

11月19日は  
国際男性デーです

「国際男性デー」は男性の健康やジェンダー（社会的性差）を考える日として1999年にカリブ海の島国であるトリニダード・トバゴ共和国で始まりました。これにちなみ、イクメン・カジダンの皆さんの写真をご紹介します！





# イクメン・カジダン写真展



イクメンとは...子育てを楽しみ、自分自身も成長する男性のこと。  
カジダンとは...家事を楽しみ、積極的に参加する男性のこと。

タイトル：いっぱい食べて、  
おっきくな～れっ

氏名：Jなんだじえ～い

コメント：子育て・家事を積極的に楽しみながら  
～日々精進～







**タイトル：なかなか乾かないな～**

氏名：よし

コメント：娘の風呂上がりにタオルドライ、保湿クリーム塗布、ドライヤー、歯磨きを行うのが日課です。娘とスキンシップできる大事な時間です。



**タイトル：娘とボール遊び**

氏名：たなか

コメント：普段仕事から帰るとなかなか外では遊べないので、土日はなるべく娘とお出かけしたり、お外で遊んだりします。





**タイトル：兄弟っていいね**

氏名：ねりパパ ゆたちん

コメント：息子2人とパパの男3人旅で  
城ヶ島へ



**タイトル：はるくんとパパ**

氏名：はるくんパパ

コメント：1歳のプレゼントで貰った絵本を読んで笑いあっている  
パパと、パパ溺愛の息子です。息子大好きな素敵なパパです。







### タイトル：夜泣き後の朝

氏名：ゆいちゃんママ

コメント：夜泣きにパパが対応してくれた日の朝の写真です。娘は不思議そうにパパのあくびを見ていました。



### タイトル：仲良し子良し

氏名：佐藤

コメント：いつも娘を笑わせるのが得意なパパ。お休みの日にはたくさんの笑い声が響いて、何して遊んでいるのか気になることがしばしば。お仕事も忙しいのに家にいると少しでも娘との時間を作るパパはパパの鏡です。



## タイトル：初めてのぼくたちのお風呂

氏名：はるくんパパ

コメント：初めて湯船に浸らせてみようとなった時にパパが「俺入れてあげたい！」と自ら言い出して入れてもらいました。第一子で子供も親も全ての事が初めてで戸惑うことも多々ありますが率先して育児をしてくれるパパに感謝です。そして子供も最初は不安そうな顔をしていましたが気持ち良かったみたいで、今では湯船に浸らせると満面の笑顔です！



## タイトル：父子コミュニケーション

氏名：のびちゃん

コメント：生後1ヶ月、パパの口の動きを一生懸命真似する娘。パパも嬉しくて、たくさん話しかけてました。パパがあやしている間に寝たいけど、このコミュニケーションをみたくてなかなか寝れず、今となっては良い思い出です。たくさん話しかけて貰ったおかげで、2歳になった娘おしゃべり娘さんです。







## タイトル：早くご飯作ってね

氏名：あこ

コメント：料理ができる大人になるように日々訓練中です。早く作ってほしいな～



## タイトル：たかいたか～い！

氏名：あんどー

コメント：お散歩中にお父ちゃんに大好きな「たかいたかい」をしてもらったよ お父ちゃんはお休みの日にいろんなところに連れて行ってくれるの！これからも私の知らない場所にたくさん連れて行ってね！お父ちゃん大好き





**タイトル：じいじと一緒に夜泣きも怖くない！**

氏名：のびこ



コメント：パパが夜勤の時かけつけてくれ一緒に夜泣き対応してくれました。腰痛予防にバランスボールに乗ってミルクをあげてくれたじいじに感謝しています！

コメント：大好きなじいじに孫兄妹ふたりともおんぶをせがんだら、まとめて背負ってくれました。きゃー落ちそう！と大喜びの孫ふたり。今は3人兄妹になったので、今度はぜひ3人おんぶもトライしてね、マコさん！



