

ゆう; — ゆうレポート REPORT

PICK UP 性の多様性について考えてみましょう
誰もが幸せを実感できる社会をめざして

インタビュー 『こまごめ通信』主宰/食を旅するイラストレーター/マンガ家
織田 博子さん

講座レポート 女性の活躍推進応援塾 起業家支援セミナー
女性のための起業スタートアップ
WEB、SNSを使用した効果的な集客方法

特集

コロナ禍で働く 女性のメンタルヘルス



コロナ禍で働く女性のメンタルヘルス

代々木の森診療所 女性メンタルヘルス外来 織戸 宜子

長引くコロナ禍により、テレワーク・在宅勤務などの働き方の多様化や生活環境の変化、家事・育児の負担増など、様々なストレスを抱える女性が増えています。コロナ禍の女性のストレス要因やストレスの解消法、心を柔らかく保つコツなどを、精神科医の織戸宜子先生に教えてもらいました。

人知れず苦しむ女性たち

「ついつい頑張りすぎてしまつ」「背負わなくていいものを背負って生きている」「割り切れない感情を持ちつつ生きている」。そのように懸命に生きる女性を、数多くみてきました。現在、今まで経験したことのないコロナ禍で、さまざまな女性の弱い現状が浮き彫りになっています。コロナ禍に陥る以前から、女性特有の生きにくさを感じていた方々が、打ちのめされ、精神状態が揺らいだり、追い詰められたりしている現状を目の当たりにしています。

女性のライフサイクルは複雑で、女性特有のストレスにより、女性は男性の約2倍うつになりやすいといわれています。その要因には、女性ホルモンの変動等による生物学的要因（月経前・産後・更年期等）と心理社会的要因（辛い養育体験や現在の環境等）があり、それらが複雑に絡み合っており、うつ症状を呈します。日本文化にはまだまだ男女に対して「〜でなければ」という意識があります。女性は、夫や子どもや両親等の身近な他者をサポートするという社会的・文化的背景があり、それに喜びを見出すこともあるでしょう。しかし自身のことを後回しにしてしまい、過剰に適応したり、完璧にこなさなければと考えると、人知れず苦しんでいる女性も多いのです。

コロナ禍での女性のストレス要因

① 経済的問題	女性は非正規雇用が多く、コロナ流行の影響を受けた職種が多い。
② 人間関係の希薄化	職場の同僚や友人とのお喋りの減少、子を持つ親同士の交流の減少。遠方の家族や友人とも会えなくなる。
③ 家庭問題	普段一緒にいない家族が密に接するようになり、家族内葛藤の問題が浮上。DVも増加。
④ 周産期女性の感染不安やサポート不足	両親教室がなくなり、出産時も両親や夫の面会制限等、産後のサポートも希薄になりやすい。
⑤ 環境の変化による生活リズムの崩れ	過食傾向、睡眠リズムの乱れ、外出量の減少による運動不足等から、うつうつとした気分になりやすい。
⑥ 感染不安	過度な不安による消毒や洗濯などの行動が増し疲労する。また家族との感染予防に対する意見の衝突。

「コロナ禍の今だからこそ 働き合い」の重要性

一方、家族間でコミュニケーションの機会が増え、仲良くなったという方も多くみられます。このような機会があるからこそ、お互いを働き合い、過剰に合わせすぎることなく、自身の気持ちを小出しに相手に伝えることもとても大事です。その時におすすめるのは、「message」。「私は〜だと

思っただ」です。「You message」。「あなたは〜だよ」よりも相手を嫌な気持ちにさせずに心にすんなり入っていきます。

また、料理・洗濯・片付け・買い物などの家事は、どちらか一方の負担が大きくなるとストレスになるので、家族で交替して行うなど助け合うことが大事です。どうしてもできない場合は、「ありがと」と労い合うことが大切です。

ストレスが溜まった時や
ストレスに振り回されている時の

解消法

簡単腹式呼吸法

ストレスを感じている人は体も硬くなりがち。腹式呼吸をゆっくり行って、リラックスしましょう。まずは、「1つ(吸って吐いて)、2つ(吸って吐いて)」という具合に、数を数えながらゆっくりと腹式呼吸を行います。10まで数えたら、また1に戻って繰り返します。雑念が浮かんでいくつまで数えたかわからなくなったら、また1に戻って数え直します。頭の中で数を数えることで、ストレス思考から解放され、一度自分の感情から離れることができます。これを1回5分程度、1日に1〜2回行いましょう。職場でも電車の中でもどこでもできるのでおすすめです。疲労回復やストレスの緩和に有効です。

