

性別にかかわらず、みんなが尊重し合い、その人らしく生きる。
仕事も暮らしも楽しむ、あなたを応援する情報誌です。

特集インタビュー

後悔したくないから、自分で決めた道に行く 女性でも、ママでも 夢を諦めない 私の生きかた

茨城ゴールデンゴールズ 監督

片岡 安祐美さん P.2



特集

女性アスリートを応援しよう！
～いまを知って、私たちができること～ P.6

～弱音を吐くのは恥ずかしくない！～
「男らしさ」から「自分らしさ」へ P.10

おうちで伝える子ども性教育のススメ
～イマドキの性教育って？～ P.14

《未来をつくるチカラ》

目指すのは
「ユーモアや遊び心を持つ保育士」
何をするにも子どもの視点に立って P.16

誰でもふらっと立ち寄れる
「プライドハウス東京レガシー」に行ってみよう！ P.17

知っていますか？ヤングケアラーのこと。 P.18

INFORMATION (募集・講座・編集後記) P.19-20

後悔したくないから、自分で決めた道に行く

女性でも、ママでも 夢を諦めない 私の生きかた

“欽ちゃん球団”としても話題になった社会人野球チーム、茨城ゴールデンゴールズ（以下、茨城GG）で女性選手として注目を集めてきた片岡安祐美さん。男性中心のイメージが強い野球の世界で、出産や育児と選手生活の両立といった女性ならではの問題を抱えながらも活動を続けてきました。自身の野球人生を振り返りながら女性として活躍する秘訣を語ります。

かた おか あ ゆ み
片岡 安祐美さん
茨城ゴールデンゴールズ 監督

Profile

熊本県熊本市東区出身。流通経済大学経済学部経営学科卒業。野球好きの父親の影響から、自分も「甲子園でプレーをしたい!」と思うようになり、9歳のときに自分の意志で野球を始める。甲子園を目指して熊本商業高校に進むが、規定により公式戦出場はなかった。

2002年からは4年連続で女子野球日本代表として活躍。高校卒業後、萩本欽一監督が創設した「茨城ゴールデンゴールズ」へ入団。2011年には茨城ゴールデンゴールズの監督に就任。2014年第39回全日本クラブ野球選手権で、チームを優勝に導き、大会史上初の女性の優勝監督となった。現在も監督として女子野球の進出のために活動する傍ら、タレントとしても活躍している。



ずっと「これが最後の野球人生」と思っていた、 欽ちゃんとの出会いで広がった夢

―野球を始めたきっかけを
教えてください。

野球を始めたのは9歳のとき。きっかけは野球好きの父の影響です。家にはグローブとバットが常に取りましたし、何より父がテレビで見ている甲子園に憧れていました。選手も観客も、球場全体が一体になって、キラキラ輝いて見えて。次第に「自分もここでプレーしたい」と思うようになったんです。

―実際に野球の世界に飛び込んでみていかがでしたか。

男性ばかりの野球の世界でもまったく苦労しなかった、と言つと嘘になるかもしれません。小学校では野球部に入ろうとするだけでも、女子が入部できるのか、学校内外の確認が必要でした。

また、中学までは試合に出させてもらつても、対戦相手に「あの女子を狙え」と舐められるようなプレーをされた悔しい経験があり、その分「実力で見返してやる」と思っていました。

高校では試合に出られず、練習生扱い。選手として甲子園を目指すことす

ら叶いませんでした。それでも私は、グラウンドに立つ以上、男性も女性も関係ないと思つて野球を続けてきました。部内でも女子だからといって特別扱いは受けず、男子と同じメニューで一緒に練習させてもらうことで、「仲間として受け入れてもらっている」と感じましたね。

進学などの節目のたびに、「これが最後の野球人生かもしれない」と思いながらプレイしてきました。

―女性が少ない野球界ならではの難しさ、もどかしさがあつたのですか。

それでも野球を続けてこられたのは、高校野球部の練習とは別に高校の3年間、女子野球の選手としてもプレーできた経験が大きいです。「日本にはこんなにたくさん野球をやっている女子選手がいるんだ」と思つて、すごくうれしかったですね。

ありがたくも女子野球では世界大会の日本代表選手にも選ばれ、初めての海外遠征では全試合スタメンでフル出場。初年度は準優勝で悔しさを経験しましたし、2年目ではその悔しさをバ

ネに優勝も果たしました。この経験がなかったら、きつとどこかで心が折れていたと思います。

―高校卒業後は、萩本欽一さん率いる茨城GGに入団、社会人野球選手としてのキャリアをスタート。

欽ちゃんに初めて会つたときのこと。今でも覚えています。将来の夢を尋ねられ、「野球に携わる仕事がしたい」と答えた私に、「本当にそれでいい

の？」つて。「本当はプロ野球選手になりたいんです」と明かしたら、欽ちゃんが「僕がそれを叶えてあげる」と言つてくれたんです。

「社会人野球で日本一を目指す」という茨城GGの本気度にも引かれて入団テストを受け、晴れてメンバーの一員に。レベルの高い選手に囲まれ、元プロ野球選手の指導も受けながら毎日練習できる幸運をいただきました。人生が変わつた瞬間だと思います。

大事な瞬間に家族が支え、 背中を押してくれたから

―野球を続けてこられたのは、ご家族のサポートも大きかったと聞きます。

実は当初、両親は私が野球をすることに反対していたんです。しかし、諦めずに真剣に取り組む姿勢を見せているうちに理解をされるようになり、やがて家族全員での協力体制ができました。

父は「女だからといって特別扱いを受けず、レギュラーを取れ」という条件を課しながらも、野球の指導をしてくれるように。母は父からのリクエストもあり、「女の子としてのケア」部分をサポートしてくれましたし、私が小6

のときには「この先も野球を続けたいなら」とタンポンの使い方も教えてくれましたね。



―茨城GGに入団した際も
背中を押してもらったそうですね。

もともとは大学野球の道に進みたかったのですが、受験に失敗してしまつて。そのとき父から「大学だけが野球じゃない。社会人野球だって立派な野球のキャリア。野球を続けるための選択肢はいろいろあるんだよ」と教えてもらい、茨城GGの存在も知りました。

ただ、茨城GGは野球人気の低迷を背景に、欽ちゃんが野球を盛り上げるために作った球団。「これまでと違って人を楽しませるプレーをしなければならぬのではないか」と思い、自分にそれができるのかと悩みました。

そのとき、母が背中を押してくれました。高校時代、グラウンドでプレーする選手が目当てではなく、スタンド席で声出しをする私の姿を見るために球場に足を運んでいた、他校の保護者の方がいたのだとか。「自分は女の子で試合に出られないのに、チームが勝つためにがむしゃらに『自分なりの野球』をしている。そんな姿を見ると元気が出るし、楽しい」とおっしゃっていたそうです。そのことを引き合いに母は「あなたは人を楽しませようとしなくても、あなた自身が楽しんで野球と向き合っていれば見ている人を楽しませられるんだよ」と言ってくれました。その一言で悩みが晴れて、入団テストへの挑戦を決めたんです。

―誰よりもご両親が片岡さんを理解
されていたのだと感じます。

何より子どもの「これがやりたい」という想い、いわば人生の選択を尊重してくれる両親でした。生まれて初めての習い事も、通う幼稚園ですら、私自身に決めさせてくれました。その代