**タイトル：ダブルでおんぶ**

氏名：マコさん





## タイトル：散歩

氏名：つむつむパパ

コメント：抱っこして歩いていると寝ます。

## タイトル：三姉妹はキラキラ大好き！

氏名：ブルベリぼうや

コメント：ビーズでネックレスなどを一緒に作っているひとコマ。すぐに飽きたり、ずーっと作っていたり。三姉妹の性格が出たアクセサリ作りでした。床一面にビーズが散乱したことは言うまでもありません(笑)。





## タイトル：初めての滑り台

氏名：渡邊 雄太



コメント：1歳になってから毎週のように出来ることが増えて、成長を感じています。公園では、年上の子ども達が元気いっぱいに遊んでいるのを見て、手をパチパチ叩いて大興奮。初めての滑り台はとても満足気でした。

コメント：母が忙しい時は自分が料理をしています。土鍋でご飯を炊いたり、スープを作ったり等色々します。今回は餃子を焼きました。上手く出来た時はとっても嬉しいです。



タイトル：今日も美味しく焼けました。

氏名：こしひかり



タイトル：パパはどこでもいっちゃいます。

氏名：ヤスヤス



コメント：パパは、子どもと二人で（ママ無し）どこでもいっちゃいます。下の子どもが二歳の頃に二人で行ったディズニーランドの写真です。

コメント：年下の従弟で自慢の仲良し夫婦です。従弟が可愛い子供で両手が塞がり、ママが後ろで美味しそうなもの 立派なイケメンイクメンになった姿に感動。

タイトル：ほっこり

氏名：立派なおばちゃん







**タイトル：爪切り**

氏名：石神井の新米パパ

コメント：ママは不器用なので、爪切りはパパの仕事。最初の方は動き回る娘を抑えながら爪を切るのに苦労しましたが、今ではすっかり上達しました！

**タイトル：パパ、まだまだ遊ぶよ！**

氏名：みのぼん

コメント：二人でたくさん遊んで大満足かと思いきや、まだまだ遊び足りない元気100%の息子と寝ちゃった夫のツーショット写真です。ニコニコの息子の笑顔がとっても可愛くお気に入りの一枚です！





