

すべての人が輝くまち


「第5次練馬区男女共同参画計画」

練馬区は、男女共同参画社会実現のために、誰もが、性別はもちろん、国籍・年齢・職業・働き方・価値観など、人と人との違いを認め合い、暮らし、仕事、地域における多様な活動への参画や自らの希望に沿った生き方を選択できる「**すべての人が輝くまち**★」を目指します。


目標1
人権の尊重と
男女平等意識
の形成




目標
配偶者等暴力
被害者への支援と
性暴力やハラスメント
の防止



目標
家庭・職場での
男女共同参画と
ワーク・ライフ・
バランスの推進




目標
女性の健康
と安心を支える
暮らしの実現



区では、「第5次練馬区男女共同参画計画」(令和2年度～令和6年度)により、男女共同参画を推進しています。

計画全文は
こちらから



無意識の思い込み

アンコンシャス・バイアスとは Unconscious Bias

無意識のうちに“こうだ”と思う、思い込みのこと。思い込みは日常にあふれていて、誰にでもあるものです。それが、周囲への思いやりや気遣いにつながったり、役に立つこともあります。ただ、自分の思い込みによって、誰かが生きづらさや、働きづらさを感じていることはないか、考えてみることも大切です。

▶ 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

悪気がなくても、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ことも考えられます。
(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

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 仕事より家庭を優先する男性は仕事へのやる気が低い | <input type="checkbox"/> 独身ならいくらでも残業ができるはずだ |
| <input type="checkbox"/> 男性なら残業や休日出勤をするのは当たり前だ | <input type="checkbox"/> LGBTの人は自分の職場にはいない |
| <input type="checkbox"/> 組織のリーダーは男性の方が向いている | <input type="checkbox"/> 履歴書の性別欄「男・女」は当たり前だ |
| <input type="checkbox"/> 女性は単身赴任や出張を断りがちだ | <input type="checkbox"/> 生理休暇は申請しづらい |
| <input type="checkbox"/> 子育て中の女性は重要な仕事を担当すべきでない | |
| <input type="checkbox"/> 来客へのお茶出しは女性の方が良い | |
| <input type="checkbox"/> 高齢の社員はパソコンが苦手だ | |
| <input type="checkbox"/> 飲み会の幹事は若手の仕事だ | |
| <input type="checkbox"/> 管理職(上司)は何でも知っている | |
| <input type="checkbox"/> 子どもが病気になったら仕事を休むのは母親だ | |



日常編

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 料理は男性より女性の方が得意だ | <input type="checkbox"/> 飲み会の最初の一杯はやっぱりビールだ |
| <input type="checkbox"/> 女性に理系の進路(学校・職業)は向いていない | <input type="checkbox"/> 女性はおしゃべりだ |
| <input type="checkbox"/> 男性は人前で泣くべきではない | <input type="checkbox"/> 長男が家を継ぐべきだ |
| <input type="checkbox"/> 男性は車の運転がうまい | <input type="checkbox"/> 女性は地図を読むのが苦手だ |
| <input type="checkbox"/> 男性は結婚して家庭をもって一人前だ | <input type="checkbox"/> 若者は根性がない |
| <input type="checkbox"/> 家事・育児・介護は女性の方が向いている | <input type="checkbox"/> 太っている人はよく食べる |
| <input type="checkbox"/> デート代は男性が払うべきだ | <input type="checkbox"/> 高齢者は頭が固い |
| <input type="checkbox"/> 外国人は日本語がわからない | <input type="checkbox"/> 結婚して子育てしてこそ幸せだ |
| <input type="checkbox"/> 高齢者は演歌が好きだ | <input type="checkbox"/> 異性を好きになることは当たり前だ |
| <input type="checkbox"/> バレエは女の子の習い事だ | <input type="checkbox"/> 制服は男の子はスラックス、女の子はスカートだ |



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。



もしかして...デートDV?

好きな人とつきあってるはずなのに...



束縛は愛じゃない!

デートDVとは恋人同士で起こる暴力のこと。暴力は身体的なものに限りません!



嫌われたくないから我慢して許してしまう



時々、お互いの「フツウ」がぐいちがう...

こちらに相談できます!

男女共同参画センターえーる
03-3996-9050 (総合相談)
毎日 9時~19時 祝日 9時~17時

東京ウィメンズプラザ
03-5467-1721 (DV相談)
毎日 9時~21時 (年末年始を除く)

DV相談+ (内閣府)
0120-279-889 (DV相談)
毎日 24時間受付

男性のみなさん！育休とれます！



育児・介護休業法が改正され、
男性の育休が取りやすくなりました！

-以下抜粋して紹介-

ポイント 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？

ポイント 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

別々に取得可能！

	NEW 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	分割して2回取得可能
休業中の就業	育休中も就業可能	原則就業不可

産後～8週間

産後のママをいたわろう！

【ママの様子】

出産によるダメージを受けている

パパの役割

- ・ママの心と体の疲労を理解する。
- ・休暇などを活用してママをサポートする。
- ・自宅の掃除など、ママと赤ちゃんを迎える準備をする。
- ・とくに産後すぐは、授乳以外の家事・育児を積極的に引き受ける。
- ・1ヵ月検診など、受診の予定を把握し、準備から一緒に行く。



女性活躍の推進

キャリアアップしたい

ずっと働きたい

子育てが一段落したら再就職したい

起業したい



自分に合う会社を探したい

働きたいけど何ができるかな

なりたい自分になるために...