母親として、選手として、 女性が野球を続けやすい環境づくりを

―プライベートでは2022年にお子
さんを出産されました。

「子どもがほしいな」と思ったときになかなか授からず、二度の流産を経ての妊娠。女性としての体と向き合うのが遅かったと後悔しました。実は高校時代に一度、運動のし過ぎで生理が止まったことがあったんです。でも、母に連れられて婦人科を受診したらすぐ元に戻ったので、あまり深刻にとらえていなくて。その後も周りにいるアスリート先輩たちから「スポーツ選手としてだけでなく女性としての体にも注意を向けるべき」と強いアドバイスを受けていたにもかかわらず、自分の健康を過信して深く考えませんでした。

わり「本当にやりたいなら、説得力のある理由を説明すること、そして本気度を見せること」が条件。「周りの人がやつてるから」といった中途半端な動機ではダメなんです。なぜやりたいのか、どのくらい本気でやりたいのか、それを自分の中で突き詰めつつ、周りの人にも示していく習慣を身に付けさせたいと思います。

競技の中では男性も女性も関係ない。正直、スポーツをしていると「生理なんて面倒くさい」と思う瞬間は多々あります。でも、女性として生まれた以上、早いうちから自分の体と向き合っていかなければいけない。子どもがほしいと思ったときだけ頑張っても、うまくいくものじゃないんです。昔と比べてこういった話も比較的オープンにできるようになってきているので、男性も含めてもっと女性の体を理解してもらえるよう、伝え広めたいといけないと思っています。今では自分の体験をもとに、後輩や友人のアスリートには「女性としての体の声に耳を傾けなきゃダメだよ」と伝えています。

―子育てと野球の両立はいかがですか。

練習や試合がある日は、自分の家族やチームの選手のご家族に助けられています。

あるときには、選手のご両親がグラウンドで息子の面倒を見てくれました。試合を見た息子が、「ママ、かっこいい」と応援してくれたんです。うれしくて泣きそうになりましたね。普段、私の野球のために息子に我慢をさせていると感じる瞬間もありますが、その言葉のおかげで「もっと頑張ろう」と思えました。



ありのままの自分を受け入れて 私にしかできない監督に

—今では茨城GGの監督としても活躍されていますが、これまでのキャリアを振り返ってみていかがですか。

ありのままの自分を受け入れる大切さに何度も気付かされた野球人生だなと思います。「グラウンドに立つときは性別は関係ない、一人の野球人なんだ」と言いながらも、私自身が女性であることを誰よりも気にして自分に限界をつくってしまった時期もありました。

りました。

また、監督になつてからは、理想の監督像とのギャップに苦しみました。感情を表に出さず、ここぞというときに強いリーダーシップを発揮して、チームをグイグイ引っ張っていく。そんな監督にならなければいけないと思い込んでいたんですね。欽ちゃんの指名で監督に就任したという経緯もあって、どこか「やらされている」感じもあったと思います。そうした中で追い詰められ、うつ病の一手前と診断されたこともありました。



そのとき選手たちには、「このままだと私、野球を嫌いになつてしまうかもしれない。何とかしたいけれどどうしたらいいのかが分からない。助けてほしい」と正直に打ち明けたんです。すると選手たちが、「自分のやりかた

で堂々とやればいい」と言ってくれて。

これまでの野球界で、男性選手を指揮する女性の監督はいない。それなら私にしかできない、「私らしい監督になる」と思えるようになったんです。そう吹っ切れてからは、次第に選手たちが「監督の笑顔のために頑張ります」といった言葉を自然と寄せるようになりました。私の監督就任時に欽ちゃんが掛けてくれた「かわいがられる監督になりなさい」という言葉の意味が、このときようやく分かりましたね。

—「片岡さんらしい監督」とはどんな監督像でしょうか。

変化にいち早く気付ける存在でありたいと思っています。その中で「スポンジのように聞く監督」ですね。気付きは人それぞれ違うので、いろいろな人から意見を聞き、その中から私自身に合うもの・合わないものを選び取って吸収していきたいと思っています。男性と女性の視点では見えるものも違うし、監督の私が見落としている「何か」に選手たちが気付いてくれる場合もある。そんな視点の違いが野球の試合の采配にも生きてくるので、選手たちにはどんどん意見を言ってもらいたいと伝えています。性別だとか、監督・選手だとか、そうした垣根を取り払って、一人の人間同士としてきちんと向

き合つたことだと思っていますね。

監督4年目のシーズンでは、監督になつて初めて優勝できました。「ありのままの自分」を受け入れて、「誰か」になろうとするのをやめたのが大きかったと思います。今は子どももいて、私を取り巻く環境は変わりましたが、このチームでもう一度、優勝するのが目標です。

—改めて、片岡さんが今一番大切にしていることを教えてください。

「自分がどう思われるかよりも、自分がどうありたいか」を大切にしています。野球というスポーツは勝負の世界で、どちらかが勝ち、どちらかが必ず負けるもの。でも、そのときに戦うのは相手チームであつて「自分がどう思われるか」ではありません。大事なものは、自分が下した決断を信じ、それを正解にしていくことだと考えています。誰かの顔色をうかがつてばかりだと「やらされている」感が生まれて、うまくいかなかったときに後悔してしまう。でも、自分で決めたのなら、たとえ結果がどうであれ後悔はしません。

いつか茨城GGのユニフォームを脱ぐその時まで、あるいはそのずっと先まで悔いのない野球人生を送れるよう、自分で決めた道を信じて進み続けていきたいと思っています。

女性アスリートを 応援しよう！

～いまを知って、私たちができること～

昨年の夏に開催されたパリ2024オリンピック・パラリンピックでは多くの女性アスリートが活躍しました。選手だけではなく、コーチ、監督などさまざまな立場の女性たちがスポーツ界で活躍する姿も目にします。

しかし、競技環境やライフステージの変化などスポーツに取り組む上で女性ならではの難しさもあります。女性とスポーツのいま、そしてこれからの課題について考えてみましょう。

夏季オリンピックにおける 女性選手比率の推移

年	会場	女性選手比率
1896	アテネ	0%
1900	パリ	2.2%
1964	東京	13.2%
1996	アトランタ	34.0%
2016	リオ・デ・ジャネイロ	45.6%
2024	パリ	49.0%

【出典】(1896年～2016年)内閣府男女共同参画局「男女共同参画白書平成30年版」
(2024年)登録された選手数(IOC公式データベース)

パリ五輪で初！
出場選手がほぼ男女同数に

スポーツの世界において女性アスリートの存在感は年々大きくなっています。かつては男性スポーツのイメージが強かったサッカーやラグビーにも女性だけのチームが発足し、日本代表も世界大会で優勝するなど目覚ましい活躍を見せてくれています。またスポーツの祭典・近代オリンピックでも、昨年のパリ大会では初めて出場選手がほぼ男女同数になりました。

しかし、今なお女性がスポーツの世界で男性と同じように活躍できるようになったわけではありません。アスリートはもちろん、コーチや審判を含めたスポーツに携わる全ての女性たちが困難なく活躍するためには、私たち

