

# ひゅ〜まん

秋田県北部男女共同参画センター

開館時間

平日 9:00~21:00

土日祝 9:00~17:00

休館日

木曜日・年末年始(12/29~1/3)

## 秋田県北部男女共同参画センターから2023年のご挨拶 センター長 松坂 憲男

2023年を迎え、北部男女共同参画センターのある大館市はこの年末年始は雪が降り続き、どこもかしこも雪かきをする人が家の外に出て作業をされていて、慌ただしい年明けとなりました。

改めまして、日頃は当センターをご利用いただきありがとうございます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

さて、皆さんは日常生活の中で何かをじっくり考えるような場面はあるでしょうか？個人的には、物価高騰の中で、あっちのスーパーと、こっちのドラッグストア、そっちの直売所、どこで、何をかうのがお得かについてはじっくり考えるところですが、しかし、自分や他者の行動や言動を振り返ることはどのくらいあるでしょうか。

男女共同参画推進、女性活躍推進について考える時、「人と人」との関わり方が大きな要素を占めています。逆を言えば、「人と人」との関わり方を考えることが、男女共同参画推進、女性活躍推進に繋がっていくと言えます。

社会の中で男女が共に同じく働ける仕組みが整ってきている一方、人の行動や心というのは一朝一夕では変わらないものであり、やはりじっくり考える時間が必要だと感じています。

ここ数年、タイムパフォーマンスという言葉が注目されるほど、よりスマートに、よりスムーズに、無駄を省く傾向にあります。有限である“時間”を効率よく使うために大切な考え方ですが、たまには手を止め、足を止め、じっくり振り返る時間を作るのも、気づきが生まれるはずではないでしょうか。

今年度のセンター主催事業は、「知る・考える」をベースにして事業の企画をしてきました。学ぶことに早いも遅いもないと言います。関心を持ったら、センターの講座に足を運んでくれたら嬉しく思います。これから開催になる事業もいくつかありますので、チェックしてみてくださいね。

北部男女共同参画センターに関わる多くの皆様、これから出会う多くの皆様にとって、充実した1年になりますようお願い申し上げます。

令和5年1月

今、テレビやネット、新聞等でも取り上げられている「ジェンダー」という言葉。皆さんはどのような意味で使われているか説明できるでしょうか？今回は、男女共同参画社会づくり基礎講座として、あきたF・F推進員の高坂翔さん、菊地陽介さん、お二人を講師に迎え、「ジェンダー」について掘り下げて考え、自分ごととする時間になるよう開催しました。

第1弾は11月15日（火）藤里町のかもや堂、第2弾は11月26日（土）小坂町の小坂鉦山事務所でそれぞれ開催しました。

高坂さんは、ジェンダーの用語についての説明と、世界、日本、秋田の現状などを説明していただきました。ジェンダーギャップ指数はどれくらい？アンコンシャスバイアスって日常でどんなことが当てはまる？ジェンダー平等ってどんな状態？と、参加者に質問を投げかけながら、人と人が関わる上で起きる身近なモヤモヤについて説明していただきました。

菊地さんは、「男性の生きづらさ」に焦点を当て、ルールから外れることが許されない（とってしまう）、間違えられない（とってしまう）などの、現在の男性中心の働き方が、大黒柱でいなければならない、強く逞しく我慢強くなければならないプレッシャーが存在していること、ジェンダーを規範として、無意識の“らしさ”に囚われてしまうことなどをお話いただきました。

共催いただいた、藤里町、小坂町の皆様ありがとうございました！



↑高坂 翔さん



↑菊地 陽介さん

### 参加者の声を 一部紹介

- ★20年近く前に男女共同参画に関わってたが最近遠ざかっていた。アップデートするために参加した。
- ★菊地さんの話を聞いて、当時、夫が仕事のことでも苦しんでいたことを思い出した。あの時こういう気持ちだったのかな？と想いをめぐらせることが出来た。
- ★歴史を研究する中でジェンダーは社内で話題にあがる分野。参加して良かった。
- ★今月4回も男女共同参画に関する勉強会に参加した。それだけ周囲でも関心が高くなっていることを感じる。

### 藤里町



### 小坂町



## 知ってる？単語シリーズ①「デジタル性暴力」

デジタル性暴力という言葉を知っていますか？スマートフォンの普及で簡単に写真や動画を撮影することができ、それを瞬時に相手に送ること、SNSにアップロードする事が可能になりました。本当に手軽になったことで、新たな課題が浮き彫りになってきています。

### ケース

ある日、いつも親身に話を聞いてくれる人に裸の写真を送ってしまった。その人は、いつもその写真を見ているというので「嫌だ、消してほしい」とお願いした。その人は急に態度が変わって、もっと送らないと「SNSで拡散するぞ」「友人にみせるぞ」と言って脅してくるようになった。怖いけど、恥ずかしいし、家族や周囲の人に相談できずに被害が深刻に…



左の事例は60代女性の事例です。年齢・性別関係なく、狙われ、犯罪に巻き込まれるケースがあります。まずは、送らない、撮らせないを！



11月23日（勤労感謝の日）能代市エナジウムパークを会場に、男性たちが、子育てについてカジュアルに学ぶ場、語る場を創出するというコンセプトで開催しました。トークゲスト&ケア指南ゲストのお二人それぞれから、子育てに向き合うためのヒントをたくさん得る内容でした。

ゲストの佐藤和幸さん（Camping With Soul Japan株式会社 東北エリア開発担当）は「失敗と試行錯誤で今がある話～子育ては3人4脚～」と題して、夫婦間のコミュニケーションの大切さを自らの体験も交えて紹介しました。

