

# INFORMATION

ご案内

## 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。(希望により、電話でのご利用も可能。)

対象者：女性

相談内容：人間関係/暴力・セクシュアルハラスメント/心・身体の問題など

日時：毎月第1・2・4水曜日

午前9:00~12:00

(お1人60分間、1ヶ月に2回まで)

相談員：女性カウンセラー

場所：市役所2階 市民相談室

予約方法：【事前申込制】

専用フォーム、メール、  
電話、FAXからご予約ください



◀ 女性のためのカウンセリング  
専用フォーム

## こころのカウンセリング

職場や学校、家庭などで生きづらさや人に言えない悩みを抱えていませんか。(希望により、電話でのご利用も可能。)

対象者：性別問わず

相談内容：人間関係/ジェンダー/心・身体の問題など

日時：毎月第3水曜日

午前9:00~12:00

相談員：カウンセラー

場所：市役所2階 市民相談室

予約方法：【事前申込制】

専用フォーム、メール、  
電話、FAXからご予約ください



◀ こころのカウンセリング  
専用フォーム

お問合せ先：政策室市民協働推進担当

TEL: 03-3430-1164 MAIL: kyodot@city.komae.lg.jp FAX: 03-3430-6870

関連  
サイト



東京ウィメンズプラザ  
女性のための悩み相談、  
法律相談等



東京都生活文化スポーツ局  
「男女平等参画」  
東京都の男女平等参画、  
女性の活躍推進等の取組



東京都 女性のための  
健康ホットライン  
女性の心身の健康に  
関する悩み相談



内閣府男女共同参画局  
国の男女共同参画に  
関する政策・活動等

本情報誌や男女共同参画に関するご意見・ご感想等は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 MAIL: kyodot@city.komae.lg.jp

狛江市男女共同参画推進委員会だより & FREE KOMAE

2024年12月発行 発行・編集/狛江市男女共同参画推進委員会・狛江市

Committee Member: RYOJI HIRANO / JUNKO YAMAZAKI / MASAKAZU ISHIGURO / TAKESHI YOKOYAMA / RIE GOTO / YUKI IIDA / HIROKO SEKI / SATOKO NAGASE / TOMOE OUCHI / YUMA TSUTSUMI

Art Direction, Design, Writing: RIE GOTO Illustration: Nature illustrations by Storyset / macrovector on Freepik

フリー  
自分らしく自由な生き方をしよう!

# & FREE KOMAE

vol.  
12  
DECEMBER  
2024

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



価値観を「アップデート」しよう

トピックス 日本のジェンダーギャップ - 世界と比べて見えてくる -

外部視察 株式会社ポラ - 自分の可能性を信じる -

外部視察 府中市立 南白糸台小学校 - 大統領は男女どちらが向いている? -

フォーラム 新しい家族のかたち - 東大生人気NO.1教授 瀬山先生に聞く! -

インタビュー わたしのライフデザイン - 感謝と笑顔が幸せの源 -

ご自由に  
お持ちください

TAKE  
FREE

# 価値観をアップデートしよう！



世はまさにブーカ<sup>ブーカ</sup>※2の時代。

今私たちが生きている社会は、日々目まぐるしく変化し、未来の予測が困難です。

男女共同参画推進委員会で様々なトピックスを扱っていると、「分かっているようでいて本質的には分かっていた」「視野が偏っていた」「新しい情報や概念を加味できていなかった」など、価値観をアップデートできていないかもしれないと気づくタイミングが、私たち委員自身にも多くありました。

変化の激しい、この荒波の時代を乗り越えるには、人気漫画の某海賊団のように「お互いを尊重し合い、多様な個性や能力を発揮して一丸となる」ことが大切なのではと思います。

新しい情報を取り入れて、時代の流れと多様性を自分なりに理解し、行動に反映していく。一人ひとりが意識することで、少しずつ、社会全体がよくなっていくはずですよ。

若いからといって油断せず、もう若くないからと諦めず、少しのアップデートから、新たな気づきが生まれるのではと思っています。

## ※1 アップデート

直訳すると「更新」。コンピューター機器やアプリの「機能改善」「新機能の追加」「セキュリティ向上」などを目的に、内容を最新の状態にすること。

## ※2 VUCA(ブーカ)

・ Volatility (変動性)  
 ・ Uncertainty (不確実性)  
 ・ Complexity (複雑性)  
 ・ Ambiguity (曖昧性)  
 の頭文字。  
 社会の不確かさ等を表す。



- 無意識の差別・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!

