

今後の予定

就業支援事業 「働く女性のストレス対処法」 (全2回)



【第1回】令和4年1月20日(木)18:30~20:30

働くことにまつわるストレス・メンタル不調とその対策

【第2回】令和4年1月27日(木)18:30~20:00

リフレッシュヨガ~自分の身体と向き合う時間を体験~

男性のための家事応援講座

令和4年2月5日(土)14:00~16:00 早くて簡単&片づけ楽々クッキング!!

そのほか、3月5日(土) 防災に関する事業 を企画中です。



***** 詳しくは、広報・ホームページなどで随時お知らせします *****

生理用品を無料配布しています

宮古市では、コロナ禍で生活困窮の状態に陥り、経済的な理由で生理用品を購入することが困難な方を支援するため、生理用品を無料で配布します。

対象者 経済的な理由などにより、生理用品を購入できない女性

配布場所 市民生活部環境生活課窓口
(市役所本庁舎1階)

受付時間 8時30分~17時15分
(土・日・祝日を除く)

配布方法 配布窓口にお声かけください。また、市環境生活課窓口などに配布カードを設置しておりますのでご提示ください。



女性・一般相談

~ ひとりで悩まずご相談ください ~

女性だから、男性だからということで、
生きづらさを感じていませんか？

性別や社会の概念にとらわれない
あなたらしい生き方を支援します。

月~金 9:00~17:00


※祝日・年末年始を除く

相談方法 電話 または 面接 (要予約)

相談料金 無料

相談専用電話 0193-64-5066

※通信料は相談者さま負担となります。

 秘密は厳守します。匿名でも相談いただけます。

発行：2021年12月

編集：宮古市環境生活課 男女参画・協働推進係

所在地：〒027-8501 岩手県宮古市宮町一丁目1番30号

TEL：0193-68-9080 FAX：0193-63-9110

E-mail：kankyo@city.miyako.iwate.jp



第2号

2021.12

ふらっと

宮古市男女共同参画通信

性別にかかわらず

個人として尊重される社会へ



再就職準備セミナー

第1回：11月12日(金)10:00～12:00

テーマ：育児&仕事 両立のための整理収納術

講師：金田玲子さん（整理収納アドバイザー）

限られた時間を効率よく使うための環境づくりの1つとして「整理収納」を学びました。収納術も重要ですが、まずは目の前にある問題を細分化し可視化することが自分にあった解決策を見つける1歩であることを教わりました。また、家族全員が「どこに何が把握できていて、取り出しやすく、自分で片付けられる」という環境が整うことで、家事分担や自分時間の創出につながることも教えていただきました。



【参加者の声】●整理収納の考え方が、働き方・生き方・暮らしにも応用できることを知れて良かった●今の状況を理想へと近づけるためには、しっかりと理想を見つめ、考え、自分で決めていくことの大切さを知ることが出来ました。

第2回：11月26日(金)10:00～12:00

テーマ：子育て世代のライフプラン・マネープラン

講師：宮本良雄さん（ファイナンシャルプランナー）

自分と家族が現在も未来も幸せに暮らすために必要なものは、自分の人生（お金）は自分でコントロールしていくという意識であり「こんなにお金がかかる」ではなく「これだけお金をかける」という発想の転換であることを教わりました。参加者はライフプラン・マネープランの大切さを改めて認識したようです。

【参加者の声】●すべてのお金はコントロールできるという先生の言葉に、どうしようもない思いこんでいたお金のことをもう一度よく考えてみようと思います●生涯にわたって稼ぎ出せるお金には限りがあること、預金は「リスクへの備え」などお金に対しての新たな考え方もつことが重要だと感じました。



女性に対する暴力をなくす運動事業



私たちの暮らしにひそむ暴力

～女性と子どもに対する影響～

日時：11月19日(金)13:30～15:00

講師：高橋和佳子さん

(もりおか女性センター副センター長)

女性と子どもに対するさまざまな暴力やDVのメカニズム、被害者の支援の流れなどについてお話いただきました。

女性と子どもの問題は表裏一体であり、女性を支援することで擁護する人が生きやすくなることから、女性の保護が優先されること、一人ひとりが違う状況の中で相談を受けた時は、丁寧に話を聴くことが大切であることを教えていただきました。

【参加者の声】●「DVは知らないと思えない」という言葉に表れているとおり、私たちが知識を持ちアンテナを高くすることが被害者や社会を支えることにつながると感じました●身体的暴力だけでなく、自分を苦しめている言葉もDVであるということを知って、女性（特に若い世代）に知ってもらおうという機会に伝えなければ…と思いました。



交流センターの展示の様子



図書館の展示の様子



展示会場や講座参加者等へパープル&オレンジリボンを配布し、たくさんの方に着用していただきました。ご協力いただいた皆さま、ありがとうございました！

パープル&オレンジリボンプロジェクト

期間：11月1日(月)～30日(火)

会場：市民交流センター、市立図書館(ほか)

女性に対する暴力根絶と児童虐待防止の啓発活動の一環として「パープル&オレンジリボンプロジェクト」を開催しました。

市民交流センターや図書館のほか市内の小児科・産婦人科等にもご協力いただき、紫色とオレンジ色のパーレンアレンジメントを設置。そのほかDV・デートDV防止啓発パネルの展示や、児童虐待に関するポスター等を掲示し、暴力や虐待を許さない社会・見過ごさない社会の実現と、女性や子どもの人権尊重を呼びかけました。

