見や要望を書く機会があります。以前有給休暇の取得に関する要望が出た際には、社員が5連休を取得できるように、会社全体で職場環境改善に取り組んでくれました。連休をとって家族旅行を楽しむ時間も取れ、より働きやすくなりました。



# 令和元年度に新しく認定された推進企業を紹介します

※認定順、企業情報は申請時のもの

## TRIPORT株式会社

子育て  
支援

働きやすい  
職場づくり



**完全テレワークと短時間勤務制度の導入により、  
場所・時間に縛られず一人ひとりに合った働き方ができる**

**所在地** 新宿7丁目26-7ピクセル新宿1F  
**代表者** 代表取締役 岡本 秀興  
**事業** ITソリューションの開発販売  
経営・労務コンサルティング  
**従業員** 20人（うち女性15人）  
**H P** <https://triport.co.jp/>

①全ての従業員に対してテレワークを導入。データ共有や勤怠管理もクラウド上で行うことで、どこでも働ける環境を整備している。子育てや介護以外の目的でも利用可能な短時間勤務制度を設けており、個人の状況に合わせた働き方ができる。

②従業員に「どのような働き方をしたいか」アンケートを実施し、集計結果を分析・公開することで、現在必要とされている制度や、取り組みを把握して環境改善を図っている。

## TM人事労務コンサルティング株式会社 東京オフィス

子育て  
支援

働きやすい  
職場づくり



**キャリア形成への支援や、職場改善のための積極的な意見  
の取り入れなど、従業員を大切にしたい運営を実施**

**所在地** 大久保1丁目7-18  
**代表者** 代表 松本 利夫  
**事業** 人事・労務コンサルティング  
助成金・補助金等の受給支援事業  
**従業員** 13人 ※出向社員含む（うち女性5人）  
**H P** <https://tm-jinji.jp/>

①自己啓発のための「教育訓練休暇」や、定期的にキャリアコンサルティングを受けられる「セルフキャリアドック制度」を設けて、従業員が自らキャリア形成を行えるよう支援している。

②従業員からの意見や要望を柔軟に取り入れる体制ができており、給与形態の見直しや手当の充実といった制度面の改善など、よりよい職場環境をつくる様々な取り組みに繋がっている。

## 株式会社UZUZ

子育て  
支援

働きやすい  
職場づくり



**従業員発案による独自の取り組みを実施するとともに、  
子育てに配慮した制度を整え、働きやすい環境を推進**

**所在地** 西新宿3丁目11-20  
オフィススクエアビル新宿3階  
**代表者** 代表取締役社長 岡本 啓毅  
**事業** 若手人材（既卒・第二新卒・フリーター）に特化した人材紹介事業 等  
**従業員** 54人（うち女性28人）  
**H P** <https://uzuz.jp/>

①コミュニケーションの活性化を目的とした社内通貨（ウズポ！）の活用や、業務効率化のための受付用タッチパネルの導入、副業の許可など従業員からのアイデアによる独自の取り組みを豊富に行っている。

②経営者が率先して育休等を取得しており、従業員も制度を利用しやすい雰囲気ができている。在宅勤務や子連れでの出社が可能であるほか、子どものお迎えを自由に行うことができるなど、子育て中の従業員に優しい制度を整えている。

## スターメッド株式会社

子育て支援  
働きやすい職場づくり



**所在地** 新宿3丁目9-5 ゴールドビル5F  
**代表者** 代表取締役社長 大場 勝仁  
**事業** 訪問看護、保育園及び託児所運営、  
ベビーシッター事業、有料職業紹介  
**従業員** 24人（うち女性21人）  
**H P** <https://starmedgroup.co.jp/>

