

令和6年度男女共同参画週間パネル展 実施報告

【日時】 令和6年6月13日（木）～21日（金）

【会場】 市役所2階ロビー

【内容】

1. 男女共同参画や人権に関わる用語解説
2. アンコンシャスバイアス等に関するシールアンケート
3. 男女共同参画に係る啓発物品の配布、ポスター掲示





毎年6月23日～29日の1週間は

「男女共同参画週間」です

この期間は全国で様々な取組が行われており、男女共同参画についての理解を深めることを目指しています。



男女共同参画や人権に関わる 用語解説



LGBTQとは？

「**L**」レズビアン・・・女性の同性愛者。こころの性が女性で、好きになる性も女性の人

「**G**」ゲイ・・・男性の同性愛者。こころの性が男性で、好きになる性も男性の人。

「**B**」バイセクシャル・・・両性愛者。好きになる性が異性の場合も同性の場合もある人

「**T**」トランスジェンダー・・・からだの性とこころの性が一致しない人

「**Q**」クエスチョニング・・・こころの性や好きになる性がわからず、決められない、あるいは悩んでいる人

SOGI (ソジ) とは？



SOGIとは、Sexual Orientation and Gender Identityの頭文字のことで、性的指向（好きになる性）／性自認（自分のこころの性）のことです。

「どんな性別を好きになるか」「自分自身をどういう性だと認識しているか」という言葉なので、こころと体の性が一致しており異性が好き、という人も含めてすべての人が持っているものです。

性的指向や性自認に係るハラスメントを「SOGIハラ」と言うこともあります。

カミングアウトとは？



LGBTQの当事者であると周りに伝えることを「カミングアウト」と言います。

アウティングとは？

カミングアウトを受けた人が本人の同意がないままに、その人の性のあり方を第三者にばらしてしまうことです。

「アウティング」は、SOGIハラメントのひとつとして、決して許されない行為とされています。

アライとは？



アライ (Ally) とは、LGBTQ当事者の方々に共感し、寄り添いたいと考え、支援する人のことです。

「味方」や「仲間」、「同盟」を意味する英単語「ally」が由来となっており、LGBTQの方々の社会的地位向上や権利擁護、平等の達成のための運動などに協働してくれる人を指します。



4つの性について



人は出生時に身体的特徴などから男女を判別し、性別が決められます。しかし、性のあり方は出生時に決められた男女の性別よりさらに多様で複雑です。下表の4つの要素から「性」について考えてみましょう。

	性の種類	説明
1	生物学的性	身体的特徴（外性器や染色体等）に基づき、出生時に割り当てられる性。男性型、女性型だけでなく、見た目などが典型的でなく区別がつきにくい場合もある。
2	性自認	自分が認識する性。男性、女性のどちらかだけでなく、どちらでもある、どちらでもない、わからないと感じる人や、揺れ動く人もいる。
3	性的指向	恋愛・性愛の対象とする相手の（自認する）性。性自認に対して、異性、同性、両性、どちらでもない、関係ない、などがある。
4	性表現	服装やしぐさ、口調などにより、外部に表現したい性。

