



東京都北区スペースゆう情報誌

PICK UP 令和4年度 男女共同参画週間
コウケンテツ講演会

講座レポート 女性の活躍推進応援塾 エンパワメントセミナー
私がわたしであるために
ジェンダーの思い込みから自分を解放するヒント

CLOSE UP 治療と仕事の両立
～がんを生きぬいて仕事を続けるために～



特集

これってDV？

～DVの被害・加害に気づいたら～

これってDV?

～DVの被害・加害に気づいたら～

一般社団法人エープラス (DV被害者支援) 代表理事 吉祥 眞佐緒

DV=domestic violence (ドメスティック・バイオレンス) の略。配偶者や恋人など親密な関係にある、又はあった者から振るわれる暴力のこと。

配偶者等からの暴力、性犯罪・性暴力、ストーカー行為、売買春、人身取引、セクシュアルハラスメント等は女性に対する暴力であり、決して許されないものです。DV被害者支援・加害者更生教育に長年携わっていらっしゃる吉祥眞佐緒さんに、コロナ禍で見えてきたDVについて教えていただきました。

コロナ禍で浮かび上がったDV

長いトンネルの出口が見えないコロナ禍で、国連は2020年3月にいち早く、「新型コロナウイルスの陰に隠れたDVのパンデミック(世界的大流行)」が起きていると、警鐘を鳴らしました。それを受けて、国内でも「コロナ禍にDVが増加する」との報道が相次ぎました。

近年、共稼ぎ夫婦が増えているとはいえ、2020年時点の日本の男女間賃金格差は、男性賃金を100とした場合、女性は77・5と大きな差があり、女性労働者の非正規率は54・4%と実に半数以上を占めています。家庭内の収入格差が問題とされており、このような状況で夫婦や家族が家庭内で一緒に過ごす時間が増えると、どうしても所得の少ない女性に家事や育児の負担が偏ってしまうという傾向があります。

特に問題なのは、夫婦の関係の中で男女の役割や上下関係を夫婦の一方が勝手に決める、家事・育児は女性の責任として当たり前のように押し付け、決定権を独占し、「この家の主人は俺だ。稼いでいる方がエライ」という態度で相手を奴隷のように扱ってもよいと考えるDV加害者が家庭内にいる場合です。身体的暴力がないと、被害者も加害者もそれが暴力だと認識しないこ

とが多いです。しかし、このような関係が続いていくと、気づかぬうちに自己決定する力を奪われ、自分を責め、自己肯定感を持つことができなくなり、生きることがつらくなっていくこともあり得ます。この間の女性の自殺率の増加とDVは深く関連しているのではないのでしょうか。

DVの種類

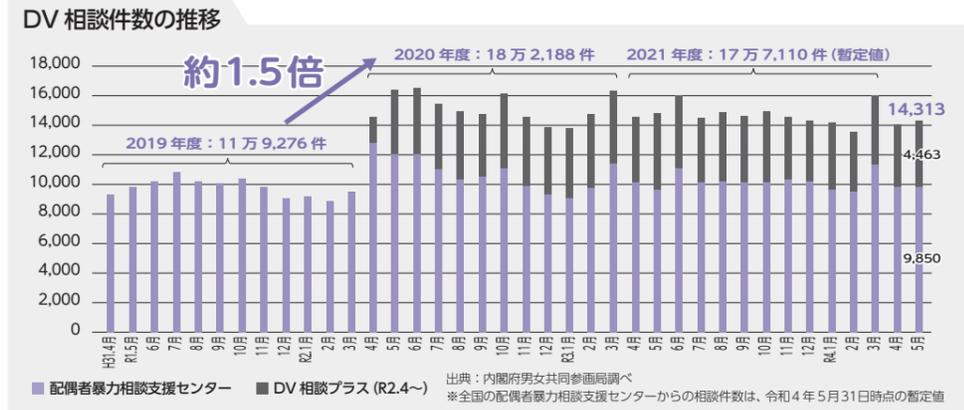
主なDVの種類としては、身体的暴力、心理的(精神的)暴力、社会的暴力、経済的暴力、性的暴力、子どもを利用した暴力などが挙げられます(次ページ参照)。