にはなかなか見えないさまざまな課題があります。

女性アスリートに立ちほだかる3つの大きな課題

女性アスリートが直面する課題の中でも特に議論されているのが「健康問題」「キャリア形成」そして「収入格差」です。

健康問題では、月経や妊娠・出産、更年期といった女性の体の変化や、女性アスリートが特にかかりやすい病気などが競技生活の障壁になる場合があります。キャリア形成に関しては、妊娠・出産を経たあとの現役復帰とキャリアの継続が課題に。また引退後のセカンドキャリアについても、コーチなどの指導者や競技団体のメンバーとしてスポーツに関わり続ける道は、決して順風満帆ではありません。そして収入格差では、同じ競技でも男女間で選手の報酬・賞金に格差がある状況に対し、改善を求める声が上がっています。

これらの課題に対して、女性アスリートやスポーツ界はどのように取り組んでいるのでしょうか。詳しく見てみましょう。

女性は月経や妊娠・出産、更年期といった体の変化を生涯にわたって経験します。さらに女性アスリートが陥りやすい体調不良として「エネルギー不足」「無月経」「骨粗しょう症」が知られており（女性アスリートの三主徴）、選手生命を短くする要因にもなると指摘されています。

女性アスリートが 悩まされやすい 3つの症状

エネルギー不足

過度なトレーニングや競技上求められる減量などが原因で、1日の食事によるエネルギー摂取量がエネルギー消費量を下回った状態になり、競技上のパフォーマンス向上を妨げてしまう恐れがあります。



女性
アスリートの
三主徴

無月経

激しい運動が原因で無月経（月経が3カ月以上止まること）に悩まされる場合があります。長期間に及ぶと、引退してからも正常な排卵と月経になるまでに数年かかるケースもあり、妊娠が難しくなってしまう恐れも。



骨粗しょう症

骨密度が低下して、骨折しやすくなります。骨がもろくなった状態で運動を続けると、疲労骨折などの怪我をしてしまい、選手生命をも脅かしかねません。



※エネルギー不足は無月経・骨粗しょう症の原因に、無月経は骨粗しょう症の原因になっています。

解決方法

エネルギー不足を防ぐには、食生活の改善やトレーニングの見直しが重要です。近年は女性アスリートだけではなく、指導者が女性の健康課題を正しく理解するための研修も実施されています。

！こんな月経トラブルも！

- 月経前症候群^{※1}や生理痛などが原因の体調不良が競技成果に支障をきたす場合がある。
- 月経期間中に競技をするとき、下半身まわりが気になってしまう。

解決方法

婦人科医指導のもとでホルモン薬^{※2}を服用するなどして、月経期間を移動させて大会に挑み、結果を出す選手もいます。

！妊娠・出産による心身の変化！

妊娠中は妊娠前よりも運動を控えるため、筋力や持久力などが低下しやすくなります。出産後に選手として復帰するためには、落ちた運動機能の回復にも時間が必要になります。また体重増加や骨盤の変化によって腰痛などの症状が表れたり、授乳による乳房の張りや乳の分泌などがトレーニングの妨げになったりする場合も少なくありません。「復帰後に妊娠前のパフォーマンスができないのでは」といった不安も女性アスリートの健康状態に大きな影響を及ぼします。

解決方法

産前・産後の女性アスリートは、産科医師やスポーツドクターといった専門医の指導を受けながらトレーニングを行っています。近年では「女性アスリート外来」を設けている医療機関も見られるようになりました。また、女性アスリートの声をもとに開発された、産前・産後用の下着や骨盤ベルトも登場しています。

※1月経前症候群(PMS)……月経前に起こるイライラや集中力の低下などの精神的な不調や疲労、頭痛・腰痛などの身体的症状

※2ホルモン薬(経口ピル等)……女性ホルモンを配合した経口避妊薬

キャリアの課題① ママアスリートのキャリア

女性アスリートにとって、妊娠・出産は体だけでなく、ライフステージにも大きな変化をもたらします。産後に本人の体の状態は回復しても、環境面で育児との両立が難しいと、現役選手としてキャリアを続けられなくなってしまう場合があります。

Ⅰ 育児面の悩みⅠ

- ①試合やトレーニングの際に
子どもを信頼して預けられる場所は？
- ②試合当日に子どもが急病になったら？
- ③授乳の場所や時間はある？
などが問題になります。



解決方法

子育て中の女性アスリートに向けて、家族以外の頼れる場や仕組みの整備が進められています。

海外の例

- パリ五輪で選手村に初めて託児所が開設

国内の例

- ママアスリートへのサポートをテーマにしたワークショップが開催
- プレママ・ママアスリート同士が情報交換できるネットワークの形成

Ⅱ 競技生活面の悩みⅡ

- ①トレーニングを続けても、
妊娠中にどうしても体力が落ちてしまう
- ②産後ケアや練習時間の確保、試合の
スケジュール調整など、時間管理が大変
といった悩みがあります。

— 女性アスリートを「見る」
私たちが気を付けたいこと —

のびのび活躍できる環境をつくるためには、スポーツを見る側の私たちも無関係ではありません。

例えば、昨年のパリ五輪では女性選手の盗撮や、SNSによる誹謗中傷が大きな問題になりました。またメディア報道でも女性アスリートは「美人選手」のように紹介されたり、インタビューで交際関係を質問されたりと、競技よりもプライベートや容姿に焦点が当てられがちです。

視聴者である私たちも、女性アスリートの活躍を阻むような偏った見方をしてしまっていないのか、今一度振り返って、より一層スポーツを楽しんでいきたいですね。



— 収入格差 —

アスリートの収入は、所属するクラブからの年俸や契約金、大会で得られる賞金、スポンサーとの契約料などでまかなわれています。これらの金額は、多くの競技で男女間に格差があるのが実情です。背景として、女子スポーツの歴史が男子スポーツより浅く、経済規模が小さいことなどが関係しています。

近年では、2007年にテニス四大大会全てで男女の賞金格差が解消されるなど、少しずつ状況の改善が図られています。

【賃金格差が解消された例】

- サッカー：女子サッカー選手が「国際試合に出たときには、男子と同じ報酬を受け取るべき」との訴えを起し勝訴（2022年アメリカ）、サッカー代表チームで男女選手の報酬均一化が実現（2017年ノルウェー）
- サーフィン：世界プロサーフィン連盟が男女の賃金格差撤廃（2019年）

キャリアの課題② セカンドキャリアの形成

男女問わず、アスリートは就業経験がまったくないまま現役を引退するケースも珍しくなく、引退後のキャリアは切実な課題となっています。主なセカンドキャリアの選択肢となっているのは、コーチや監督などの指導者になったり、各種競技団体の役員として参画したりする道。しかし、いずれも女性の割合が少ないのが実情です。

Ⅰ指導者(コーチ・監督)Ⅰ

特に女子スポーツの監督やコーチを女性が務められれば、女性アスリートならではの健康やライフステージの課題を踏まえた指導がより行いやすくなります。

実態は、東京2020オリンピックにおける女性指導者の割合は約13%*



参考資料:東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会、
*「東京2020大会の「多様性と調和」におけるジェンダー平等報告書」

