

4月10日は 女性の日

※国際男性デーは、11月19日です

女性の日は

昭和21年（1946年）4月10日、戦後初の総選挙が行われ、初めて女性の参政権が行使されたことにちなみ、「**女性の日**」が制定されました。約1,380万人の女性が初めて投票し、39名の女性議員が誕生しました。



女性の日をきっかけに、困難な問題を抱える女性や、ハラスメントなどの問題について考えてみませんか。

人権・男女共同参画課 男女共同参画担当係

困難な問題を抱える女性

性被害

引きこもり

就労環境

貧困

予期せぬ妊娠

孤立・孤独

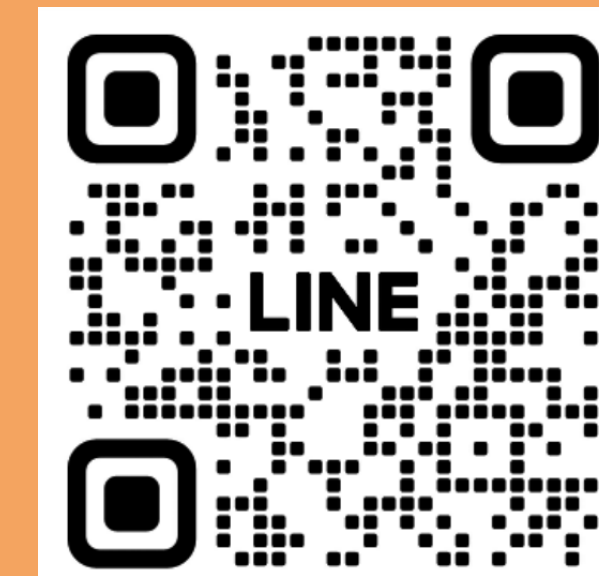
DV



虐待

つらいことや不安なことを一人で抱えず、
男女共同参画センターえーるなどの相談機関にご相談ください。

「練馬区ささえーるLINE」では、令和8年4月から
DVに関する相談を受け付けています。



困難な問題を抱える若年女性

家にも学校にも居場所がない…

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、街をさまよう

お金がない、
仕事がない、
行く当てがない、
公的な支援や
相談先を知らない…

犯罪被害・性的搾取につながることも

孤独感からSNSで
居場所を求める、
声をかけられた人についていく…



若年女性は、自ら悩みを抱え込み、問題が顕在化しにくく、公的な支援につながりにくいといった側面が指摘されています。

10～20代の女性のための まるく

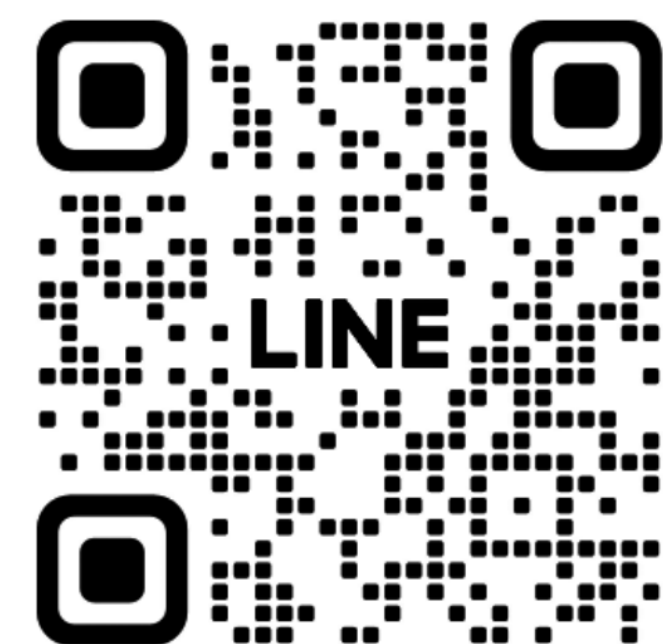
若年女性は、行政の支援につながりにくい傾向があるため、区では、若年女性向けのLINEでの相談や居場所事業を令和7年に開始しました。

