



男女共同参画社会をめざす

—— ゆうレポート

REPORT

東京都北区スペースゆう情報誌

講座レポート

北区ワーク・ライフ・バランス支援事業①・②

①ハラスメントを生む組織と人の特性を知って拓く企業の未来！

②ワークライフ&ファミリーバランス講座

男女共同参画防災講座

どうする？外出中の災害

INFORMATION

スペースゆう 令和6年度年間事業予定

特集

災害時の性暴力に立ち向かう





災害時の性暴力に立ち向かう

大東文化大学非常勤講師/メンタルサービスセンター代表 カウンセラー
草柳 和之

災害時には「性暴力問題が起こる」というのは悲しい現実ですが、それに目を背けることなく、性暴力に立ち向かうためにはどうしたらよいのでしょうか。長年、性暴力被害者のケアや加害者更生に携わってきた草柳和之さんに、性暴力が起こる構造やメカニズムなどについて教えていただきました。

図 性暴力の構造とメカニズム



がちです。これは被害者に起こる自動的反応の要因ですが、同時に外的要因、つまり直接の性暴力加害の力と、声なき声を含めた二次加害と不作為の加害により、「何をしても無駄。自分は正當な扱いをされない」という世界全体が自分に立ちのぼることを表しています。加害者は、二次加害

本年元日、能登半島で震災が起こり、その惨状と復興へ向けての営為が日々報道されてきました。東日本大震災の際、避難所の女子トイレなどで覗き・盗撮が多発した/電柱の求人募集の広告を見て説明会場に行くなど、アダルトビデオへの出演を勧誘された/支援者から援助と引き換えに性行為を強要された/など驚嘆すべき事件が起こりました。我々は、こうした震災時の性暴力の実態を信じがたく思い、目を背けたくなります。しかし、災害時には必ず性暴力問題に伴う、これが悲しい現実です。それは全世界で起こり、国連も同問題へ注意を呼びかけています。著者は長年、DV・虐待・性暴力被害者のトラウマケアや、加害者更生の領域に力を尽くしてきた心理臨床家ですが、本稿では、これらの実に嫌悪すべき事態に、我々がいかに立ち向かうべきか、そのエッセンスをまとめました。

暴力の構成要素

暴力には、それを継続しようとする構造が存在します。まずは、暴力の構成要素について説明します。

と不作為の加害に守られ、「安心して加害を続けられる」構造になります。性暴力事件を訴えても、「女性はトイレや更衣室がどうか、生理用品や物を揃えろとか、性暴力とか、注文ばかりで迷惑、皆大変で我慢してんだっ！」と男性が文句を言うなど、二次加害には女性差別的価値観が多く含まれる点にも注意すべきです。また、「お前の言葉など誰も信じないぞ」との言動、これは二次加害ですが、不作為の加害を利用しており、3種類の加害が連帯しあうことも見逃せません。

無意識のメカニズムに鋭敏になり、対抗する流れを作る

性被害は、被害者・職場・コミュニティの成員にとって社会的恥辱であり、ありえないことであり、嫌悪感、恐怖を喚起します。被害を訴える当事者を沈黙させれば、直接の加害者・関係する人々の負担が減り、安心できる、それゆえ全ての種類の加害者は被害者の苦しみへの共感を拒絶し、無感覚になると都合がよい——このようなメカニズムが無意識に起こることを、

- ①被害者
- ②(直接的)加害者
- ③二次加害者……周囲の人が、暴力を認めない、被害者の落ち度を指摘する、事態を曖昧にする又は軽く評価する、解決を先延ばしにする等の言動や行為を指します。その結果、加害者はラクをし、被害者は怒り、あるいは落胆し、氣力を失っていきま
- ④不作為の加害者……問題の事態に関わらない、関心を示さない傍観者の役割です。本来すべきことをせず、被害者を孤立無援にし、無力感を与える、これは消極的加害者なのです。
- ⑤暴力のストッパー……被害者の代弁者となり、解決のために力を尽くす立場の人です。

性暴力に限らず、DV・子ども虐待・いじめ、あらゆる暴力において、以上の役回りが存在します。我々は全て、暴力に反対するという善意を持っていても、無意識に③④の役回りをとりうる、これはある意味恐ろしいことです。しかも、これらの役割は固定せず移動します。例えば、職場でセクハラ被害の友人の話を親身に聴いているうちに重荷となり、接触を避けるようになるなどが起こりがちですが、これはストッパーが