- 「親が単身赴任中」と聞いた時に、父親だろうと想像する
- 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
- 「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
- 「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
- 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
- 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
- LGBTQの人は一部の職業に偏っているの、普通の職場 / 学校にはいないと思う
- DV (ドメスティック・バイオレンス) と聞いた時に、男性が暴力をしていると想像する
- 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
- プロポーズは男性がするものだと思う
- 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
- 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ないと思う

### チェックの数が 0~4 個

ジェンダーにこだわらず、一人ひとりの個性や能力を尊重する自由な考え方を持っています。その価値観を周りにも広げて、誰もが自分らしく生きられる社会を目指しましょう!

### チェックの数が 5~8 個

ジェンダーで役割分担をする考え方や、多様性を大事にする考え方の両方を持っています。無意識の固定観念に気づくことで、視野をさらに広げるきっかけが得られるはずですよ。

### チェックの数が 9~12 個

無意識に「男 / 女だから」と考えることはありませんか? ジェンダーにこだわらず、「その人らしさ」を尊重し多様な視点を意識してみると、新たな気づきが見られるかもしれません。



世界と比べて見えてくる

# 日本のジェンダーギャップ

国ごとの男女平等達成度の成績表とも言える「グローバル・ジェンダーギャップ指数」。世界と比較して見えてくる、日本の男女格差課題をピックアップしました。

2024

## グローバル・ジェンダーギャップ指数

国ごとの『男女平等の達成度』を[経済][教育][健康][政治]の4分野で分析した世界ランキング。

G7(先進7カ国) 最下位...

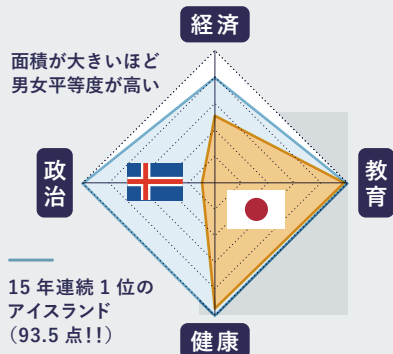
# 118位 / 146カ国



男女共同参画局 WEB サイト内 ジェンダー・ギャップ指数

男女平等な状態を100点とすると...

総合スコア **66.3点**



経済	56.8点 (120位)	政治	11.8点 (113位)
教育	99.3点 (72位)	健康	97.3点 (58位)

日本は昨年から引き続き、政治・経済分野での男女格差が大きく、ランキングも低迷が続いている状況です。

## 経済分野

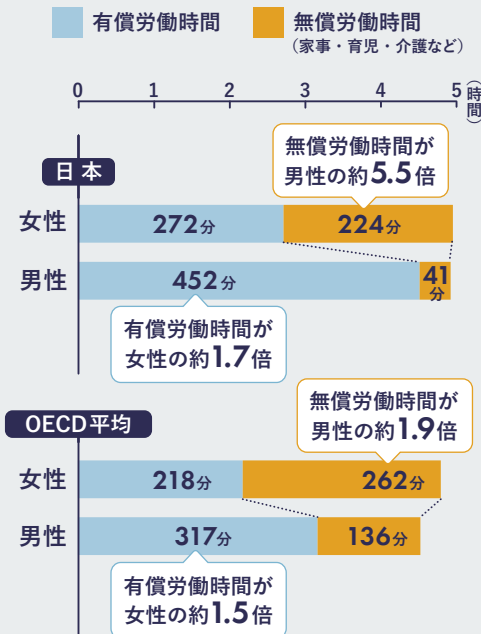
「賃金差」と「無償労働時間」のアンバランスが目立つ

諸外国と比較して、日本は「有償労働時間」が男性に、「無償労働時間」が女性に偏る傾向が強く見られます。また、同一労働における男女の賃金格差も大きく、理由の一つとして「性別役割の固定観念（ジェンダーバイアス）」の影響が考えられます。



