

男女共同参画へ一歩いっぽ [パ・ザ・パ (Pas à pas)]

# Pas à pas

No.

# 35

2020 October



## 家事分担を考えよう

～みんなが笑顔になる家事分担って？～

目次

- P2-7 特集① 家事分担を考えよう
- P8-10 特集② 性の多様性啓発講演会
- P11 にじいろBOOKしずおか 他
- P12 静岡市の相談窓口 / 静岡市女性会館

# 特集Ⅰ 「家事分担を考えよう」 みんなの家事

新型コロナウイルス感染症拡大に伴う在宅勤務やオンライン授業、外出自粛などにより、家で過ごすことで、今回は特集テーマの1つに「家事」を取り上げ、皆さんと一緒に考えていきたいと思います。最初に、静岡市にお住まいの6人の「家事」「生活スタイル」を紹介します。それぞれの「家事への

20



## 〇さん(20代後半/女性/夫と乳児と3人暮らし)

### 現在の家事分担 5割

現在育児休暇中で5ヶ月の子供がいます。平日は平均3時間程度家事をしています。我が家に家事分担のルールはなく、私が育児している間は、夫が洗い物や洗濯物を畳むというようにお互い「そのとき出来る人がやる」というスタンスです。夫は積極的に家事をやっているため、家事分担についての不満はないです。二人とも結婚当初から、家事や育児については「お互いに無理をしない」「ラクができるときはラクをしよう」という同じ意識をもっていることがうまくいっている秘訣かなと思います。

また、友人たちとの話では、「夫が家事をしない」理由は「ただ、気づいていない」ということがあり、その場合は的確な指示が重要だと知り、それも意識しています。また、「お味噌汁を作ってほしい」と伝えるのではなく、具体的に「冷蔵庫にお豆腐とわかめがあるから、それでお味噌汁を作ってほしい」と。伝え方次第で、家事に対する協力度がぐっとあがると思います。



### ゴミ出しの仕事は、「外に出す」だけじゃない?!

皆さんは、ゴミ出しをどのように行っていますか。

ゴミ出しはゴミ袋をゴミ置き場に出すだけではありません。

「家中のゴミ箱のゴミを集める」「ゴミ箱が汚れていたらきれいにする」「ゴミ箱に新しいゴミ袋を用意する」これらもゴミ出しには必要なことです。

ゴミ袋を出すだけだった方は、ゴミ袋を出す前の必要な家事にも取り組んでみましょう。

30



## Ｙさん(30代後半/女性/夫と幼児と小学生の4人暮らし)

### 現在の家事分担 3割

結婚当初は夫婦ともに働いていたので、できる人が家事をやるというスタイルでした。

産後は産後休暇が義務付けられており就業出来ないで、その間は家事を一通りやっていました。

家事も育児も「私がやらなきゃいけない」という思いに縛られ、今思えばとても苦しかったです。ですが、常に「自分はどうしたいのか」と自問自答を繰り返すことで、仕事も家事もやりたい事をやる!というサイクルの生活へ変更。私は、仕事がとても好きで、子育てもしていると家のことは後回しになりがちですが、家事については、やることのストレスとやらないことでのストレスを天秤にかけ意思決定をしています。

夫は家事をやるようになると、意識が変わったのか、日常のいろんなことに気づき出し、自発的に家事をするように変わってきました。家事は、分担や担当を作ると負担感やストレスが生まれるので「やれる人がやる」というスタンスを大切にしています。