我々は熟知せねばなりません。自身の内側と周囲の動きに鋭敏になること、常に《被害者ファースト》を目指して修正を試みることに必須です。被害者を支援するためには、この力関係の劣位を打ち破るために、他者からの適切な知識と援助ノウハウというパワーが必要なのです。

加害問題の真実に迫る時、絶望的で暗澹たる思いがしてきます。しかし、だからといって放置してよいものかどうか。ジュディス・L・ハーマンは『心的外傷と回復増補新版』*で、「歴史は心的外傷をくり返し忘れてきた」と書いています。日本社会は時を経て、ようやく目を覆いたくなる現実を直視し、何とか対処できる力量をつけてきたのです。社会的重大事件が起こる度、関係者の「自分に都合の悪いことは認めない」言説が報道されます。我々は、「自分に都合の悪いことであっても、認めよう。そして社会の皆が生きやすくなるために、痛みを伴っても改善の努力をしよう」という価値観を共有する、今こそ、そのような成熟した姿勢が必要なのです。

*『心的外傷と回復 増補新版』ジュディス・L・ハーマン(原著、中井久夫(翻訳)、阿部大樹(翻訳) みすず書房 2023年

不作為の加害者に変化したので。これら加害の多重の役割は、自分の責任を回避し、精神的負担から逃れようとする自己防衛的反応なのです。性暴力が起こった場合、我々はこの役回りを果たしているか、常に鋭敏になり役割を適正化する必要があります。

性暴力を維持するための構造とメカニズム

東日本大震災の被災地では、「仮設住宅の男性がだんだんおかしくなり、女性を捕まえて暗い場所裸にする。周りの人も『若いから仕方がないね』と、見て見ぬふりして助けてくれない」との被害証言がありました。直接の性暴力加害もひどいものですが、周囲の言葉は二次加害であり、「見て見ぬふり」は不作為の加害です。我々はこのような事態に流されがちですが、言葉は力になります。「これは二次加害に相当する、よくない、被害者の立場を第一にしよう」と発言し、出来事を明確に位置付けて方向性を変える必要があります。

【性暴力の構造とメカニズム】の図をご覧ください。被害者は、性的被害を受けることにより、混乱し圧倒され、反応できなくなり

Profile



くさやなぎ・かずゆき

大東文化大学非常勤講師。メンタルサービスセンター代表・カウンセラー。日本カウンセリング学会東京支部会・運営委員。DV被害者支援に携わると同時に、日本で初めてDV加害者更生プログラムの体系的実践に着手、その方法論の整備、専門家研修の提供等により、この分野をリード、その活動は新聞・TV・雑誌等を通じて広く紹介される。人権教材《DVカルタ》の製作者。著書『ドメスティック・バイオレンス』(岩波書店)他多数。音楽によるDV防止キャンペーンのために、世界的に活躍する作曲家・野村誠氏にDV根絶を願うピアノ曲を委嘱、その曲を平和のための音楽会等で演奏して20余年に及ぶ。

メンタルサービスセンター：トラウマケアを中心とした心理相談、カウンセリング等を提供している
<http://www.5e.biglobe.ne.jp/~m-s-c/>