**シフト制による柔軟な勤務時間、定時退社・有休取得がしやすい環境を整えることで働く女性を応援**

- ①シフト制を導入しているため、個々の事情に合わせて日々の勤務時間を柔軟に変更することが出来る。また、事務所に託児所を併設し、育児と仕事の両立を支援している。
- ②業務を属人化させず、チームで同じ仕事を分担することで、急な休みにも対応できるとともに、休暇等が取得しやすく、残業の抑制や、従業員の離職を防ぐことにも繋がっている。（平成30年度の離職者0人）

## エーザイ株式会社 東京コミュニケーションオフィス

子育て支援  
地域活動支援  
働きやすい職場づくり  
介護支援



**所在地** 西新宿3丁目7-1  
新宿パークタワー23F  
**代表者** 常務執行役員エーザイ・ジャパンプレジデント(兼)地域連携首都圏本部長 藪根 英典  
**事業** 製薬企業  
**従業員** 127人（うち女性30人）  
**H P** <https://www.eisai.co.jp/index.html>

**積極的な働き方改革とともに、育児・介護への手厚い支援や地域貢献など幅広いWLB推進の取り組みを実施**

- ①部署を横断した働き方改革プロジェクトを実施し、長時間労働是正、有給休暇取得促進、女性活躍推進のための取り組みを行っている。
- ②都内小中学校で認知症の方との接し方講座を行ったり、病気・健康に関する市民公開講座を開催するなど、製薬企業という特性を活かした地域貢献を行っている。
- ③法定以上の育児休業や、介護休業に関する取り組みを実施。（育児は子が3歳まで。介護は365日。）また、ホームヘルパー補助金等の費用補助施策も実施している。

## 株式会社フィットニット

ステップアップ企業... 推進宣言企業に認定後、  
取り組みが進んで推進企業へ再認定

子育て支援  
働きやすい職場づくり



**所在地** 高田馬場1丁目7-6  
丸おビル301号  
**代表者** 代表取締役 寺原 博美  
**事業** ニット製品の修理、メンテナンス  
**従業員** 12人（うち女性9人）  
**H P** <https://fit-knit.co.jp/>

**区のコンサルティングを活用して制度整備を行い、柔軟な働き方に対応。従業員が働きやすい職場を重視**

- ①平成25年度に区のコンサルタント派遣制度を利用し、就業規則等の整備を行ったことにより、柔軟な働き方に対応できるようになった。また、従業員の生活に合わせて個別に雇用契約を締結する等、実情に沿ったきめ細かな対応を行っている。
- ②週ごとにメンバーを替えて昼食をとるランチシャッフルを行い、コミュニケーションの活性化を促しているほか、業務中に従業員選曲のBGMを流すなど、働きやすい職場環境をつくるための取り組みを行っている。



# 新型コロナウイルスとDVの危険な関係

## DVには様々な形態があります

### 身体的暴力

殴る、蹴る、髪を引っ張る、噛みつく、引きずりまわす、物を投げつける、病院に行かせないなど

### 精神的暴力

大声でどなる、暴言を吐く、殴るふりをして脅す、何を言っても無視する、電子メールによる嫌がらせなど

### 性的暴力

嫌がっているのに性行為を強要する、避妊に協力しない、中絶の強要、見たくないポルノビデオを見せるなど

### 経済的支配

生活費をわたさない、外で働くことを禁じる、金銭的自由を与えないなど

### 子どもを利用した暴力

子どもに危害を加えると言って脅すなど

### 社会的暴力

人前で侮辱する、交友関係等を制限する、行動を監視するなど

ドメスティック・バイオレンスは「DV」と略称され、一般的に「配偶者や恋人など親密な関係にある、又はあった者から振るわれる暴力」という意味で使用されています。新型コロナウイルス感染拡大に伴う外出制限や生活不安によるストレスから、DVの増加・深刻化が懸念されています。夫が在宅ワークで一日中家にいるため、被害女性が電話で相談することもできないケースも発生しています。それを受けて、内閣府は電話だけでなくSNSでDVの相談を受け付けるサービス（DV相談プラス）も始めました。「私には関係ない」と言わず、いま一度、DVについて考えてみましょう。

