

〽 狛江市 男女共同参画推進委員会だより 〽
〽 アンドフリーコマエ 〽

vol.
10
MARCH
2022

&FREE KOMAE

自分らしく自由“フリー”な生き方をしよう！



KOMAE GENDER EQUALITY COMMITTEE

その無意識、偏見かも。

トピックス ジェンダーバイアス チェックテスト - 無意識の差別・偏見に気づく!?-

インタビュー LinkedIn - コミュニティとつながろう -

フォーラム 家田荘子さん(作家・僧侶) - 自分らしく生きるために -

啓発テーマ ライフデザイン - 人生100年時代を楽しむ -

~~~~~  
**TAKE FREE**

ご自由にお持ちください

- 無意識の男女差別・偏見に気づく!?! -

# ジェンダーバイアス チェックテスト



当てはまる質問に  をつけてみましょう!

- 言葉遣いの悪い男性よりも、言葉遣いの悪い女性の方が気になる
- 「主人」や「奥さん」という言葉に疑問を感じたことがない
- 男性が日傘をさしたり、メイクをしているのは、違和感がある
- 女医・女子アナ・女流棋士などの言葉に疑問を感じたことがない
- 「男なら泣くな」や「女の子なんだからおしとやかに」というようなことを言ったことがある
- 女性がいると華やかだという理由で、飲み会や接待に呼んだことがある / 呼ばれていても違和感がない
- 「算数や理科」は男子、「国語や家庭科」は女子が得意なイメージがある
- プロポーズは男性がするものだと思う
- 料理の得意な女性は、いい妻（母親）になると思ったことがある / 言ったことがある
- 女性の強みは一般的に「気遣い」や「細やかさ」「周囲のサポート力」などだと思う
- 集まりや法事で、お茶や食事の準備・後片付けは、女性がやる方が自然だと思う
- 介護や子どもの学校行事を理由に仕事を休む場合、女性より男性の方が休みづらいのは仕方がないと思う

チェックした数が **0~4** 個

ジェンダーにとらわれず、個性と能力を尊重する自由な価値観を持っています。あなたの考え方を周りにも波及させて、自分らしく生きることを当たり前にしていきましょう!

チェックした数が **5~8** 個

従来の男女の役割分担意識と、多様な生き方との両方の考えを持っています。過去と今とでは違うこともあるかもしれません。一人一人、その時々と向き合ってみましょう!

チェックした数が **9~12** 個

無意識に「男だから」「女だから」と考えることはありませんか? 性別にこだわらず、「その人らしさ」を尊重し、多様な目線で物事を見るように意識してみましょう!



# 日本のジェンダーギャップの現実

## ジェンダーギャップ指数

120位 / 156カ国

経済 117位 政治 147位

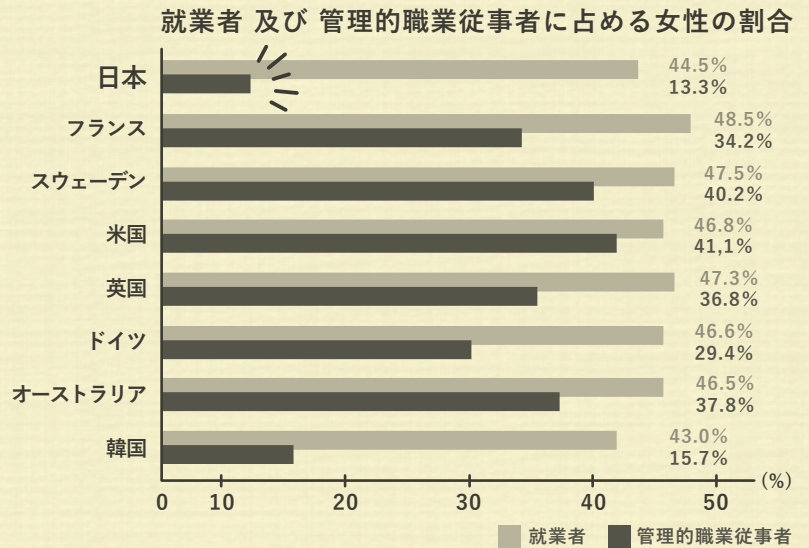
教育 92位 健康 65位

グローバル・ジェンダー・ギャップ・レポート 2021 より

ジェンダーギャップ指数とは、世界各国のジェンダー平等の程度を指数にしたもの。日本は特に政治・経済分野において議員、閣僚、管理職などの女性比率が低く、男女参画の課題があるのが現状です。

## ▼ 少ない女性管理職

日本は国際的に見て「管理職に占める女性の割合」が低い水準にとどまっています。



