



東京都北区スペースゆう情報誌

PICK UP

知って備える更年期！
心と体と向き合うチャンスに

講座レポート

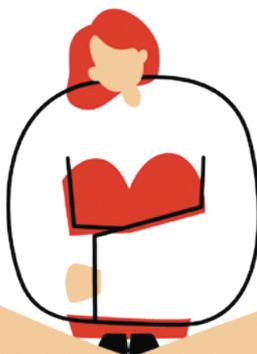
令和4年度DV理解基礎講座

女性への暴力をなくすために
～わたしたち一人ひとりにできること～

特集

「見える化」する 女性の貧困

～誰もとり残さない社会をめざして～



「見える化」する 女性の貧困

～誰もとり残さない社会をめざして～

東京家政大学非常勤講師 / スパースポーツアドバイザー 笹川 あゆみ

生理の貧困

～「生理」はどう語られてきたか～

第4回

2022.10.22 sat.

立教大学兼任講師 田中ひかるさん

経済状況が一段と厳しさを増す中で、「生理の貧困」という言葉が話題となりました。多くの女性にとって必需品である生理用品ですが、入手するのが困難だという状況が発生している現状が明るみになったのです。そもそも、女性の身体に多大なる影響を与える生理は、長い間タブー視され続けてきました。また、生理に対する不浄視は、様々な偏見や差別的感情を生み出し、女性の従属性を正当化する言説としても利用されてきました。日本では1960年代によく使い捨ての生理用品が開発され、女性の社会進出を後押しする強力なパワーの1つとなりましたが、公の場で生理について話す事はなかなかできませんでした。近年、ようやく生理にまつわる問題が可視化されて女性たちが声を上げるようになり、また、SNS等で様々な情報が得られるようになりました。初経教育の充実や啓発活動の促進等によって、女性の身体や生理に関する正しい知識や問題対処の選択肢が、多くの女性に届くようにしていくことが大事です。

コロナ禍で深まる女性の 孤立と貧困

第3回

2022.10.15 sat.

ノンフィクションライター 飯島 裕子さん

コロナ禍で苦境に立たされた女性たちの様々な声が紹介されました。2020年3月に突然宣言された一斉休校は、特に働く母親たちの生活を大きく揺さぶりました。家事労働の増大は働く女性の休業や退職へとつながるなど、特にシングルマザーの多くが困難な状況に陥りました。また、在宅ワークが推奨される中で、そういった働き方が不可能な介護職、販売職、保育職、清掃職等のエッセンシャル・ワーカーの苦しい状況も表面化しました。エッセンシャル・ワーカーの多くは非正規雇用の女性であり、元々雇用の不安定さが問題となっていました。コロナ禍で待遇はさらに悪くなりました。女性労働の低賃金や不安定な待遇は、女性たちの社会的孤立や高齢女性の年金の低さ等の問題にもつながっていきます。「自己責任だ」と責める声も未だ根強いですが、ジェンダー不平等な社会構造の問題だとして考える視点も重要です。このような状況下でも助け合いのつながりを作ろうと行動を起こした女性たちの取組みに、希望が感じられました。

新型コロナウイルス感染症やウクライナ情勢などにより、世界中で格差が広がり、女性が貧困に陥るケースが急増しています。女性の貧困についてさまざまな角度からアプローチし、その要因を探り、誰もが前向きに希望を見いだせる社会にするために、わたしたちに何ができるかについて考えました。

なぜ、コロナ禍で女性は 貧困に陥りやすいのか

～男性稼ぎ主型の社会を考える～

第2回

2022.10.9 sun.