日記・認知療法

ストレスや不安を軽減するうえで大切なのが、「自分の気持ちを見つめること」です。そのために効果的なのは、ほんの一言でも、気持ちを書き留めること。そうすることで内省できます。

もう一步進んだ内省方法として効果的なのが、「認知療法」です。辛いことや傷ついたことがあった時に悲観的になりがちな考え方のクセに焦点を当てて、悲観的な考え方と距離をおく方法です。

例えば、仕事で上司にきついことを言われた時に、「私が失敗したからだ」と悲観的にとらえ、傷ついたとします。通常はここで思考が終わってしまうので、なかなか傷が癒えませんが、認知療法ではここから反証します。「あの上司は誰にでもきつい言い方をしているから、気にする必要はないわ」「私の能力を認めているからこそ言ってくれるんだ」などと柔軟に考えましょう。そうすることで、傷ついた気持ちを軽減できます。

マイナス気分になったときに、認知療法として以下の項目を行い、マイナス気分を減らしましょう。

- ① マイナス感情を生じた状況を書く。
- ② マイナス感情を書く。％で表現する。(例 不安98% 落ち込み95% 怒り95%等)
- ③ その時どのように感じてそのような気持ちになったかを書き出す。
- ④ 自分の感情に対する裏付けを書き出す。
- ⑤ 自動思考と矛盾する事実も考え、自分の考えとはまったく反対のことも書く。
- ⑥ 思考を整理して適応的思考に持っていく。
- ⑦ 今の気分を表現する。(例 不安75% 落ち込み70% 怒り60%等)

まずは柔らかい思考性を
身につけるトレーニングを。
自分の感情を書き出して
整理してみましょう。

① 状況	② 気分	③ 自動思考 (イメージ)	④ 根拠	⑤ 反証	⑥ 適応的思考	⑦ 今の気分レベル
いつ、どこで、誰と、何をしていたか	気分 (%) 例 不安感 98% 憂鬱感 95% 怒り 95%	その時に、頭に浮かんでいたイメージや記憶	自動思考を裏付ける根拠となる事実	自動思考とは矛盾する事実		気分 (%) 例 不安感 75% 憂鬱感 70% 怒り 60%

周りへの効果的なサポートと自身の心を柔らかく保つコツ

追い込まれている人には、「わかるよ」「何かあったら助けるからね」などの共感やサポートタイプな声かけが効果的です。「時には休むこと」も大事であることを後押ししてあげてください。

最後に、「good enough」(良い加減)という考え方をオススメします。「〜でなければ」と自分を追い込まずに、あるがままの自分を認め、時には他者を頼り、疲労があるときには休み、「ほどほど」を身につけましょう。そうすることが、心を柔らかく保てるコツです。

たとえ、苦しいことがあっても、もがいて、今のあなたがなんとか踏ん張ってお仕事している(してきた)としたら、それは凄いことです。きっと、今後に繋がっていくと思えますよ。

Profile



おりと・よしこ

精神科専門医、精神保健指定医。兵庫医科大学卒業後、神戸大学病院にて研修。内科診療を行いつつ、パルモア病院・神戸海星病院にて女性心療内科外来を立ち上げ、女性のメンタルヘルスに長年携わる。その後、東京慈恵会医大、総武病院を経て、2018年5月より代々木の森診療所で女性メンタルヘルス専門外来を担当。

住んでいるところが好きだと、人生が2倍も3倍も楽しくなる

北区のきらめく

旬な人



左から、『こまごめ通信』主宰 織田博子さん、編集担当 くれまちこさん。

『こまごめ通信』主宰 / 食を旅するイラストレーター / マンガ家

織田 博子さん

profile おだ ひろこ

埼玉県出身東京・駒込在住。「世界家庭料理の旅」をテーマとして、2010年にユーラシア大陸一周半旅行に行き、現地の空気感あふれるイラストやマンガが特徴。世界のおばちゃんやおじちゃん、家庭料理を描く。主な著書に『女一匹シベリア鉄道の旅』『北欧！自由気ままにお連れ旅』(イースト・プレス)など。電子書籍に『世界を旅する母ちゃん 駒込で子育て』がある。また、ローカルコミュニティペーパー『こまごめ通信』を主宰、「こまごめラジオ」メインパーソナリティーなど、地域活動に携わっている。活動のモットーは「まちを楽しむ、楽しみを作る」。