※これら4つの性の組み合わせに「決まり」はありません。

4つはそれぞれ独立した要素で、これらの性の組み合わせの多様性を指して「多様な性のあり方」と言います。

ジェンダーイクオリティとは？



「ジェンダーイクオリティ」とは、一人ひとりの人間が、性別にかかわらず、平等に責任や権利、機会を分かちあい、あらゆる物事を一緒に決めていけるようになることです。

SDGsの目標5『ジェンダー平等を実現しよう』にもあるように、今ある男女格差や差別を是正していく上でのキーワードとなっています。

1. 「アンコンシャスバイアス」という言葉を知っていましたか？

知っていた	知らなかった

2. 「親が単身赴任中」というと、 父親を想像する（母親を想像しない）

そう思う	そう思わない	どちらとも言えない

3. 体力的にハードな仕事を女性に頼むのは可哀そうだと思う

そう思う	そう思わない	どちらとも言えない

4. DV（ドメスティック・バイオレンス）と 聞くと男性が暴力をはたらいていると想像する （女性を想像しない）

そう思う	そう思わない	どちらとも言えない
	frame	

**5. LGBTの人は一部の職業に偏っていて、
普通の職場にはいないと思う**

そう思う	そう思わない	どちらとも言えない

6. こどもが病気になったときは 母親が休んだほうがいいと思う

そう思う	そう思わない	どちらとも言えない

7. 育児中の社員・職員に負荷の 高い業務は無理とってしまう

そう思う	そう思わない	どちらとも言えない

**8. 病気治療しながら働いている人を見ると、
仕事をやめて治療に専念した方が良いと思う**

そう思う	そう思わない	どちらとも言えない

9. パートタイマーは、「主婦が家計補助のために働いている」というイメージがある

そう思う	そう思わない	どちらとも言えない

10. 外国人労働者は日本の企業文化にあうのか、つい心配になる

そう思う	そう思わない	どちらとも言えない

11. 「普通は〇〇だ」「それって常識だ」と思うことがある

そう思う	そう思わない	どちらとも言えない

12. 年配（高齢者）の人は頭が堅く、多様な働き方への融通が利かないと思ってしまう

そう思う	そう思わない	どちらとも言えない

**13. 「多様性」と聞くと、全ての違いを、
なんでも受け入れなければならないことだ
と思う**

そう思う	そう思わない	どちらとも言えない



14. 男の子がピンクのランドセルを選んでいたら、違う色をすすめる

そう思う	そう思わない	どちらとも言えない

**15. 共働きの家庭なら、女性が育児休暇や
介護休暇を取るほうがよい**

そう思う	そう思わない	どちらとも言えない

16. あなたは、次のような分野における男女の地位は平等になっていると思いますか（○は1つずつ）

項目	どちらかといえば男性が優遇されている	平等になっている	どちらかといえば女性が優遇されている
ア 家庭			
イ 教育			
ウ 職場			
エ 社会通念・慣習・しきたり			
オ 社会活動（地域活動・PTAなど）			
カ 政治の場			
キ 法律や制度			
ク 社会全体			

17. あなたは、配偶者やパートナー、交際相手からの暴力について、次の相談するところを知っていますか。（○はいくつでも）

項目	知っている
1 女性のためのカウンセリング、こころのカウンセリング、人権身の上相談（狛江市）	
2 ひとり親相談、女性相談（狛江市）	
3 警察署	
4 DV相談ナビ（内閣府）	
5 東京都女性相談センター	
6 東京ウィメンズプラザ（「男性のための悩み相談」も含む）	
7 警視庁総合相談センター（相談ホットライン）	
8 女性の人権ホットライン（東京法務局）	
9 公益社団法人 全国被害者支援ネットワーク	