ハラスメントを生む組織と人の特性を知って拓く企業の未来！

誰もが働きやすい職場とするための科学的処方箋

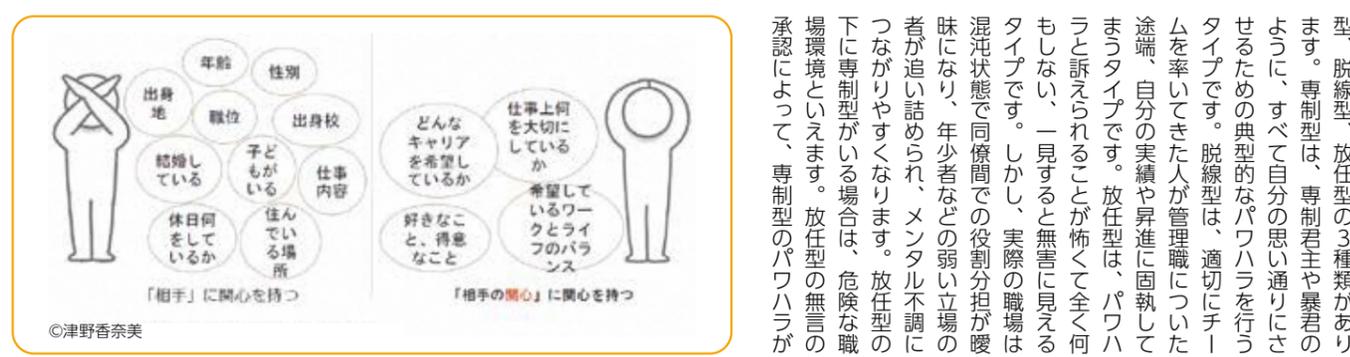


神奈川県立保健福祉大学大学院
ヘルスイノベーション研究科教授
イノベーション政策センター教授
津野 香奈美 さん

どこまでが指導で、どこからがハラスメントなのでしょうか？「上司がパワハラをしないできちんと部下を指導して業績を上げること」は、どの企業にも共通する課題です。データに基づきパワハラを解明してきた講師に、多様化する職場ハラスメントの予防策を具体的にかつ明快にお話しいただきました。講座の一部をご紹介します。

パワハラってなに？
世間では様々なハラスメントが話題となりますが、パワーハラスメント（パワハラ）は事業主に法的責任が発生するハラスメントです。
パワハラは、①労働者自身の優越的な関係を背景とした言動、②業務上必要かつ相当な範囲を超えるもの、③労働者の就業環境が害されるものが該当します。特に②については判断が難しいと感じる人が多いのですが、第三者から客観的に見てどうかという視点で判断されます。相手に許可を取っていかなくても、録音や録画などは証拠と認められます。よくある誤解に「相手がパワハラと感じれば、それはパワハラだ」というものがあります。しかし、相手の受け止め方、被害者と行為者の仲の良さ、被害者側に落ち度があるかどうかは関係ありません。客観的にみて要件すべてに該当すれば、それはパワハラと判断されます。

ハラスメントはなぜ起こるの？
組織内での立場は違えども、上司も部下も対等な人間です。また、自分に敵しい人は他人にも敵しい場合が多く、本人の価値観による期待水準の高さと怒りによって、無自覚にパワハラをする傾向にあります。「～なはず」「普通」「常識」という言葉で自分の価値観を相手に押し付けていませんか。「あいつはだめ」など決めつけずに、その仕事や業務の必要性を理路整然と説明しましょう。
有害なリーダーシップには、専制



「相手の関心」に関心を持つ
望ましいリーダーシップは、部下の才能を伸ばす環境をつくることです。部下に誠実な関心を向け続け、相手のスペースや属性ではなく、相手の価値観や得意なことなど、「相手の関心」に関心を持ち、部下の仕事ぶりを評価しましょう。
組織の意思や職場風土による構造的暴力、またはそれによって誘発されるものを構造的パワハラといえます。国別の文化の違いを分類しスコア化したホフステードスコアによると、日本は世界の中でも突出して男性性が高い国です。弱者への思いやりや生活の質を重視する女性性に対し、男性性は業績や成功、地位を重視するという特徴があります。そのため、日本では仕事に邁進する人は評価されますが、思いやりのある人や家族との時間を確保するために時短勤務する人や育児を取る人は攻撃対象になり、評価されにくいのです。同質的で閉鎖的な組織では、多様性への拒否反応も起こりがちです。そこには、性に関する固定概念や性別役割意識もあります。自分自身の性別役割分担意識（男性はこうすべき、女性はこうすべきという偏った価値観）を相手に強要していないか、問い直してみましょう。
ハラスメントを起さないためには？
ハラスメントの発生には、組織の

Profile
東京大学大学院医学系研究科博士課程修了。博士（医学）、博士（保健学）、公衆衛生学修士。NIH（米国国立衛生研究所）、和歌山県立医科大学医学部講師、米国ハーバード大学公衆衛生大学院客員研究員を経て現職。厚生労働省「職場のハラスメントに関する実態調査検討委員会」委員他多数。著書に「パワハラ上司を科学する」（筑摩書房、2023年）など。

