

変化のなかから今を見つける

男女共同参画センター情報誌

# アンサンブル

2017. 3. 31

No.37

内容について、ご意見、  
ご感想をお寄せください。

編集・発行 中野区男女共同参画センター 〒164-8501 中野区中野4-8-1 TEL(3228)8229 FAX(3228)8860

## 平成28年度男女共同参画センターの事業報告をします

中野区男女共同参画センターでは年間通して

男女共同参画社会実現のため取組をしております。

主な事業としては

- ・ 男女共同参画週間講演会（6月）
- ・ 区内事業所へのワークライフバランスセミナー（11月）
- ・ 女性のための再就職セミナー（1月、2月）
- ・ デートDV出前講座（区内小学校、区内都立高校へ）



主な取組としては

- ・ 情報誌「アンサンブル」発行
- ・ 男女共同参画意識調査実施（区民・中学生・事業所対象）
- ・ DV防止連絡会の実施（区、医師会、歯科医師会、警察、NPO団体等で構成）
- ・ 区内公共施設等へのDV相談先カードの配布
- ・ 男女平等に関する苦情申出制度
- ・ デートDV防止啓発冊子作成



などなど、行っております。

次ページでは28年度に行った事業について紹介いたします。

人生のコストパフォーマンスって？～恋愛しないって、ホント？～

講師 世代・トレンド評論家 牛窪 恵さん

平成 28 年 6 月 29 日（水）、中野区男女共同参画週間事業の講演会「人生のコストパフォーマンスって？～恋愛しないって、ホント？～」が開催されました。講師の牛窪恵さんは「独身王子に聞け！」、「草食系男子“お嬢マン”が日本を変える」、「恋愛しない若者たち」などの著書で知られる、世代・トレンド評論家です。

講義では、「バブル世代（現 40 代後半～50 代半ば）」、「団塊ジュニア世代（現 40～45 歳）」、「草食世代（現 30～38 歳）」、「ゆとり世代（現 19 歳～28 歳）」の価値観やライフスタイル、恋愛観など、世代間の違いを明らかにした上で、なぜ現 20 代は恋愛をしなくなったのか？を分析しました。現 20 代は漠然とした将来への不安を抱えており、貯金の最大の理由は「老後の生活のため」。堅実でコスパ（コストパフォーマンス＝費用対効果）にも敏感。恋愛は面倒でコスパに合わないと言いつつ、いつかは結婚したいとも思っています。

後半は、労働市場の変貌と動き始めた「多様婚（ゆる婚）」のカップルについての講義でした。少子高齢化が進み、労働力人口の不足を補うために女性の潜在的労働力の活用が急務となっていますが、男性の育児休業取得率は低く、共働きがあたり前の時代に国は在宅介護を強化しようとしています。人生をコストパフォーマンスで考えると、今はふたりでいろんなことをシェアした方がラクでおトクな時代と言えます。今の時代に合った多様な恋愛・結婚の形、パートナーシップのあり方を後押しすることが求められているのではないのでしょうか。（編集委員 山中）



小学生へのデートDV出前講座

～上鷺宮小学校（1 年生、2 年生）で実施

いじめや親との関係性などから抱えているつらい気持ちや、困ったときの対処法などを知る機会を提供しています。自分のころのあり方や人間関係について考え、子ども自身の持つ自己を守るための力を引き出し、自己肯定感を高めます。自分を大切に思う気持ちや自分が価値ある存在であることに気付き、自分も他人も尊重する態度を育むことを目的として行っています。

【内容】 45 分間（お話 25 分、実技 20 分）

○お話「ヤマアラシのジレンマ」

ヤマアラシのジレンマとは哲学者ショーペンハウエルの寓話を元にフロイトが考えた人間関係についてのお話。

ヤマアラシは一匹だと寒いから、他のヤマアラシとくっこうとする。しかし、くっくくと針が刺さって痛いから離れようとする。（くっつけない）くっつきたいのにくっつけない、離れたいのに離れられない。というジレンマが人間関係に似ているというもの。

ヤマアラシと同じように、人間関係も、相手によって「針の長さ（痛いと感じる距離）」が違う中で、それぞれの距離感を覚えていって、適度な距離感を保って付き合うことが大切という内容。