・グローバル・ジェンダーギャップレポート 2024 より  
・男性の給与水準を100とした時の女性の給与水準

## 1日あたりの生活時間 (週全体平均)

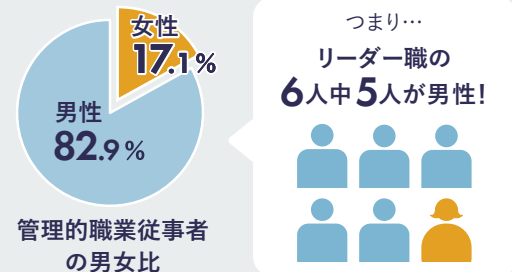


・内閣府男女共同参画局より。OECD (経済協力開発機構) が2020年にまとめた生活時間の国際比較データ (15~64歳の男女を対象)。  
・OECDの加盟国は日本、欧州諸国、米国など38カ国の先進諸国。

「会社を動かすリーダー」の女性比率が低い

女性の管理職比率も世界的にみて低水準で、スコア130位と大きく遅れをとっています。つまり、現状は指導的役割の6人中5人が男性、ということに。

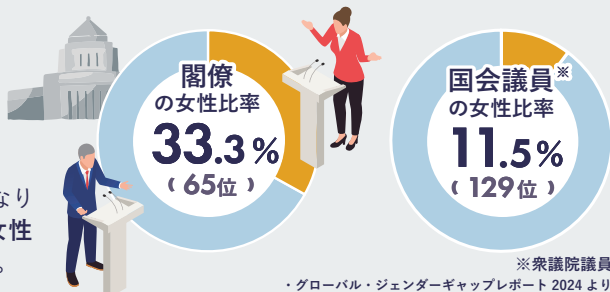
・グローバル・ジェンダーギャップレポート 2024 より



## 政治分野

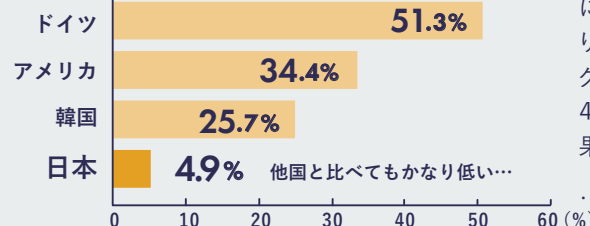
「国を動かすリーダー」の女性比率が低い

2023年に女性閣僚が5人となりスコアをやや上げたものの、女性議員比率は約1割に留まります。



・グローバル・ジェンダーギャップレポート 2024 より

## 国家公務員における中級管理職の女性割合



国会議員だけでなく、国家公務員における管理職の女性割合もかなり低く、中級管理職で4.9% (左グラフ)。上級管理職はさらに低く4.2%。他国と比較すると顕著な結果になっています。

・女性活躍・男女共同参画の現状と課題より

# VISIT&INTERVIEW



## POLA 株式会社ポーラ

日本を代表する化粧品会社のポーラさん。女性エンパワーメント推進、社員のジェンダー意識改革、次世代へのキャリア教育支援などが評価され、2022年度の東京都女性活躍推進大賞を受賞されています。社会貢献の原動力や取組について、詳しくお伺いしました。

### 性別に関わらず自由なキャリア選択を

#### 「10代のためのジェンダーの授業」

未来の日本社会を生きる子どもたちに向けて、**ジェンダー平等や差別・格差のない社会について考え、知ってもらうきっかけづくり**として朝日学生新聞社と共作した冊子です。2022年から毎年制作し、全国の**小中学校約3万校に寄贈**。大きな反響を呼びました。内容はジェンダーに関するアンコンシャスバイアス（無意識の思い込み）の事例や、男女格差の現状データなど、**性別に左右されない、より自由な価値観を選択できるもの**になっています。大人がハッと気付かされる視点も。

自分の可能性を信じ、自己肯定感を高めていくことが大事だと思っています。



コーポレート室  
室長 佐藤 幸子さん

### 「サステナビリティ推進室」誕生秘話

#### 「女性社長」の初就任が話題になる日本への危機感

2020年に現社長（及川美紀さん）が就任した際、「**大手化粧品会社で初の女性社長**」と話題になりました。社長自身は、話題となること自体への違和感と同時に、**日本社会におけるジェンダー格差への危機感を覚えた**そう。これをきっかけに「**もっと社会を、日本を良くしていきたい。そのためにポーラがある**」という佐藤さんの思いが経営陣と共鳴し、2021年にサステナビリティ推進室が発足。