## よくわかるDV Q&A

**Q** 夫婦ゲンカとは違うの？

**A** 夫婦ゲンカは対等な関係の中で起こるものごとであるのに対し、DVは力の強い者が暴力を用いて力の弱い者を一方的に支配する点が違います。

**Q** 被害者にも非があるので？

**A** どんな場合も、暴力を振るっていい理由にはなりません。DVが一般的な暴力と違うのは、被害者が「自分が悪いから」と思い込まされてしまうことです。加害者は「家事が下手」「教育をしてやっただけ」と自分の暴力を正当化します。多くの場合、明確な理由がなく、自分の思い通りにならなかったなど、ささいなことをきっかけに始まります。

**Q** 加害者のタイプは？

**A** 明確なタイプはなく、年齢、学歴、職業、収入もさまざまです。人当たりが良く、職場や地域では人望がある人も少なくありません。男尊女

卑の考えを持っている人が加害者になりやすい傾向があるようです。自分もDV家庭で育った、児童虐待を受けていた人が多いともいいます。

**Q** 逃げようと思えば逃げられるのでは？

**A** 子どもを置いていけない、経済的に困難、実家に逃げても連れ戻され、今よりもっとひどい暴力を振るわれる、と考えると逃げたくても逃げられないというのが実態です。長い間、暴力や脅しにさらされていると、逃げようと思える気力も失ってしまうのです。

**Q** もし、相談を受けたら？

**A** 被害者が相談するのは、とても勇気のいることです。被害を打ち明けられたら、「よく話してくれましたね」と相手の立場になって話をしっかり聞いてあげましょう。その上で、「あなたは悪くない」と伝え、専門の相談機関（左ページ）を紹介してください。



# DVかも?と思ったら、まず相談!

新宿区役所の相談窓口	電話番号	受付日時	主な相談内容
新宿区配偶者暴力相談支援センター DV相談ダイヤル	03(5273)2670	月～金 9:00～17:00 (祝日・年末年始除く)	配偶者や恋人等、親密なパートナーからの暴力(DV)被害についての相談
新宿区立男女共同参画推進センター (ウイズ新宿) 悩みごと相談室	<b>電話相談</b> ①03(3353)2000 (女性相談員) ②03(3341)0905 (男性相談員)	①月～土 10:00～15:30 ②土 13:00～15:30 (①②とも祝日・年末年始、 12:00～13:00除く)	悩みごと相談全般 (男性のDV被害者の相談含む)
	<b>面接相談予約</b> ③03(3341)0801	③月～土 8:30～17:00 (祝日・年末年始除く)	※面接相談は 月～土 10:00～16:00の内の1時間 (12:00～13:00除く)
新宿区生活福祉課相談支援係 女性相談	03(5273)3884	月～金 8:30～17:00 (祝日・年末年始除く)	女性の生活・施設等に関する相談、女性福祉施策等に関する相談

## 新宿区役所以外の公的な相談窓口

相談窓口	電話番号	受付日時等
東京ウィメンズプラザ	03(5467)2455	毎日 9:00～21:00(年末年始除く)
東京都女性相談センター	03(5261)3110	月～金 9:00～20:00(祝日・年末年始除く) ※夜間・休日は03(5261)3911へ。
内閣府DV相談+(プラス) <a href="https://soudanplus.jp/">https://soudanplus.jp/</a>	 0120(279)889	電話・メール 24時間受付(日本語のみ) チャット相談 10か国語対応は24時間 日本語は12:00～22:00

※緊急時は、警察(110番)へ。

## 知っていますか? 「面前DV」

### ただの夫婦ゲンカ?

夫婦ゲンカがヒートアップして、つい子どもの前で、強い言葉で相手を罵ったことはありませんか。

これは「面前DV」と呼ばれ、子どもの脳や成長に深刻な影響を与える“心理的虐待”なのです。身体的暴力を子どもが見ることに限らず、怒鳴りあいの声を聞かせることも「児童虐待防止法」で定義される虐待にあたります。