Ⅰ競技団体の役員Ⅰ

競技団体の意思決定の場に女性役員がいると、見落とされがちな女性アスリートの意見が反映されやすくなります。それによって、スポーツ界で男女が平等に活躍しキャリア形成しやすい環境をつくれるようになります。

日本スポーツ協会によると、2023年時点で少しずつ増えてはいますが、いまだ少数派です。



協会加盟団体における女性理事の割合は30%*

参考資料:公益財団法人日本スポーツ協会
*「JSPO加盟団体における 女性リーダーに関する簡易調査 調査結果(速報版)」

解決方法

IOC(国際オリンピック委員会)などの国際的なスポーツ関連機関は、男女のバランスを重視して多様なバックグラウンドを持つ人で構成されるようになっています。国内でもスポーツ庁を中心に女性役員の登用を促進。加盟団体へのサポートの充実を図り、女性のリーダーシップを高める意識改革プログラムを推進しているところです。



民間レベルでも、女性アスリートのセカンドキャリアを支援する取り組みが活発化してきています。

例)

- 女性アスリートと企業・団体をマッチングして社会進出をプロデュースするサービスの登場
- 女性指導者の育成を促進するネットワークの立ち上げ

挑み続ける女性アスリートに エールとリスペクトを

女性アスリートが抱く課題は、私たちの職場や学校にもある身近な女性の活躍の課題と多くの点で共通しています。

今年のパリ五輪で、私たちは女性アスリートのポジティブな笑顔からたくさんの勇気をもらいました。その笑顔は、私たちには見えないさまざまな困難に打ち勝つての笑顔ともいえるでしょう。

パリ五輪の組織委員会会長トニー・エスタンゲ氏は、次のような印象的なコメントを残しています。「男性も女性も、同じじくさ、同じメダル、同じ感情。勝ちたいという同じ願望、同じように誇りを持ち、観ている全ての人を鼓舞する同じ力がある。『女性スポーツ』ではなく、『スポーツ』なんです。」
「男子競技だから」「女子競技だから」と偏った見方をしていないかに気を付けつつ、同時に女性ならではの課題もある点を理解しながら、一人ひとりのアスリートにリスペクトを持って応援していきたいですね。

恥ずかしくない!~

「自分らしさ」へ

—という世間のイメージがある中で、

男性は実は多いのではないのでしょうか。

う、自分自身への無意識のプレッシャーかもしれません。

生きるためのヒントを探ってみましょう。

昼食にガレットを食べたら、妻に「女子みたい」と言われました。実際、店内に男性は自分だけで……。スイーツが好きなのですが、一人で店に入りづらいです。(建築家・40代)

あなたは「男らしくあるべきだ」という思い込みに苦勞していませんか？ 普段はなかなか明かせない男のホンネを編集委員の皆さんがリサーチしてきました。

子育て中の同僚(女性)と休暇の日が重なりそうになったら、その同僚の休みを優先させる配慮をしていました。しかし、私も子育て中だったので、今思えば必要以上の配慮だったのかなと思います。(元公務員・70代)

家庭と仕事のバランスを取るのが難しく、それぞれ負担を感じています。本当は育休をもう少し取りたかったのですが、仕事の都合上、諦めました。(会社員・30代)



「男は稼がないと!」というプレッシャーがあります。非正規教員時代は、早く正規雇用になりたいと思っていました。(教員・20代)

か。
ジェンダー平等を目指す国際ネットワークの日本代表団体「LeanTokyo」が2019年に行った調査によると、全体の51%が職場や学校、家庭などで「男だから」という固定観念から生きづらさを感じる(「頻繁に感じる」「たまに感じる」と回答。特に20代以下の若い世代や、働き盛りの30~40代でこの傾向が強い点も見逃せないでしょう。男らしさをよしとする価値観が、世の中全体で揺らぎつつあるのです。

「仕事ができても稼ぎも良い男ってカッコいい」「弱音を吐かないタフな男が魅力的」など、褒め言葉として使われがちな「男らしさ」という言葉。しかし今、こうした価値観が男性自身を苦しめる原因にもなっています。男性の皆さんは、周りの人から「男は男らしく振る舞わないと」とプレッシャーを掛けられたり、人に言われずとも、なんとなく男らしくしていなければ白い目で見られる気がしたりして、日々の行動の選択肢が狭められていくように感じた経験はないでしょうか。

約8割の男性が感じている
「男らしさ」への違和感

～弱音を吐くのは

「男らしさ」から

ジェンダー問題といえば女性の問題

「男だってつらいんだ!」と感じている

その生きづらさの原因は「男らしく生きなければ」とい

男性がもっと自分らしく、のびのび

私の子どもが小さい頃は今よりも育休が取りにくい時代でした。幼少期に共に過ごす時間を作れなかった過去が、今でも子どもとの関係性に影を落としていると感じます。(自営業・60代)

婚活サービスやマッチングアプリは利用料が男性は有料で女性は無料であるものが多く、モヤモヤしています。(会社員・40代)

質問

「男らしい」振る舞いを求められているように感じて、モヤモヤした経験はありますか？

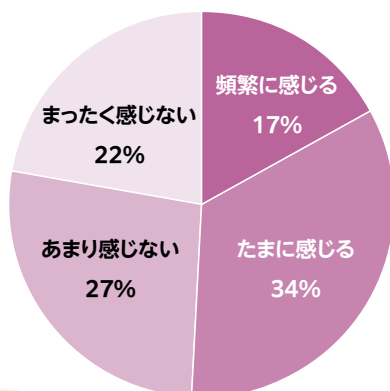
結婚式を挙げたとき、形式として夫が妻を常に先導していないと白い目で見られるのが息苦しかったです。(会社員・40代)



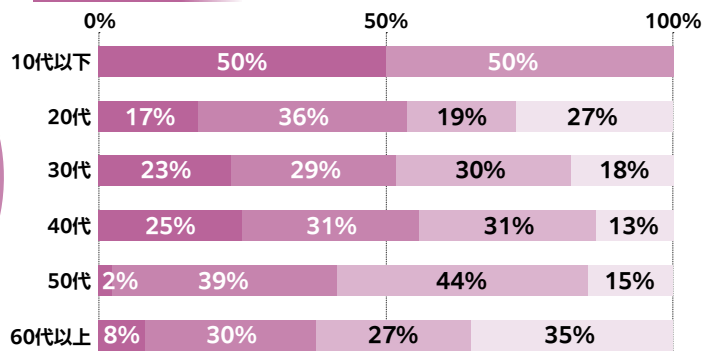
全ての生徒が必ず部活に入る高校でした。「男は運動部に入るもの」と決まっていたのですが、私は文化部に入りました。男子部員は私一人でしたが、「なぜ男は運動部なのか」という違和感がありました。(学生・20代)

【質問】

職場や学校、家庭などの場で、「男だから」という固定観念やプレッシャーにより生きづらさや不便さを感じることはありますか？
(n=309)