#### サステナビリティ

環境・経済・健康等に配慮し、社会全体を長期的に持続・発展させていこうという考え方。

### 女性管理職が増えない意外な理由

#### プレッシャーをかけたくないという「思いやり」の「思い込み」

ポーラ創業100周年にあたる2029年までに、女性管理職比率50%を目標としています。現在は30%程。以前はそもそも昇進候補者に選ばれる女性社員が少なく、中には「**子育てが忙しそうだから**」「**妊活中だから**」「**パートナーが単身赴任で大変だから**」など、**上司の“思いやり”が要因**だった事例も。

- ・昇進候補者のリストアップから社長が関わる
- ・管理職へのアンコンシャスバイアス研修
- ・第三者機関で客観的な能力テストの実施

など、さまざまな対策を進めた結果、現在は大きく改善中です。

期待を伝えることで社員の意識も変わります。  
“男女問わず”昇進機会を平等にすることで、女性の管理職比率も自然と上がっていけばと思っています。



佐藤さん

### 社員の「心に火をつける」

#### 共感と信念が行動を変える

社会を動かすためには、社員一人ひとりの心に火をつけねばと思ひ、

**We Care More.**  
世界を変える、心づかいを

という**スローガンを**作りました。これまでの歴史を大切にしながら未来へつなげていこうという思いに**社員が共感してくれてから行動が変わりました**。また、ケアの精神をもち、**信念をもって周囲とつながり、人や社会の可能性を広げている社員たちの取組を好事例として社内**に共有しています。

### 自分を中心に「幸せ」の範囲を広げていく

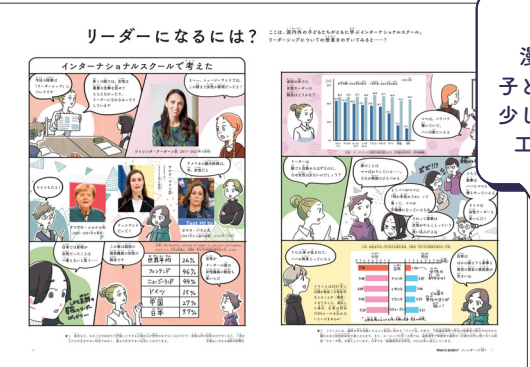
#### 自分の可能性を信じるのが大事

そもそも管理職が楽しそうにしていなくて管理職になりたいと思わないですね。まずは**自分自身をケアして「幸せ」な状態に**。これからの時代、一人ひとりが**自分の可能性を信じて、自己肯定感を高めていくことが大事だ**と思っています。

「自分らしく働く」ことをテーマに、及川社長と若手起業家が語る対談動画。（YouTube ポーラ公式チャンネル）



YouTube



イラストや漫画を活用して子どもたちの記憶に少しでも残るように工夫しています。



佐藤さん

# VISIT&INTERVIEW



## 府中市立 南白糸台 小学校

これからの未来を生きる子どもたちが、どのようなジェンダー教育を受け、ジェンダーに対してどのような考え方をしているのか。小学校の教員をしている当委員のご縁で、担任として受けもつ南白糸台小学校5年生学級の授業の様子を視察させていただきました。

授業テーマ

## 公平な心を育てる

授業内容

「子ども大統領」  
の話を読む

登場人物両者の  
気持ちを想像する

自分の意見を  
決める

クラスで  
意見を出し合う

## 子ども大統領 (抜粋)

小学3年生のしょうたくんとあやちゃんの通う学校では、毎年子ども大統領選挙が行われます。立候補できるのは5年生です。

ある日、あやちゃんがしょうたくんに「5年生になったら子ども大統領に立候補するわ」と言うと、しょうたくんが「子ども大統領はいつも男子がやってるんじゃない？立候補しても男子に負けちゃうよ」と言いました。あやちゃんは「女子が子ども大統領になったらだめなの？どうして？」と怒って黙っています。しょうたくんもすっかり考え込んでしまいました。