○プライベートゾーンについてのお話（水着で隠れるところは体の大切な所）

○正しい（元気のよい）姿勢、立ち方、歩き方の実技

○嫌なことを言われた時や傷つく言葉を浴びせられた時に、心を軽くする方法



東京ウィメンズプラザ主催

平成 28 年度働く女性のメンタルヘルス講演会に行ってきました。

日時：平成 29 年 2 月 24 日（金）午後 7 時～8 時 30 分

題目「心のクセに気づき、ストレスとうまくつきあうには」

講師：NPO 法人 サポートハウスじょむカウンセラー 高山 直子 さん

女性の生き方には選択肢がたくさんあり、働き方についてもたくさんあります。そんな社会的背景から働く女性は、子育てがうまい良い母、仕事ができ活躍する人、子どもを産み育てる人、仕事と家庭の両立ができる人等といった、そんな枠から外れないように生活しています。そのため安心感・安全感を感じられず自尊感情が低下し、うまく運ばないのは自分のせいではと考えやすく、自分を責める心のクセがあります。そんな心のクセに早めに気づき、対処しましょうとのことでした。

まずは自分のコントロールできない事を見極め、対処の方法を学びます。その方法としては「個人と問題を分ける」。「個人」とは性格や資質、くせ（行動パターンや思考パターン）であり、本人に変える意思がなければ、他人が変えることは難しく、コントロールができないことです。「問題」は方法が見つかれば対処や解決の可能性があり、コントロールできることとなります。「相手を変えよう」とする意識から「自分を守る」意識へ。自分のところとからだを守れないと自己尊重心の低下につながります。

ストレス（ストレッサー）をゼロにすることは幻想なので、自分のストレスのサインを見つけましょう。そのための方法を探しました。

そのストレスを解消するため、日常的に自分を癒す方法を見つけておきます。高山さんが用意してくれた 200 項目ある行動リストから現在やっている解消法に◎、これをやったら解消されそうなところに★を付け解消法が見つかったらストレスを感じたときその行動を行ってみる。行うときには「これをやると気持ちが良くなる」と意識して実行します。

そして最後に「マインドフルネス」呼吸法を習い、終了となりました。

この講座を受け感じたことは、女性は男性に比べ選択肢がたくさんある上、他者から求められていることが多様であり、自分でコントロールできないことが多い世界で何とかバランスを取って生きている人が多いことを感じました。一般的に女性の方が、自尊感情が低い人が多いと聞いていましたが、そこに理由があったと気付きました。「社会が勝手に定めた「枠」や役割から外れる不安」というワード、もしかしたら男性にも当てはまるのではないかと感じました。



# GUIDE

## 男女共同参画センターからのお知らせ

### 【男女共同参画週間事業 講演会】

キッチンからはじめる家族の絆  
～「幸せホルモン」があふれる暮らしを～  
講師：コウケンテツ さん（料理研究家）  
日時：平成29年6月10日（土）  
14時～15時30分  
会場：産業振興センター3階大会議室

### 【一時保育も行います】

対象年齢：0歳6か月から未就学児  
費用：無料  
定員：先着10人  
持ち物：飲み物  
おむつ類、着替え  
ビニール袋



お申込みは、5月8日（月）から 人権・男女共同参画担当 03-3228-8229 まで。  
（平日8時30分～17時）

### 編集後記 from 区民編集委員

今年度は区民を対象に大規模なアンケート調査がありました。講演会、セミナー、小学生に向けた講座など盛りだくさんの活動もあり担当の皆さんはさぞお忙しかったことと思います。

わたしは本当に微力ではありますが、こうしてまた一年、「アンサンブル」に関わらせて頂けたことを有り難く思います。

桜の開花が伝えられました。来年度が良い一年となりますように・・・

編集委員 山口

人生の坂はいろいろあるといえます。この度マサカの坂に出会ってしまった私ですが、精神面も含めて自分の健康管理にますます気をつけようと思うようになりました。桜の開花もいよいよです。まわりの自然環境は時を止めることなく巡っていくのですから今は流れに心を委ねて時を過ごしていきます。

編集委員 青地

2013年4月に男女共同参画センターが区役所の中に移転してから、4年目の春を迎えます。今回の特集では、男女共同参画センターの事業や取組を知ることができ、コンパクトでありながらポイントをおさえた、情報発信型のセンターなんだということを実感しました。センターと区民をつなぐメディアとしての役割をかみしめながら、情報誌「アンサンブル」の編集に関わっていきたいと思います。

編集委員 山中



## 中野区男女共同参画センター アンサンブル

〒164-8501 中野区中野4-8-1

区役所内 4階6番窓口

Tel 03(3228)8229 Fax 03(3228)8860

Eメールアドレス danjosenta@city.tokyo-nakano.lg.jp  
▶窓口 月～金曜日 8:30～17:00(祝日、年末年始は除く)