自分がHAPPYでいることで、家族もHAPPYに。それが我が家の生活スタイルです。

# 分担どうなっているの？

時間が増えています。そのことにより「家事」の時間や量に変化があったのではないのでしょうか。

考え方」の中に、家事に取り組む良いアイデアがあるかもしれません。

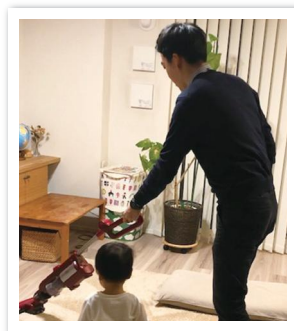
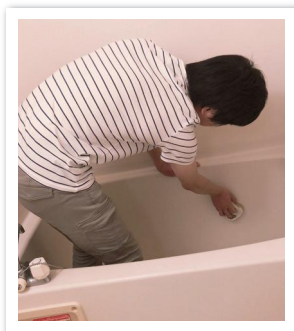
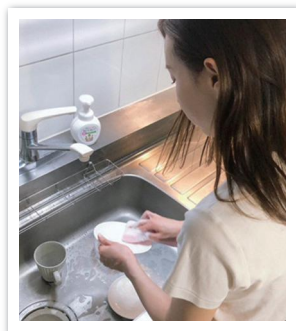
代

Mさん(20代半ば/男性/1人暮らし)

現在の家事分担 1人暮らしなので 全て

大学生の時から1人暮らしを始めて、現在7年目です。高校生まで実家暮らしでしたが、当時から洗濯や皿洗い等をしていたので、家事への抵抗はそこまでありませんでした。初めは、食事をしっかり作っていましたが、授業やゼミが忙しくなると、毎日作るのは大変で、1皿に主食・主菜・副菜を載せるワンプレート料理や、インスタント味噌汁を作る等の工夫をして、**時短で料理をする**ようになりました。この習慣は社会人になった今でも続いており、平日に楽をする分、休日は手間のかかる餃子や唐揚げ等、自分の食べたいものを作ります。料理や洗濯は毎日しますが、掃除は週末にまとめてやります。

家事は文字通り「家の事」です。将来家庭をもったときには、**手伝うというスタンスではなく自分も積極的に家事をやります**。理想の家事分担は5:5ですが、得意不得意や相手の状況によって、その都度相談しながらやれば、うまくいくと思います。



代

Yさん(30代前半/男性/妻と幼児2人の4人暮らし)

現在の家事分担 2割

平日30分程度・休日60分程度の家事を行っており、ゴミ出しやお風呂掃除が主ですが、臨機応変に他の家事も行っています。

家事分担の割合を改めて振り返ると、妻に頼っていてあまり自分がやっていないことに気づきました。今後はもう少し分担していきたいです。役割については、特に話し合うこともなく自然に決まり、自分としては「量より質」を重視し、気になるところを主にやっています。二度手間にならないように相手を気遣うことも大切です。家事に大切なことは、**相手の気持ちを考える・相手目線になる・相手を思いやること**だと思っています。

それは仕事にもつながる考え方だと思っていますし、家事をやることは自然なことで、やらされている感を持ったことはないです。仕事とプライベートをきっちり分けるという考え方もありますが、自分は**レポートを書くことも掃除機をかけることも同じ**だと捉えています。これからも、**お互いの得手不得手を理解して分担**していきたいです。

家事、生活スタイルは、各家庭それぞれの考え方ややり方があっていいと思います。



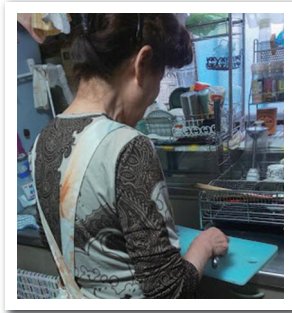


**Kさん(60代後半/女性/夫と2人暮らし)**

**現在の家事分担 5割**

料理上手の兄と裁縫上手の兄がおり、子どもの頃から女性だけが家事を行うという意識はあまりなかったです。就職すると、仕事が楽しく家事よりも仕事を優先した生活でした。出産後も夫やお義母さんの協力のもと、当時はまだ少なかったワーキングマザーの先輩に助けられながら仕事を継続してきた経験から、得意不得意を生かして家事は自然と家族で分担していました。「何でも気づいた人がやる」というスタンスで、夫婦2人だけの生活になった今も食事、洗濯、掃除のほとんどを夫と分担しています。子育て中も子どもだから家事をやらなくていいではなく、家族の一員なのでみんなでやろう、また母親だけが食事を作るという状況を作らないように心掛けていました。