つの・かなみ

公認心理師による ワークライフ&ファミリーバランス講座

～男性の家事や子育て参加へ～

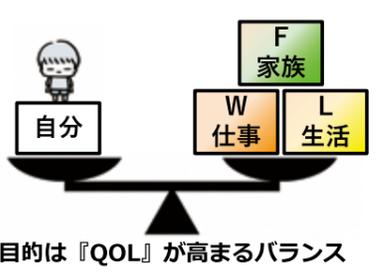


公認心理師 **道場 勇太** さん

限られた時間とエネルギーの中で、仕事と生活のバランス（ワーク・ライフ・バランス）は大切です。また、家事や子育てをしていく中で、仕事と家族のバランス（ワーク・ファミリー・バランス）も大切です。仕事も家族も自分の生活も大切にしながら、生活全体の質（QOL：クオリティ・オブ・ライフ）を高めるためのヒントについて、公認心理師としてご活躍されている立場から、お話しいただきました。講座の一部をご紹介します。

「QOL」が高まるバランスを見つけよう
「仕事でどうありたいか」「家族とどうありたいか」について、まずは自分を軸にして考えて、書き出してみよう。もしそれが実現していないのなら、どこに課題があるのでしょうか。「書く」という作業を通して、いろいろなことが見えてきます。自分の希望を叶えるために、何をしたいですか。獲得した分、相手に何を与えられるでしょうか。書き出したものをもとに、パートナーや家族と話し合ってみましょう。何も書かずに話す、ケンカになる場合があります。書きながら、どうしていいかが良いのかシェアできると、解決の方向を導きだしやすくなります。
仕事（W）・家族（F）・生活（L）の充実とは？
仕事の充実度を測るには、4つのキーワード（自由・対価・内容・支援）をみる必要があります。働き方を「自由」に選んで、「内容」にも納得できて、それに見合った「対価」があり、周りのサポートや連携などの「支援」もあれば、充実度が高まります。また、パートナーや子ども、親や

課題を見つけて、調整してみる
次に、仕事・家族・生活を充実させるためには、どうしたらいいでしょうか。いままどんな課題があって、解決するためには誰と何を調整すべきか、考えてみましょう。今の生活に必要な「活動」は何ですか。仕事・パートナー・子ども・友人など、その中で関わる時間が長いのは、どんな人で、どんな課題があるのでしょうか。
たとえば、WLBでは、「仕事と家の往復で何もできず」「職場の理解がない」「残業が多く、有給が取りにくい」などの課題が考えられます。WFBでは、「家族との時間がとれない」「産休や育休など子育てへの理解がない」「不妊治療への理解がない」「パートナーや子どもたちが仕事を理解してくれない」などの課題が考えられます。



「言葉」をそのまま受け取る
相手と話し合う時、お互いの言葉をそのまま受け取っていますか。双方に警戒心があり、相手にかける言葉を遠慮してしまっているかもしれません。相手の気持ちをそのまま言葉として取り入れて、自分の言葉もそのまま受けとめてもらえると、とても嬉しいようになります。お互いの気持ちを尊重して話し合っていると、「心理的安全性」が得られます。全てを言葉にすることが良いというわけでもありません。「これは言わない方がいい」と自分の心の中で腑に落としたら、それで良いと思えます。
「アサーティブな関係へ
「アサーティブな関係」とは、相手を尊重しながら自分の気持ちを伝えられる関係のことです。相手の状況を受け入れる覚悟がありますか。自分の状況を客観的に具体的に言葉で描写できますか。自分はどのような状況か。自分はどのような状況か。また、相手のYesとNoのいずれも選択肢に入れて、妥協案も考えておくことが重要です。相手から「どうしてか」といわれる場合、「自分の行動をどう変えるか」は一旦置いておき、相手が「今そういう状況なんだね」ということを受け入れることが大切です。受け入れる覚悟がないまま話し合いが進んでしまうと、歩み寄ることが難しくなります。

Profile
公認心理師
所属：メンタルサポート研究所グループ、カウンセリングルームエソルブ、日本交流分析学会
公認心理師としてパートナー間のコミュニケーション改善やこころの健康サポートを、婚活・妊活・不妊治療・産前産後・育児子育てなども一貫して対応。そのほか、心理カウンセラー資格取得講座の講師や、医師と連携した心理療法も対応している。