「こまごめ通信」は、街の人たちの「個人的な」主観に基づく文章を寄稿していただき、ほぼそのまま掲載しています。年代も性別も異なる個人的な視点や感覚が詰まった『こまごめ通信』は、その時代の空気が閉じ込められた歳時記のよう。百年後には、貴重な資料になっているかもしれません。

「こまごめ通信」のゆるキャラ「こまごメス」は、性目線で構成され、女性の出産・育児のプランクを考慮する構造が

「こまごめ通信」は、街の人たちの「個人的な」主観に基づく文章を寄稿していただき、ほぼそのまま掲載しています。年代も性別も異なる個人的な視点や感覚が詰まった『こまごめ通信』は、その時代の空気が閉じ込められた歳時記のよう。百年後には、貴重な資料になっているかもしれません。

「こまごめ通信」を始めたいきっかけ 2019年に第2子が生まれ、池袋あたりまで行くのが億劫になり、自宅近くをウロウロして、駒込の面白さを発見しました。そんな時、百塔珈琲 Shinjuku 店の店長さんから「こまごめ通信をつくりたい」というメッセージをもらい、街の人たちから記事を集めて、2019年4月に創刊しました。たくさん記事が集まり、毎月発行することになりました。

街を行きかう「こまごめ人」が好きな場所について語り「こまごめ」への愛を描く。市井の人々の息づかいが感じられるフリーペーパー『こまごめ通信』主宰の織田博子さんと編集部のかくれまちこさんに「こまごめ」への思いを語ってもらいました。ここで語られる「こまごめ」とは駒込駅から徒歩15分くらいの北区・豊島区・文京区の3つの区にまたがるエリアのことです。今回は主に北区について伺いました。

ジェンダーの壁を感じて悩んだことはあまりありません。それは組織にいないからだと思います。20代のうちに世界を見たいと思い、3年間動めた会社を辞めてからはフリーランスです。

「住んでいるところが好きだと人生が2倍も3倍も楽しくなる」という信条を持っています。ドイツを旅した時、ライン川を下る船の中で休暇を利用して隣町へ行くおばあさんに「ようこそ私の美しい国へ」と声をかけられ、衝撃を受けました。「地元が好きなら隣町へ行くだけで幸せになる」と気づかされた瞬間でした。

を検索し、地元を目指すようにになりました。「駒込を楽しむ隊」というFacebookのグループは、コロナ禍で600人ほどでしたが、コロナ禍で4000人(2022年5月時点)に増えました。コロナになって、地元が衰退していくのではなく、コミュニティは非常に力を発揮するものだと思います。不安な時こそ、結束が強くなり、お互いに助け合う空気があります。今の苦しい時よりも先の楽しいことを想像しよう、次頑張ろうという前向きな気持ちになります。

『こまごめ通信』は「歳時記」？ 『こまごめ通信』は、街の人たちの「個人的な」主観に基づく文章を寄稿していただき、ほぼそのまま掲載しています。年代も性別も異なる個人的な視点や感覚が詰まった『こまごめ通信』は、その時代の空気が閉じ込められた歳時記のよう。百年後には、貴重な資料になっているかもしれません。

「こまごめ通信編集部」はプロジェクトチームのようなもので、フレキシブルな感じ。組織よりもフレキシブルな感じが、フットワーク軽く動きます。それが、大きく変化する時代には合っているのではないのでしょうか。また『こまごめ通信』には多様な年齢層の方やさまざまな国の方々も関わっています。発掘するおもしろい方がたくさんいて、多様性や文化の違いが人生を豊かにしてくれています。



世界の旅と地元「こまごめ」での出会い。市井の人たちへの愛がギュッと詰まった作品です。

性の多様性について考えてみましょう

Pick up

誰もが幸せを実感できる社会をめざして

性のあり方は多様です

性自認や性的指向は、人それぞれであり、個性のひとつです。しかし、世の中には依然として周囲の無関心や偏見や差別などがみられるのも事実です。性のあり方は多様です。自己の性のあり方に悩み、生きづらさや困難を感じている人たちは少なくありません。これは個人の尊厳にかかわる大切な問題です。「アウティング」や「SOGIハラ」は絶対にあってはならない行為

です。SOGIハラは法律(注)でも禁止されています。このようなことに気づいたら、傍観者になるのではなく、解決のための行動を起こすことも必要です。左に紹介する「SOGI」や「LGBTQ+」ということばだけで全てを網羅できるものではありませんが、性の多様性を知り、一人ひとりの性のあり方を尊重しあうことで、誰もが自分らしく暮らして、幸せを実感できる社会の実現をめざしましょう。

注 パワハラ防止法(改正労働施策総合推進法) 2020年6月施行

SOGI(ソジ)とは?