家事分担のコツとしては、感謝を伝えることや、時間を区切って任せて、任せたことに関しては批判しないこと。また抱え込まずに周囲に手伝ってもらうことが大事だと思います。



**資料からみる日本の家事分担**

皆さんはどのような生活を送っていますか。一人暮らしをしている方、配偶者やパートナーと生活をしている方、共働きの方、育児や介護をしている方、など家事を含めた生活スタイルはそれぞれです。そこには、「正解」はありません。

内閣府では2016年に「家事への従事時間」などについて調査結果を公表しています。また、静岡市でも、2018年に男女共同参画に関する市民意識調査を行い、「1日に行う家事(育児や介護を含む)」について調査をしています。

2つの統計資料から、日本の家事分担の現状を見てみましょう。

**日本の男性の家事関連時間は、先進国において最も短い水準**

(6歳未満の子を持つ)日本の夫の家事・育児関連時間は83分で、他の先進国に比べ約1/2という短かさです。

一方、妻は先進国の中で、家事・育児関連時間は454分と一番長く、特に育児のみの時間が長くなっています。



(2016年 内閣府「社会生活基本調査」)

## Nさん(80代前半/男性/妻・娘夫婦・孫の5人暮らし)

## 現在の家事分担 | 割

家事はおおよそ1日1時間程度、外回りの掃除や植木の手入れをしたり、ゴミ出しや買い出し、洗濯物の取り込みなどを主にやっています。家事分担は1:9と妻の負担が多いですが、このままでいいかなとも思っています。(妻から見た夫の負担率は3割で、十分すぎるくらいやってくれていると感じています。)



その他、自動車整備の仕事をしていたことから、電球の交換や物の破損等を修理したり、縁側スペースを作ったりと、**その時々に必要なことは自分が好きでやっています。**

仕事をしていた頃は、ほとんどを妻に任せていましたが、今は退職して時間があるので「**やれることはやらないともったいないし、つまらない**」という思いでいます。何かを作ったり、植木の手入れをしたりと得意なことを好きでやっており、**自分の得意を活かして家族で楽しく過ごせるのが一番かな**と思っています。

## 男女の役割分担意識を取り払うと、暮らし方の自由度は高まります

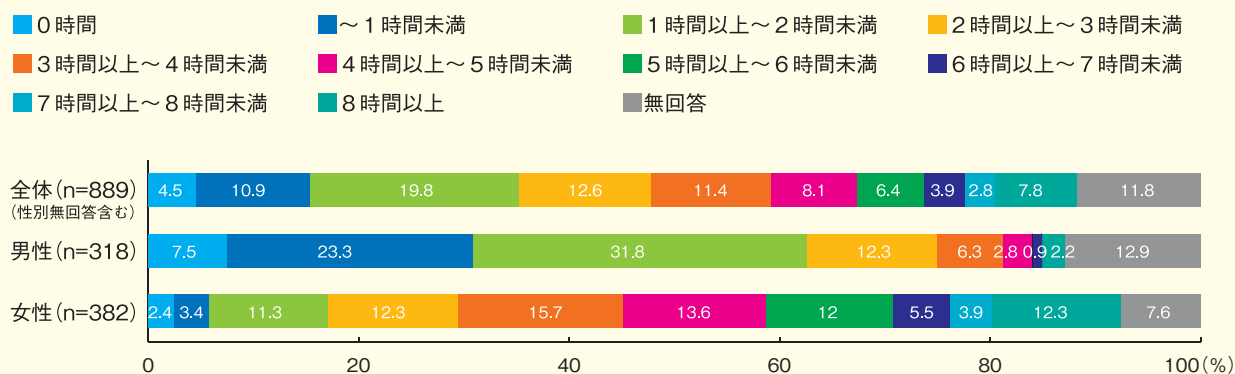
男性が家事や子育て等を分担できる技術をもつことは、自分の自由度と可能性を広げ、より豊かな生活につながっていきます。