冒頭で“従来の男性中心の働き方を考えると、働きながら子育てをしているのは、核家族・共働きが増える日本では難易度が高いこと。それを頑張っていることは凄いことで、まずは自分を褒めてください”と、エールを送りました。そして、男性側からの話だけより夫婦の方が説得力が出るということで、急遽妻の里奈さんが飛び入りで登壇してくださいました。

里奈さんは、出身地や育った環境・文化の違いがあると、会話の中でも価値観の違いが大きく“夫婦になった途端にこんなにも伝わらなくなるのか！”と苦労した話をしてくださいました。

和幸さんは“男性はもっと、女性の産前産後は身体的、精神的に大きな負担が生じることを学ばないといけない。知っていることで、冷静に対処できることがある。パパたちの子育ては、夫婦関係を大切にすることが第一歩”とお話してくださいました。



佐藤 和幸さん・里奈さん



高橋 将也さん

高橋将也さん（リラクゼーション&整体【SAKURA】代表）は「自宅で簡単！疲れを癒すパママケア&セルフケア」と題し、妊娠中、子育て中の身体を夫婦でマッサージしあえる方法を教えてくださいました。

お話の中で“女性は妊娠出産で身体が大きく変化する。腹筋は壊れてしまうし、常に反っている体勢により、首や腰の筋肉の凝りも起こる。出産後もしばらくは元の身体には戻らないことを男性も知っておく必要がある“と、妊婦の姿勢について、筋肉の凝りについて等、専門的な説明を交えつつ、首や肩の凝りをほぐす方法を指南してくださいました。

ゲストトーク&ケア指南が終わった後は、女性と子どもたちは一旦退室してもらい、男性だけの座談タイムを実施しました。佐藤和幸さん進行のもと、それぞれが感じたことや、素朴な疑問を出し合いました。

参加者からは、女性へのケアが大切なのは理解できる、その中で男性のケアはどうしたらいいだろう？と、家族が増えることの嬉しさの反面、プレッシャーを感じて、行き場のない男性らしさに苦しむ人や、同じような悩みを抱えている方々と交流できたことで一人じゃないと感じて安心したという声がありました。

安心できる空間で、話をする、話を聞くことの大切さを実感する2時間でした。

共催いただいた能代市の皆様ありがとうございました！



ママたちもTHE☆DANKAIしちゃいました！

## ●三種町 男女共同参画社会づくり基礎講座

「ジェンダーカフェ～人生を多様な視点でデザインする～」

講師：高坂 翔 氏（秋田県北NPO支援センター 事務局長）  
菊地 陽介氏（ココスグ～こころの居場所～ 代表）

日時：令和5年1月28日（土）13：00～15：00

場所：パレス琴丘（三種町鹿渡字東二本柳42-13）

締切り  
1/23



最新版！

## 男女共同参画に関するデータ集

内閣府男女共同参画局のホームページにて、男女共同参画に関するデータ集が公表になりました。

男女共同参画に関する基本データの他、男女の就業や、結婚と家族、女性に対する暴力の4つに分けて公表されています。どなたでもダウンロードすることが可能ですので、ルールを守って活用しましょう。

## ●女性の管理職やリーダーを育成するための研修会

「現代女性の健康とキャリア」 ※オンライン視聴可

講師：株式会社 menopeer ケアガイド 加藤 久美子氏  
（看護師、キャリアコンサルタント、シニアメノポーズカウンセラー）

日時：令和5年2月18日（土）13：00～15：00

場所：北部男女共同参画センター

申込みQRコード



仕事と健康は切っても切れない関係です。女性たちを取り巻く健康に関して学ぶ講座です。東京から講師とオンラインで繋いでお届けします。

## ●男女共同参画推進事業

※オンライン視聴可

「秋田から発信～未来のために今できること～」

講師：日景 健貴 氏（音楽クリエイター）  
三浦 美由紀 氏（英語教室・翻訳事務所 En-Link 代表）  
石田 健佑 氏（株式会社 TOMUSHI 代表取締役COO）

日時：令和5年2月25日（土）13：00～15：30

場所：北部男女共同参画センター

## ●団体活動カレンダー発行中●

ホームページでいつでも確認することができます。

## ●第2回 地域連携ネットワーク会議 ※オンラインのみ

日時：令和5年2月7日（火）13：30～15：00

県、市町村担当者、あきたF・F推進員、登録団体等が、オンライン上で、今年度の報告をします。

※同時開催「地域の女性リーダー育成事業」報告会

※Zoomを使用します。

締切り  
2/3

## ✿ハーモニープラザ相談室✿

☎相談専門ダイヤル

018-836-7846

月～土曜日

（※土曜日は電話相談のみ）

午前10時～午後5時まで

相談室は秋田県中央男女共同参画センターにあります

## ●第2回 利用者懇談会

日時：令和5年3月7日（火）13：30～15：00

場所：北部男女共同参画センター 研修室

センターを利用する方々が、年間の報告などを通じて情報交換をする機会です。是非、ご参加ください。

※内容は変更になる場合があります、最新情報はホームページ及び、Facebook等をご確認ください。

発行：秋田県北部男女共同参画センター  
（通称：北部ハーモニープラザ）

北部男女共同参画センター

検索

〒017-0842 秋田県大館市字馬喰町48-1  
☎0186-49-8552 FAX：0186-49-8589  
E-mail：anged1@io.ocn.ne.jp