■■「まるく」のLINEでの相談■■

つらいとき、悩んだとき、気軽に匿名で相談できます。

秘密は守ります。「練馬区ささえーるLINE」から相談を受け付けています。

こちらから
友だち追加を
お願いします▶



火曜・日曜 16:00～20:00

※年末年始（12/29～1/3）、休止日を除く

※受付は19:30まで

10～20代の女性のための まるく

■■「まるく」の居場所■■

おしゃべりしたり、のんびりしたり。安心して、自由に過ごせる居場所です。相談もできます。

- ・おやつ ・飲み物 ・Wi-Fi
- ・スマホ充電 ・カードゲーム
- ・ワークショップなどのイベントも開催！

ぜんぶ
無料！

- 第1水曜15:00～19:00
…男女共同参画センター えーる
- 第3水曜15:00～19:00
…区内飲食店 ※事前申込制

申込方法など
詳しくはこちら▶

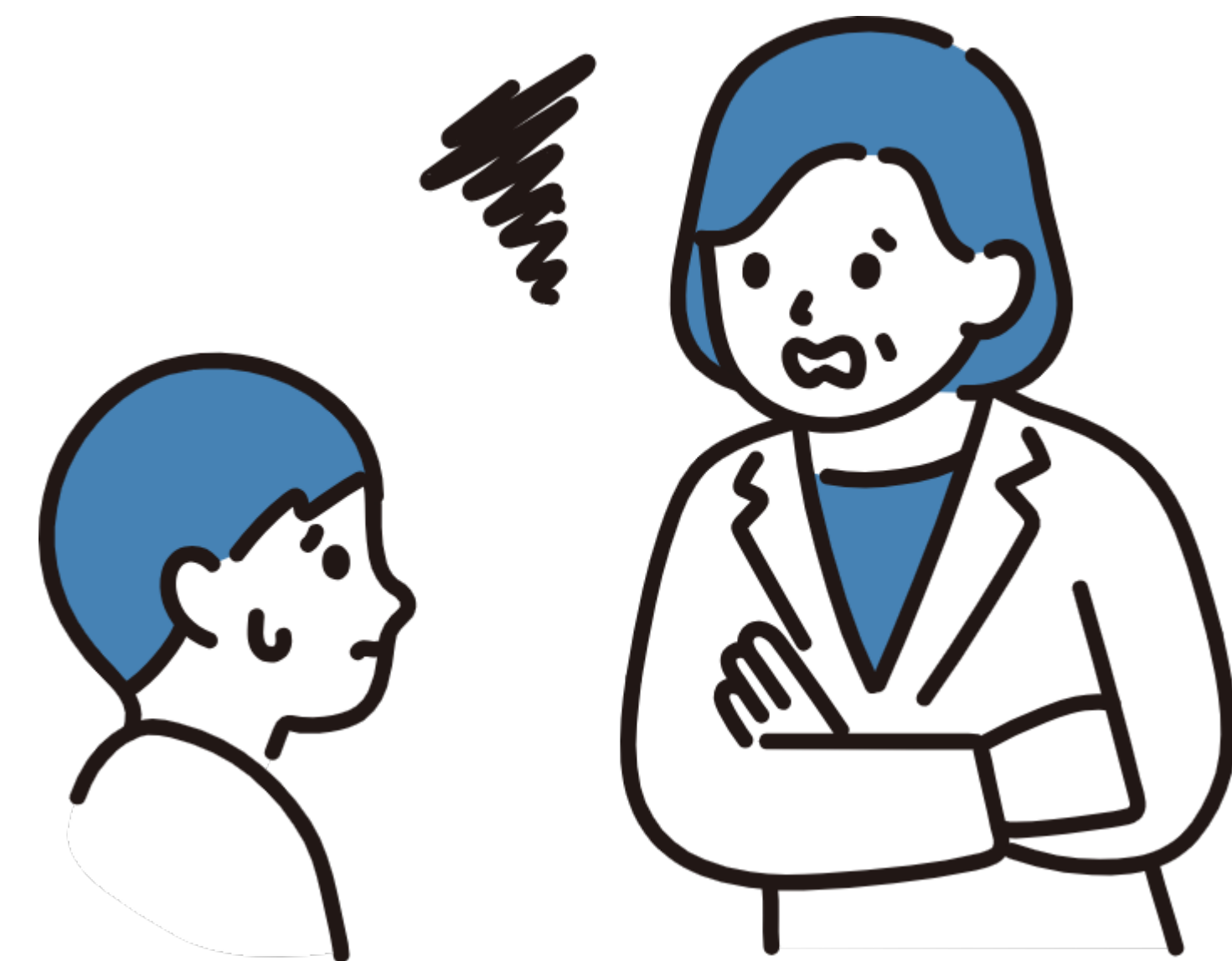


ハラスメントとは

ハラスメントとは職場における「いじめ」「嫌がらせ」のことです。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。

職場でハラスメントが起こると…

- ・ 職場環境や生産性の悪化