また、女性も良き妻・母にならなければという意識を払拭し、仕事や家事、子育てや介護等のさまざまな場面で平等に暮らしていく生活が男女共同参画社会です。

## 1日の家事時間は、女性が男性の約3倍

## 「あなたが1日に行う家事(育児や介護を含む)の時間」について

1日あたりの「家事の時間」については、全体では「1時間以上～2時間未満」が19.8%と最も多く、「無回答」を除いた平均時間は3時間12分でした。男女別にみると、男性では「1時間以上～2時間未満」が31.8%と最も多く、**平均時間は1時間28分**、「2時間未満」が男性全体の約6割を占めます。女性では「3時間以上～4時間未満」が最も多く15.7%、次いで「4時間以上～5時間未満」が13.6%、「8時間以上」も12.3%を占め、**平均時間は4時間19分**でした。



(2018年 「静岡市男女共同参画に関する市民意識調査」)

## みんなが笑顔になる家事分担とは

6人の方、それぞれが家事の分担について、さまざまな考え方をしていました。皆さんのご家庭では、どのように家事を分担されていますか。また、本当はどのような分担をしたいと思っていますか。10の家庭があれば、10通りの家事分担があります。また、家事分担にルールや正解はありません。家事は、家族みんなでやることとして考え、無理なく家事を分け合うことが大切です。それぞれが家族を想って行動できると、それぞれの負担が軽くなり、家族が笑顔で過ごせる時間が増えると思います。

まずは、家族で「話し合うこと」が大切です。「私ばかりつい…」「本当はもっと関わりたいけど、何をどうしたらいいかわからない」など思っていることを話してみませんか。

「みんなで」取り組むようになると、  
家庭の中に「ありがとう」が増え、  
笑顔の時間も、きっと増えていきます。



## 夫婦・パートナーが本音で話せる魔法のシート「〇〇家作戦会議」のご紹介



(内閣府発行)

毎日の生活の中で、「本当はこうしたいんだけど…」「相手にこうしてほしいな…」等と考えているのに、うまく気持ちを伝えることが出来ない。心の中でモヤモヤしていることはありませんか。また、そのような悩みを解決するきっかけとして、お互いの本音をしっかり伝えられる魔法のようなコミュニケーションツールがあることを知っていますか。

楽しく真剣に、これからの2人のこと・家族のことについて考えていきましょう。



### 内容

#### PART.1

素直な自分の気持ちを伝えてみよう

#### PART.2

2人の今を再確認!

#### PART.3

「家のこと」のシェアの仕方を考えよう

#### PART.4

3年後の自分たちを想像してみよう

### PART.1 素直な気持ちを伝えてみよう

自分がどんな暮らしをしているのか、日々どんなことを思っているのか。下の空欄を埋めて、パートナーとシェアしましょう。

私の1日は、(楽しい・忙しい・充実している・辛い・ゆったり・疲れる)。

\_\_\_\_\_には満足している。

でも本当はもっと \_\_\_\_\_ (したい・やってみたい)。

夫・妻には \_\_\_\_\_ に感謝しています。

欲を言えばもっと、(家事に関わってくれと・仕事を頑張ってくれと・育児に関わってくれと・二人の時間が持てると・ \_\_\_\_\_)嬉しい。

## 簡単なのにパフォーマンス力抜群な家事アイデア

家事は「毎日」のことです。忙しい日も疲れている日も、家事は続けていかなければいけません。だからこそ、完璧を目指しすぎず、やるからには楽しくやりたいですね。まずは出来ることから少しずつ、「家事分担」をはじめていきませんか。

また、「時短」や「ラク」をすることも大切です。家事代行サービスの活用や、今日はやらないという家事を決めるなどして浮いた時間ができると、自分時間や家族との時間が増えて、生活にゆとりがもてるのではないのでしょうか。

### 余分な家事は“断捨離”

立派な料理が作れなくたって、余分な家事を減らすことも大切なこと。靴下の脱ぎっぱなし、テーブルの物置化、ポケットのゴミ…日々の暮らしをチェックし、減らせるものを考えてみましょう。