夫婦が本音で話せる魔法のシート

〇〇家 作戦会議

最近夫婦で会話していますか？

自分の気持ちを上手く相手に伝えられず、モヤモヤしていませんか？

このシートを使うとあら不思議、すんなり話ができ2人の仲も深まります。

さあ、楽しく真剣に、これからの2人のこと・家族のことを話してみよう。

PART.1 素直な気持ちを伝えてみよう

自分がどんな暮らしをしているのか、日々どんなことを思っているのか。

下の空欄を埋めて、パートナーとシェアしましょう。

私の1日は、(楽しい・忙しい・充実している・辛い・ゆったり・疲れる)。

_____ には満足している。

でも本当はもっと _____ (したい・やってみたい)。

夫・妻には _____ に感謝しています。

欲を言えばもっと、(家事に関わってくれと・仕事を頑張ってくれと・

育児に関わってくれと・二人の時間が持てると・ _____) 嬉しい。



書いた内容を読みあげましょう。

聞いてみて意外だったところ・知らなかったところ等、感想を伝えましょう。

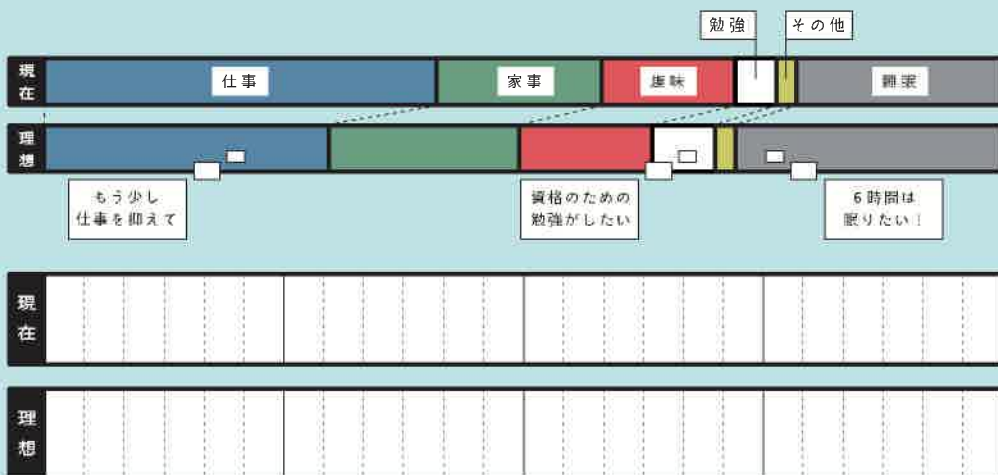
PART.2 2人の今を再確認!

今の暮らしをふりかえりながら、自分の理想の暮らしについて考えてみましょう。

- ①「現在」と書いてあるグラフに、定番の時間の使い方を記入してみましょう。
 - ②「本当はこんな暮らしがしたい」という理想の時間の使い方を、その下に示してみましょう。
- *理想を実現するためには、あまり遠い未来ではなく、1年先くらいの近い未来を想像して書くのがポイントです。
*あまり厳密にならなくてOK! 自分の感じているままに記入してみましょう。

EXAMPLE

グラフに書き込む項目例…仕事・家事・子どもとの時間・社会活動・勉強etc…



お互いの今・理想の時間の使い方、ギャップについても話してみましょう。
新しく発見したこと・意外なことがあれば、相手に伝えてみましょう。

理想の暮らしに近づけるために…

- パートナーにお願いしたい・伝えたいことはありますか? (どれか1つに好きな文章をご記入ください。)

例) 早く家に帰ってきて欲しい、奥さんにも仕事をして欲しい、週末は夫婦でビールを飲む時間を作りたい等

もっと に時間を使いたい!

もっと して欲しい!

実は してみたい!

※相手をお願いされたことについて違和感がある・疑問がある人は、それについて話し合みましょう。



簡単なのに、パフォーマンス力
抜群な家事アイデアをご紹介します。

2人で“パラレル家事”

2人が同時に別の家事をこなす「パラレル(同時並行)家事」は、超効率的。レギュラーの組み合わせ(ex:料理×食卓準備、掃除×おふろ)を決めておくトスイスイ片付きます。一方が家事、もう一方がガラガラになるべく避けましょう!

余分な家事は“断捨離”

立派な料理が作れなくなって、余分な家事を減らすことも大切なこと。雑下の脱ぎっぱなし、テーブルの物置化、ポケットのゴミ…日々の暮らしをチェックし、減らせるものを考えてみましょう。

PART.3 「家のこと」のシェアの仕方を考えよう

2人の理想の暮らしを実現するために、日々の暮らしをどのように営むか？特に家事・育児は2人の協力が不可欠です。下のシートを使って、具体的な協力体制を考えてみましょう。

●2人の関わる家事・育児について、理想の割合は？ 夫 : 妻

1 家族にとって重要だと思う家事を10個書き出しましょう。

2 現在の分担割合について、目盛りグラフを使って確認してみましょう。
例) 妻だけが負担→妻:10 夫婦で半々分担→中央(0)

3 書き出した家事の中で、以下にチェックをつけて下さい。
・負担に感じている家事 (負担マーク)
・相手に助けてほしい家事 (HELPマーク)