どうば・ゆうた

令和6年度 「男女共同参画週間」キャッチフレーズ(内閣府) 「だれもがどれも 選べる社会に」

1999年6月23日に「男女共同参画社会基本法」が公布・施行されました。内閣府男女共同参画推進本部は、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、さまざまな取組を通じ、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。これに合わせて、スペースゆうでは毎年6月に映画会と講演会を開催しています。今年の映画会では、性別、年齢、出身などに対するアンコンシャス・バイアス（無意識な思い込みや偏見）を、講演会では生物学者から見た性のあり方をテーマとしています。この機会に性別にかかわらず職場で、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、男女雇用機会均等法の公布日（1985年6月1日）を記念して、毎年6月を「男女雇用機会均等月間」と定め、職場における男女均等について、労使をはじめとする社会一般の認識と理解を深める機会としています。女性の職業生活における活躍推進等に関する法律等の一部改正により、2020年6月1日からは職場におけるハラスメント防止対策がより強化されています。「男女雇用機会均等法」の公布から39年経ちました。各企業におかれましては、この機会に、男女雇用機会均等法を改めて確認していただき、働く人が性別により差別されることなく、男女が共にその能力を十分發揮することができる職場づくりに向けた取り組みを積極的に進めていただくようお願いいたします。

スペースゆう 令和6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	ねっとわーくまつり	10月	区民企画協働事業（2回講座） [きたくコミュニティ・つむぐわ]	職業教育 キャリアバン
5月	読書会 Light House セクシュアルマイノリティ交流会 [にじいろ交流スペースKITA]	11月	女性の活躍推進応援 キャリアアップセミナー * DV理解基礎講座* 読書会 Light House	
6月	女性の活躍推進応援 エンパワーメントセミナー * 北区男女共同参画週間 映画会・講演会	12月	区民企画協働事業（2回講座）[てとての会] セクシュアルマイノリティ交流会 [にじいろ交流スペースKITA] 人権講演会 ワーク・ライフ・バランス講演会(企業向け) *	
7月	女性の活躍推進応援 再就職準備セミナー * 性の多様性に関する 理解促進のための啓発事業	1月	男性向け啓発講座	出前講座 (デートDV講座)
8月	読書会 Light House	2月	ワーク・ライフ・バランス講演会 (一般向け) *	
9月	セクシュアルマイノリティ交流会 [にじいろ交流スペースKITA]	3月	男女共同参画防災講座 *	

*現時点での予定です。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。

どうする？外出中の災害

～日常の習慣でこんなに変わる安全対策～

講師 危機管理教育研究所代表 国崎 信江 さん

外出中に地震が起きたら、あなたはどうしますか？自宅での防災対策は万全という方も、外出先での被災を想定した備えをして出かける方は少ないのではないのでしょうか。この講座では、外出時の地震や風水害などによる被災に備え、普段から携帯しておきたいものやチェックしておきたい情報を知り、いつどこで災害に遭遇しても生き残る防災術をご紹介します。講座の一部をご紹介します。

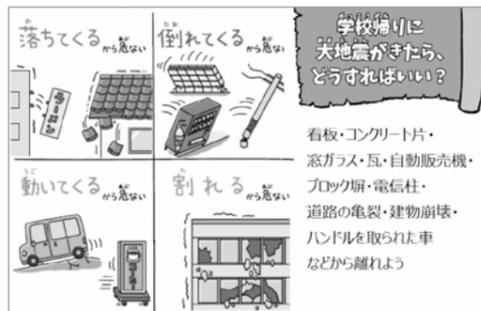


図1 出典：「大人も知らない？ サバイバル防災事典」マイクログマガジン社

元日の午後、令和6年能登半島地震が起こりました。被災直後から市役所の電話は鳴りやまず、その多くは救助要請でした。被災した職員もなんとか参集し、直ちに警察や消防に中継ぎするも、津波警報が発令されて救助に立入れない地域もありました。わたしたちには、「困ったときは役所や警察、消防が助けてくれる」という公助の意識があります。しかしこれまでの災害で、助けを求めた全員が必ずすぐに救助されたわけではありません。一人ひとりが日頃から防災意識を持ち、行動して、自分の身は自分で守るという自助を第一に考えましょう。