Sexual Orientation (性的指向:好きになる性)と Gender Identity (性自認:思う・感じる性)の頭文字をとった言葉で、全ての人のセクシュアリティを人権として考えていくことばです。Gender Expression (性表現)からEをとって、SOGIE (ソジイー)とする場合もあります。

LGBTQ+(エルジービーティーキュープラス)とは?

Lesbian (レズビアン)	女性同性愛者
Gay (ゲイ)	男性同性愛者
Bisexual (バイセクシュアル)	両性愛者
Transgender (トランスジェンダー)	出生時に割り当てられた性と性自認が異なる人
Questioning (クエスチョニング)	セクシュアリティをあえて決めない、または決められない人
Queer (クィア)	最初は「風変わり」という意味で使われたが、それを肯定的にとらえて、性の多様性を包括したことば
+ (プラス)	このほかにもさまざまなセクシュアリティがあるという意味で使われている

- Ally (アライ) ... LGBTQ+に対する理解と支援の意思を表明している人。
- カミングアウト ... 本人がLGBTQ+の当事者であることを他人に伝えること。
- アウティング ... 本人の同意なしにLGBTQ+であることを暴露すること。
- SOGIハラ/SOGIハラメント(ソジハラ) ... SOGIに関する差別や嫌がらせをすること。

「北区パートナーシップ宣誓制度」が始まりました



北区では、北区男女共同参画行動計画「第6次アゼリアプラン」の「性の多様性の理解促進」に基づき、多様性を認め合い、誰もがいきいきと生きることが出来る差別のない人権尊重社会の実現をめざし、令和4年4月1日に「北区パートナーシップ宣誓制度」を開始しました。一方または双方が性的マイノリティであるお二人が、互いを人生のパートナーとし、「パートナーシップ宣誓証」を提出した場合に、北区が「パートナーシップ宣誓書受領証」を交付する制度です。詳しくはホームページをご覧ください。

*問合せ先: 北区総務部多様性社会推進課 03-3913-0161



令和4年度
「男女共同参画週間」キャッチフレーズ(内閣府)
「あなたらしい」を築く、
「あたらしい」社会へ

内閣府の男女共同参画推進本部は、「男女共同参画社会基本法」の公布・施行日である1999年6月23日を踏まえ、毎年6月23日から29日までの1週間を「男女共同参画週間」として、様々な取組を通じ、男女共同参画社会基本法の目的や基本理念について理解を深めることを目指しています。男性と女性が、職場で、学校で、地域で、家庭で、それぞれの個性と能力を發揮できる「男女共同参画社会」を実現するためには、政府や地方公共団体だけでなく、一人ひとりの取組が必要です。私たちのまわりの男女のパートナーシップについて、この機会に考えてみませんか。

6月は
「男女雇用機会均等月間」
です

厚生労働省では、毎年6月を「男女雇用機会均等月間」と定め、職場において男女がともに能力を發揮できる社会の実現を目指して、男女雇用機会均等法や「ポジティブ・アクション」への社会一般の認識を深める機会としています。

「男女雇用機会均等法」は、正式名称を「雇用の分野における男女の均等な機会及び待遇の確保等に関する法律」といいます。職場における性別を理由とした差別を禁止し、男女の平等な扱いを定めた法律で、1979年に国際連合で採択された「女性差別撤廃条約」の批准に向け、国内法を整備するため1985年に制定、翌年86年より施行されました。

スペースゆう
令和4年度 年間事業予定

講座・講演会・啓発セミナー …*は共催・連携事業
区民企画協働事業 …北区と、男女共同参画をめざす団体が協働して事業を行います。[]は団体名

スペースゆうでは、さまざまな企画を開催します。みなさまのご来館をお待ちしています。

4月	女性の活躍推進応援 起業家支援セミナー *	10月	女性の活躍推進応援 再就職準備セミナー *	5回連続講座	職業教育
5月	読書会 Light House	11月	DV理解基礎講座 女性の活躍推進応援 キャリアアップ支援セミナー *	読書会 Light House	職業教育
6月	北区男女共同参画週間 映画会・講演会	12月	ワーク・ライフ・バランス講演会 *		職業教育
7月	女性の活躍推進応援 エンパワメントセミナー * 北区人権啓発事業 性の多様性理解のための写真展・講演会	1月	男性向け講座		出前講座
8月	読書会 Light House	2月			
9月		3月	区民企画協働事業 [Rainbow Tokyo 北区]		職業教育

