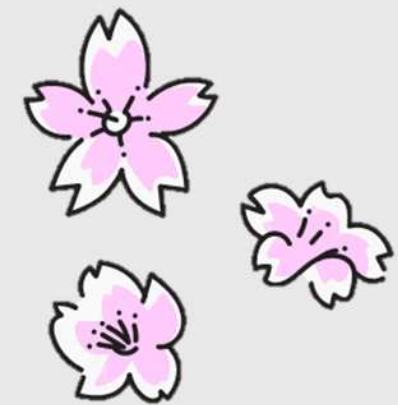


4月10日は
女性の日



昭和21年4月10日は、我が国の女性が初めて参政権を行使した日です。

これを記念して、4月10日は**女性の日**となりました。



注目!

「困難な問題を抱える女性への 支援に関する法律」

生活困窮、性暴力・性犯罪、家庭関係の破綻などの問題を抱える女性が、それぞれの意思が尊重されながら最適な支援が受けられるようにするため、令和4年5月に、「困難な問題を抱える女性への支援に関する法律」が制定されました。



この法律が、**令和6年4月1日から施行**されました！



女性が抱える困難とは…

性被害

引きこもり

就労環境

貧困

予期せぬ妊娠

DV

虐待

孤立・孤独



家にも学校にも居場所がない若年女性

親からの虐待、家族との不和、生活困窮。いじめ、教師との不和、不登校。



家出・繁華街で彷徨など

お金がない。働けるところがない、行く当てがない。公的な支援や相談機関を知らないか、抵抗がある。



孤独感から、SNSで居場所を求める、声をかけてくれた人についていく

犯罪被害・性的搾取・希死念慮

こちらに相談できます



誰かに相談したい...話せる人がいない...

そんな時は、以下の相談先をご利用ください。

練馬区の相談先

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 祝休日 9時～17時

年末年始を除く

家族の問題、人間関係、配偶者や恋人
などからの暴力の相談等

練馬総合福祉事務所 03-5984-4742

光が丘総合福祉事務所 03-5997-7714

石神井総合福祉事務所 03-5393-2802

大泉総合福祉事務所 03-5905-5263

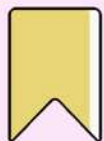
月～金 8時30分～17時15分

祝休日・年末年始を除く

生活のこと、家庭内の問題、配偶者や
恋人などからの暴力の相談等

男女共同参画センターえーるでは、男性のための相談なども実施しています。





その他の相談先

東京ウィメンズプラザ

03-5467-2455（一般相談）

毎日 9時～21時 年末年始を除く

DV、デートDV、セクシュアルハラスメント、夫婦や親子の問題、生き方や職場の人間関係などの相談等

東京都女性相談支援センター

03-5261-3110

月～金 9時～21時

土日・祝休日・年末年始 9時～17時

女性からのさまざまな相談、配偶者からの暴力の相談等

女性のための健康ホットライン

03-5339-1155

月～金 10時～16時（元日を除く）

思春期の性に関する悩み、避妊・婦人科疾患・更年期障害など、年齢を問わず、女性の心身の健康に関する悩みの相談等

妊娠相談ほっとライン

03-5339-1133

毎日 10時～22時（元日を除く）

思いがけない妊娠、妊娠中の体調、受診や出産の費用など、様々な悩みを抱える方からの相談等



わかってほしい生理のつらさ

生理前後に、こんな症状に悩まされたことはありませんか？

身体的：腹痛、腰痛、背中痛み、頭痛、貧血
眠気、倦怠感など

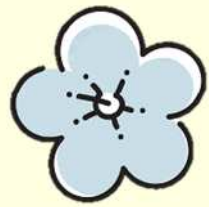
精神的：イライラ、抑うつ、情緒不安定、攻撃的になるなど

症状の程度は人それぞれで、痛みがまったく無い人もいれば、立っていられないほどの症状に襲われる人もいます。

症状によっては、日常生活に支障がでる場合もあります。

つらいときは我慢せず、体も心も休めましょう！





知っていますか？生理休暇

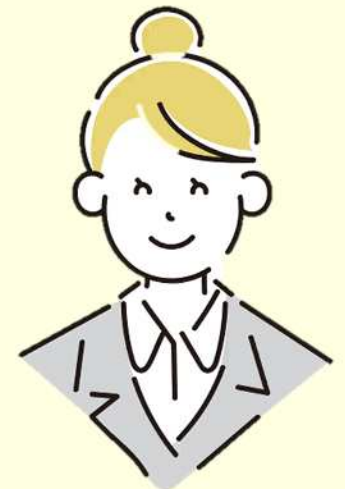
生理休暇とは、生理による症状がつらくて働けない女性のために設けられている休暇のことです。これは、労働基準法によって与えられた**権利**です。