名古屋大学
ジェンダーダイバーシティセンター特任助教 川口 遼さん

コロナ感染の拡大が、とりわけ女性に対して大きな経済的衝撃を与えたということが、様々なデータによって紹介されました。She-cession(女性不況)という言葉が示すように、特に飲食業や宿泊業、小売業など女性が多く就業している産業で、休業や失業が増えました。また、既婚女性の就業率の大きな低下も起こりました。一斉休校や在宅ワークの広がりは、全体的に見ると男性の家庭内労働の負担を増やすことはなく、より重い負担を女性に負わせてしまいました。結果的に、正規雇用の男性を、いわゆる「一家の大黒柱」とする男性稼ぎ主型生活保障システムが、未だ日本社会の根幹に根強く存在しているという事実がコロナ禍で改めて浮き彫りになったのです。従来から存在していた社会問題は、災害等の有事の際には特に「弱い立場」の人々を追い詰めていきます。生活保障システムの制度構築や政策の意思決定の場にまだまだ女性が足りないという現状を刷新し、政治や行政におけるジェンダー主流化を推進していくことが強く求められています。

コロナ禍におけるアジアの 女性と貧困

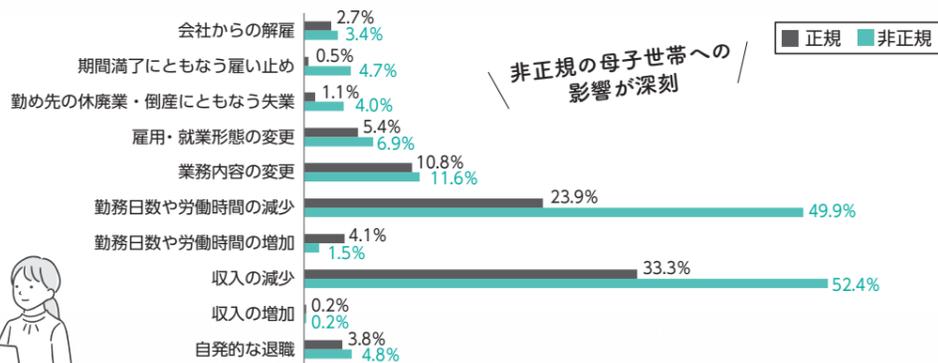
第1回

2022.10.2 sun.

横浜国立大学准教授 平野 恵子さん

家事や育児、介護といった人が生きていくためには欠かせない再生産労働は、一般的に女性が担うことが当然視されています。家庭内の無償労働のみならず、賃金労働の場においても再生産労働のニーズは高まっていますが、その待遇の低さが問題視されています。第1回では、コロナ禍によって特にアジアにおける家事労働者が受けた影響について取り上げられました。海外で働くアジア諸国の移住家事労働者からの母国への送金は、国を支える重要な資源となっています。しかし、女性が多い家事労働者は、往々にして「労働者」としての権利が認められません。雇用主家族から「家族の一員」として扱われ、休日がない等の不安定な雇用状態が指摘されています。また、コロナ禍で国境が閉鎖されたり、移動が制限されたりする状況が起こりました。さらに、雇用主家族へのウイルス感染を疑われたり、経済的状況の悪化によって賃金が低下したりするケースが数多く報告されました。どの国においても、再生産労働者の権利保護のための法整備が喫緊の課題となっています。

図3 新型コロナウイルス感染症による雇用や収入への影響 (2020年2月就業者) 正規・非正規の比較



出典：しんぐるまざーずふぉーらむ&シングルマザー調査プロジェクト
「新型コロナウイルス 深刻化する母子世帯の暮らし ～1800人の実態調査・速報～」2020年8月28日



第5回

2022.10.29 sat.

『豊かさ』とは何かを考える ～ふりかえりと意見交換を中心に～

「男は仕事、女は家庭」という固定的な性別役割分業観は、長らく男性にのみ経済的責任を課し、女性には男性への経済的従属を促してきました。しかし、コロナ禍で女性達の厳しい経済的状況が、様々な形で明るみにになりました。女性労働の低賃金や非正規化、女性が多い職種に対する低評価、女性に大きく偏っている家庭内の無償労働、相対的貧困率が高いシングルマザー世帯、高齢女性の低年金、追い詰められた女性の社会的孤立、生理にまつわる問題に対する無理解等々、「女性の貧困」へとつながる問題は山積しています。貧困とは、単に「お金がない」状態だけにとどまりません。経済的苦境から、心身の不調や情報の遮断、孤立といった社会的疎外(ソーシャル・エクスクルージョン)へと人々を追いやってしまう状況が、まさに貧困です。経済的苦境が生きる意欲まで奪ってしまわないように、誰もとり残さない社会づくり、いわゆる社会的包摂(ソーシャル・インクルージョン)の実現に向けたさらなる取り組みが必要だと、参加者の皆さんと考えました。