しかし、手をあげたり、育児放棄するなどの分かりやすい虐待ではないため、親には、子どもに対するDVという自覚がありません。

### 子どもの発達・脳に負の影響

面前DVが、子どもの脳を物理的に傷つける、と

の研究もあります。小児精神科医の友田明美氏は、両親の罵倒など言葉の暴力を聞いて育った子どもの脳が平均より20%小さくなる、という研究結果を明らかにしています。知能や記憶力が低くなる、対人関係が築けない、感情のコントロールができないなどの問題が出てくる例もあるそうです。

### 見過ごしてはならない

幼いころに受けたトラウマによって、大人になってからも、自分に自信が持てず、摂食障害や自らも他人に暴力をふるうようになるなど、深刻な問題に苦しむ人も少なくありません。

心の傷は目に見えないからこそ、暴言や暴力が子どもの脳を傷つけ、人生を台無しにするかもしれないことを親は見過ごしてはならないでしょう。

# 多様な生き方を認め合う 社会づくりのための講座を実施しています

新宿区立男女共同参画推進センター(ウィズ新宿)では、男女共同参画社会の実現のために、さまざまな区民向け啓発講座を年間30回以上開催しています。ここでは、令和元年度に実施した中から2つの講座をご紹介します。

## パートナーシップ講座



区内の団体と協働で開催する講座です。男女共同参画推進のための講座を企画して申請書を提出していただき、審査を経て開催を決定します。

### 「法の世界」から見た 女性の生き方、働き方

新宿女性九条の会との協働で、法学者の浅倉むつ子先生(早稲田大学名誉教授)にご登壇いただきました。まずジェンダー法学という耳慣れない言葉からひも解いていただき、日本の法秩序は男女平等をどのように扱っているのか、問題点はどこか、などについてお話しくささいました。また、「労働」「婚姻」「性暴力」「社会保障制度」などの領域で、依然として解決されていない男女差別について、裁判所の判決の具体例などを挙げて解説され、私たち一人ひとりが日々の暮らしのなかでジェンダーについて敏感になることが大切だと話されました。

## 若者応援講座



若者特有の悩みを解消し、性別にかかわらず、誰もが自分らしく生きられる社会を目指すことを目的とした講座です。

### 伝わる話し方 ～あがり症克服術～

SNSなどのバーチャルなコミュニケーションには慣れていても、人前で話すことを苦手とする若者は多いものです。楽しみながら話す力と伝える力を身に着け、スキルアップを図ることを目的とした講座を実施しました。

元テレビ朝日アナウンサーの渡辺由佳氏から、あがり症の克服方法や、立ち振る舞い、自己PRの組み立て方などを学びました。

講師の包み込むような温かい語り口に、参加者の表情も自然と明るくなりました。滑舌練習や口筋力トレーニングの実践もあり、満足度の高い講座となりました。

## 令和2年度に企画中の講座

当センターでは、今年度もさまざま講座を予定しています。

- 子育て孫育て講座 ①祖父母講座「不安解消! 楽しく孫育て ～孫育ての心得10か条～」
- 子育て孫育て講座 ②パママ講座「子どもたちに大切な7つの力 子どもの自立を促すために」
- 考古学に見る縄文時代の男女共同参画 ～男女のくらしを探ってみると平和な時代が見えてくる～
- パパと一緒に手作りおもちゃを作ろう! (仮)
- アンガーマネジメント講座 部下や子どもの自尊心を育む上手な叱り方
- 男性のためのマジック講座 (仮)
- 認知行動療法によるストレスケア (仮)
- コーチング講座 ～ビジネスや子育てに～ 第1回～概要・傾聴・認知～ (仮)
- コーチング講座 ～ビジネスや子育てに～ 第2回～質問・実践～ (仮)
- 女性のための護身術「WEN-DO」実践講座
- 多様な生き方を理解しよう —LGBTを考える— (仮) 他