### 意外なレスキューワード 「子どもと遊びに行くね」

子どもの相手×家事=超ヘビーワーク！  
この2つが分担できるだけで、ぐっと楽な気持ちに。思い切って自分&子どもだけでお出かけすると、パートナーは喜ぶかもしれません。

### 2人で“パラレル家事”

2人が同時に別の家事をこなす「パラレル（同時並行）家事」は、超効果的。レギュラーの組み合わせ(ex.料理×食卓準備、掃除×おふろ)を決めておくとしすい片付きます。一方が家事、一方がガラガラはなるべく避けましょう！

### “言われる前にやる”で 信頼は急上昇！

「わざわざ言わないとやってくれない」家事シェアをする際の代表的なストレスとされています。逆にいうと、率先して動くだけで信頼は急上昇！たとえ小さな家事でも、その心遣いに相手は救われるんですよ。

### 他人と比べない

つつい他人の家庭がまぶしくみえがち。けれど、本当の家族の実態なんて外から見ても分からないものです。他所を引き合いに出すのは夫婦間の大きな亀裂を生みます。気をつけましょう！

◆内閣府発行  
「〇〇家作戦会議」はこちらです



# 特集 2

## 性の多様性啓発講演会

# 多様な性をもっと身近に

LGBTユースのための居場所にじーず代表 遠藤まめた氏

静岡市では、多様な個性を尊重し合い、誰もがその人らしく能力を発揮できるまちづくりに取り組んでいます。

パ・ザ・パ28号（2017年3月発行）では、LGBTの意味や相談窓口について掲載し、性の多様性に関する基礎的な部分に触れました。多様な性を理解するためには、まずは調べたりして学び、正確な知識を得ることが大切です。

2020年3月、動画配信により開催した性の多様性啓発講演会では、遠藤まめたさんから約1時間にわたりお話をいただきました。今回は、その一部を抜粋してお伝えします。



※募集当時のチラシ  
(動画配信等変更有)

一方、日本ではまだまだ多くはありません。なぜでしょうか？

いつの時代でも、どこの社会でも、一定の割合で性的少数者の方がいます。当然日本でも、まちの中にたくさん身近に暮らしているはずですが、日本で身近に感じられないのは、そのことを言える社会と、そのことを言いづらい社会の2つがあるからです。今の日本では、なかなかそういうことを言いづらい、言えない、言うことのほうが言わないでいるよりも大変なことがいっぱいある、デメリットがある、リスクがある、となるとなかなか言えないという状況があるからです。

以前、水泳の池江璃花子選手が白血病であることを公表し、自分がとても大変な治療をしていることを明らかにしました。すると何が起きたかという、1万人の人たちが骨髄バンクに登録しました。皆、自分が知っている誰かが大変な思いをしていたり、苦勞していたりすると、自分にできることは何なのかを考えて行動に移します。でももし、自分の知らない誰かの話であれば、そのことについて調べたり行動をしたりするのがなかなか難しくなってきます。

性的少数者や性の多様性の話についても同じことが言えて、この話は友達や既に出会っている人の話だと捉えていくと、見方は変わっていくのではないかなと思います。

## 性的少数者のイメージ

「性的少数者」「LGBT」と聞いたときに、どのような人の姿をイメージしますか？どのような年齢、外見、仕事でしょうか？知っている人でしょうか？テレビや新聞でみた誰かでしょうか？身近にいない、イメージできないと思う方もいらっしゃるかもしれません。スポーツ選手、映画監督、創業者、政治家など、世界的には当事者であることを公表している有名人が多くなりました。