「女性活躍推進法」

これにより育休取得や在宅勤務がしやすくなった！



「**女性活躍推進法**」とは、働くことを希望する女性が**個性・能力を十分に発揮できる社会**を目指している法律です。
以下の3つを基本原則としています。

- 女性に対する**採用や昇進の機会を積極的に提供すること**
- 職業生活と家庭生活を両立**させるために必要な環境を整備すること
- 職業生活と家庭生活の両立は本人の意思が尊重されること**

「**えるぼし認定**」とは、女性の活躍推進に関する状況などが優良である企業が、「**女性活躍推進企業**」として厚生労働大臣の認定を受ける制度です。
求人票を見る際は、このマークがついているかチェックしてみましょう！

「えるぼし認定」



知っていますか？



リプロダクティブ・ヘルス&ライツ



リプロダクティブ・ヘルス&ライツは、
性と生殖に関する健康やその権利のことを言います。
例えば、いつ何人子どもを産むか・産まないかを選ぶ自由、
安全で満足のいく性生活、妊娠・出産、育児などに必要な
情報やサービスを得られることなどを指します。



マタニティ・ブルー

出産後の女性の30～50%が経験します。
産後数日から2週間程度のうちに、ふいに涙が
止まらなくなったり、いらいらしたり、落ち込んだり
する症状がです。一時的な気分の変動で、
産後10日程度で軽快しますので、あまり心配
することはありません。

産後うつ

およそ10%の罹患率があり、産後3か月以内に発症
することが多いです。気分の落ち込みや楽しみの喪失、
自責感や自己評価の低下などの症状が2週間以上
続きます。自殺念慮がある場合や、症状が強く日常生
活に支障がでる場合は精神科医の受診が必要です。

どちらの場合も、パートナーや家族のサポートが大切です。

出典：日本産婦人科医会HP 女性の健康Q&A



男女共同参画センター図書・資料室所蔵資料の紹介

テーマ
生と性

男女共同参画センター図書・資料室では女性に関する資料を数多く所蔵しています。



母親になって後悔してる

オルナ・ドーナト著
新潮社 2022

母親になったことを後悔して
いても、子どもは愛している
のだ。だからこそ、余計に苦
しい。「母親」という社会的
な役割にがんじがらめになり、
自分の人生を生きられない苦
しさ。様々な女性へのインタ
ビューを掲載している。



おうち性教育はじめます

フクチマミ、村瀬幸浩著
KADOKAWA 2020

子どもを取り巻く性の環境
が難しく危うくなっている
今、おうち性教育は子ども
を守るための大事な教育。
親も子どもと一緒に学び、
自信をもって伝えよう！子
どもがいつでも自分らしく
生きることができるように。



10代の妊娠

にじいる著
合同出版 2021

人生を左右するほど大きな影
響を及ぼすこともある性の問
題。しかし、日本の学校教育
でこれらを学ぶ機会は多くな
い。妊娠は女性だけの問題で
はなく男性の問題であり、社
会全体の問題でもある。ぜひ
大人にも読んでほしい一冊。



見えない妊娠クライシス

佐藤拓代著
かもがわ出版

予期しない妊娠や貧困などの
問題を抱える妊婦は「特定妊
婦」とされる。本書は、誰に
も言えない妊娠の結果生まれ
た赤ちゃんの生後0日死亡を防
ぐことを焦点として編纂され
た。妊娠を自己責任と決めつ
けて女性を責めるのはやめて。

男女共同参画センターえーる

男女共同参画センターえーるは、男女共同参画社会の実現を目指し、「すべての人が輝くまち」を実現するための拠点施設です。



石神井公園駅から徒歩6分の場所にあります

こんなことができます

○学習の場として

様々な講座に参加したり、タブレット等で情報を集めたり、求人情報を取得できます。

○活動の場として

会議室や視聴覚室などの施設が使えます。

○相談先として

総合相談・DV相談などを受けられます。

詳しくはこちら



左から順に
就活応援コーナー
図書・資料室
保育室

図書・資料室では...

閲覧席や絵本コーナーがあり、1人6冊、4週間までお貸出しできます。

貸出しには利用登録が必要です。

1人でゆっくり本が読みたい!

そんな方のために

お子様を無料でお預かりいたします
1か月に1回程度実施しています。
HPまたはチラシをご確認ください(^^)/

詳しくはこちら



本の時間ーブック・タイムー