※新型コロナウイルス感染症の今後の推移をみながら実施していきます。

開催が決まりましたら、広報新宿や区ホームページ、さらに、特別出張所、地域センター、図書館などの区立施設へのチラシの配架によりお知らせします。



## 家庭でできる子育て支援

# 新宿区の子どもショートステイ 協力家庭になりませんか？



協力家庭とは	保護者の入院、出産、介護、出張、育児疲れ等で、昼夜を通してお子さんを養育する方がいないときに、区内の協力家庭でお預かりする制度です。協力家庭には1泊につき10,000円が支払われます。
どんな人がなれますか？	区内在住の25歳以上の方で18歳以上の同居人がいる方（要研修受講等）
対象のお子さんは？	区内在住の生後60日から18歳未満のお子さん
どんなことをしますか？	保育園、小学校等への送迎とともに、ご家族の一員として衣食住をともにし、児童に合わせた遊びや学習の支援をいただいています。

※午後5時～10時にお預かりするトワイライトステイ協力家庭も募集しています

**【お問い合わせ先】 新宿区立子ども総合センター総合相談係 ☎3232-0675**

自身の家庭での生活が難しい子どもたちを、一定期間、ご家庭に迎えて養育してくださる方を必要としています！

## 東京都の里親になりませんか？

# 東京都の里親『養育家庭』制度

	養育家庭（養育里親）	親族里親	養子縁組里親
里親の種類	様々な事情により家族と暮らせない0歳～18歳までの子どもを、養子縁組を目的とせず、一定期間、自分の家庭で養育する里親	実親が死亡、行方不明などにより養育できない場合に、祖父母などの親族が子どもを養育する里親	養子縁組を目的として、養子縁組が成立するまでの間、里親として子どもを養育していただく家庭 25歳以上の夫婦が対象
	<b>専門養育家庭</b> 虐待、非行により専門的な援助を必要とする子どもを養育する里親 ※養育家庭（親族） 子どもの扶養義務者及びその配偶者ではない おじ、おば等については、親族里親ではなく養育家庭の対象になります。		

養育家庭になるには

- 都内にお住まいの方（年齢要件はありません）
  - 家族構成に応じた適切な環境（部屋の広さ）があること
  - 経済的に困窮していない、世帯収入が生活保護基準以上  
そのほか、東京都里親認定基準をご確認ください。
- 「里親制度」以外にも、児童養護施設や乳児院などの施設で生活している子どもたちを夏休みや週末などにお預かりいただく「フレンドホーム制度」もあります。お申込窓口は、各施設です。
- 養育費として、子どもの生活費、教育費、里親手当が支給されます。健康保険の範囲では医療費はかかりません。
  - 児童相談所などの職員がチームでサポートします。
  - 一時的に子どもを預けるなど子育てを支えるサービスがあります。
  - 里親同士が交流する機会があります。
  - 子どもの状況により、子どもと実家族との交流がある場合もあります。

子育て経験のない方も



子育て中の方も

詳しくは…

里親ナビ 🔍  
で検索



東京都福祉保健局少子対策部育成支援課

**【お問い合わせ先】 社会福祉法人二葉保育園二葉乳児院**

- 二葉・子どもと里親サポートステーション ☎03-3351-3108
- または ● 東京都児童相談センター ☎03-5937-2317



# 料理のできるパパはカッコイイ!

家にいる機会が増えている今、自身のライフスタイルや仕事への関わり方を考え、家族との絆や時間を大切にしたいものです。こんな時だからこそ、「パパ料理」を楽しんで、家族を笑顔にしましょう。「パパ料理研究家」の滝村先生に、とっておきの情報を紹介していただきます。