年代別回答



【出典】一般社団法人Lean In Tokyo

「男性が職場や学校、家庭で感じる『生きづらさ』に関する意識調査」実施概要

■ 頻繁に感じる ■ たまに感じる ■ あまり感じない ■ まったく感じない

経済力が男の条件?! 根強く残る「大黒柱」観

男性が悩まされやすい代表的な固定観念が「男性だから稼ぐべき」というものです。

近年では男女問わず働き続けられるよう配慮された職場環境が整いつつあり、実態を見れば「稼ぐ」のは必ずしも男性だけではありません。いまやパートナーを含む家族からも「お父さんは一家の大黒柱」とはつきり頼られるケースは珍しくなっているでしょう。しかし「男は仕事、女は家事」と役割を分けていた時代からの価値観が残っているために、いまだ男性の経済力を結婚条件に挙げる女性は多く見られます。

また、たとえ家族からはそう言われていないにもかかわらず、自ら無意識のうちに稼ぎ手としてのプレッシャーを感じてしまい「男なら残業するのが当たり前」「単身赴任も仕方がない」などと負担の掛かる働き方をしてしまう人も。そうした無理がたたたり、心身の健康を損ねてしまう場合もあります。

弱音が吐けない 悩みを相談できない

「弱音を吐くのは女々しい」「悩みを打ち明けるのは恥ずかしい」といった考え方も、男性を縛ってしまいがちです。子どもの頃から周りの大人に「男の子は泣いてはいけない」「男の子なんだから我慢しなさい」などと言われてきた結果、いつの間にか「男は強くあるべきだ」と思い込み、つらいと感じても我慢してしまうように。日々のストレスを溜め込み、メンタルに不調をきたしてしまふ男性も少なくありません。

深刻な状況になると、こうした「強い男性像」の縛りが命を脅かしてしまう場合もあります。厚生労働省などの調査によると、令和5年における男性の自殺者数は女性の約2.1倍にも上ります。

また、自殺の原因・動機はいくつも複合していることが多いのですが、女性のそれと比較すると男性に多く挙げられているのは「経済生活問題」が約6.6倍、「勤務問題」は約5.7倍で、仕事や収入に関わる問題が、男性の高い自殺率に関係している点も見逃せません。

よくある「男らしさ」に悩まされる状況

【ホモソーシャルなつきあい】

どんどん飲まされる雰囲気
が苦手なんだけど、つきあいで行っておくか……

飲み会、来ないの？
ノリが悪いなあ



【経済的負担・稼ぎ手としてのプレッシャー】

非正規雇用だと一人前の男と認めてもらえないのか……

結婚はしたいんだけど、収入が心配だからって、親に反対されちゃって



こうした経験の積み重ねで、男性は「男らしさの鎧」をまとうように

起業してやりたい仕事を追求したいのに、「脱落者」だと思われてしまうのか……

一流企業に就職したのに辞めるの?! 出世コースにいるのにもったいない!



【常に競争文化の中に置かれる】

泣いていいのは女の子だけなんだ……

男の子なんだから、そんなことでクヨクヨするなよ



【弱音を吐いたり悩みを打ち明けられない】

勝ち負け思考や 失敗いじり、下ネタ…

さらに「男性が集まる環境ならではの雰囲気は実は苦手」という男性もいます。例えば「同期よりも営業成績を上げなければ、会社での立場が悪くなる」など、職場や学校での成績能力を競い、男性の価値を測り合うような文化になじめない。あるいは、無茶な飲み方を強いる飲み会や下ネタが含まれる会話など、ホモソーシャル(同性の絆を深めようとする)な関係性に苦手意識を持つている男性もいるでしょう。

上を目指し続ける生きかたにやりがいを感じる男性にとつては、競争の激しい環境は刺激のかもしれない。また男性が同性同士の絆を深めようとすること自体は、ごく自然であるといえます。

しかし、こうした「男性コミュニティ内での価値」に視点が偏ると、「男らしい男」以外の人に対して差別的な意識を抱いてしまうようにもなりかねません。例えば「職場で女性が役職に就くと出世の機会が減る」と自分の権利が奪われたように感じたり、女性との交際を「女遊び」のようにとらえたりして、女性を傷つける言動をしてしまう

恐れもあります。「男らしさ」の価値観は男性自身を苦しめるだけでなく、女性をはじめとする周りの多様な人々を苦しめてしまう危険性もはらんでいるのです。

「男らしさ」を 押し付けない接し方

ここまで見てきたように、男性が「男らしさ」の価値観にとらわれてしまうのは、女性を含む周囲の接し方がきっかけになるケースが大半です。自分の子どもや孫に「男なんだから強くなるべき」と押し付けていないでしょうか。また女性は、背の高さや収入で男性の価値や魅力を測るような会話をしていないでしょうか。そして男性も「男なら当然、競争や下ネタが好きはず」という前提で周りの男性に接していないでしょうか。今一度、振り返ってみてください。

男性がもつと 自分らしく生きる「ミ

「男なら男らしくあるべきだ」という無意識の思い込みから解放されるために、男性自身でもできることがあります。

例えば、職場や家庭とは違う「コミュニティ」に参加してみたいか、がどうか。地域活動や趣味のサークルなら、仕事上の評価や肩書き、稼ぎ手としてのプレッシャーなどから離れ、純粹に活動を楽しめるでしょう。仕事中心の生活になっている人は思い切って有給休暇を取ってみてもよいかもしれません。本当は好きなのに我慢していたこと、諦めていたけれど興味はあったものなどを見つめ直すチャンスです。

なるのがパートナーです。内閣府男女共同参画局(2012年)の調査では、約6割の女性が「夫には、悩みがあったら、気軽に誰かに相談してほしい」と答えています。自分の素直な気持ちを打ち明けられるようになると、家族関係ももっと居心地のよいものになるでしょう。どうしても身近な相手には相談しづらいという人は、男性の相談員がいる窓口にも頼る方法もあります。

今すぐ「男らしさの鎧」を脱ぐのは難しいかもしれませんが、それでも、まずは自分自身の思い込みに気付くことが第一歩です。今よりもっと「自分らしい」生きかたってなんだろう——。モヤモヤを抱える男性同士で、ちよつと話題にすると、ところから始めてみませんか。

男性相談窓口

●ウィズ新宿 「悩みごと相談室」 (男性相談員)

☎03(3341)0905
土曜日 13:00~15:30



●東京ウィメンズプラザ 「男性のための悩み相談」

☎03(3400)5313
月・水・木曜日 17:00~20:00
(祝日・年末年始を除く)
土曜日 14:00~17:00
(祝日・年末年始を除く)



●一般社団法人 日本男性相談フォーラム 『男』悩みのホットライン

☎06(6945)0252
第1・2・3月曜日
19:00~21:00(祝日も実施)



おうちで伝える子ども性教育のススメ

～イマドキの性教育って?～

近年、性に関する社会の意識が少しずつ変化しています。こうした動きの中、小学校高学年から性教育の授業が始まる前に、家庭で教える性教育に関心が寄せられています。幼い頃からの性教育は子どもたちにどのようなメリットをもたらすのでしょうか。

性を教える＝性被害・加害から子どもを守る

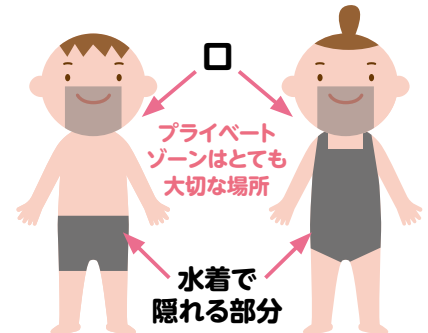
パパ・ママ世代の多くは、幼少期に家庭で性に関する知識を教わる機会が少なく、「性教育」と聞くと保健体育の授業で学ぶ月経や射精の話の思い浮かべるのではないのでしょうか。しかし、それらは性教育の一側面にすぎません。例えば「自分の体は自分だけのものだよ」「体を触られて嫌な気持ちになつたらはつきりと伝えよう」などと幼い頃におうちの人から教わるのも、性教育の一つです。

