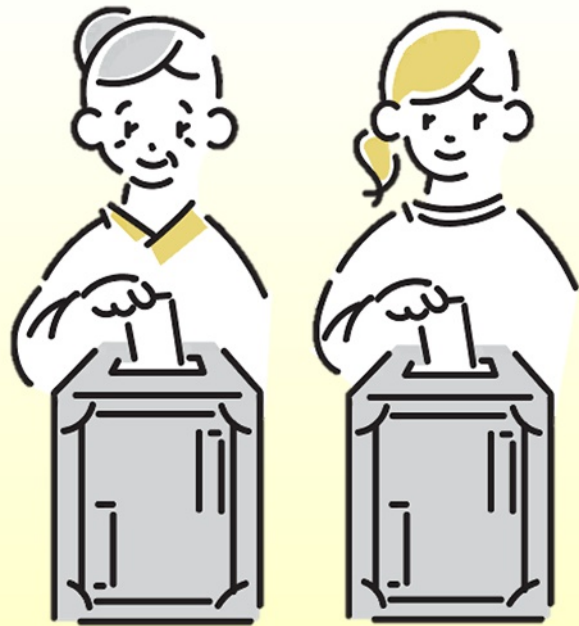


4月10日は 女性の日



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。

「困難な問題を抱える女性への支援に関する法律」が施行されました

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、

「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、2024年4月から施行されました。



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

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...etc

家出・繁華街で彷徨など

お金がない、仕事がない、行く当てがない、公的な支援や相談機関を知らない、抵抗がある...etc

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...etc

犯罪被害・性的搾取など

10代、20代の女の子のための居場所

「まるく」はじめます！

日時・場所

- ◆ 第3水曜日 15時～19時
- ◆ 偶数月
男女共同参画センター えーる
- ◆ 奇数月
カフェ（ 事前予約制）

詳しくは▶



名前のゆらい

「まるく」はフランス語で
marque '目印' という意味です。

困ったり、悩んだりしたとき
皆さんの心を「まあるく」する
目印になるようにと
想いを込めました。



こんなことを相談できます

学校や友達
のこと

家族や恋人
のこと

なんとなく
つらい

こころや
からだのこと

仕事やお金
のこと



写真はイメージです。

- ・おやつ・飲みもの
- ・Wi-Fi・充電器
- ・カードゲーム など

あります！

こちらに相談できます

練馬区の
相談先



誰かに相談したい、話せる人がいない...

そんな時は、つぎの相談先をご利用ください

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



こちらに相談できます

東京都の
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、家庭の問題、生き方・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

女性からの様々な相談、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、受診や出産費用などの相談



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、労働基準法に規定されている権利です。

しかし、「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、生理休暇を利用しない人がいます。

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。

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



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、会議室等の貸出を行っています。



えーる図書・資料室



【所蔵】図書約13,000冊、新聞、雑誌、行政資料

【貸出】一人6冊、4週間まで(利用登録が必要です)

閲覧席、絵本コーナーがあります。

未就学児の保育付きブックタイムも行っています。

【開館時間】9時～21時30分

【休館日】年末年始、臨時休館日

【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HP



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。



代表的なハラスメント

【パワーハラスメント】

職場において行われ、優越的な関係を背景とした言動で、業務上必要かつ相当な範囲を超え、労働者の就業環境が害される行為(~ 全てを満たすもの)

【セクシュアルハラスメント】

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行為

【マタニティハラスメント】

妊娠・出産や、育児休業等の制度の利用、妊娠または出産に起因する症状による職務への影響等を理由として解雇・降格、就業環境を害すること等、不利益な取扱いをする行為

【カスタマーハラスメント】

顧客等から就業者に対し、その業務に関して行われる著しい迷惑行為で、就業環境を害するもの

妊娠・出産・育休等に関わるハラスメント

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。**

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

例 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

例 「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。

例1

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。



例2

「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。業務上不要なことの要求や、プライベートの侵害はパワハラに該当します。

部下に空気を読ませていないか等、**相手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 ⚠

例題

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。



ハラスメントの相談は…



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、セクハラ被害など

東京労働局 ☎03-3512-1608

総合労働相談コーナー…解雇、配置転換、賃金の引き下げ、募集、採用、いじめ、嫌がらせ、パワハラなど労働問題全般

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、性的マイノリティなど