Profile

ささがわ・あゆみ
英国オックスフォード・ブルックス大学博士課程修了。専門は社会人類学及びジェンダー論。国際ジェンダー学会元理事。2012年4月よりスペースゆう(北区男女共同参画活動拠点施設)でアドバイザー。編著に『ジェンダーとわたしー(違和感)から社会を読み解く』(北樹出版、2017年)。

図2 男女の賃金格差 (OECD加盟国より抜粋)

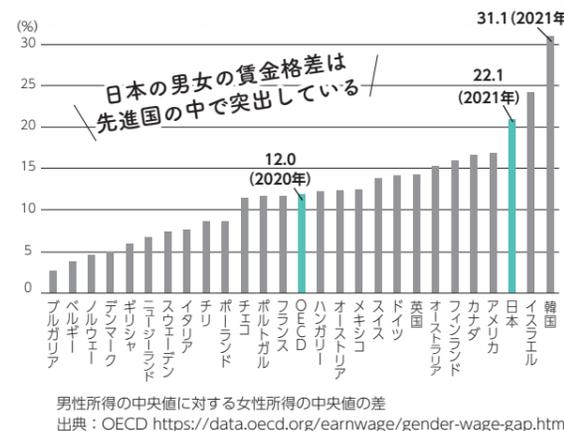
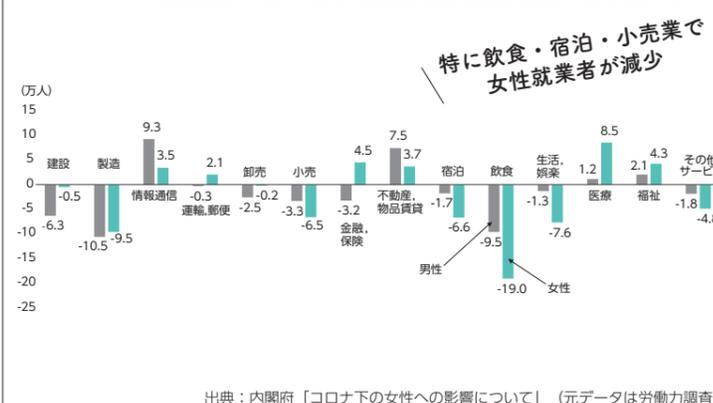


図1 産業別就業者数の前年同月差 (2020年4月～2021年2月の一月当たり平均)



NPO法人ちえぶら代表理事／更年期トータルケアインストラクター 永田京子

知って備える更年期！ 心と体と向き合うチャンスに

突然ですが、「更年期」といって、みなさんはどのようなイメージを持っていますか？
ホットフラッシュに始まり、イライラ、疲れやすい、とにかくたぐさんの不調がある…。そのようなイメージを持っている方も少なくありません。

しかし、更年期は英語で“change of life”といふ、人生の転機としてとらえられています。更年期は心と体に向き合うチャンス！今も、これからも、快適に自分らしく過ごすための土台作りの期間になるように、心と体の変化を正しく知っていきましょ。

更年期の基礎知識

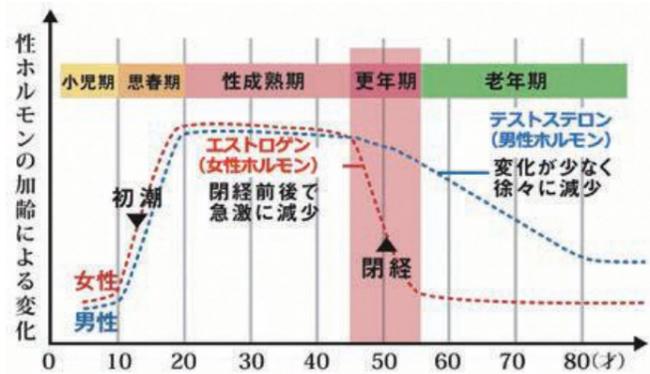
更年期とは、閉経の前5年、後5年のあわせて10年を指します。閉経する年齢は個人差が大きいのですが、日本人女性の平均の閉経年齢は約50歳*1です。一般的には45〜55歳が更年期という時期です。