- ・ 労働者の健康状態の悪化
- ・ 休職や退職につながる など



誰もが安心して過ごせる環境づくりが大切です。

こんなハラスメントがあります

パワーハラスメント

職場において、職務上の地位や人間関係の優位性を背景に、業務の適正な範囲を超えて、精神的・身体的苦痛を与えるまたは職場環境を悪化させること

マタニティハラスメント

妊娠・出産や、育児休業等を理由として解雇、不利益な異動、減給、降格等の不利益な取扱いを行うこと

セクシュアルハラスメント

性的な言動により、個人の生活の環境を害することまたは不利益を与えること

カスタマーハラスメント

顧客等から就業者に対する、著しい迷惑行為で、就業環境を害するもの

マタニティハラスメント(マタハラ)とは

妊娠や出産を理由に、女性に対して職場で不利益な扱いや嫌がらせをすることです。なお、男性が育児休業などを利用する際の嫌がらせである、男性の父性（パタニティ）に対するハラスメント「パタハラ」もあります。

こんな言動や行為はマタハラです

- ・ 妊娠を理由に正社員からパート社員への転換を求める。
- ・ 育児休業や時短勤務などにより「通常の勤務が難しい」という理由で解雇を迫る。
- ・ 妊娠・出産を理由に、人事考課で不利益な取り扱いをする。