「みんなが自分の体を大切にすることを身につけている」という学びは、将来的に「相手の同意がない性的な行為は性暴力である」という考えにも直結します。

まずは プライベートゾーンから

ぜひ子どもに伝えたいのが「プライベートゾーン」です。プライベートゾーンとは性に関する体の部位であり、胸、お尻、性器、口が当てはまります。まずは「プライベートゾーンは特別で大事だから、ほかの人に見せたり触らせたりしてはいけないよ」といった声掛けから始めます。友だち同士でもふざけてお尻を触ったり、トイレをのぞい

プライベートゾーンとは
性に関わる大切な場所のこと



たり、スカートをめくつたりしてはいけないと子どもにも教えます。併せて、もしも被害に遭ったときには、「いやだ!」と相手に伝え、その場から逃げて信頼できる大人に話すといった自分の身を守る方法も具体的に伝えます。



また保護者でも、体に触れるには同意が必要という考え方を基本に子どもと接しましょう。例えば、オムツ替えやお風呂の際には「体をキレイにするから脱がすね」と子どもに一声かけるように。子どもも「自分の体に触れるに

は、いつでも、誰であっても自分の同意が必要なんだ」と物心ついた頃から意識できるようになります。

いまこそ 大人が感覚をアップデートしよう

こうした性教育を通じて、子どもは自分の体だけでなく、自分自身という存在そのものを大切に感じられるようになります。自分の体をはじめ、さまざまな側面に「コンプレックスを抱きそつになつたとしても、悩みすぎずに」「そのままの自分でいいんだ」と思える心の土台ができるでしょう。また、日ごろから家庭内で性についてオープンに話せていると、やがて子どもが思春期を迎え、性の悩みや疑問があつたとき、家族に相談しやすくなります。家庭内で性の話題をタブーにしないことが、子どもの正しい性に対する理解につながるのです。

子ども本人以上に、大人のほうが「こんな小さな頃から性教育が必要なの?」と思うかもしれません。しかし、「自分自身を大切にしよう」「相手の嫌がることを一方的にせず、相手の同意を確認しよう」という考え方は社会性の基本ではないでしょうか。

あなたのおうちでもイマドキ性教育、始めてみませんか。

おうちでできる子どもへの性教育、はじめの一步

現代はさまざまな性情報があふれており、幼い頃から電子機器にふれるのと同時に性情報にもふれていきます。そのため、子どもが幼い時から、信頼できる大人から安心して性について学ぶ機会をつくっていくことが大切です。性について学ぶことは、性トラブルや誤った性情報から身を守り、「自分を大切にしていんだ」と思え、解決する力を育むことに役立ちます。



NPO法人ピルコン
理事長

そめや あすか
染矢 明日香

中高生や保護者、教育関係者向けの性教育講座や情報発信や、政策提言の活動を行う。公認心理師、思春期保健相談士。
著書に『マンガでわかる オトコの子の「性」』、『はじめてまなぶところ・からだ・性のだいじここからかるた』。

Q・1 「赤ちゃんはどこからくるの？」と子どもから聞かれたら？

A・1 ごまかしや嘘はつかず、子どもが理解できる言葉で説明しましょう。誕生についての質問は、多くの場合、性行為を尋ねる質問ではありません。例えば男女の体でそれぞれ持つ命のもとがくっついて赤ちゃんになっていくよ、女の人のおなかの中で大きくなっておまたにある通り道を通して生まれてくるよ、などと伝えます。



Q・2 どんな場面やタイミングで伝えるべき？

A・2 子どもが興味をもったタイミングが伝え時です。性教育についての絵本もいろいろあるので、本棚に入れておくのもいいでしょう。うまく伝える自信がないという人も、絵本は視覚的にも分かりやすく、伝えやすいと思います。また、お風呂の時間に性器の洗い方などと一緒に話す機会をつくっていくのもいいでしょう。

Q・3 お風呂は何歳まで一緒に入っている？

A・3 年齢のみでの線引きは難しいですが、異性の親と子どもがお風呂に入るのは、どちらかが恥ずかしさや違和感を覚えた時、遅くとも思春期の体の変化が出てくるまでに卒業するのがいいでしょう。



Q・4 子どもが性的なことに興味を持つのはよくないこと？

A・4 「性＝いけないこと」という価値観は、大人の方が持っているものではないでしょうか。性と一言でいっても、性行為や誕生だけではなく、信頼できる人とくっついて安心する気持ち、家族や友だちとの関係性、多様な性のあり方、自他の体やインターネットとの向き合い方など、さまざまなトピックを含むものです。

ただ、子どもが性的な単語を人前で繰り返し話して関心をひこうとするときは、性について話す境界線（何がOKで、何がNGかの社会的なルールや個人の価値観）についても伝えられるといいですね。性について話すことや関心を持つこと自体は悪いことではありませんが、聞きたくない人もいるということを伝えるのも、性教育の大切なポイントです。

もっと詳しく学んでみたい、思春期の子どもの性教育について知りたいという方は、ピルコンのウェブサイトにもおすすめの書籍やサイトの紹介をしています。



AMAZEという性教育アニメ動画もおすすめです。



未来をつくるチカラ

区内の学校で活躍する
輝く若者をご紹介

目指すのは 「ユーモアや遊び心を持つ保育士」 何をするにも子どもの視点に立つて

目白大学 人間学部 子ども学科 3年

さかせがわ まひろ
逆瀬川 真大さん



女性が多い学科でも
ほとんど垣根は感じない

保育士を目指そうと決めたのは高校生の進路選択のときです。決め手は物心付いた頃から手先が器用で工作が得意だったことと、子どもと接するのが好きだったこと。すでに中学時代には保育園へ職場体験にも行った経験もあり、「保育士になれば子どもたちと一緒に日々何かを作ってあげられる。自分の強みを活かせるかもしれない」と思い、保育を学べる大学への進学を決めました。

入学当初は女性が多い学科でうまく人間関係をつくれるのか、不安もありました。ある講義では約30人のクラスで男性はたった3人だった。しかし、性別は違っても同じ興味関心、目標を持つ仲間同士なので、ほとんど垣根を感じず、すぐに自然と仲良くなれました。もちろん一方で、少数派の男子学生同士の絆も強いですね。

得意な仕事を活かした
実践的な学びにやりがい

大学の学びの中で特に面白いのは授業のグループワーク。例えば、エプロンを舞台に見立てて人形劇をする「エプロンシアター」を手作りし、3人ほどの

グループで発表したことがあります。自分の手で作ったものに対して反応を得られ「こうしたらもっとよくなるんじゃない？」など保育の実践に直結する客観的なアドバイスももらえて、とてもやりがいを感じました。