## 問題意識のズレ

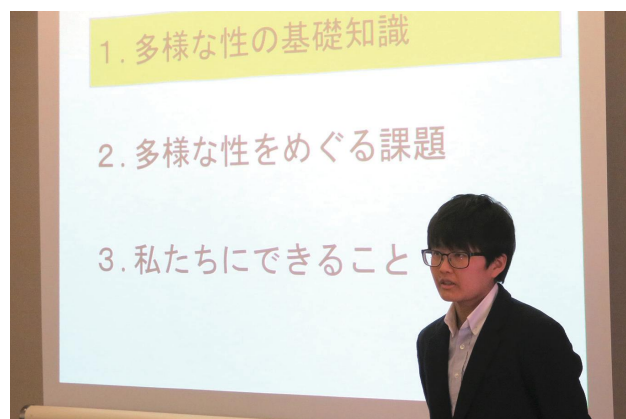
世の中には、多くの人がそうだとされる多数派あるいは主流派と呼ばれる人たちと、一部の人がそうだとされる少数派あるいは非主流派と呼ばれる人たちがいます。



そして、主流派と非主流派、あるいは多数派と少数派との間では問題の考え方や感じ方が異なります。少数派・非主流派の人たちは、問題は日常的に起きていることだと言いますが、それがなかなか感じられない多数派・主流派の人たちにとっては特別なことという感じ方が生じます。そのようなギャップが、この性の多様性の話でも登場してきます。「何が問題だと思いますか？」と質問すると、多数派・主流派の人は、「ごく一部の意地悪な人がやる極端な差別が問題」「すごく侮蔑的な表現を使いたいじめ」等が頭に浮かびます。でも、少数派・非主流派の当事者に「何が大変ですか？」と聞くと「それは日常に起きていること」「普段から色々なことが、使えない、不利に働く色々なシステムや慣習があっていつものことだよ」と答えます。つまり、思いやりを持って意地悪な人を排除しましょうということだけでなく、日常的になにか阻害されている、使いづらいなと思うことがある、ということを踏まえて、日常を変えていく視点を持つことが重要になってきます。

## 「思い込みを脱ぎ、必要なことを見直す

学ぶというのは2種類あります。新しく知識を増やす、身につけるということ (Learn) と、これまで自分が身につけてきてしまったことを学びほぐす、思い込みを脱ぐということ(Unlearn)です。これまでひょっとしたら、好きな人は異性だというのを前提とした話し方をしてしまってきたかもしれません。女性に対しては「彼氏いるの?」とか、男性に対しては「彼女いるの?」と当たり前喋ってきてしまったかもしれません。どのような言い方をすればよいのでしょうか。「パートナーはいるの?」といった性別に中立的な言い方もあるでしょうし、そもそもそのような会話は本当に必要なのだろうか、それ以外にもっと皆が楽しめる話題があれば、別に恋愛の話をしなくてもよいかもしれない、ちょっと考えてみるとよいと思います。



会社や学校で、不必要に性別を分けていることはありませんか。例えば来客用のスリッパ、病院のスリッパの色が性別で分かれていたら、それを見直してみる。そういう小さいことも重要だと思います。身近な制度、変えられるもの、書類であれば性別欄が要るのかどうかを含め見直していくとよいのではないかと思います。

## 「差別をなくすために

様々な差別が世の中にはありますが、それをなくすための登場人物が2種類いると言われています。1つめは問題の当事者です。当事者が姿を出して、勇気を振り絞って自分の物語をどんどん語るようになれば世の中は変わると言われていますが、その人の負担が非常に大きい。大変だし、その人たちだけにリスクを背負わせ押し付けることではないと思います。

2つめは問題の当事者ではないけれど、当事者のことを理解し行動する人たちで、差別をなくすために重要だと言われています。自分がすごく困っているわけではないけれど、先ほどお伝えしたようにこれまでと違うリアクション、これまでと違う話し方を増やしていく。周囲の人のお手本となる行動をする人が多数派となって増えていくと、色々な差別は少しずつ変わっていきます。

## 【私たちにできること】

イギリスではウィリアム王子がメディアで性的少数者について言及し、違いが誇れる社会にしようということを話しています。

日本でも、若い世代のタレントで性的少数者について肯定的に言及したり、SNSでコメントを書いたりする方が増えています。少し前までは、「いや、俺はそっち系じゃないけどね。」というような笑いのネタにする人が多かったけれど、そうではなくて普通に喋る。「こんなことがあってさ。」「この前、ゲイの人が出てくる映画を見てすごく良かったよ。」というような普通の喋り方で、日常的な中で話していく人が増えると、その問題に対する話し方が変わってきます。