**タイトル：パパのお手伝い**

氏名：ソーランパパ



コメント：白いごはんが大好きな息子くんは、パパがお米を研んでいるといつもお手伝いをしてくれます。



**タイトル：初パンケーキ**

氏名：詩季

コメント：日曜日の朝ごはんに、家族のためにパンケーキを焼きました。焦げないかドキドキしたけど、みんなが美味しいって言ってくれて嬉しかったです。





# 男は仕事、女は家庭？



H30年度に実施した区民の意識調査では、以下のような結果がでました。

・男女の固定的役割分担（「男は仕事、女は家庭」という考え方）について、「**思わない**」は70%でした。

・1週間に充てる家事等の時間について、男性の平均時間**9.3時間**に対し、女性の平均時間は**30.4時間**となっています。

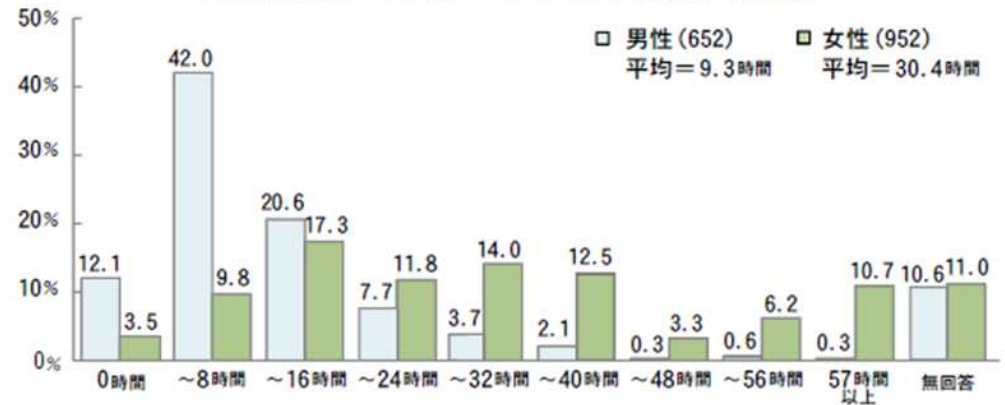


思わない人がたくさんいても、女性の家事等の時間が男性の**3倍以上**となっていることが現状です。

### 男女の固定的役割分担に対する考え方



### 1週間に充てる家事等の時間（男女の比較）





# 男性のみなさん！育休とりましょう！

育児・介護休業法が改正（令和4年4月1日より順次施行）され、  
**男性の育休が取りやすくなりました！**

-以下抜粋して紹介-

令和4年4月1日から

本人または配偶者の妊娠・出産等を申し出た場合に、  
**事業主は育休の取得意向を個別に行う必要があります。**

育休はどうするんだい？



令和4年10月1日から

- ・産後パパ育休の創設
- ・育児休業の分割取得

	産後パパ育休	現行育休制度
対象期間・取得日数	子の出生後8週間以内に4週間まで	原則子が1歳（最長2歳）まで
申出期間	原則休業の2週間前まで	原則1ヵ月前まで
分割取得	分割して2回取得可能	原則分割不可 <small>(※法改正で2回まで取得可能)</small>
休業中の就業	育休中も就業可能	原則就業不可

**別々に取得可能！**



# 父子クッキング



## たこたこ・チャーハン

【材料(4人分)】

冷やごはん 4杯分 ミックスベジタブル 大さじ4  
卵 2個 ウィナー(皮あり赤) 4本 サラダ油 大さじ1強  
しょうゆ 大さじ1 中華だし(顆粒) 小さじ1 いりごま 少々

## ハッピー・サラダ



【材料(4人分)】

きゅうり 1本 にんじん 1/4 本 シーチキン 1缶(70g)  
ミニトマト 8個 うずらの卵 8個 マヨネーズ 大さじ1と1/2  
塩・レモン 少々

## まんてん・スープ



【材料(4人分)】

新じゃがいも 2個(中) 新玉ねぎ 1個(中) ベーコン 30g  
コンソメ(固形) 4g 塩こしょう 少々 水800CC



ももちゃん・  
デザートも  
あるとイイヨ



# 父子クッキング



ホワイト・プリンには、いちご  
ジャムなど、好きなものを載  
せるともっとおいしいヨ

## チャチャッとチャーハン



【材料(4人分)】

卵 2個 万能ねぎ 2本 ごはん 2杯分 サラダ油 大さじ1  
とりがらスープ(顆粒) 小さじ1 塩こしょう 少々

## ラッキー・サラダ

【材料(4人分)】

水菜 2株 きゅうり 1本 ちくわ 2本 いりごま 少々  
ミニトマト 8個 マヨネーズ 大さじ1と1/2

## マリーン・スープ

【材料(4人分)】

カットわかめ 10g 水 800cc はなふ 少々  
コンソメ(固形) 4g 塩こしょう 少々 みつば 少々

## ホワイト・プリン



【材料(6~7個分)】

牛乳 400cc 水 200cc さとう 大さじ3 寒天クック 4g



# 父子クッキング



## 三色おにぎり



### 【材料】

温かいごはん おにぎりわかめ・梅わかめ・のり

## ポテポテ・ベーコン



### 【材料(4人分)】

新じゃがいも 2個 ベーコン 40g オリーブ油 大さじ1  
ソース 大さじ1半 パセリ 少々

## にじいろサラダ

### 【材料(4人分)】

レタス 適宜 きゅうり 1本 パプリカ(赤、黄) 1/3  
ミニトマト 4個 ツナ缶 40g マヨネーズ 適宜

## 海彦山彦スープ



### 【材料(4人分)】

あさり 250g 新キャベツ 3枚 バター 10g  
コンソメ 1個 塩こしょう 少々 ねぎ 適宜



モモちゃん  
デザートも  
あるとイイヨ



# 父子クッキング



## 豚肉のショウガヤッキー



【材料(2人分)】

豚うす切り肉 180g 薄力粉 適宜 すりおろし生姜 小さじ1  
すりおろしにんにく 小さじ1/2 酒、しょうゆ 大さじ1  
さとう 小さじ1 水 大さじ1 オリーブ油 大さじ1