また、コロナ禍では、コロナ感染防止に協力しない、家族がコロナに罹患しても世話をしない、家族がコロナに罹患したら自分だけ避難してしまう、加害者がコロナに罹患しても隔離を拒否して家族にも感染させようとする、家族に予防接種を受けさせないなどのコロナDVも増えています。

DV加害者の目的

DV加害者の目的はこのような暴力をふるうことではなく、夫婦やパートナーとの関係において、自分が優位な立場で相手を支配することです。DV加害者はそのために手段としてあらゆる暴力を使います。家庭内は自分中心に回っていると考えているので、当然相手を尊重する気持ちはありません。

DV加害者がDVに気づいて暴力をやめるには、「夫の方がエライ」とか、「稼いでいる人の方がエライ」「世帯主だからエライ」などと刷り込まれた、DVにつながる考え方を、根



毎年11/12～25(女性に対する暴力撤廃国際日)は、「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。パープルリボンをシンボルに、全国各地で様々な啓発活動が実施されます。

本から変えなくてはなりません。それはとても長く険しい道のりです。そして、既にDVの関係性にある二人だけで問題を解決することは難しく、加害者の反省は長続きしません。

ひとりでは悩まない 相談することの大切さ

DV被害者は「自分が悪いのではないか」という考えを植え付けられ、自分を大事にする力を奪われてしまいます。その結果、言葉にできない虚しさで突然涙が出てきたり、感情のコントロールができなくなったり、多くの心身の影響に苦しむことが多いのです。DV被害からの回復は、多くのサポートや支援、時間が必要で、そのための時間やエネルギーは惜しまないでください。

DV被害・DV加害に気付いたとき、また、相手との関係の中で自分は尊重されていないと感じたときには、ためらわずに、行政や民間のDV相談につながることをお勧めします。「こんな些細なことでお勧めしてもよいのだろうか」と遠慮する必要はありません。あなたの苦しい気持ちや悲しい気持ちに寄り添い、一緒に考えてくれる伴走者は必ず見つかるはずですよ。

DVの種類

● 身体的暴力

例 殴る、蹴る、つねる、首を絞めるなどの分かりやすい暴力のほかに、実際には殴らないが殴るふりをする、凶器を見せびらかすなど。

● 心理的(精神的)暴力

例 怒鳴る、「誰に食べさせてもらっているのか」等言葉による暴力、無視、大切にしている物を壊す、人前で馬鹿にする、物にあたる、不機嫌になる、自殺すると脅す、家族にひどいことをすると言って脅す、孤立させる、「お前が悪い」「愛しているから嫉妬のために殴る」などと、DV行為を過小評価、否認、責任転嫁し、被害者が悪い、被害者がおかしいのではないかと思うように仕向けるなど。

● 社会的暴力

例 行動を監視・制限する、友人、実家との付き合いをさせない、メールや携帯電話をチェックするなど社会的に隔離する(孤立させる)ことで、情報を得にくくし、支援につながることを難しくさせるなど。

● 経済的暴力

例 必要な生活費を渡さない、収入を明かさない、土下座しないとお金をくれない、勝手に借金をしてくる、または働かずに経済的に全面依存する、仕事をさせないなど。

● 性的暴力

例 避妊に協力しない、妊娠させる、中絶を強いる、嫌がるのにセックスを強要する、セックスに応じないと不機嫌になる、ポルノビデオなどを無理に見せる、セックスをしない、浮気をする、性病をうつすなど。

● 子どもを利用した暴力

例 離婚しても親権は渡さないと脅す、子どもとの面会を強要する・拒否する、面会交流権を悪用する、子どもを味方につけて家庭内で阻害する、暴力を子どもに見せる、直接子どもに暴力をふるい被害者を苦しめるなど。

Profile



よしざき・まさお

一般社団法人エープラス (DV被害者支援) 代表理事。DVや差別のない社会を目指して2006年にエープラスを設立。DV女性の支援活動を中心にDV家庭で育った子どもたちのサポートのほか、DV加害者更生教育を行っている。

また、子ども向けにデートDV防止教育の必要性を痛感し、幼稚園、保育園、小学校、中学校、高校、各種専門学校や大学等で年齢に応じた出前講座を各地で行っているほか、コロナ禍で増えた親(祖父母)向けのDV教育プログラムを開始した。