	夫	0	妻	負担	HELP	第3者	サービス	やめる
朝ごはん	10	5	0	5	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="text"/>	10	5	0	5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	10	5	0	5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	10	5	0	5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	10	5	0	5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	10	5	0	5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	10	5	0	5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	10	5	0	5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	10	5	0	5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	10	5	0	5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	10	5	0	5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	10	5	0	5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	10	5	0	5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



目盛りグラフやチェックをつけた項目を参考に、あなたの家庭にあった理想の家事・育児のシェアを考えましょう。
・お互いのシートを照らし合わせて、足りないものを空欄に書き足し項目を一致させましょう。
2人だけで負担するのは荷が重い…。そんな方は第3者の手を借りたり有料サービスを受けたり、思い切ってその家事はやめる、などの選択肢も視野にいれましょう。

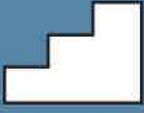
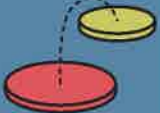












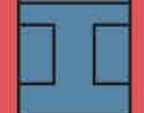





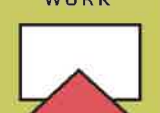



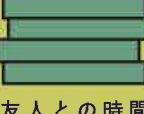




「言われる前にやる」で信頼は急上昇！
「わざわざ言わないとやってくれない」家事シェアをする際の代表的なストレスとも言われています。遊にいうと、車先で動くだけで信頼は急上昇！たとえ小さな家事でも、その心遣いに相手は救われるんですよ。

意外なレスキューワード「子どもと遊びに行くね」
子どもの相手×家事＝超ヘビーワーク！この2つが分担できるだけで、ぐっと楽な気持ちに。思い切って自分&子どもだけでお出かけすると、パートナーは喜ぶかもしれません。

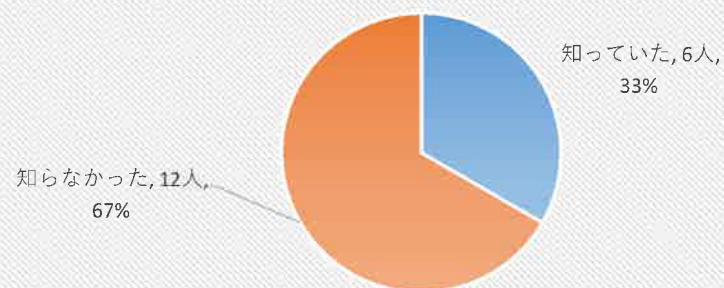
他人と比べない
つつい他人の家庭がますますみえがら。けれど、本当の家族の実態なんて外から見ても分からないものです。他所を引き合いに出すのは夫婦間の大きな亀裂を生みます。気をつけましょう！

PART.4 3年後の自分たちを想像してみよう

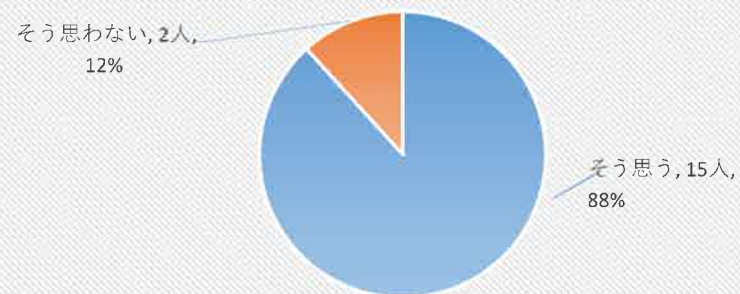
3年後の未来について思い描いてみましょう。仕事は？子育ては？趣味の時間は…？
 こうありたい姿を具体的に想像しながら、家族のこれからについて2人で会話してみてください。
 じっくりくるものがない場合は、空白のカードを使って自分に合うカードを作ってください。