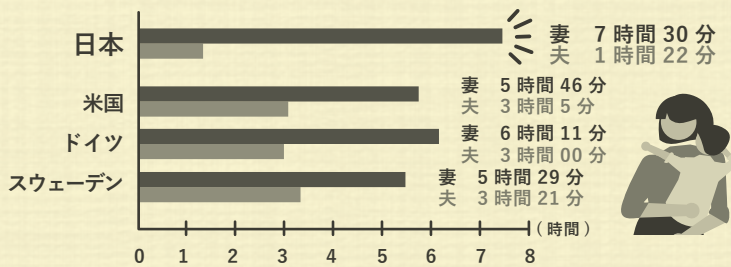
内閣府男女共同参画局 副教材「みんなで目指す！SDGs×ジェンダー平等」より  
総務省「労働力調査（基本集計）」令和2（2020）年、ILO「ILOSTAT」

## ▼ 子育て期の家事・育児時間の夫婦差

男性の育児休業取得率も6.16%<sup>\*</sup>と低く、日本での家事・育児の役割は依然として妻が主体となっています。

<sup>\*</sup>厚生労働省雇用均等基本調査 平成30（2018）年より

6歳未満の子どもを持つ夫婦の  
1日あたり家事・育児関連時間の国際比較

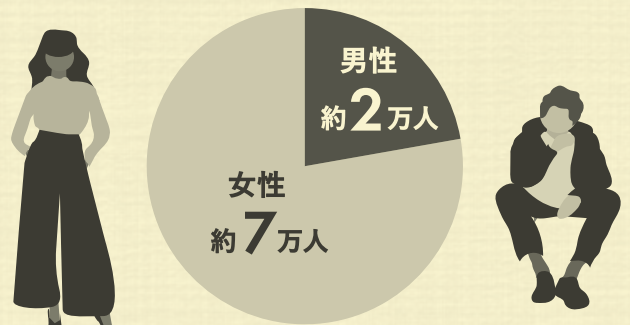


内閣府「ひとりひとりが幸せな社会のために～令和2（2020）年版データ～」より  
総務省「社会生活基本調査」平成28（2016）年、Bureau of Labor Statistics of the U.S. “American TimeUse Survey”（2018）及びEurostat “How Europeans Spend Their Time Everyday Life of Women and Men”（2004）

## ▼ 介護離職の男女比

介護・看護を理由として過去1年以内に離職した人の割合は、女性が多く占めています。

介護・看護が理由の離職者数（令和元年）



総務省「労働力調査（詳細集計）」令和元（2019）年より

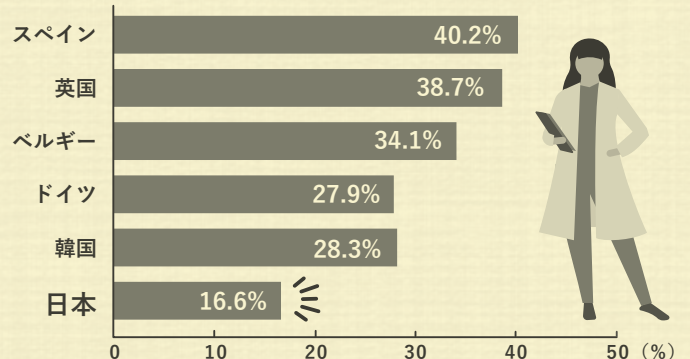
## ▼ 教育・研究分野における男女比

日本における大学進学率は女子より男子の方が高く<sup>\*</sup>、経済的な理由とも併せて未だに「女子だから」という理由で大学進学を諦めないといけなないケースもあるようです。

また、専攻分野においても男女の偏りが見られ、特に理学、工学分野における女子学生比率が低いこともあり、諸外国と比較すると、女性研究者数の割合は依然として低い水準にあります。

<sup>\*</sup>男子57.1%、女子51.1% 令和2（2020）年度「学校基本統計」  
内閣府男女共同参画局 副教材「みんなで目指す！SDGs×ジェンダー平等」より

研究者に占める女性割合の国際比較



内閣府「ひとりひとりが幸せな社会のために～令和2年版データ～」より  
日本の数値は平成31（2019）年3月31日の値。韓国は平成30（2018）年、スペイン、英国は平成28（2016）年値、その他の国は平成27（2015）年値。推定値及び暫定値を含む。



INTERVIEW

# LinkedIn

## 世界最大級のビジネス特化型SNS 「リンクトイン」

2003年にサービスを開始し、世界200か国、7億人以上のユーザー数を誇るグローバルなSNS(インターネット上で交流する会員制サービス)を提供する企業。日本でも利用者数が約200万人を超え<sup>\*</sup>、さらなる普及が見込まれる。「ビジネス特化型」とあるが、学歴・職歴に留まらず、主婦/主夫をキャリアとして扱うなど、利用者の個性や強みを共有し、様々な人となることができるのが特徴。近年では企業の採用ツールとしても活用されている。

※令和4(2022)年1月27日ダイレクトソーシング社調べ



### VISION

世界で働くすべての人のために、経済的なチャンスを作り出す。