また、課外活動では学生主体で学科の特別行事に取り組んでいます。最近では演劇を開催したのが楽しかったですね。衣装やセットも自分たちで作りました。



現場で感じた
男性保育士の存在意義

大学2年次からは保育園でアルバイトもしていて、将来就きたい仕事をリアルに経験できています。大学とは違い、保育現場では子どものその時々様子に合わせて臨機応変に対応しなければならぬのが難しいですね。

その保育園には、男性保育士がいっぱいあって、働く姿はとても参考になります。例えば、子どもからねだられ

た抱っこなどは断りませんが、不必要にスキンシップをとったり、特定の子に偏ったりしないように気を遣っています。

また、保育園という女性の多い職場に男性保育士がいる意義について聞いた話も印象に残っています。例えば、保育士同士で意見が食い違ったとき、女性だけでなく男性もいる環境のほうが、より和やかな議論になりやすいそうです。お互い、視野が広がるのかもしれないですね。きつと保育現場に限らない話ですし、逆に男性が多い職場でも同じなのではないでしょうか。

自身の強みを発揮できる
キャリアを模索していきたい

大学卒業後は公立保育園への入職を目指しています。民間の保育園も「自然体験を重視している」「体育に力を入れている」などそれぞれユニークな特色があって興味深いのですが、まずはスタンダードな保育のスキルを身に付け、その過程で少しずつ自分の強みを発揮できる領域を探しながら、キャリアアップしていきたいと思っています。

目指すのは「ユーモアや遊び心を持つ保育士」。何をするにも子どもの視点に立ち、子どもと楽しんで仕事をする保育士になりたいです。

誰でもふらっと立ち寄れる 「プライドハウス東京レガシー」に行ってみよう!

2020年10月、新宿一丁目にオープンした「プライドハウス東京レガシー」(以下、レガシー)は、LGBTQ+の当事者やそうかもしれないと感じる人だけでなく、当事者を理解・支援するアライの人も含め、誰でも利用できるコミュニティスペースです。どんな使い方ができるのか、編集部が訪問しました。



NPO法人プライドハウス東京
理事 鈴木 茂義(すずきしげよし)氏

オールジェンダートイレ1
(車椅子・オストメイト対応)

ベビールーム

オールジェンダートイレ2



NPO法人プライドハウス東京レガシー
【開館時間】13時～19時
【開館日】月、火、金、土、日
【所在地】東京都新宿区新宿1丁目2-9
JF新宿御苑ビル2階
【アクセス】東京メトロ丸ノ内線
「新宿御苑前駅」出口2
から徒歩3分



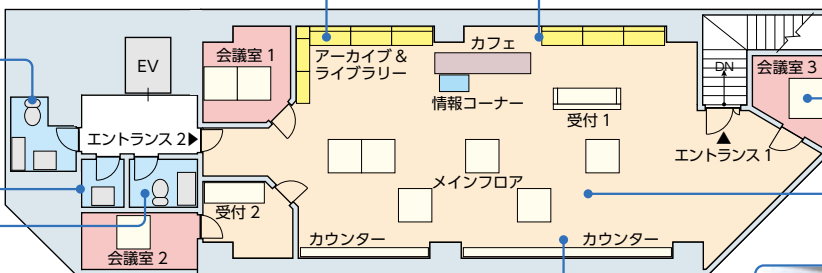
▲LGBTQ+に関する書籍がずらりと並ぶライブラリー



▲フライヤーや書籍が並ぶカウンターの奥には本格的なコーヒーマシンも



▲プライバシーが守られる相談室(会議室3)



▲明るい光が差し込む窓際で書架の本や漫画を読むことができるカフェスペース

カフェや図書館みたいに使える 安心・安全な居場所

レガシーはLGBTQ+について活動する国内のさまざまな団体・個人が集まって運営する、日本で初めての常設総合LGBTQ+センターです。利用料は無料で、カフェのようにちょっと一休みしたり、人と待ち合わせしたり、読書や勉強をしたりする場所として使えます。電源、Wi-Fi完備で、ドリンクも1杯まで無料。また約3,000冊のLGBTQ+に関する本も自由に閲覧できます。

さらに、開館日にはさまざまなイベントを開催しています。参加者同士で気軽におしゃべりできる予約不要の「レガシーサロン」や、日本手話で参加できる「デフデー」、ユース(18～24歳)の方向けのイ

ベントなどが実施されています。

セクシュアリティなどの悩みを 専門スタッフに相談できる

現在2つの相談窓口を設け、LGBTQ+に対する相談支援を行っています。いずれも無料で、オンライン相談も可能です。申込方法など詳しくは、ホームページ(上記二次元コード)をご覧ください。

◆LGBTQ+いのちの相談窓口(予約制)
つらい気持ちに寄り添い、受け止めることを目的に、相談を受け付けています。当事者やそうかもしれないと感じている人はもちろん、その家族や友人、職場・学校関係者も相談できます。

◆ラップアラウンド・サポート(予約制)
LGBTQ+の子ども・ユース向けの相

談支援プログラムです。当事者やそうかもしれないと感じている24歳以下の方が対象です。

何かあったときに頼れる 「お守り」のような存在に

今すぐは用事がなくても、何かがあったときに誰もが駆けこめる。存在自体が心のよりどころになる——そんな「お守り」のような存在であり続けることが、レガシーの目標です。

理事の鈴木さんは「先人たちが地道に活動をつなげてきてくれたおかげで、こうしてLGBTQ+の方の常設の居場所を作ることができました。木の家具に囲まれた暖かな空間で、皆さんのお越しをお待ちしています」とおっしゃっていました。

知っていますか？

ヤングケアラーのこと。

「ヤングケアラー」とは、本来大人が担うと想定されているような家事や家族の世話など、家族の介護その他の日常生活上の世話を過度に行っている子ども・若者のことです。責任や負担の重さにより、学業や友人関係などに影響が出てしまうことがあります。



障がいや病気のある家族に代わり、買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている。



家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている。



障がいや病気のあるきょうだいの世話や見守りをしている。



目の離せない家族の見守りや声かけなどの気づかいをしている。



日本語が第一言語でない家族や障がいのある家族のために通訳をしている。



家計を支えるために労働をして、障がいや病気のある家族を助けている。



アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱える家族に対応している。



がん・難病・精神疾患などの慢性的な病気の家族の看病をしている。



障がいや病気のある家族の身の回りの世話をしている。



障がいや病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている。

ヤングケアラーが直面する問題

【学業への影響】遅刻・早退・欠席が増える、勉強の時間が取れないなど

【就職への影響】自分にできると思う仕事の範囲を狭めて考えてしまう、自分のやってきたことをアピールできないなど

【友人関係への影響】友人等とコミュニケーションを取れる時間が少ないなど

ヤングケアラーは、一見ふつうの子どもたち。だからこそ、まわりが気づき、声をかけ、手を差し伸べることが大切です。

新宿区ではヤングケアラーについて相談を受け付けています

子ども総合センター ☎03(3232)0675
信濃町子ども家庭支援センター ☎03(3357)6855
榎町子ども家庭支援センター ☎03(3269)7345
中落合子ども家庭支援センター ☎03(3952)7752
北新宿子ども家庭支援センター ☎03(3362)4152