マタハラかもと思ったら・・・

■はっきりと意思を伝えましょう

ハラスメントは受け流しても改善しません。「やめてください」「**私はイヤです**」と、はっきり伝えましょう。

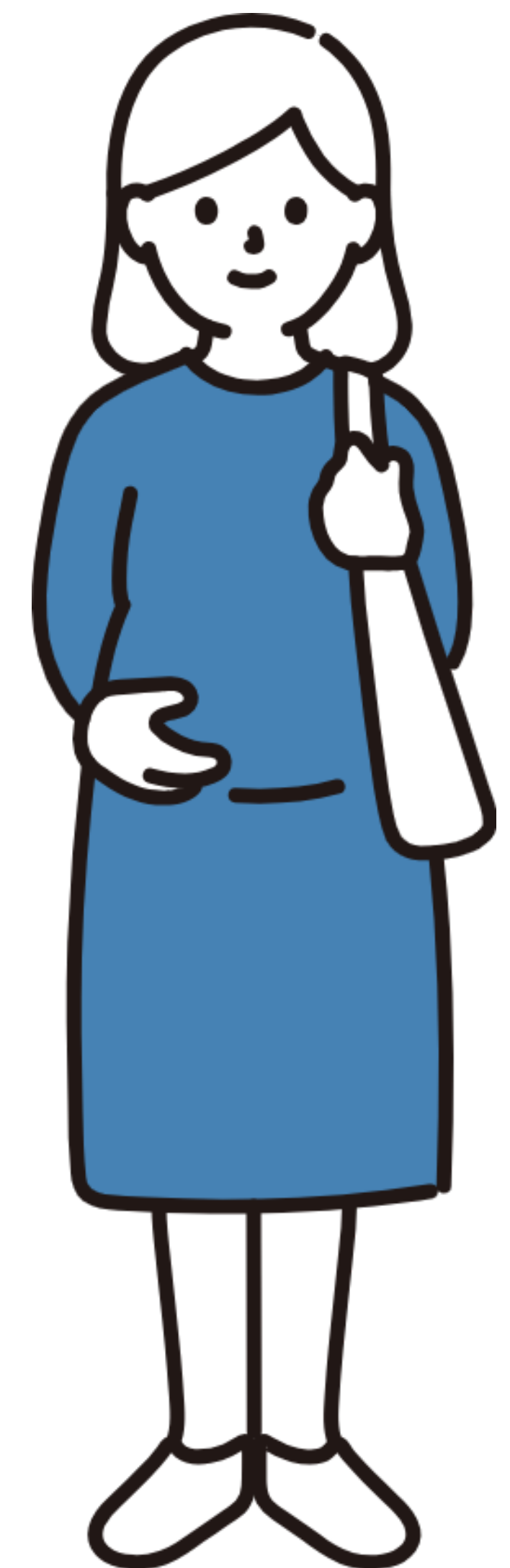
■会社の相談窓口にご相談しましょう

ハラスメントは**会社の問題**です。人事労務の担当者や信頼できる上司、労働組合にご相談しましょう。

■労働局などにも相談できます

東京都労働相談情報センター ☎0570-00-6110

東京労働局 ☎03-3512-1608



わかってほしい 生理のつらさ

腹痛

腰痛

頭痛

背中痛み

貧血

眠気

倦怠感

イライラ

抑うつ

情緒不安定

攻撃的になる



症状の程度は人それぞれで、痛みがまったくくない人もいれば、立って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。生理が辛いときは我慢せず、**生理休暇**を利用しましょう。