### MISSION

世界の人々をつなげることで個人と組織の生産性を高め、さらなる成功に結びつける。

リンクトイン編集部の  
佐々木さんに  
詳しくお伺いしました!

新型コロナウイルス感染症の  
感染拡大防止に配慮し、  
オンラインで行いました。



リンクトイン・ジャパン株式会社  
LinkedIn News 編集部

佐々木 希世さん

### 編集部の役割「3つのC」

- ・キュレート Curate…情報の選定・収集・整理
- ・カルティベート Cultivate…啓蒙・支援活動
- ・クリエイト Create…独自性のある情報配信

## リンクトインの3つの特徴

### < 01 >

#### 新たなつながりをつくる

利用者のプロフィールに書かれた職歴や趣味、ボランティア活動などを参考に、将来協業の可能性のある同業種・異業種のつながりづくりから、共通の趣味をもつ気軽な仲間づくりまで、希望に応じたつながりを広げることができる。

### < 02 >

#### 多様な経済的チャンス

様々な人となつながることで、その人が発信する投稿を読めるようになり、生活・仕事などに関する情報交換も気軽にできる。また、企業の採用担当者や転職エージェントも多く利用しているため、新たな仕事のチャンスに巡り会えることも。

### < 03 >

#### 実名登録の「透明性」

リンクトインは実名登録が基本。互いの職歴・活動歴や現在の状況が分かるため、オンライン上でも透明度の高いつながりを保つことができる。最近は名刺交換代わりに、リンクトインのプロフィールを交換し合う人も増えてきているとか。



委員

リンクインで人とつながったり、経済的なチャンスを掴むには具体的にどう活用すると良いですか？

主な方法として、**①コミュニティ** **②直接アプローチ** **③スカウト**、の3つのパターンがあります。

**①コミュニティ**は、業界や職種などなんらかの共通点がある人たちの集まり。悩みの共有や相談などから、ヒントが得られることも。

**②直接アプローチ**は、個人でビジネスを始めたい人や、仲間を集めたい人などがつながることでビジネスに発展する例です。

**③スカウト**は、いわゆるヘッドハンティング。リンクイン上で会社側が欲しい人材を見つけて、その人に直接連絡を取る方法です。



佐々木さん



委員

育休からの復帰や、そもそもビジネス界と繋がる方法が分からない…など不安を感じている人へは、どのような活動をしていますか？

復職や人脈づくりをしたい人たちに向けて、企業やNPOと組んで、**リンクインの活用方法を伝えるイベントやセミナー**を行っています。リンクイン・ジャパンでは、**育休中の人だけでなく、専業主婦/主夫、学生など、ビジネス界での人との繋がり方や情報収集に不安がある人への支援**にも、力を入れているんです。

編集者としての私の活動は、**時事問題**（例えば男性の育休取得等）をピックアップして共有したり、育休から復帰した方へ**取材して記事**を出したり。多くの人へ情報が届いてほしいと思っています。



佐々木さん

リンクインを使ってみよう

### ① リンクインに登録する



<https://www.linkedin.com/>

### ② 自分のプロフィールを設定する

～自分らしさを伝える～