人生100年時代に備えた
若い世代のためのマネー講座

第1回：12月8日(水)18:30～20:30

テーマ：お金とくらしを考えよう

～夢をかなえるライフプラン

第2回：12月15日(水)18:30～20:30

テーマ：お金のため方増やし方～iDeCoとNISAって何？

講師：戸田節子さん（CFPファイナンシャルプランナー）



生活や働き方が多様化している中、希望に応じた生き方を選択できるためには、経済的自立が大切です。

第1回では、金融リテラシーを身につけることの重要性、これから先の過ごし方やお金の管理の仕方次第で未来は変わるということをお話しました。

第2回では、資産についての基礎知識や公的制度を活用した資産形成について、また資産とは、お金の限らず無形資産が人生に大きく影響することなどを教わりました。

将来に向けてより多くの社会保障を得るために、自分に合った働き方考えることは今後の生活への備えにもつながるとのお話に、参加者は真剣に耳を傾けていました。

【参加者の声】●金融リテラシーの大切さを知ることができました●ライフプランについてきちんと設計してみようと思います●改めて働き方やライフプランを考えるきっかけになりました。家族とも情報共有したいと思います。

ジェンダー講座

〇〇女子、〇〇男子という言葉のもつ意味を考える

日時：12月10日(金)13:30～15:30

講師：山下梓さん（弘前大学男女共同参画推進室助教）

性別にとらわれることなく、すべての人の人権が尊重され、自分らしく生きることのできる社会の実現のために私たちにできることは何かを考えるジェンダー講座を開催しました。

「〇〇女子」や「〇〇男子」という言葉が生まれた背景や、自分の性別とその根拠は？という先生の問いかけから「性別とは何か」を考えました。また家庭や職場、政治や地域でのジェンダー平等の現状、そして性別にまつわる固定的イメージはどこから生まれるのかを教わり最後に、ジェンダー平等に向けてひとり一人ができることを考え、みんなで共有しました。

【参加者の声】●普段よく目にするポスターや動画に多くのジェンダーが含まれていることに気づかされました●日常生活の中で、ときどき気をつけて自分の偏見を見直していきたいです●これまでのあまりに身近すぎて「当たり前」だったことを改めて考え直してみたいです●自分の中で性別は男性と女性の2択だと思っていたがそうではないことを知ることができました。

「〇〇女子」「〇〇男子」
という言葉のもつ
意味を考える

性別による無意識の思い込み（アンコンシャス・バイアス）に関する調査結果が発表されました

内閣府男女共同参画局はアンコンシャス・バイアスに関する調査結果を発表しました。この調査は、気づきの機会を提供し、理解を促すことでその解消を図ることを目的に、20～60代までの10,330人（男性5,069人、女性5,165人、その他96人）を対象に行われました。

下表は、性別役割意識について男女別の上位10項目を調べた結果です。男女ともに上位2項目は5割前後と高い割合となりました。また、上位10項目を比較すると、全体的に男性の方が高い割合となりました。詳しい調査結果は、内閣府男女共同参画局のホームページで閲覧、ダウンロードすることができます。

無意識の偏見や思い込みは、誰にでもあり完全に排除することは難しいことです。しかし、自分の中にある無意識の偏見に気づき、それにとらわれない、周囲に押しつけないという意識を持つことで、個性や能力が尊重され、誰もがその人らしく活躍できる社会につながります。同ホームページには、チェックシートや事例集も掲載されています。この機会に自分の中の無意識の偏見を確認してみませんか？



(「そう思う」+「どちらかといえばそう思う」の合計) ■ = 男女両方で上位10位に入っている項目

男性 上位10項目		回答者数：5069	(%)	女性 上位10項目		回答者数：5165	(%)
1	女性には女性らしい感性があるものだ		51.6	1	女性には女性らしい感性があるものだ		47.7
2	男性は仕事をして家計を支えるべきだ		50.3	2	男性は仕事をして家計を支えるべきだ		47.1
3	デートや食事のお金は男性が負担すべきだ		37.3	3	女性には感情的になりやすい		36.6
4	女性には感情的になりやすい		35.6	4	育児期間中の女性は重要な仕事を担当すべきでない		30.7
5	育児期間中の女性は重要な仕事を担当すべきでない		31.8	5	共働きでも男性は家庭よりも仕事を優先すべきだ		23.8
6	男性は人前で泣くべきではない		31.0	6	共働きでも子どもの具合が悪くなった時、母親が看病するべきだ		23.2
7	男性は結婚して家庭をもって一人前だ		30.3	7	家事・育児は女性がするべきだ		22.9
8	共働きでも男性は家庭よりも仕事を優先すべきだ		29.8	8	組織のリーダーは男性の方が向いている		22.4
9	家事・育児は女性がするべきだ		29.5	9	大きな商談や大事な交渉事は男性がやる方がいい		22.4
10	家を継ぐのは男性であるべきだ		26.0	10	デートや食事のお金は男性が負担すべきだ		22.1