*事業名や開催時期等は変更になる場合があります。詳しくは北区ホームページをご確認ください。

令和4年度 女性の活躍推進応援 起業家支援セミナー

2022.4.23 Sat.

女性のための
起業 Start UP



講師

Shikama.net代表
志鎌 真奈美氏
(チーフSNSマネージャー/ウェブ解析士)

WEB、SNSを使用した効果的な集客方法

昨今の起業において、集客アップにはSNSやWebサイトなど、インターネットを用いた情報発信が欠かせません。女性が起業する上でWebやSNSをどう活用すべきか、開業を志す方々と、起業して2年以内の方々と対象に開催したセミナーの内容の一部をご紹介します。

SNS導入のメリットとデメリット

メリット

- ・無料で運用できる
- ・認知度拡大に貢献
- ・ファン作りに役立つ
- ・ユーザーの声を拾う

デメリット

- ・思ったほど効果がでない
- ・炎上リスク
- ・人的リソースの問題
- ・継続できないケースあり

戦略は非常に重要

SNSの活用が不可欠の時代に
コロナ禍により、ネットで繋がるのがフローブアップされている今、一人ひとりのIT力を上げていくことが大切です。事業にもデジタル化やオンライン化を取り込んでいきましょう。SNS(ソーシャル・ネットワーキング・サービス)は、社会的な繋がりを提供するサービスです。SNSの出現前は、企業や個人からの一方的な情報発信が主流でした。これに対し、SNSは発言者も受け取る側もフラットです。一方的な発信よりも、ユーザーの声が多いものを信頼するデジタルネイティブのZ世代が出現し、SNSを有益な情報源とする層も増加しており、消費行動に影響を与えています。今後、SNSの活用は外せません。

主要SNSのユーザー数と特徴

Twitter MAU*4500万人。140字以内の短い文章を投稿できる。若年層ユーザーが多い。リアルタイム性がある。拡散力が高い。趣味・関心の情報発信・共有ができる。	Instagram MAU3300万人。写真や動画の共有メディア。趣味趣向への繋がりが強い。ハッシュタグ戦略が重要。特に女性向けと相性がよい。
Facebook MAU2600万人。友人・知人との繋がりが深い。個人ユーザーは実名登録。企業・団体にはビジネス目的で使える。Facebookページがある。	LINE MAU8900万人。メッセージアプリ。音声通話、動画通話機能あり。事業者向けに、LINE for Businessもある。

*MAU (Monthly Active Users) : 月に一度以上アプリを起動するユーザー数。MAU数値は、http://gaiax-socialmedialab.jp/post-30833より引用。

SNSの活用前の検討事項

- ① SNSの運用目的
運用が上手くいっていない方、これから始める方は、事業の認知拡大を最大の目的に。
- ② あなたは何屋さん? 何の専門家?
例:○○のトラブルに強い弁護士
- ③ どんな人と繋がりたい?

SNSの活用には戦略が重要
小さな事業主にとってSNSは、ファン作りをする場所・顧客と交流する場所。「知らない人にどうやって情報を届けるか」「興味をもってもらえたらどんなツールを使って引き込んでいくか」「顧客になってもらうには」「リピーターになってもらうには」といった一連の段階を追っていきましょう。

Profile



志鎌 真奈美
しかま・まなみ

千葉県市川市在住。1997年よりWeb制作を始める。ソフトウェア会社のWeb制作部門に5年間勤めた後、2002年4月に独立。Web制作・企画・制作、SNS活用支援、コンサルティングなどに従事。講師として、Webマーケティングやネット活用などの講演活動も行っている。中小機構や千葉県による支援拠点でアドバイザーなども務める。著書『無料で始めるネットショップ』『ウェブ文章の書き方入門教室』『アクセス解析超入門(いづれも技術評論社)』など。

例:「和の文化が好きな30代の女性」
ライフスタイル、行動スタイルを具体的に想像してみよう。
ホームページとSNSは
上手に使い分けよう
SNSは、更新が手軽で、交流性のあるコミュニケーションが可能です。閲覧者に届く情報は最新情報がほとんどで、投稿の興味期限は短め。一方、ホームページは、作り方の習得が必要で、情報の大半が一方通行。検索エンジンからの流入が期待できるほか、古いものを含む固定情報の掲載に適しており、信頼性も高いです。ホームページは、はじめは3~5ページ程度で大丈夫。運用しながら育てていきましょう。
セミナーでは、Instagramを使用した投稿演習なども行いました。SNSの活用には、知識と実践が重要です。成果が出るまでは、質より量です。コツコツ楽しみましょう!