自分の経歴や資格、写真などを設定しましょう。「主婦/主夫」「ボランティア」「市民活動」なども立派な経歴です。会社員としての活動以外にも、新しいキャリアにつながる可能性があるので、積極的に伝えましょう！

ヒント満載の  
リンクイン  
活用法



### ③ キーワード検索

～興味を広げる・探す～

まずは興味のあるキーワードで検索してみましょう。例えば、東京で雑誌編集の仕事がしたいなら「雑誌 編集 東京都」と入力して検索してみると、関連する投稿や企業、人物が絞り込めます。色々検索して、情報を集めましょう！

### ④ グループ参加・つながり申請

～仲間を探す～

興味のある事柄や意見を投稿したり、グループ（コミュニティ）に参加したりすることができます。投稿やプロフィールから、これまでの経歴や興味関心が分かるので、新たな趣味仲間やビジネスパートナーが見つかるかも！



リンクイン

③ キーワード検索はここから



ホーム



つながり



求人



メッセージ



お知らせ

プ

企業

場所

業種

会社規模

すべてのフィルター

フィルター機能で検索結果を絞り込める

1件の検索結果

プロモー



SPECIAL GUEST

作家・僧侶  
家田 莊子さん  
IEDA SHOKO



自分なりに  
できる範囲で  
前へ進んでいければ  
それでいいんです。

PROFILE

女優、OLなど10以上の職歴を経て作家に。住職の資格を持つ。高野山の奥の院、総本山金剛峯寺にて駐在(不定期)し、法話を行っている。著作は『極道の妻たち』他多数。



優しく語りかけよう家田さんのお話に引き込まれます。(委員)

人と比べる“煩惱”からの解放

家田さんは、四国繋ぎ歩き遍路を経験されています。お遍路を始めたばかりの人は、他人と比較するという“煩惱”を抱えている事が多いけれど、四国のお遍路さんを平等に思いやり、『お接待』をするという習慣により皆平等であることを知るそう。私達も日々の生活の中で“煩惱”を抱えがちですが、「人に優しくされることで、自分も人に優しくしたいと思う気持ち」の大切さを、改めて教えていただきました。

コミュニケーションの第一歩“あいさつ”で気づくこと

「スマートフォンが普及し、コミュニケーションが希薄化している今だからこそ、あいさつが大事です」と話す家田さん。つながりを育むだけでなく、普段より暗い顔をしている、顔に暴力を受けた痕跡がある等の些細な変化から『助けが必要な人』に気づききっかけにもなります。あいさつはコミュニケーションを取るための最初のステップで、今すぐできること。意識的に続けていきたいですね。

空海の言葉『背暗向明』

高野山真言宗の僧侶である家田さん。最後に、弘法大師空海が説いた「背暗向明(はいあんこうみょう)」という生き方についてお話されました。暗い方に背を向けて、明るい方を向きましょうという意味で、「人間はやはり前を向いて歩いていくようにできているので、ゆっくり、ゆっくり一步一步明るい方を向いて生きていってほしい」と、心強いメッセージをいただきました。

THEME  
講演会  
テーマ

自分らしく生きるために  
無理をしないで一歩ずつ



人生のヒントとなるお話がたくさん。「年齢を重ねて始めたことは、比べなくていいから楽」という言葉に目からウロコでした。(委員)



# 人生100年時代を楽しむ ライフデザイン