学校で話をすると、「子どもたちがオカマという言葉を使ったり、差別的な言動をする時にどうしたらよいか？」という質問を受けることがあります。もちろん、その場で止めさせることも重要なのですが、その子たちはそういう大人の姿を見てそれを真似しているのだから、そうではない大人の姿を見せれば、つまり先生や周りの親たちが性の多様性について日常的に話すようになれば、その子たちも同じように振る舞うことができます。例えば、今日、性の多様性についてこういう勉強をしたよとか、そういうことを日常的に話せるようになると変わってきます。

最近は多様な性について、様々な本や映画、ドラマが出てきていますので、今回のお話を聞いて興味を持った方はぜひご覧ください。図書館や本屋さんにたくさんあります。そして、学んだことを周りの方に話してみてください。今、こんな本を読んでいるよとか、この前見たこの映画良かったよという話をしていけば、周りの人のお手本になります。茶化して話すのではなく、そういう話し方もあるんだということを周りに伝えることができます。

このように、自分にできることは何なのかを考えて行動に移してみると、社会や日常が少しずつ変わっていくはずですよ。

## 守ってほしい大切なこと

もし周りの誰かから、自分はLGBTだ、自分は性的少数者だということを打ち明けられて、そのことで悩んでいる場合、そのことを本人の同意なく、他の人に勝手に話してしまうことは避けてください。その方は、あなたを信頼して話してくれたので、他の人に話していいと思って話しているわけではないと思います。相談を受けた、打ち明けられた、秘密にしてねと言われている。でも、このことをちょっと誰かに話したいという時は、勝手に第三者に話すのではなくて、電話相談や守秘義務がある機関もありますので、利用してみてください。

**遠藤まめた氏** 1987年埼玉県生まれ。トランスジェンダー当事者としての自らの体験をきっかけにLGBTの子ども・若者支援に関わる。LGBTユースのための居場所にじーず代表。教育関係者向けの講演多数。著書は「先生と親のためのLGBTガイド～もしあなたがカミングアウトされたなら」、「ひとりひとりの『性』を大切にできる社会へ」ほか。

今回の講演会(フルバージョン)は、こちらでご視聴いただけますのでぜひご覧ください。中でもお箸とフォーク&ナイフの漫画による例え話はわかりやすくオススメです。

また、講演会と同日開催しました「性の多様性啓発座談会」では、遠藤さんをはじめ、教育・企業・地域など様々な立場を代表する方にご登壇いただき、性の多様性をテーマとして語っていただきました。

静岡市ホームページ内で記事を公開しています。



講演会動画はこちら



座談会記事はこちら

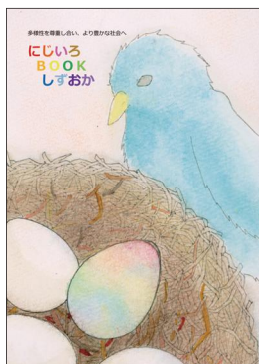
各地で、性の多様性について話せるグループや電話相談ができています。それらを探して繋がってみると、性の多様性について話したり、学んだり、個々に楽しく友達を作ったりできるかもしれません。ぜひ調べてみてください。

## 「にじいろBOOKしずおか」

性の多様性及び性的少数者に関する様々な知識、当事者の声、関係者インタビューなどをまとめた「にじいろBOOKしずおか」を2020年3月に発行しました。

冊子のイラストはすべて、清水桜が丘高等学校にご協力をいただき描かれています。イラスト制作にあたり、有志の生徒・教員が、学習会やワークショップで性の多様性や性的少数者の理解を深めました。1つ1つの絵には生徒1人1人の思いや願いが込められています。