まず、住環境を考える

防災グッズを買う前に、あなたの家は大きな地震が起きても耐えられますか？耐震性が低い建物では、倒壊して生き埋めになる可能性があります。心配な場合は耐震補強をしましょう。起こりうる被害を想定したうえで、家族構成に合った防災グッズや備蓄を用意します。今回の能登半島での被災状況・復興状況を鑑みると、少なくとも

荒川などの河川の氾濫に備えて

天気予報で「大気の状態が不安定」というワードを聞いたら、その日は積乱雲が発達し、天気が急変しやすく、暴風や雷雨などが起こりやすいということです。

2019年の台風19号で、荒川は決壊の危機にありました。温暖化が進み毎年のように異常気象が起こり、氾濫の可能性は年々増加しています。決壊のような外水氾濫に至らずとも、雨水処理能力を超える大雨では内水氾濫が起こる可能性があります。汚水と混じりあった雨水が側溝を逆流し、道路や建物の中に浸水するものです。こまめに気象情報をチェックし、上流の状況を確認しましょう。水害の可能性が

閉じ込められてしまつて助けを求めるとき、声を出すのは最終手段です。生活にあふれている電子音は注意が向けられにくいため、アナログでデシベル数の高い笛を、バッグやポケット、窓のないトイレやお風呂などに置いておきましょう。

10日分の備蓄は用意しておきたいですね。

腕の外側の硬い骨で身を守る様子

ある場合は、水囊で家中の排水溝を塞ぎ、早めの水平避難が重要です。

ほんの少し意識を変え、周囲を見回してみよう

人間は、想定外の出来事には対応できません。緊張すると視野が狭くなります。日頃から「いまのとき被災したら」を想像し、周囲を観察してみよう(図1)。人間は自分の体重の4倍以上の重さに押しつぶされたら圧死してしまいます。ビル街で地震が起きた場合は、すぐに頑丈そうなビルの中に避難しましょう。道路が波打ち、なかが雪崩れてきて咄嗟に腕を出して身を守るときは、腕の内側の柔らかく切れやすい部分ではなく、外側の硬い骨でガードしましょう(写真1)。

災害時、警察は人命救助を優先し、交通整備などの治安維持には手が回りません。2011年の東日本大震災では、都市部の駅が帰宅困難者であふれかえりました。2022年秋に韓国の梨泰院で起きた群衆事故のように、無秩序の集団は事故につながることがあります。地震で被災した場合はむやみに移動しようとせず、3日間はその場にどまりましょう。歩いて移動する場合は、トイレの行列待ち、休憩や安全を考慮すると、実際に歩ける時間は一日のうち4時間ほどです。よく利用する駅や施設の周りで地震が起きた場合に、どこへ一時避難するか決めておきましょう。また、女性や子供の単独行動は特に危険です。外出先でひとりの場合は、性別や年齢などが同じ属性の仲間を見つけ、一緒に行動しましょう(図2)。



写真1 腕の外側の硬い骨で身を守る様子

※！…東京都の下水道の雨水処理能力は1時間50mm

講師おすすめアプリ

東京防災

キキクル

119

COAID119 ※iPhoneのみ対応

地震で電車が止まって捕れない！

ひとりで行動するのは不安です。同じような立場の人がいたら一緒に行動しようと声をかけ、お互いに支え合ひましょう。



図2 出典：「大人も知らない？ サバイバル防災事典」マイクログマガジン社

Profile

危機管理アドバイザー。20年以上にわたり第一線で防災・防犯・事故防止対策を提唱している。行政、企業、マンションなどのリスクマネジメントコンサルティングを行い、省庁の検討・審査委員や自治体の防災アドバイザーなどを務めている。NHKマイあさラジオの「暮らしの危機管理」のコーナーで情報提供するほか、多くのメディアで被災地の支援活動時の経験や防災防犯普及啓発を発信している。防災・防犯の執筆・監修図書多数。

くにぎき・のぶえ

出典：「大人も知らない？ サバイバル防災事典」マイクログマガジン社

こころと生き方・DV相談（予約制）

夫婦・親子関係、パートナーからの暴力、職場や学校でのセクシュアル・ハラスメント、人間関係、性自認や性的指向など、生きていく上での悩みや問題の相談に応じます。匿名可。