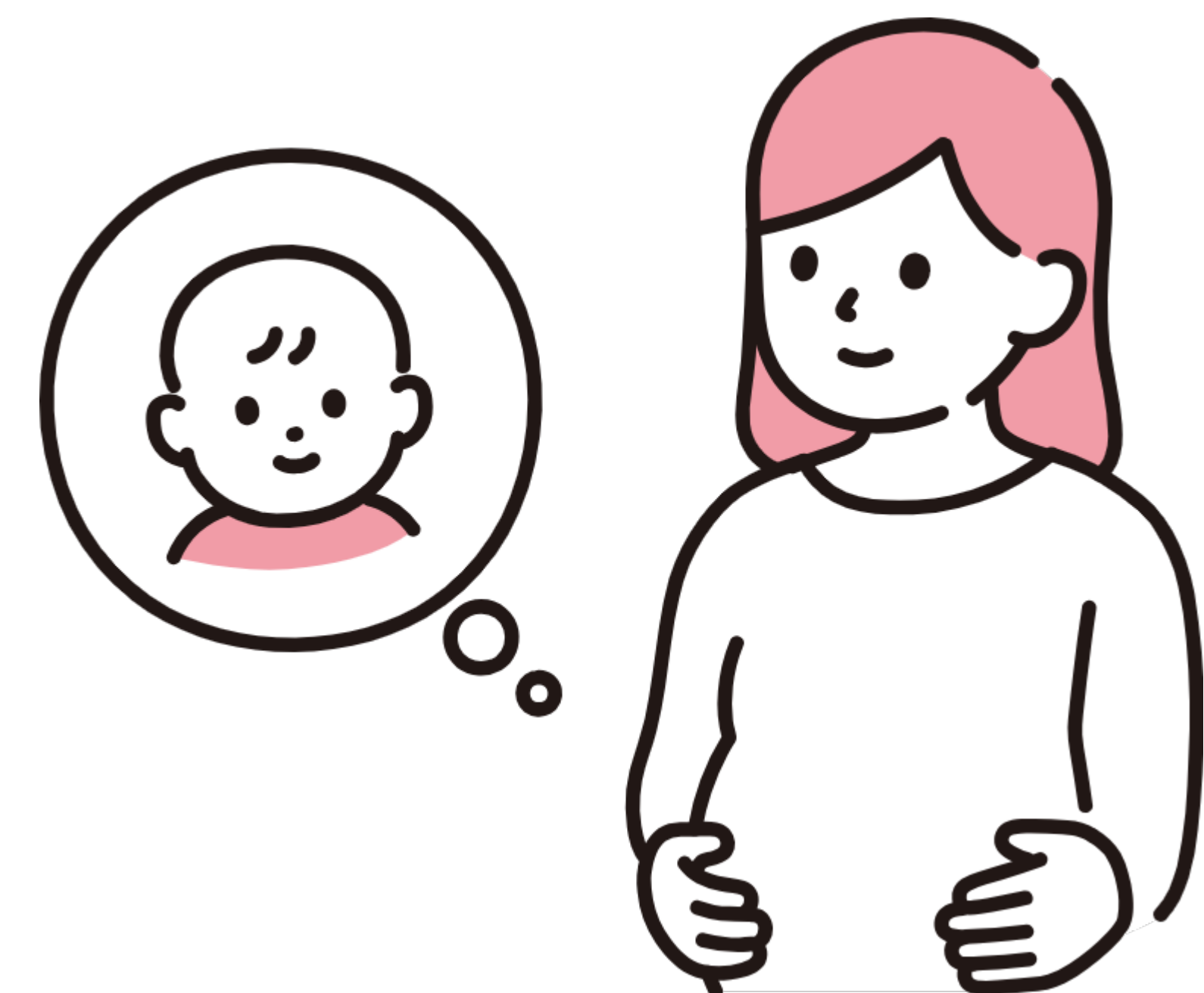
リプロダクティブ・ヘルス & ライツとは

「性と生殖」に関する健康と権利のことです。

生理、妊娠、出産、更年期など、女性が自身の身体と向き合い、健康で自分らしく生きるための大切な権利です。

たとえばこんなこと💡

- 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を送ること
- 安全な妊娠・出産ができること
- 子どもが健康に生まれ、育つこと



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**を開催しています。
- **保育室**があり、子育て中の方も参加しやすくなっています。
- 家庭のことなど、**さまざまな相談**ができます。
- **会議室などの貸出**を行っています。
- 男女共同参画に関する**図書・資料室**があります。