## たまごヤッキー



【材料(2人分)】

たまご 2個 酒、さとう 大さじ1  
うすくちしょうゆ 少々 サラダ油 適量

## コロっ とちくわ



【材料(4人分)】

ミニちくわ 4本 インゲン 4本 塩 少々

## ポチっ とサラダ



【材料(4人分)】

レタス 1/6 きゅうり 1本 ミニトマト 8個



レシピはこちら！  
お子様といっしょに  
ぜひ作ってね





# 無意識の思い込み（アンコンシャス・バイアス）で誰かを傷つけたり不快にしているかも

アンコン | 無意識の思い込みは  
日常に溢れています



## 何が問題なのか

悪気なくても、知らず知らずのうちに相手を傷つけていることがあります。

(例) 若いからパソコン得意でしょ 得手不得手は人それぞれです。

性別や属性で任せる仕事を決めることで、成長やキャリアに影響を及ぼす可能性があります。

(例) 配慮のつもりで「お子さんもいるし、出張は他の人をお願いするね」と伝えた  
「助かった」と思う人がいる一方、「自分が行きたかった」と思う人もいるかもしれません。



## 気を付けたいこと

自覚がないのが厄介なところです。相手の話を聴いて、対話する姿勢が大切です。

「普通はこうだ」「どうせ無理だ」「こうあるべきだ」と決めつけないようにしましょう。  
また、相手の表情や態度の変化に注目してみましょう。

自分の“常識”が悪影響を及ぼすかもしれない...という意識を持つことも大切です。

自分の思い込みに気づくことが大切です。また、言動を受け取った際に違和感を感じたり、自分の意図と違う可能性があるときには、自分の思いを伝えてみましょう。





# アソコソ チェックシート

「Yes」と思う設問の  部分にチェック「✓」を入れて自分の中の“アンコン”をチェックしてみよう！



## 職場編

- 仕事より家庭を優先する男性は仕事へのやる気が低い
- 男性なら残業や休日出勤をするのは当たり前だ
- 組織のリーダーは男性の方が向いている
- 女性は単身赴任や出張を断りがちだ
- 子育て中の女性は重要な仕事を担当すべきでない
- 来客へのお茶出しは女性の方が良い
- 高齢の社員はパソコンが苦手だ
- 飲み会の幹事は若手の仕事だ
- 独身ならいくらでも残業ができるはずだ
- LGBTの人は自分の職場にはいない
- 履歴書の性別欄「男・女」は当たり前だ



お茶出しは女性の仕事？

アンコンシャス・バイアスは誰にでもあります。チェックがつくことが悪いということではありません。しかしそれを、“当たり前”と決めつけることで、傷つく人がいるかもしれません。まずは、自分自身の「アンコン」に気づくことが大切です。



## 日常編

- 料理は男性より女性の方が得意だ
- 女性に理系の進路(学校・職業)は向いていない
- 男性は人前で泣くべきではない
- 男性は車の運転がうまい
- 男性は結婚して家庭をもって一人前だ
- 家事・育児・介護は女性の方が向いている
- デート代は男性が払うべきだ
- 女性はおしゃべりだ
- 長男が家を継ぐべきだ
- 女性は地図を読むのが苦手だ
- 若者は根性がない
- 太っている人はよく食べる
- 高齢者は頭が固い
- 結婚して子育てしてこそ幸せだ
- 異性を好きになることは当たり前だ



# 男女のイメージにとらわれない フリーイラスト使えます！

イベントのチラシを作成したい、ブログやホームページにイラストを使いたい・・・  
そんなときに、男女のイメージにとらわれないイラストを使ってみませんか。  
詳細は区HPに掲載しています。ぜひご活用ください！

イラスト例  
(抜粋)