※お住いの地域により管轄のセンターが異なります。詳しくは右の二次元コードでご確認ください。



『「ヤングケアラー」を知っていますか?』(こども家庭庁) (<https://kodomoshien.cfa.go.jp/young-carer/>参照 令和6年10月18日) および『ヤングケアラーのこと』(こども家庭庁) (<https://kodomoshien.cfa.go.jp/young-carer/about/>参照 令和6年10月18日) を加工して作成

しんじゅく女性団体会議

区内の女性団体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6年度は、年間テーマを「災害と女性・子どもの人権」とし、下記の公開講座等を実施しました。

【公開講座】

- 「アウトドアから学ぶ多様な視点で備える防災術」
講師：あんどう りす 氏(アウトドア防災ガイド)
- 「災害時の人権と女性・子どもに対する暴力防止」
講師：浅野 幸子 氏(減災と男女共同参画
研修推進センター共同代表)

【日帰り研修会】

- 中央防波堤埋立処分場
- 東京臨海広域防災公園 防災体験学習施設『そなエリア東京』

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し込みできます。

- 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10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

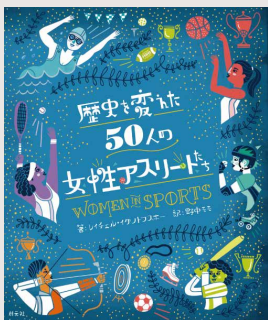
【問合せ】男女共同参画課 ☎03(3341)0801

☎ DV相談窓口 DVで悩んでいる方へ ～一人で悩まずご相談ください～ ※緊急時は警察へ(110番)

名 称	電話番号	受付時間等
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・年末年始を除く)
新宿区男女共同参画推進センター 悩みごと相談室	①女性相談員：☎03(3353)2000 ②男性相談員：☎03(3341)0905 来所相談：☎03(3341)0801へ予約して来所	①月～土 10:00～15:30 ②土 13:00～15:30 (①②ともに祝日・年末年始、 12:00～13:00を除く)
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・年末年始を除く)
内閣府 「DV相談+（プラス）」	①電話相談：☎0120(279)889 ②メール相談 ③チャット相談	①②24時間受付(日本語) ③外国語対応あり(詳細は左記二次元コードからHPへ)
東京都 東京ウィメンズプラザ	一般相談：☎03(5467)2455 DV専用ダイヤル：☎03(5467)1721	毎日 9:00～21:00 (年末年始を除く)
東京都女性相談支援センター	電話相談：☎03(5261)3110 夜間休日の緊急の場合：☎03(5261)3911 来所相談：☎03(5261)3110へ予約して来所	月～金 9:00～21:00 土日祝日・年末年始 9:00～17:00
配偶者やパートナーからの 暴力被害に関するLINE相談	「ささえるライン@東京」	毎日 14:00～20:00 (土日祝日も実施。年末年始、7月第3日曜日は除く)

ウィズ新宿 BOOK CLUB

今号の記事に関連する書籍をご紹介します。ウィズ新宿にも所蔵していますので、興味の湧いたテーマについてより知識を深め、暮らしの中でも上手に活用していきませんか。



女性とスポーツ

「歴史を変えた50人の女性アスリートたち」
【著】レイチェル・イグノトフスキー
【訳】野中 モモ
【出版社】創元社



男らしさ

「「男らしさ」はつらいよ」
【著】ロバート・ウェッブ
【訳】夏目 大
【出版社】双葉社

令和7年度『ウィズ新宿』 編集委員を募集します

読書が好き

ライター志望!

趣味は

本を作ってみたい!

イラストを描くこと

そんなあなた!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(2日間、午前10時～午後3時)と編集会議(5月～9月(予定)の毎月1～2回)に出席できる方で、区内在住・在勤・在学の18歳以上の方。Wordで文章の作成ができる方。インターネット環境が整っている方など。

*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7年3月中旬～4月上旬(予定)
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。

【活動内容】男女共同参画の基本的な知識と視点、情報誌の役割や企画の立て方、取材方法、読みやすい文章の書き方等を学び、企画立案、取材や記事の執筆を行います。

【問合せ】男女共同参画課 ☎03(3341)0801

令和6年度 男女共同参画フォーラム(予告)

日時: 令和7年2月15日(土)午後2時開演

会場: 四谷区民ホール

内容: オープニング: 都立新宿高等学校チアリーディング部GLITTERS

一部: ワーク・ライフ・バランス推進優良企業表彰式

二部: 坂東 真理子 氏(昭和女子大学総長)講演

*詳細は、「広報新宿」1月25日号または区ホームページ(右二次元コード)をご覧ください。



これから開催予定の講座

①連携講座

キャリアコンサルタント直伝!

時間管理術で、育児も自分時間も充実させる方法

リリナグMBA事務局

日時: 2月22日(土)午前10時～12時

会場: 男女共同参画推進センター(ウィズ新宿)3階会議室

②連携講座『思考力を育てる「哲学対話」

～親こそ学ぼう!考える力～

新宿区家庭教育グループ連絡会(しんかれん)

日時: 3月1日(土)午後1時30分～3時30分

会場: 男女共同参画推進センター(ウィズ新宿)3階会議室

③働く女性応援講座「働き続けたいあなたへの『ヒント』

～一緒に今後のキャリアを考えよう～(託児あり)

日時: 3月13日(木)午前10時～午後3時(昼1時間)

会場: 四谷保健センター

詳細は区ホームページをご覧ください。



146号の 編集を 終えて

昨年は特集記事を担当しましたが、今回は「未来をつくるチカラ」を担当しました。取材で若い方の熱気や熱意を感じ、編集作業では読みやすい表現の書き方を教示いただき、たいへん意義深い経験だったと思います。(藤井)

「男らしさから自分らしさへ」の記事を担当しました。誌面に載せる男性のコメントを集めるために、知人や飲み屋で知り合った人、他の編集委員の方に質問をして、率直な思いを聞けたことがよい経験になりました。(石水 典子)

女性アスリートも私たちも、男女平等の課題は同じ。今回の取材で映像の裏にある彼女たちの頑張りや多くの共感と元気をもらいました。また、編集に携わりいろいろな世代の方と交流できたのも貴重な経験でした。(MZ)

家庭の事情で携われなかった期間もありましたが、スタッフの方々がフォローしてくださったおかげで、楽しい時を過ごすことができました。また機会があれば参加したいと思います。(I)

「ウィズ新宿」の編集委員として初めて記事を書かせていただき、巻頭記事を担当するという貴重な機会をいただきました。構成や表現に悩む中、丁寧なご指導と添削をいただきながら記事を仕上げたことは、私にとって一生の経験となりました。(masako)

「子ども性教育」の記事を担当しました。私自身が親として、多くのことを学びながら執筆することができました。伝えるべき内容が多いテーマで、いかにシンプルに情報をまとめられるかに苦心しましたが、大変良い経験となりました。(吉澤 玲子)

編集後記

今回はパリ2024オリンピック・パラリンピック開催後ということもあり「スポーツと女性」を中心に、いろいろな視点から「男女」を見つめました。読んだ方が自分事として考えられるような記事になりました。今号が「男女」について考えるきっかけとなれば幸いです。



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7年1月31日

この印刷物は再生紙を使用しています。



駐車場・駐輪場はありませんので、公共交通機関をご利用ください。