更年期には女性ホルモンのエストロゲンの急低下から自律神経が乱れ、さまざまな症状が起こってきます。イライラ、うつ気分、むくみ、眠気、集中力の低下、ホットフラッシュ、物忘れ、肩こり、頭痛、肌や粘膜の乾燥など、その症状は20種類以上もあると言われています*2。

男性にもある更年期

「更年期は女性の問題である」という考えは時代遅れです。男性にも更年期があります。一般的には、男性ホルモンのテストステロンは40歳ごろから緩やかに低下します。しかし、ライフスタイルの変化やストレスによって、急激に減少すると、勃起不全など性能の問題だけでなく、自律神経が乱れて女性の更年期と同じような不調が出てきます。

また、糖尿病などの生活習慣病や心筋梗塞など命に関わる病気のリスクも高くなるので注意が必要です。



更年期は社会全体で考える課題

経済産業省の2018年の調査*3では、「更年期症状により仕事のパフォーマンスに影響がある」と回答した更年期症状を自覚している40歳以上の女性は95%。更年期世代のはたらく女性は年々増えていきますから、更年期の体調は、個人の課題ではなく、いまや社会全体で考えるべき課題です。

2022年の20歳〜64歳の男女を対象とした厚生労働省の調査*4では、「女性ホルモンや男性ホルモンの変化が健康に影響を与えることについて知っているか」という問いに対し、20代・30代女性で「よく知っている」割合は2割程度、男性ではどの年代においても1〜2割程度という結果でした。

更年期を快適に乗り切るためには、周囲の協力を得ることが大切。そのためには「知ること」と「伝えること」が必要です。
知識の土台があれば一緒に考えることができますから、ぜひこのコラムをご家庭や職場でも話題にしてみてください。また、更年期の不調は見た目ではわかりませんが、勇気を出して自分の状態を周囲にきちんと伝えて、遠慮せず周りの人たちの協力をあおぎましょ。

更年期からは、自分自身の心と体を大切に労って、少くともきげんに、快適に過ごしてほしい！

参考文献

- 1 玉田太朗ほか(1995)、「本邦女性の閉経年齢」『日本産科婦人科学会雑誌』47(9), 947-952
- 2 Matsumoto, T., Asakura, H., and Hayashi, T. (2013). Biopsychosocial aspects of premenstrual syndrome and premenstrual dysphoric disorder. *Gynecological Endocrinology*, 29(1), 67-73
- 3 経済産業省「令和2年度産業経済研究委託事業 働き方、暮らし方の変化のあり方が将来の日本経済に与える効果と課題に関する調査報告書」2021年
- 4 厚生労働省「更年期症状・障害に関する意識調査」基本集計結果 2022年

更年期への備えとしてできる

3つのこと

1 体の不調には「運動」

更年期の不調の原因は、性ホルモンの低下と自律神経の乱れによるもの。軽いエクササイズは自律神経を整えるはたらきがあります。ウォーキングや、ストレッチをして体をケアしていきましょう。運動どころではないという場合は、深呼吸からはじめてみてください。

2 心の不安は「知識」でケア

更年期の体の変化を知りましょう。理由がわからない不調はますます気持ちを不安にさせます。体の変化を正しく知れば、不安が軽減され、適切な対策ケアに取り組みます。

更年期障害には治療法があります。性ホルモンの変化による不調だと思っていれば、他の病気が隠れていることもあります。不調は我慢せず、医療機関を受診することが大切です。更年期については女性の場合は婦人科、男性の場合は泌尿器科で診ていただけます。