料理 男女どちらでも



男性の育児



パパ友達



サッカーも男女で



保育士・幼稚園教諭  
男女どちらでも



男女の受付



ビール・ジュース  
好きなものは性別関係なし



みんなで介護



# 図書の紹介



## 思い込みにとらわれない生き方

坂東眞理子著  
ポプラ社 2023

「アンコンシャス・バイアス」とは「無意識の思い込みや偏見」のこと。自分にとっての「当たり前」が、誰にとっても「当たり前」ではないことを自覚しよう。いろいろな場面での思い込みによる「決めつけ」をやめれば、もっと自由に生きられる。



## モヤる言葉、ヤバイ人

アルテシア著  
大和書房 2021

「女は笑顔で愛想よく」「セクハラされても笑顔でかわせ」と呪いをかけられ、わきまえた女としてふるまっていたのは昔の話。この世の呪いを「ぶちのめす」言葉を詰め込んで、女子が心を守るための「言葉の護身術」満載の一冊。



## 「アンコンシャス・バイアス」マネジメント

守屋智敬著  
かんき出版 2019

もしも職場のリーダーが「彼女は2歳の子どもがいるから泊まりがけの出張は無理だ」と勝手に決めつけていたら... 職場の至るところで日常的に起きている「無意識の思い込み」。どんな弊害を引き起こし、どう対処する？



## 自分も傷つきたくないけど、他人も傷つけないあなたへ

アルテシア著  
KADOKAWA 2022

著者が一番伝えたかったのは「ジェンダーを学ぶと生きやすくなるよ」。男も女も「こうあるべき」はしんどい。ジェンダーの呪いから自由になろう、と。ジェンダー観をアップデートできる一冊。



# 図書紹介



## これからの男の子たちへ

太田啓子著  
大月書店 2020

社会が発する「男の子向け」「女の子向け」のメッセージは価値観や感受性の形成に影響を与える。「社会から性差別をなくすために男の子の育て方こそが大切なんじゃないの?」。著者は2人の男の子の子育てまっただ中。



## 僕たちは育児のモヤモヤをもっと語っていいと思う

常見陽平著  
自由国民社 2019

「イクメンという言葉が嫌いです」と言い切る働き方評論家の著者。肩書を「主夫」だとも言えるほど家事をし、フルタイムの妻と子育てをしながらイマドキの育児当事者として感じたモヤモヤに向き合った本。



## 男が辛い!

杉田俊介著  
ワニブックス 2022

「男」たちは男性であることの特権を批判され、無意識のうちに差別に加担していると糾弾される。日々の生活が幸福に思えない。自由を感じられない。「男」としての不幸を自分の辛さを、うまく言葉にできない。著者はこの本を、「弱さ」に苦しむ「男」たちのために書いたという。



## 自慢話でも武勇伝でもない「一般男性」の話から見えた生きづらさと男らしさのこと

清田隆之著  
扶桑社 2021

「一般男性」10人に仕事や恋愛など様々なことについて考えていることなどを語ってもらったインタビュー集。そこから見てきたのは、「男らしさ」に囚われて自分で自分を生きづらくしてしまっている男たちの姿だった。





# 男女共同参画センターえーる



男女共同参画に関する講座やイベントを実施しています。保育室があり、子育て中でも参加しやすくなっています。様々な相談ができる相談室があり、会議室等、施設の貸出しも行っています。



石神井公園駅から徒歩6分の場所にあります

## 図書・資料室（2階）

閲覧席、絵本コーナーがあり、図書約13,000冊、新聞7紙、雑誌12誌、行政資料約2,600種を所蔵しています。一人6冊、4週間までお貸出しできます。保育付きブックタイムも行っています。

貸出しには利用登録が必要です。



講座やブックタイムの最新情報は、コチラ -----▶

えーるHP





# 男女共同参画センターえーる相談室



## 男性のための相談（電話相談）

予約制

毎月第2火曜日 午後3時～午後7時（年末年始を除く）

03-3996-9050



男性のための電話相談です。

家族、パートナー、友人、仕事、将来のことなど....

1人で悩まず、まずは話ししてみませんか？

- ・相談は無料です。（別途、通話料は自費負担となります）
- ・相談内容は守秘義務によって守られます。

対象：練馬区在住・在勤・在学の方

お気軽にご相談ください。