しかし、「生理で休める雰囲気ではない」「つらさを分かってもらえない」「利用を申し出るのが恥ずかしい」などの理由により、生理休暇を利用できない人がいます。

生理休暇の利用には**周囲の理解**が必要です。

つらい時は休める**雰囲気**づくりを心がけましょう。



問題

生理の貧困



生理の貧困とは、生理用品を買うお金がない、あるいは入手する方法がないなど、**生理用品を利用できない環境にあること**を示す言葉です。

生理用品を利用できないと、次のような問題が発生します。

身体的：かぶれ、かゆみ、悪臭、おりものの量や色の異常など

社会的：プライベートの予定をあきらめる、家事・育児・介護が手につかない、仕事や勉強に集中できないなど



生理用品を無料で配布！

生理用品を無料で配布している施設をご紹介します。

直接声に出さなくても受け取れます。本人証明等の提示は必要ありません。

📍 練馬区男女共同参画センターえーる

📍 保健相談所（豊玉・光が丘・北・石神井・関・大泉）

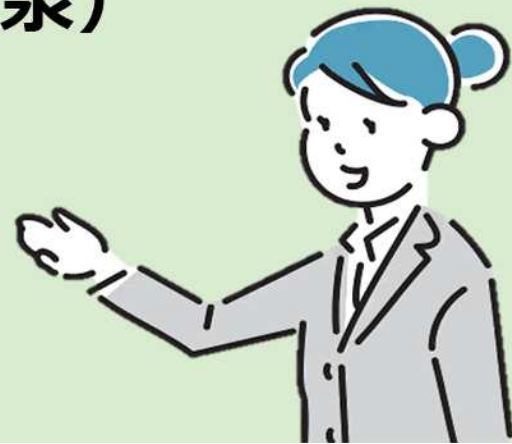
📍 総合福祉事務所（練馬・光が丘・石神井・大泉）

📍 生活サポートセンター

詳しくはコチラ



無くなり次第終了



ハラスメントとは？



ハラスメントとは、「いじめ」「嫌がらせ」と訳される言葉です。

広義には「人権侵害」を意味し、性別や年齢、職業、人種、セクシュアリティ、あるいは人格に関する言動などによって相手に不利益・不快感を与え、尊厳を傷つけることを言います。




パワーハラスメント

上司部下問わず被害者にも
加害者にもなりえます！

パワーハラスメント（略称パワハラ）とは、職場において行われ、
優越的な関係を背景とした言動
業務上必要かつ相当な範囲を超えたもの
労働者の就業環境が害されるもの
の3つの要素をすべて満たすものをいいます。



なお、客観的にみて、業務上必要かつ相当な範囲
で行われる適正な業務指示や指導については、
パワーハラスメントには該当しません。 

ありませんか？こんなパワハラ

身体的な攻撃

殴打、足蹴りを行う。相手に物を投げつける。



精神的な攻撃

人格を否定するような言動を行う。必要以上に長時間にわたる厳しい叱責を繰り返し行う。他の労働者の前で、大声で威圧的な叱責を繰り返し行う。

人間関係からの切り離し

特定の労働者を仕事から外し、長時間別室に隔離する。

1人の労働者に対し、同僚が集団で無視をし、職場で孤立させる。



過大な要求

新入社員に必要な教育を行わないまま、到底対応できないレベルの業績目標を課し、達成できなかったことに対し、厳しく叱責する。業務とは関係のない私用な雑用の処理を強制的に行わせる。