北区男女共同参画週間 講演会

「ま、いっか！」が合言葉 みんなが心地よいバランスをめざして

令和4年6月25日開催

北区では、内閣府が掲げる男女共同参画週間6月23〜29日に合わせ、例年、映画会と講演会を開催しています。今年の講演会では、料理研究家のコウケンテツ氏をお招きし、家庭のキッチンからみた男女共同参画についてお話しいただきました。ご講演内容の一部をご紹介します。

part 1 楽しく食べる環境づくり

子どもにとって料理は、著しい成長発達を促してくれるものです。私が子ども向けに開催している料理教室で一番気を付けているのは、「何かを教えるのではなく、みんなでその時間を楽しく過ごす」ということ。安全体制をきちんと整えたうえで、子どもが楽しく自主的に取り組めるようにしてあげれば、すぐに身につく、定着します。楽しい雰囲気、素敵なものをつくって周りから褒められると、その子の中で、心的変化が起こります。達成感、満足感が自信につながり、「次は〇〇を作りたい」「料理以外にも挑戦したい」と、チャレンジ精神が芽生えてきますよ。

part 2 なぜごはん作りはしんどいのか

三人の子を育てている今思うのは、「ただ、ごはんだけ作っても、人は幸せになんて絶対になれない」ということ。子どもたちは可愛いし、家をきれいにしておいしくて

健康的なごはんを作ってあげたいと200%思います。でも、日々の生活はとても大変です。インターネットの普及で世の中は劇的に変化し、情報が多い分、やるが増え疲弊する一方になっています。ごはん作りがしんどくなる他の理由も考えてみましょう。

理由① ワンオペ

2022年のジェンダーギャップ指数では、日本は146か国中116位と低い結果に。「乳幼児のいる家庭の家事・育児時間の男女比の国際比較」(出典：男女共同参画白書(概要版)平成30年版)では、日本の女性は、家のことに男性の5・47倍もの時間を費やしています。そして、そのほとんどをワンオペレーションで担っているのです。

理由② ハードルが高すぎる 日本の家庭料理・育児・家事

昔は、子どもを祖父母や地域ぐるみで育てていましたが、今は母親の負担が増大しています。料理に関しては顕著です。あな

たは肉じゃがを次の日にも出せますか？

煮込み料理は大量に作ったほうが美味しく合理的なのに、少量で作って、翌日は別の料理を出したり、様々な海外の料理が食卓に上ったりするのは日本くらいです。食文化が豊かな日本は、海外から取り入れたものを、より美味しく仕上げてしまう食のエキスパート。しかし、家庭でも実践するとなると、あまりにも大変です。

理由③ 本当につらい「家族の無理解」

ごはんを作る側からすると、毎日違うものを作るのが一番しんどい。ごはんができて、すぐに食卓に集まってくれない。食事中も感想や反応がない。感謝もなく、手伝わなくてもいい。これら「家族の無理解」は本当につらいものです。日々のごはん作りが、やっても褒められないけれども、やらないと文句を言われる、究極に理不尽な作業になっていませんか？

理由④ 手料理に余裕のバロメーター

手料理は愛情を表す手段のひとつに過ぎません。作る側も食べる側も、お互いのハードルを下げると、ごはんづくりが苦手な人もキッチンに入ってきてやすくなります。「手料理II時間・こころ・金銭の)余裕のバロメーター」と考えましょう。複雑化している社会では、家族構成、事情、考え、スタイルがあって、めざすところも各家庭で違うはず。自分たちだけのやり方を見つけてみましょう。家事・育児分担はお互いの協力が大前提です。



もっと自分を労わって。
自分が幸せだからこそ、
家族、地域、そして社会が幸せに――

part 3 「ねばならない」にさようなら

OECD(経済協力開発機構)が2020年にまとめた生活時間の国際比較データ(15〜64歳の男女対象)によると、一日あたりの有償労働時間は日本の男性が1位です。無償労働時間は、日本では、男性を1とすると女性は5・5倍におよびます。

今の若い世代にとって、家事はやって当たり前。そうしないと母親が大変で、家が回らないと分かっています。それでも、社会構造として、男性は働かざるを得ず、家のことをやりたくてもできない。女性は家事・育児のために外で働かず、才能を社会で活かせない。男性の育児休業取得率も少しずつ増えているものの、女性の取得率の方が断然高いままです。すぐに社会を変えるのは難しくても、この現状を社会問題として認知し、まずはパートナー間の認識から変えていきましょう。本来は、話し合いで解決できる問題がほとんどのはず。