仕事 WORK	 CAREER ENHANCEMENT キャリアアップ	 CAREER CHANGE 転職	 START BUSINESS 起業	 PART-TIME WORK パート・バイト	 FREELANCE フリーランス
	 HOMEMAKER 専業主婦	 HELP FAMILY BUSINESS 家業手伝い			
家 HOME	 PLAY WITH KIDS 子どもと遊ぶ	 TIME WITH PARENTS 親との時間	 TIME WITH PARTNER 夫婦の時間	 ALONE TIME ひとりの時間	 BUY A HOME 家を買う
	 HOUSEWORK 家事	 ENTRANCE EXAM 子どもの受験	 BIRTH 出産		
活動 ACTIVITY	 STUDENT 学生	 VOLUNTEER WORK ボランティア	 GET QUALIFICATION 資格取得	 SPORTS スポーツ	 TRAVELLING 旅行
	 TIME WITH FRIENDS 友人との時間	 SHOPPING 買い物			

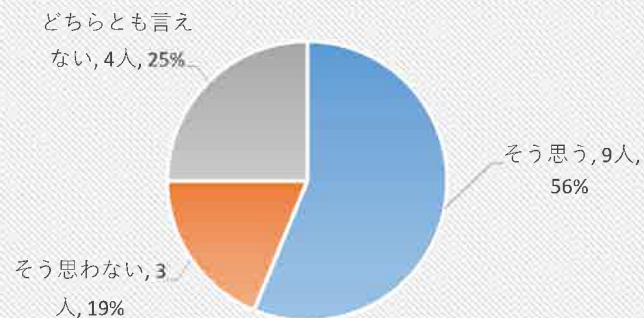
①「アンコンシャスバイアス」という言葉を知っていましたか？



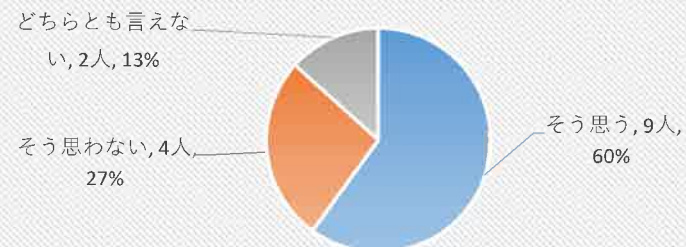
②「親が単身赴任中」というと、父親を想像する（母親を想像しない）



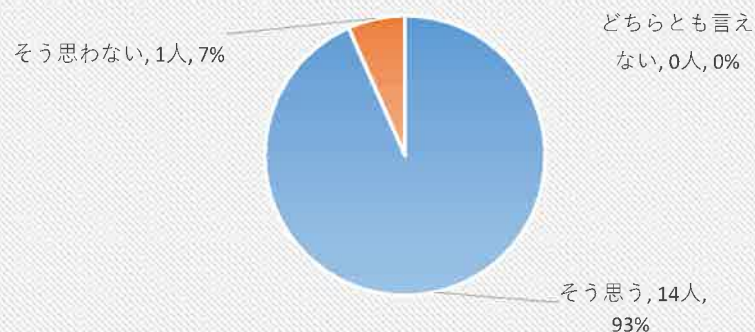
③体力的にハードな仕事を女性に頼むのは可哀そうだと思う



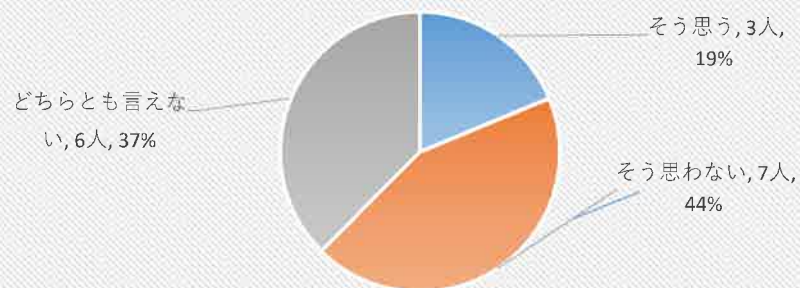
④DV（ドメスティック・バイオレンス）と聞くと男性が暴力を働いていると想像する（女性を想像しない）