市役所で配布しているほか、市ホームページからもダウンロードできます。



## 「にじいろ電話相談」

セクシュアリティや性別違和などの悩みについて、本人、その家族、友人、先生など関係者が相談できる電話相談です。研修を受けた相談員が対応します。

**日程** 毎月第2土曜 14:00～17:00  
**電話** 054-248-2216(にじいろ)  
**備考** 匿名OK。相談無料。秘密厳守。

## 「にじいろカフェ」

悩みや気持ちを共有し、自然に話せる場所、学べる空間として「にじいろカフェ」をご活用ください。当事者(そうかもしれない人を含む)限定の回、誰でもウェルカムの回と分けていますので、スケジュールを確認した上でご参加ください。

当事者支援団体が運営していますので、和やかな雰囲気の中で交流することができます。

1月10日(日)は「にじいろ成人式」を開催します。年齢制限はなく「なりたい自分になる」という意味での成人式です。詳しくは、市ホームページをご確認ください。



**日程** 原則毎月第4日曜 13:30～16:00  
**場所** アイセル21(静岡市葵区東草深町)  
**運営** NPO法人しずおかLGBTQ+  
**備考** 申込不要。匿名OK。秘密厳守。(※)

※新型コロナウイルス感染症対策期間中は、3密回避、マスク着用・手指消毒の徹底、連絡先の把握等を実施します。

## 「出前講座承ります」

性の多様性や男女共同参画について学んでいただくため、学校、自治会、サークル等に市職員がお話に伺います。市ホームページから申込書をダウンロードして男女共同参画課へお申し込みください。



**<市政出前講座>**  
**講座No.37**  
**「多様な性をもっと身近に**  
**～性の多様性とLGBTQ～」**  
**講座No.38**  
**「自分目線で男女共同参画を考えてみよう」**  
**男女共同参画課**  
**電話 054-221-1349 FAX 054-221-1782**

## 環境の変化により不安やストレスを感じていませんか？

新型コロナウイルスの感染症拡大に伴う社会や生活の変化などにより、不安や疲れなどのストレスを感じていませんか。例えば、緊張感がとれない、眠れない、イライラする、やる気が出ない…など心の不調なサインがみられる場合は、一人で抱え込まずご相談ください。つらい気持ちを誰かに話したり相談したりすることで、つらさが和らぐことがあります。 ※ 相談内容の秘密は厳守いたします。

### 女性相談

◆女性のための総合相談(事前予約不要) ☎248-1234

受付時間	火	水	木	金	土
10:00～13:00	○	○	—	○	○
14:00～18:00	○	○	○ 14:00～20:00	○	—

◆女性相談員による面接相談(予約制/1回 50分) ☎248-1234  
電話相談のあと、必要に応じてご利用いただけます。

◆女性弁護士による法律相談(予約制/1回 30分) ☎248-1234  
電話でお話を伺い、予約をお取りします。第1土曜日・第3木曜日 14:00～17:00



### 男性相談

◆メンズほっとライン静岡(事前予約不要) ☎274-0105 荷なし おどこ  
男性の悩みを対象にした電話相談です。  
毎月第2・第4火曜日 19:00～21:00

### 新型コロナウイルス何でも無料電話相談

◆静岡県弁護士会 ☎204-1999  
仕事・生活・お金・事業・支援制度などについてご相談ください。  
月～金曜日 9:00～12:00、13:00～17:00

## 静岡市女性会館(アイセル21)



皆さん、静岡市女性会館を知っていますか。  
女性会館では、男女共同参画社会の実現を目指す市の拠点施設として、学習・情報・調査・研究・相談・交流などの事業を実施しています。また、女性だけでなく男性などどなたでも利用できる施設です。

女性会館では、さまざまな講座を開催しています。是非ご参加ください。講座情報等は、広報紙やホームページにて、ご確認ください。



公式HP



フェイスブック



インスタグラム

### ◆11月以降の講座案内

「女子きらっ☆メンターカフェ」「防災分野における女性の人材育成」「シングルマザー支援」「おとなの発達障害」など様々な講座を実施予定です。

パ・ザ・パ35号へのご意見・ご感想をお寄せください。