開館時間 9:00～21:30

※年末年始、臨時休館日は休館

所在地 石神井町8-1-10

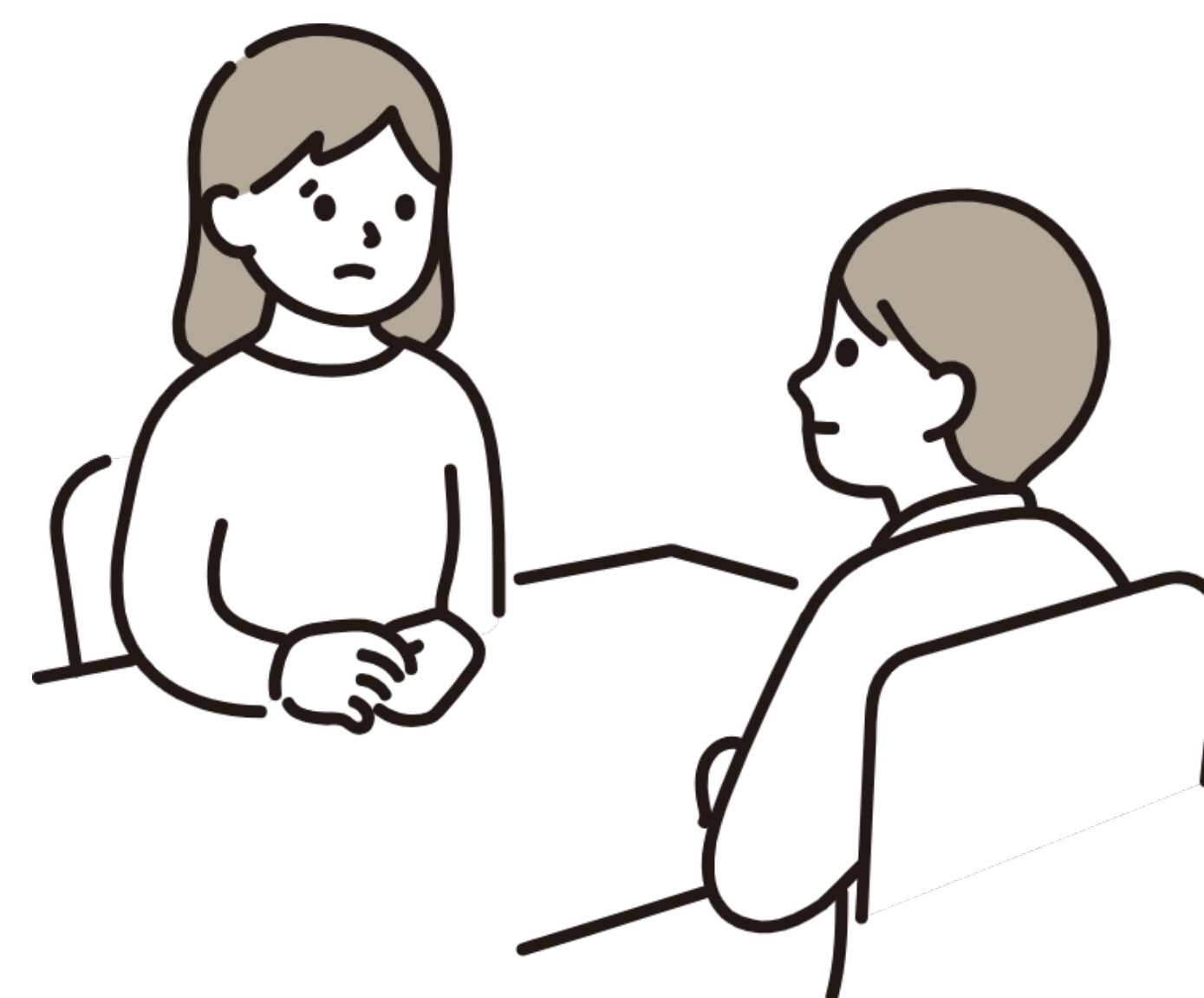
★石神井公園駅から徒歩6分

電話 03-3996-9005(代表)

えーるへご相談ください

一人で悩まず、まずはご相談ください。

☎03-3996-9050



総合相談

1回30分以内 電話・面接
毎日9:00～19:00
(祝休日は17:00まで)

いろいろな悩みについて、相談員と一緒に考え、解決のお手伝いをします。

性的マイノリティに関する相談

1回50分以内 電話・面接
第3土曜9:00～17:00

ご本人だけでなく、ご家族やご友人からの相談も可能です。

専門相談

- ・心の相談
- ・配偶者等の暴力（DV）に関する専門相談
- ・法律相談

事前予約制で対面相談です。詳しくは、お問い合わせください。

DVに関するLINEでの相談

水曜・土曜
16:00～21:00
(受付は20:30まで)

練馬区ささえーるLINE▶