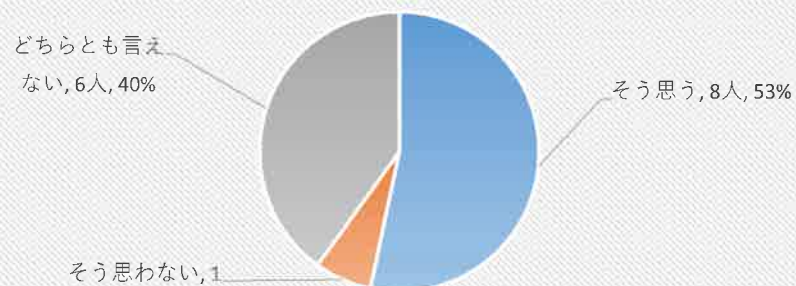
⑤LGBTの人は一部の職業に偏っていて
普通の職場にはいないと思う



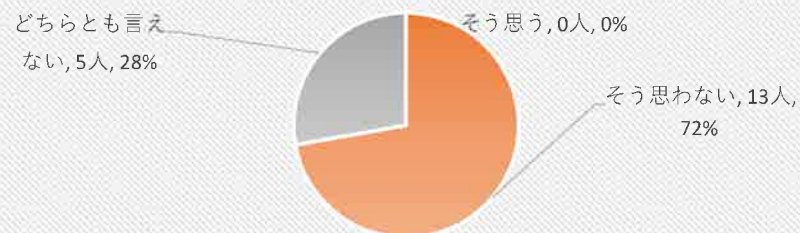
⑥子どもが病気になったときは母親が休
んだほうが良いと思う



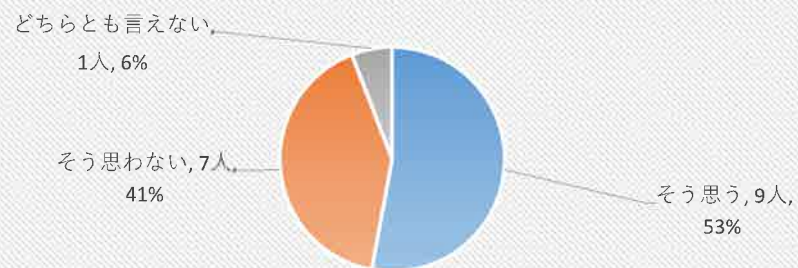
⑦育児中の社員・職員に負荷の高い業務
は無理とってしまう



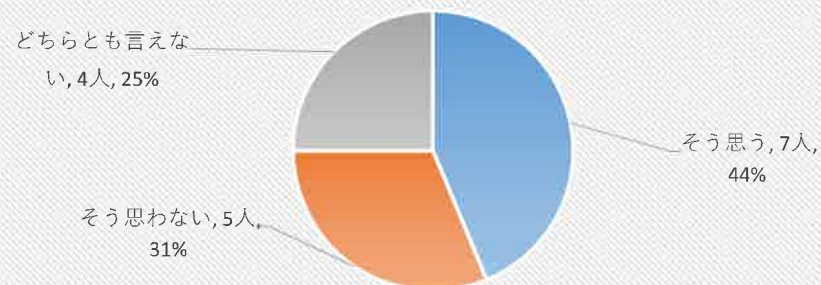
⑧病気治療しながら働いている人をみる
と、仕事をやめて治療に専念した方がい
いと思う