Q しょうたくんはなぜ  
こう言ったと思いますか？

- ・ 今までの大統領はいつも男子がやっている。
- ・ 男子の方が説得力がある。
- ・ 男子の方が強い。
- ・ 女子は声が小さい。

〈児童意見〉



Q あやちゃんは、どんな気持ち  
だと思いますか？

- ・ なんで女子が立候補したら男子に負けちゃうと思うの？
- ・ いつもは男子がやっているけど男女関係なくできる。

〈児童意見〉



Q 子ども大統領は男子と女子のどちらが向いていると思いますか？

〈児童回答〉

どちらも 97%

男子 3%

〈児童意見〉

- ・ 同じ人間なのだから、男女どちらがやってもいい。
- ・ やりたいという気持ちがあれば誰がやってもいい。
- ・ 総理大臣は男性だし男子は気持ちが強い。



Q 今後、子ども大統領選挙はどのようにしていくと良くなるか、  
しょうたくんとあやちゃんにアドバイスをしましょう。

〈児童意見〉

- ・ 男女関係なく、この人に任せたら学校がより良くなると思う人に投票する。
- ・ 学校のためになりたいと思う、立候補者の気持ちを大事にする。
- ・ 立候補に性別は関係ない、人の意見ではなく自分の気持ちで決める。

Q 今日の授業を通して、思ったこと、考えたことを書きましよう。

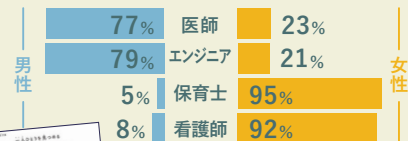
〈児童意見〉

- ・ 自分のやりたいことをやっていいんだと思った。
- ・ 性別を理由に、その人の自由を奪ってはいけないと思った。
- ・ 自由を奪うことは差別になるので、してはいけないと思った。
- ・ どちらかの性別で当たり前と思っている考えは、差別していることと同じなので、そういう考えをやめようと思った。
- ・ 自分も「女の子だから」と言われたことがあったなと思った。



## 医師は男性、看護師は女性？

男女関係なく就ける仕事でも、性別の偏りが大きい職業があるのはなぜだと思いますか？日本社会に根強く残る「性別で役割を分ける意識」が、職業選択の自由をせばめてしまっているかもしれません。



・厚生労働省データ等



前ページで視察したポーラさん制作の「10代のためのジェンダーの授業」を教材として活用させていただきました！

みんなが  
これから大人になって  
職業を選ぶ時は、  
性別はもちろん  
前例や慣習にとらわれず  
「自分の気持ち」を  
一番大事に考えて  
決めてほしいです。

先生からの  
メッセージ



自分の気持ち、  
自分の考えを大切に！

2023年度のゲストは、東大生人気  
在り方を鋭く語り、大盛況のフォーラム

NO.1 教授の瀬地山角さん。ユーモアを交えながら家族や夫婦の  
となりました！参加者のご意見・ご感想を抜粋してお届けします。

「女とはそういうもの」という意識が身に染みてしまった。

母親が専業主婦。気付かないうちに

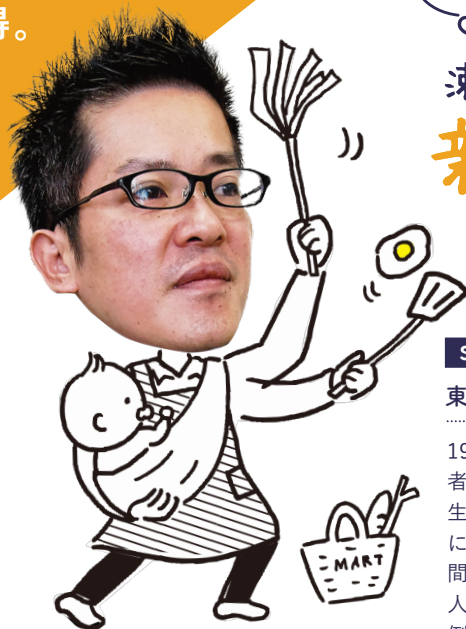
日本人男性の家事時間の短さは『社会的問題』目からうろこでした。

家事や育児や介護をしない男性ばかりが集まる会社になる、に納得。

当たり前だと思っていたことに、実はちょっとおかしいのでは？と気づけてよかった。新鮮な気持ち。

母親である私が「主婦」として夫に養われる姿は、娘たちの未来とかけ離れていると感じ、50歳手前の今年、正社員として社会復帰しました。夫が自ら料理をするようになりました。