フランスの18〜58歳の女性就業率は85%以上です。朝食は、調理をせずに並べるだけのものがほとんど。取材時に、とある女性に栄養バランスが心配になって尋ねたところ、返ってきたのは「家族のために三食つくる人生も素敵かもしれない。でも、それだと私のサンシャインが輝かない」との言葉でした。「自分が輝くから家族が輝く。家族や社会が幸せになるには、まず自分自身が幸せにならない」という考えが根底にあるのです。

料理が作れなくてもできる、食卓での役割

家事育児分担は、 お互いの協力が大前提

講師 コウケンテツさん (料理研究家)

大阪出身。旬の素材を生かした手軽でおいしい家庭料理を提案し、テレビや雑誌、講演会など多方面で活躍中。30か国以上の国を旅して世界の家庭料理を学ぶ。3児の父親としての経験をもとに、親子の食育、男性の家事・育児参加、食を通してのコミュニケーションを広げる活動にも力を入れている。近著に「本当はごはんを作るのが好きなのに、しんどくなった人たちへ」(ぴあ)、「アジアの台所に立つとすべてがゆるされる気がした」(新泉社)などがある。



割分擔があります。テーブルセッティングをしてくれたら助かりますし、家族の会話も生まれるかもしれません。そして、なんでも「おいしい」と言って、食卓を盛り上げましょう！食卓の楽しい空気はとても大事です。後片付けもやってくれたらすごく楽です。最後に作り手への「ありがとう」のひと言を。そのひと言で作り手は報われます。家庭や食卓の「こうあるべき」という先入観にさよならして、自分達のやり方を見つけてみましょう。

デンマークには、「ヒュッゲ」という言葉があります。居心地の良い空間に満足感を感じたり、小さなことに幸せを感じる心の持ち方を表す言葉です。その人々は、何を食べるかではなく、誰とどんなふうに見えるかを大切にしています。

自分の幸せよりも家族を大事にするのは、日本の美德でもあります。メンタルには負担がかかります。もっと自分を労わってあげてください。自分が幸せだからこそ、家族、地域、そして社会が幸せになれるのです。そのためには周りの理解や協力が不可欠。男女共同参画、ひいては人類共同参画と考えると、いかにお互いにストレスをなくしていきけるかが大切です。その方法について家族で話し合う時間を設けましょう。そうすることで、おだやかな空気が流れる空間ができ、子どもの成長も促してくれます。そして、他人にも自分にももっと優しくなれますよ。自信をもって「ま、いっか」と言える空気感になれば、みんなが心地よいバランスになっていきます。すべての皆様の心に、サンシャインを輝かせて頂けたらと思います。

治療と仕事の両立

～がんを生きぬいて仕事を続けるために～

つじもとFP事務所 辻本 由香

がんは手術して終わりではありません。そのあとの治療や経過観察に、時間もお金もかかります。治療をしながら仕事を続けるための方法について、自らもがんの経験者であるファイナンシャルプランナーの辻本由香さんに、教えていただきました。

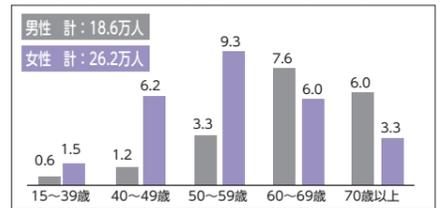
最近のがん治療は入院から通院にシフトしていることもあり、治療を受けながら仕事が続けられるようになってきました。ただ、同じ種類の「がん」であっても、人それぞれ病状や副作用の現れ方が違います。個別対応の難しさから、安易に退職勧告する企業も少なからずあるようです。社員ががんと診断されることは決して珍しいことではありません。高齢化による定年の延長