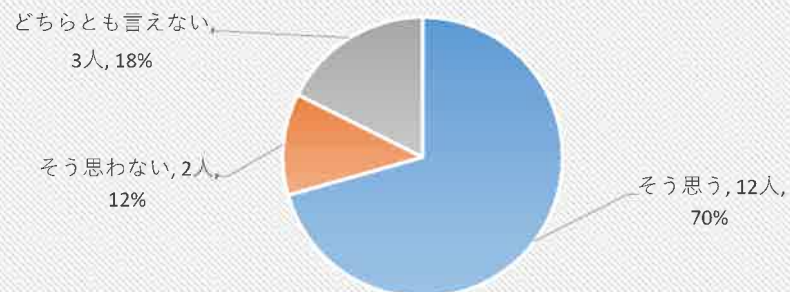
⑨パートタイマーは、「主婦が家計補助のために働いている」というイメージがある



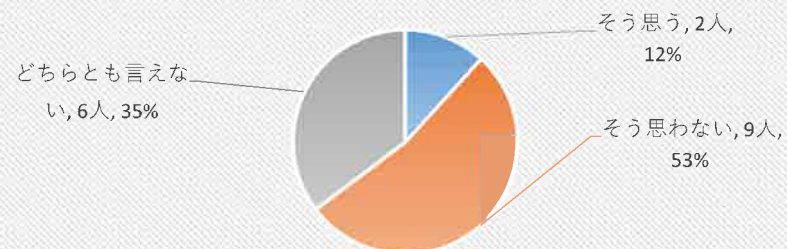
⑩外国人労働者は日本の企業文化にあうのか、つい心配になる



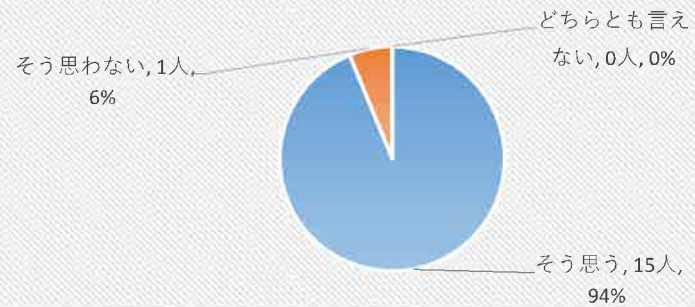
⑪「普通は〇〇だ」「それって常識だ」と思うことがある



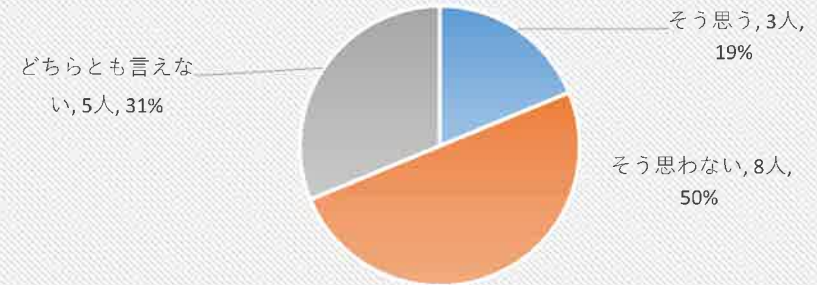
⑫年配（高齢者）の人は頭が堅く、多様な働き方への融通が利かなく、思ってしまう



⑬「多様性」と聞くと、すべての違いを、何でも受け入れなければならないことだと思う



⑭男の子がピンクのランドセルを選んでいたら、違う色をすすめる



⑮共働きの家庭なら、女性が育児休暇や介護休暇を取る方がよい



16. あなたは、次のような分野における男女の地位は平等になっていると思いますか（○は1つずつ）

項目	どちらかといえば男性が優遇されている	平等になっている	どちらかといえば女性が優遇されている
ア 家庭	4人	7人	1人
イ 教育	1人	9人	0人
ウ 職場	5人	5人	0人
エ 社会通念・慣習・しきたり	7人	4人	0人
オ 社会活動（地域活動・PTAなど）	6人	6人	0人
カ 政治の場	7人	4人	0人
キ 法律や制度	5人	5人	0人
ク 社会全体	6人	6人	0人

17. あなたは、配偶者やパートナー、交際相手からの暴力について、次の相談するところを知っていますか。（○はいくつでも）

項目	知っている
1 女性のためのカウンセリング、こころのカウンセリング、人権身の上相談（狛江市）	8人
2 ひとり親相談、女性相談（狛江市）	8人
3 警察署	10人
4 DV相談ナビ（内閣府）	5人
5 東京都女性相談センター	5人
6 東京ウィメンズプラザ（「男性のための悩み相談」も含む）	4人
7 警視庁総合相談センター（相談ホットライン）	4人
8 女性の人権ホットライン（東京法務局）	6人
9 公益社団法人 全国被害者支援ネットワーク	3人