「無意識に考えていた常識がありました。」



(c)HONOTA design

性別を意識しない価値観をさらに高めてもらったために、子どもにも今日の話をしようと思います。

東大生が選ぶ  
人気NO.1教授

瀬地山先生に聞く！

## 新しい家族のかたち

SPEAKER

せちやま かく  
瀬地山角さん  
東京大学大学院教授

1963年生まれ、奈良県出身。ジェンダー論研究者。日本テレビ「世界一受けたい授業」の東大生100人へのアンケートで東大の人気講義 No.1にも選ばれた。子ども2人の保育園送迎を10年間担い、現在も毎日の夕食作りを担当。NPO 法人の理事として保育所の運営にも参加。抱腹絶倒の講演で日本全国を行脚中。

知らないうちにしていた差別に気づかされた。

子育て中のモヤモヤも、何だか笑いに換えられるヒントをもらえた。

”育休を取る決意が出来ました。”

共働きの娘がほぼ一人で家事をしているので、今日聞いた話を伝えたい。

時代のせいばかりにするのではなく、家族の在り方、働き方を遅ればせながら変えなくてはと思いました。

TOPIC **管理職の男女比率**

男女共同参画推進に関する課題は多岐に渡りますが、今回のトピックスは「**管理職の男女比率**」。  
狛江市職員の実状はどうか、生の声を聞いてみました！

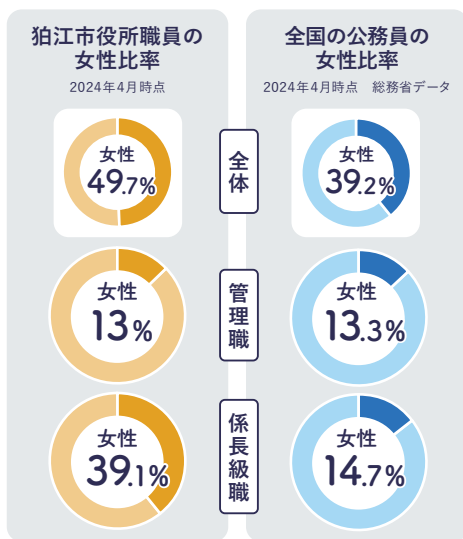
▶ **全国と同様に女性管理職比率は低い、係長級職は増加中**

全体の男女比は同等だが、管理職の女性比率は13%と低い状況。研修等を実施し職員の能力や意識向上を図り、女性管理職、中間管理職の登用を促進中。

▶ **職員から見た要因 TOP3**

職員アンケートで選ばれた、女性管理職が少ない要因は下記3点でした。

1. 管理職を希望する女性が少ない
2. 仕事と家庭生活の両立が難しい
3. 管理職の業務量や負担が大きい



共働き世帯であっても家事分担における女性の負担が大きく、特に料理などの家事や子どもの世話は女性がするものだという風潮が残っていると感じる。(30代/主事職)

女性管理職比率を伸ばすことにこだわらず、男女問わず管理職になりたいと思わせる職場づくりが大切だと思う。(50代/管理職)

女性管理職の必要性を理解している者が少ないのかもしれない。男性管理職ばかりの会議では、検討結果が偏向する可能性が高いと感じる。(40代/係長)



人生が多様化する昨今、  
自分自身の人生を自分で選択する機会が増えてきています。

数ある選択肢から何を選び、どう動くか。

そこからは、その人ならではのユニークな「価値観」が見えてきます。  
「わたしのライフデザイン」は、市民の方へのインタビュー企画です。

多様な人生史と価値観から、  
新たな発見やライフデザインのヒントが見つかるかも…？

第2回の市民インタビューは吉野さん。  
サンドイッチと焼き菓子のお店をご夫婦で営まれています。  
起業に至った経緯や思いを聞かせていただきました！

PROFILE 「わたし」の経歴



よしの はるこ  
**吉野 晴子**さん(39)