治療と仕事の両立支援は、国のすすめる「働き方改革」の一つです

「がん」をきっかけに会社を辞める患者たち

わたし自身に乳がんが見つかったのは43歳の時。人生100年時代を見越し、70代まで働ける企業に転職したいと仕事を辞めた2週間後の出来事でした。「再就職はきつと難しい。人生終わつたな」と意気消沈。家族も家で静かに過ごすことが当たり前と思っていたようです。患者仲間にも、がん告知に驚いて最初の治療が始まるまでに退職した人（びつくり離職）、職場に迷惑をかけるかと早合点し、誰にも相談せず自主退社した人も。それほど、がんになるといふことは大きな出来事なのです。

仕事をしながら悪性新生物で通院している者(万人)



注：1) 入院者は含まない。2) 「仕事あり」とは、調査の前月に収入を伴う仕事を少しでもしたことを行い、被雇用者のほか、自営業主、家族従事者等を含む。なお、無給で自家営業の手伝いをした場合や、育児休業や介護休業のため、一時的に仕事を休んでいる場合も「仕事あり」とする。
出典：厚生労働省「2019年国民生活基礎調査」を基に同省健康局にて特別集計したもの

で、今後がんになる社員が増えることも予測されます。そのため治療と仕事の両立支援も、国がすすめる働き方改革の一つのテーマとなつていきます。がん診療連携拠点病院に設置されている「がん相談支援センター」では、相談員の他、社会保険労務士など就労に関する専門家を配置し、適切な情報提供と相談支援を行っています。自立とはひとりでは頼れる人、場所を知っていること。自分から助けを求めるといふアクションも大事だと思えます。

治療と仕事の両立のためにできること

労働者には「自己保健義務」があり、安全で健康に働けるよう、自らの健康状態を注意し、

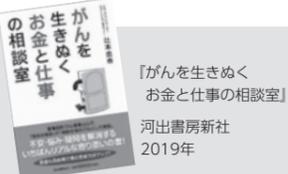
がんを自分の人生の中心に置かない

管理していくことが義務付けられています。病気への理解を得ながら仕事を続けるには、「重たいものが持てない」「抗がん剤治療後の数日間は体調が不安定」など、業務に支障が出そうなことだけでなく、今できることや今後の見通しを丁寧に伝えることが大切です。また、大きな病を経験しているのに、体力や気持ちが回復するには時間がかかると理解しましょう。いきなりフルタイム勤務をするのではなく、段階を踏んで戻れるような制度の把握も重要です。休業中に経済的な下支えとなる傷病手当金、年次有給休暇や在宅勤務など、どのような休み方や働き方ができるのかを就業規則等で確認しておきましょう。退職はいつでもできま

私が行事をしていてNPO法人日本がんサバイバーシップネットワーク*では、がんの影響を受ける人たちが楽しんでいたりするための活動を行っています。がんになっても人生は続きます。生きづらさを抱え込まずに、毎日をご機嫌に過ごしましょう。

Profile

辻本 由香
Yuka Tsujimoto
つじもとFP事務所



企業の会計や大手金融機関での営業など、お金に関わる業務に約30年従事。乳がん罹患をきっかけに、保険商品等を販売しないファイナンシャルプランナーとして奈良県に「つじもとFP事務所」を開業。セミナーの他、患者さんやご家族の「告知の時から相談後まで」の相談を実行支援している。父をがんで亡くした遺族でもある。CFP認定者(ファイナンシャルプランナー)、キャリアコンサルタント、相続手続カウンセラー、両立支援コーディネーター

*NPO法人日本がんサバイバーシップネットワーク <https://jcsurvivorship.net/>



Profile

松尾 亜紀子 Akiko Matsuo



株式会社エトセトラブックス代表取締役・編集者。出版社で15年間編集者として勤めた後、2018年にフェミニズム専門出版社「エトセトラブックス」を設立。19年にフェミマガジン「エトセトラ」創刊。他に同社の刊行物は、牧野雅子「痴漢とはなにか 被害と冤罪をめぐる社会学」、ベル・フックス「フェミニズムはみんなのもの 情熱の政治学」(堀田碧訳)など。21年からフェミニズム書を集めた書店をスタート。性暴力の根絶を訴えるフラワーデモ呼びかけ人のひとりでもある。