過少な要求

管理職である労働者を退職させるため、誰でも遂行可能な業務を行わせる。気に入らない労働者に対する嫌がらせのために仕事を与えない。

個の侵害

労働者を職場外でも継続的に監視したり、私物の写真撮影をしたりする。労働者の機微な個人情報について、本人の了解を得ずに他の労働者に暴露する。



職場における

セクシュアルハラスメント

男女問わず被害者にも
加害者にもなりえます！

セクシュアルハラスメント（略称セクハラ）とは、「労働者」の意に反する性的な言動により、労働者が労働条件に関して不利益を受けたり、就業環境が害されることをいいます。



あなたの周りにありませんか？こんなセクハラ

対価型セクシュアルハラスメント

経営者から性的な関係を要求されたが、拒否したら解雇された。

環境型セクシュアルハラスメント

事務所内で上司が腰や胸などを度々触るので、また触られるかもしれないと思うと仕事が手につかず、就業意欲が低下している。



妊娠・出産・育児休業等に関するハラスメント

上司・同僚からの言動（妊娠・出産したこと、育児休業、介護休業等の利用に関する）により、**妊娠・出産、育児休業・介護休業等を申出・取得した労働者の就業環境が害されることをいいます。**

よくマタハラ・パタハラ・
ケアハラと呼ばれているよ



あなたの周りにありませんか？こんなハラスメント

制度等の利用への嫌がらせ型

出産・育児・介護に関連する制度の利用を
申し出たら阻害された。



状態への嫌がらせ型

「妊婦に重要な仕事は無理だ」と、雑用ばかりさせられる。



ハラスメントのグレーゾーン ⚠

優しさや気遣いによる言動でも、相手によっては**ハラスメントになる可能性**があります。そんなグレーゾーンになりそうな例をご紹介します。



元気が無さそうな部下に、励ましのつもりで「しっかりしろ！」と背中を叩いた。部下は苦笑いをして「すみません」と肩をすくめていた。

「週末に庭の手入れをするんだけど、誰か手伝ってくれないかなあ」と言うと、部下が「私がやります」と言って手伝いに来てくれた。



ポイント 叩かれたことを「身体的な攻撃」、励ましを「叱責された」と感じる人もいます。業務上不要なことを要求したり、プライベートを侵害するのはパワハラに該当します。

“**部下に空気を読ませているか**”など、**部下の視点に立って考えてみましょう。**

ハラスメントのグレーゾーン ⚠

以前の飲み会で部下がつまらなそうにしていた為、「向こうも呼ばれても困るだろう」と、次の宴会は誘わなかった。



ポイント 特定の社員だけを打ち合わせや宴会に呼ばないのは、「人間関係からの切り離し」というパワハラに該当します。呼ばれないことを**好都合**と思う人と、**疎外感**を感じてしまう人がいることを意識しましょう。

まとめ 立場も価値観も異なる職場では、何気ない言動が相手を傷つけてしまう可能性があります。ハラスメントを防ぐには、**伝え方を工夫**したり、常に**相手の立場**になって考えることを意識しましょう。



NG 「そんなにつわりがひどいなら休みなさい」 ↻

OK 「具合が悪そうだけど大丈夫？ つらい時は休んでもいいからね」

注目! 他にもあるこんなハラスメント

アルコール・ハラスメント...酔った状態における迷惑行為、飲酒の強要、意図的な酔いつぶしなど飲酒に関する迷惑な言動。

スメル・ハラスメント...煙草や香水、体臭、口臭などの臭いにより、周囲の人に対して不快な思いを与えること。

ジェンダー・ハラスメント...性別のみを理由に性格や能力の評価を決めつけるなど、性に関する固定観念や差別意識に基づく嫌がらせ行為。

スモーク・ハラスメント...喫煙者が非喫煙者に与える害や煙草に関する迷惑行為。



チェック

他にも様々なハラスメントが存在します。ぜひ調べてみてください(^^)/



相談はこちら！



職場でのハラスメント

- ・東京都労働相談情報センター 0570-00-6110
東京都ろうどう110番...労使間のトラブル、セクシュアル・ハラスメントにあった等
- ・東京労働局 03-3512-1608
総合労働相談コーナー...解雇、配置転換、賃金の引下げ、募集・採用、いじめ・嫌がらせ、パワハラなどのあらゆる分野の労働問題

家庭でのハラスメント

- ・男女共同参画センターえーる 03-3996-9050
総合相談...家庭の問題、人間関係、配偶者や恋人などからの暴力、性的マイノリティについて等