好きな  
「わたし」時間  
ビールを飲む時間♪

サンドイッチと焼き菓子  
COUP DE COEUR (クーデクゥー) オーナー

東京生まれ東京育ち。夫、7歳と3歳の娘の4人家族。都内の信用金庫に勤めた後、メキシカンサンドイッチ屋での経験を活かし独立し、2019年にCOUP DE COEURをオープン。「いつか自分のお店を持てたら」という幼い頃からの夢を叶え、感謝の気持ちで日々営業中。



## HISTORY 「わたし」の人生史

幼少期～高校生

## 天性の正義感が人の助けになっていた

家族構成は両親と13歳上の姉。仲の良い家庭でのびのびと育ててもらいました。小中学校ではひとりぼっちの子が気になって話しかけたり、みんなの輪に自然と招き入れたりごく普通に過ごしていたのですが、実はそれが仲間はずれのいじめを無意識に阻止していたようで、後になって親御さんからお礼を言われて驚いたことがあります。友人からは「天然、裏表がないから安心感がある」と言われていて、自分としては、無理なく自然体で過ごせていると思っています。また、幼いころからお菓子作りや料理が好きで、レシピなしで自分なりに創意工夫して振る舞っていました。今でも縫い物など、「作ることに集中する」ことが好きです。



受験生

## 予備校で夫に一目惚れ

当時サッカー選手の中村俊輔にそっくりだった夫に一目惚れしたのが交際のきっかけ。私はのんびりマイペースで、夫はテキパキと早く行動するタイプ。性格が全然違うので気は合いませんが(笑)、やると決めたらやりきる、芯の強い人なので頼りにしています。

社会人

## 周囲の反応で自分の適正を実感

新卒で信用金庫に就職。仕事柄、飲食店のオーナーさんと関わる機会が多く、飲食店経営は身近な話題でした。また、知人に料理を振る舞うと、お店を持つことを勧められることも多く、楽しくて続いていた料理でしたが仕事に向いているのかも?と思い始めて。開業について具体的に考え始めたのがこの頃でした。

1984

2002

2005

2008

2019

大学生

## お節介万歳! 自分の性分を受け入れて強みに

ダンス部で活動していた時、何度伝えてもルールを守らない人がいて悩んでいたことがあって。バカ真面目な自分の性格も面倒に感じて「人に嫌われてまで注意するの、もうやめます」と先輩に話した時に「そこが晴子の良いところなのね」と言われて、ハッとしました。私の良いところってそこなんだ、と気づかせてもらいました。それからは、人の価値観はそれぞれ違って当たり前だし、おせっかいかもしいけれど、正しいと思うことは伝える、行動することを続けています。

My Strengths



独立

## 夫婦で独立「挑戦なくして前進なし!」

夫は元々起業を見据えていて、私も始めるなら飲食店が良いと考えていました。そんな中、夫婦のタイミングが合い、ついに揃って独立することを決意。娘がまだ小さかったこともあり両親からは猛反対されましたが「若いうちに挑戦して経験を得たい」とプレゼンし、納得してもらいました。今しかできないことをしたいと思っての行動でした。



## PHILOSOPHY 「わたし」の人生観

夫・吉野守敬さん

"笑顔"でいることで  
自分も周りも幸せにする

人に恵まれているなと感じています。周りの人にたくさん助けてもらって今日の自分があると思っています。本当に日々感謝しています。

日々みんな  
楽しく健康に過ごせる  
ことに感謝!

Q. 仕事と家族の時間を両立するための工夫は?

A. まだまだ試行錯誤中ですね。家事・育児の役割分担は決めておらず、やれる人がやっています。あとは、ありがたいことに家族をはじめ、周りの人に助けてもらっています。

Q. 理想のライフスタイルは?

A. 毎日楽しく、感謝の気持ちで過ごせればと思います。娘達にも「生まれてきてくれてありがとう」と毎晩伝えていて。もちろん腹が立つ日もあります。そうすることで、自分の気持ちもリセットしています。

お店でインタビュー  
させていただきました!



カードックー  
Instagram