## 1) FamCook (ファミック) 自宅で学べる料理教室アプリ

「献立選び」から、「買い物リスト作成」、音声ナビでスマホに触らず「料理の手順」を教えてもらいながら料理ができます。



詳しくは、ファミックで検索

## 2) FamCook QUEST (ファミッククエスト)

スマホアプリ「FamCook」の中で、小学生がゲーム感覚で料理を学べます。包丁や火を使わずに作れるメニューばかりなので、お父さんお母さんも安心。



詳しくは、ファミッククエストで検索



たきむら まさはる  
**滝村 雅晴氏**

パパ料理研究家、  
株式会社ビストロパパ 代表取締役

## 滝村雅晴氏 プロフィール

料理を通して、男性の家事参画、働き方改革を推進する、日本で唯一のパパ料理研究家。家族の食育・共食と健康作り、ワーク・ライフ・バランスなどを提案。NHK「あさイチ」「きょうの料理」「まいにちスクスク」出演。著書「ママと子どもに作ってあげたいパパごはん」(マガジンハウス)、「パパ料理のススメ」(赤ちゃんとママ社)。ブログ「ビストロパパ〜パパ料理のススメ〜」は、14年間以上毎日連続更新中。大正大学 客員教授。農林水産省 食育推進会議 専門委員。NPO法人ファザーリング・ジャパン トモシヨクProjectリーダー。

## 6月23日～29日は男女共同参画週間です

「そっか。いい人生は、いい時間の使い方なんだ。」

「ワクワク・ライフ・バランス」

(令和2年度 内閣府・男女共同参画週間キャッチフレーズ)

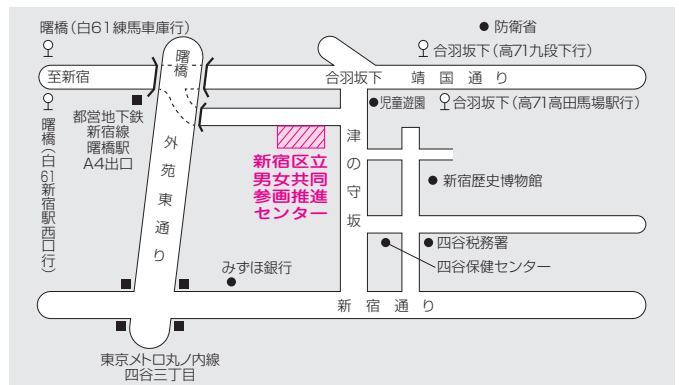


6月23日から29日までの一週間は、男女共同参画社会の理解を深めるための「男女共同参画週間」です。男女共同参画社会の実現には、男女が互いを個人として尊重し、性別にかかわらず、仕事と家庭・育児・介護・地域活動等をバランスよく担う必要があります。そのために、家庭や地域、職場などで私たち一人ひとりができることを考えてみませんか。

内閣府男女共同参画推進本部は、男女共同参画社会基本法の公布・施行日である平成11年6月23日を踏まえ、毎年6月23日から29日までの1週間を「男女共同参画週間」として、さまざまな取り組みを通じて男女共同参画社会基本法の目的や理念について理解を深めることを目指しています。

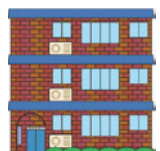
## 編集後記

新型コロナウイルスの感染拡大が、数カ月前には考えられないような社会的な影響を及ぼしています。働き方に関しても、在宅勤務や時差出勤等が必須となりました。こうした取り組みは機器の整備だけではなく、ルール作り等が必要になることから、普段から少しずつ進めておくことが大切です。今号では、ワーク・ライフ・バランスについて改めて考えていただくために、特集を組みました。また、在宅勤務が増加している一方で、DVや虐待等の問題が発生していることも忘れてはなりません。後半ではDVの問題を取り上げました。このような人権侵害は決して許されるものではありません。皆さんの身の周りで困っている人がいたら、掲載されている相談先をご紹介ください。



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6月29日



この印刷物は再生紙を使用しています。