対象 女性 面接相談 45分
電話相談 30分 ※いずれも女性の専門相談員が対応

火曜日	毎週	10:00-16:45	6 枠
水曜日	第 1	15:00-19:45	5 枠
	第 2・4	13:00-17:45	5 枠
	第 3	10:00-19:45	7 枠
金曜日	第 1・3・5	10:00-15:45	5 枠
土曜日	第 1・3	10:00-11:45	2 枠
	第 2・4	10:00-15:45	5 枠
日曜日	第 1・3	10:00-15:45	5 枠

対象 男性 電話相談のみ 30分 ※男性の専門相談員が対応

木曜日	第 1	16:00-19:30	5 枠
土曜日	第 3	13:00-16:30	5 枠

女性のための法律相談（予約制）

離婚、相続、性暴力被害、職場や学校におけるセクシュアル・ハラスメント、雇用・労働上のトラブルなど、身の回りでおこる様々な問題に女性の弁護士が相談に応じます。

第 1 土曜日 9:30-11:45 4 枠
第 3 木曜日 17:00-19:15 4 枠
※一回 30 分間。お一人一年度内 2 回までご利用可。
※オンライン相談も可。

相談方法

事前に、お電話やスペースゆうの受付窓口でご予約ください。相談時に保育・通訳が必要な方は、相談の予約と合わせてご予約ください。

- 保育（対象：1 歳以上の未就学児）
相談日の 10 日前までに要予約。
- 手話通訳
相談日の 10 日前までに要予約。
- 外国語通訳
相談日の 10 日前までに要予約。
《対応言語》
英語、中国語、韓国語、タガログ語、ポルトガル語、スペイン語
※その他の言語はご相談ください。

にじいろ電話・法律相談



性自認・性的指向などに関する様々な悩みや、遺産相続・ハラスメントなど性的マイノリティに関する法律問題についての相談に応じます。ご本人だけでなく、家族・友人・先生などもご利用できます。

電話相談 ☎ 03-3913-0162（予約不要）

第 1 土曜日 14:00-17:00

※相談専門員が対応します。上記時間内にお電話ください。
電話が繋がりにくい場合は、時間をおいておかけ直してください。
※一回 20 分程度。ご利用回数の制限なし。匿名可。

法律相談 ☎ 03-3913-0163（予約制・随時予約受付）

第 4 日曜日 10:00-11:30 2 枠

※LGBTQ+ の法律問題に詳しい弁護士が対応します。
※一回（35 分）。お一人一年度内 2 回までご利用可。
※オンライン相談も可。
※原則、北区在住・在勤・在学、又は北区に転入予定の方が対象。

女性のための
LINE 相談 To U (トゥーユー)



学校、仕事、子育て、家庭等に関する様々な悩みの相談に応じます。

毎週木曜日・土曜日
18:00-21:00（相談最終受付 20:30）
（祝日、年末年始を除く）

原則、北区在住、在勤、在学の女性対象。
1日1回30分程度。

事前に右上の二次元コードを読み込んで「友だち追加」を行ったのち、上記時間内にご相談ください。



お問合せ・ご予約

☎ 03-3913-0163（予約専用）

火曜日-土曜日 9:00-21:00

日曜日 9:00-17:00

（祝日、年末年始、施設点検日を除く）
※相談はすべて無料です。秘密は厳守します。
詳しくはホームページをご覧ください。



北区
DV専用ダイヤル
（予約不要）

配偶者等からの暴力（DV）に関する相談専用の電話です。
専門の相談員が対応します。匿名可。情報提供、通報等も受け付けます。

☎ 03-3913-0015

火曜日-金曜日 9:00-12:00、13:00-17:00
（祝日、年末年始、施設点検日を除く）

スペースゆう（北区男女共同参画活動拠点施設）

所在地：〒114-8503 東京都北区王子 1-11-1 北とぴあ 5 階
開館日：火曜日～土曜日（9 時～21 時）、日曜日（9 時～17 時）
休館日：月曜日（祝日と重なるときは翌日も休館）、祝日、年末年始

TEL：03(3913)0161
FAX：03(3913)0081
Eメール：danjo-c@city.kita.lg.jp

スペースゆう
ホームページ



ゆうレポート
バックナンバーは
こちらから