~~~~~ ENJOY YOUR LIFE ~~~~~

働いている人も、そうでない人も

すべての人に自分のこととして感じてもらいたいという思いから

男女共同参画推進委員会の2年間の啓発テーマに

「ライフデザイン」を設定いたしました！

ライフデザインって？

What Is Life Design?

未来の自分を想像して、どんなライフスタイルを送りたいのか？について考え、それを実現しようとするのをいいます。

例えば、人生を家庭・仕事・趣味・お金などのいくつかのジャンルに分けて、ジャンルごとに自分の実現したいことや、夢や目標について考えていくことです。

ライフデザインを具体的に考えてみよう！

Let's Think About Life Design!

10年後や20年後の自分について考えたことはありますか？人生にはどんな転機があるのか、その時、どんな道を選びたいのか。選択肢を知って、自由に想像してみましょう。

「東京人生デザイン」(東京都)では、簡単なライフプランニングの体験ができます。

なんとなく描いていた未来を、ちょっと具体的にすることで明日の生き方が少し変わるかもしれません。どんな人生を歩みたいのか、あたらしい未来を、自由に考えてみてください。

参考：東京都「東京人生デザイン」

なんでライフデザインが必要なの？

Why Do You Need Life Design?

- 人生の問題を解決し、目標を達成しやすくするため
- 自己責任の時代を生き抜くため
- 自立した人生を送るため



ライフプランニングの
体験はこちらから！



「東京人生デザイン」

https://www.futari-story.metro.tokyo.lg.jp/tokyo_design/

ライフデザインを考える時のポイント

What Is The Key?

1. 自分の理想を考えてみる
2. 長期的な視点を持つ
3. 自分の現在地を知る

やりたい仕事、住みたい場所、
趣味の時間…など

これからの時代はどう
なるか、これから社会は
どうなっていくのか…など

現在、取り組んでいる
すべてのことを客観的に
見つめてみる



絵馬で願掛け『バケッリスト』 ～死ぬまでにやり遂げたいこと～

「1. 家庭、2. 仕事/勉強、3. 趣味」
について「死ぬまでにやり遂げたいこと
(バケッリスト)」を絵馬に書いて飾る
願掛けのエリアを、男女共同参画パネル
展に設けました。



素敵なバケッリストの
一部をご紹介します！

- 「サッカーで日本代表ひょうになりたい」(0-10代)
- 「親も未来の家庭も大切にしたい」(20-30代)
- 「30万部くらい売れる本をつくりたい」(40-50代)
- 「バンドを組みたい」(60-70代)
- 「体操と歌う事ができますように」(80代以上)

お知らせ INFORMATION

女性のためのカウンセリング

「自分自身の生き方のこと」「夫婦・家族間の問題」
など、何気ないお悩みをご相談いただけます。

〔日 時〕 毎月第2・4水曜日 午前9時～正午
(お1人60分)

〔相談員〕 カウンセラー(女性)

〔場 所〕 市役所2階 市民相談室

〔ご予約〕 秘書広報室 03-3430-1149

関連サイト RELATED WEB SITES

【 狛江市「男女共同参画」……………
委員会の活動や事業の紹介



【 狛江市男女共同参画推進計画 ……



【 東京都生活文化局
「男女共同参画」 ……



【 内閣府男女共同参画局 ……



本情報誌に関するご意見や男女共同参画に関するご意見等、下記連絡先までお寄せください。

狛江市 企画財政部 政策室 市民協働推進担当 〒201-8585 狛江市和泉本町1-1-5
TEL/03-3430-1164 FAX/03-3430-6870 E-mail/kyodot@city.komae.lg.jp