3 環境の変化は「俯瞰」する

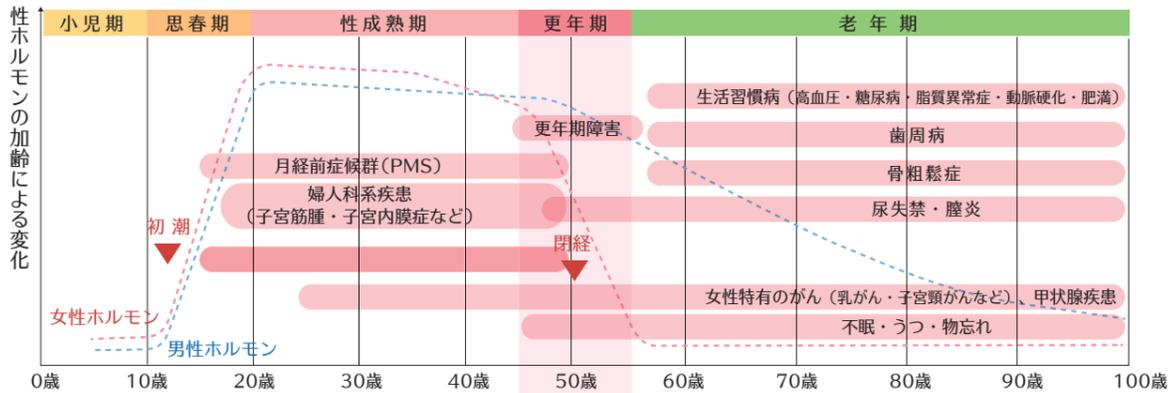
仕事で責任ある立場になる、子どもの受験や巣立ち、親の介護など更年期に大きな環境変化が伴う方もいらっしゃいます。これらは更年期の体調に大きく影響します。今の自分がどういう状況か、今後どういうことが起こりうるのか、下の「ちえぶら ライフキャリアデザインシート」を参考に、ライフイベントやキャリアの変化を紙に書き出して可視化してみることで、頭と気持ちを整理してみてください。

ちえぶら ライフキャリアデザインシート



自分の人生の主人公はいつだって自分。ライフ・キャリア・暮らしをデザインしていくと「やりたいこと」が見えてきます。更年期はピッチピチ。寿命100年の人生をデザインしませんか？

ダウンロードはこちらから→



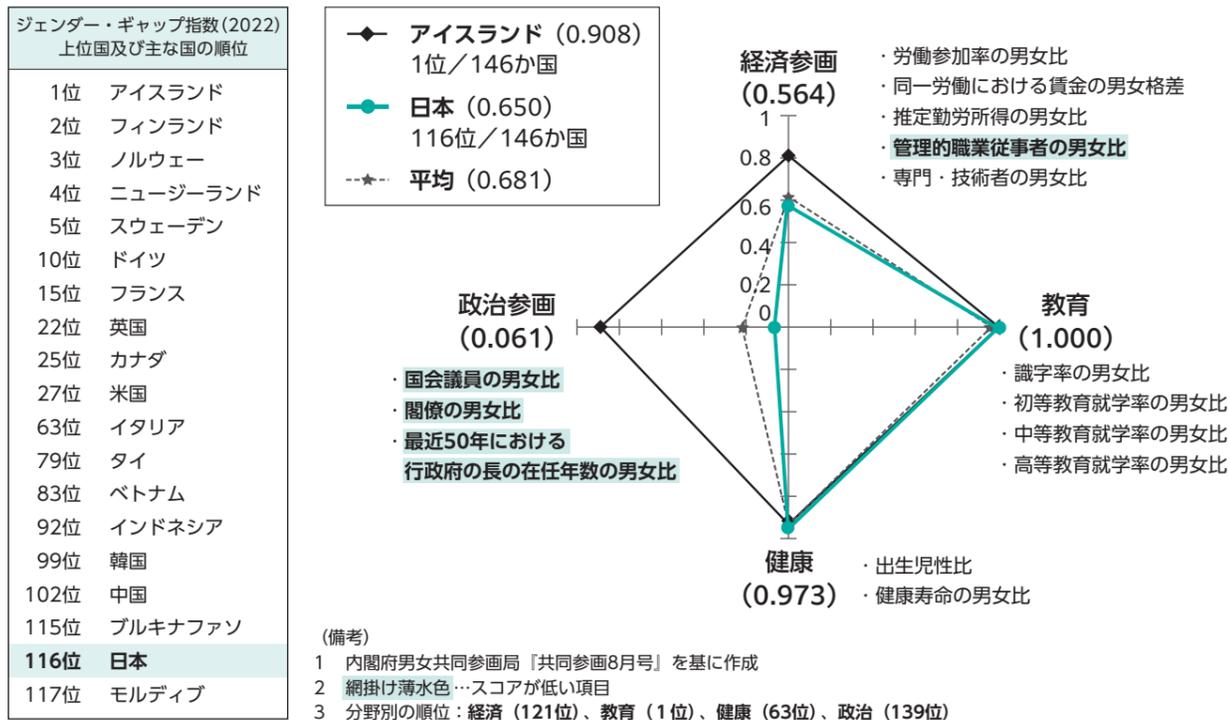
ライフ	思春期	性成熟期	更年期	老年期
引越・結婚・旅行趣味				
キャリア				
暮らし				