令和4年度 女性の活躍推進応援塾 エンパワーメントセミナー

私がおたしであるために

2022.7.16 Sat.

ジェンダーの思い込みから自分を解放するヒント

講師 株式会社エトセトラブックス代表取締役 松尾 亜紀子 さん

心の中の「モヤモヤ」に言葉を与えてみると、その「正体」が見えてきて、心が軽くなることがあります。フェミニストの声を届ける出版社を立ち上げた松尾亜紀子さんに、ジェンダーの思い込みから解放され、自由でのびやかに生きるヒントについてお話を伺いました。講座の一部をご紹介します。

ジェンダーを知り、フェミニストになり、そして…

私のふるさとは「男尊女卑」の文化が残っていて、盆や正月には女性たちだけが台所で働き、男性たちは飲み食いしていましたが、両親は共働きでした。三つ指の指輪が家族で送り出しました。子どものころから「女なのに成績が良い」「男に負けない女の子」だと言われてきたのに、男性を「たてる」「愛想笑い」をすることもあって、「モヤモヤ」しながらも、それが当たり前前だと思っていました。大学で「ジェンダー」という考え方を知り、これまでの「モヤモヤ」の正体は「怒り」だということに気づきました。

そもそも「ジェンダー」とは？

このような経験から、男性中心の社会で、その他(エトセトラ)とされてきた女性たちやフェミニストの声を届けたという思いが募ってゆき、のちにフェミニストのための出版社と書店を立ち上げることになりました。

ジェンダーとは、社会的に構築された「性」のことです。

例えば「主人は？」という会話、ヒーローはほぼ男性、政治家は圧倒的に男性が多く、非正規雇用の多くは女性、さらに性暴力の問題など、あげればきりがありません。そして非正規を「自分(女性)自身を選んで」とされる社会。「今はもう平等でしょう」という意見もありますが、それは何も見えていないだけです。不平等な社会構造は残っていますし、むしろ社会全体が弱っています。ジェンダーで苦しんでいる人、つらい思いをしている人、男女の勝ち負けではなく、どんなジェンダー、弱い個人でも平等に生きられることが大事です。

ジェンダー不平等とはどんなところ？

例えば「主人は？」という会話、ヒーローはほぼ男性、政治家は圧倒的に男性が多く、非正規雇用の多くは女性、さらに性暴力の問題など、あげればきりがありません。そして非正規を「自分(女性)自身を選んで」とされる社会。「今はもう平等でしょう」という意見もありますが、それは何も見えていないだけです。不平等な社会構造は残っていますし、むしろ社会全体が弱っています。ジェンダーで苦しんでいる人、つらい思いをしている人、男女の勝ち負けではなく、どんなジェンダー、弱い個人でも平等に生きられることが大事です。

フェミニズムとは？

性差別をなくし、誰もがその人らしく生きるための運動、思想です。これまでたくさんの方が戦ってきたフェミニズムを知ったからといって、解決するわけではありません。逆に苦しくなることもあります。逆にならざるを得ない状況です。世界が広がります。そして、声をあげていくことの大切さも実感しています。どう行動していくか、何を選ぶか、「実践」のかたちは人それぞれです。

ここ10年のフェミニズム運動 (主に日本、MeTooの視点で)

- 2010年 SNS発達により女性たちが心のうちを語り、フェミニズム的思考が育つ
- 2017年 伊藤詩織さんが性被害を告発→民事で勝訴
- 2017年 アメリカを中心に世界に#MeToo運動が広がる
- 2018年 7月 東京医大で女性を一律減点する不正入試→デモと当事者による裁判
- 2019年 4月 不当な無罪判決と性暴力に抗議するフラワーデモ→3件が逆転有罪

小さな声に耳を傾けられる社会に

モヤモヤの正体が見えてくると、これまでの「辛さ」は自分のせいではなく、社会のシステムそのものにも問題があったことに気づきます。ジェンダーの思い込みから脱すれば、「自分らしさ」が見えてきます。誰かを踏みつけにしたり、自分を縛ってはいけません。違和感を抱いている少数の人たちを踏みつけにしないこと、差別や不平等はなくなりませんか。より小さな声に耳を傾けられる社会に変えていく必要があります。

エトセトラブックス BOOKSHOP

(京王井の頭線・新代田 徒歩1分)

「エトセトラブックス」(2018年12月設立)は、まだ伝えられていない女性たちの声、フェミニストの声を届ける出版社。書店も併設。来客者が本棚の前でたくさんのフェミニズムと向き合える場所。世代をつなぐ安全な場所。