【記入例】
部活
引越
一人暮らし
結婚
家購入
進学
就職
出産
子供の思春期
子供の進学
パートナーの退職
親の還暦
資格取得
運動習慣
趣味
等…

世界経済フォーラム 「ジェンダー・ギャップ指数(2022)」を公表

世界経済フォーラム(WEF)が2022年7月、「The Global Gender Gap Report 2022」を公表し、各国における男女格差を測るジェンダー・ギャップ指数(GGI)*を公表しました。日本は、「教育」の順位は1位、「健康」は63位で、上位に入っていますが、「経済」の順位は121位、「政治」は139位となり、日本の総合スコアは0.650、順位は146か国中116位(前回は156か国中120位)でした。先進国の中では最低レベル、アジア諸国の中でも韓国や中国より低い結果となりました。経済や政治の分野で、女性が更に活躍するための環境整備が必要です。

*ジェンダー・ギャップ指数…「経済」「教育」「健康」「政治」の4つの分野のデータから作成され、0が完全不平等、1が完全平等。



北区男女共同参画審議会(第9期)兼 北区女性活躍推進協議会を設置しました

北区男女共同参画審議会(平成18年制定)に基づき、区長附属機関として同年10月に設置されました。審議会では、北区男女共同参画行動計画「アゼリアプラン」の策定及び変更、その他男女共同参画の推進に関する調査審議を行っています。このたび、第9期(任期:令和4年10月1日から令和6年9月30日)の審議会を設置しました。なお、審議会委員は「女性活躍推進協議会」の委員も兼ねています。

(敬称略)		
学識経験者	区内関係団体	
奥津 眞里	中島 清	菅野 精子
平野 順子	加藤 和宣	山本 英一
山田 昌弘	山田 由起子	矢吹 静子
植木 智恵子	早瀬 可依子	古賀 由希子
	吉江 直樹	清水 圭美
公募委員	区議会議員	関係行政機関
金子 あや子	戸枝 大幸	大谷 久美子
吉田 純子	いながき 浩	
阿部 美恵子		

毎年 「3月8日は国際女性デー」です

1975年、国連によって定められた「国際女性デー」は、20世紀初頭に現れた北米とヨーロッパの労働運動が発端となっています。国や民族、言語、文化、経済、政治の壁に関係なく、女性が達成してきた成果を認識する日で、世界の多くの国で記念行事が行われます。

今年のテーマは「DigitALL:ジェンダー平等のためのイノベーションとテクノロジー」です。デジタルジェンダーギャップをなくすためには、デジタル空間におけるジェンダーに基づく差別や暴力に対処し、女性や少女の権利を保護することが重要です。そしてジェンダーに配慮しながら、イノベーション、テクノロジー、デジタル教育にアプローチしていくことで、女性と少女の権利の向上、市民参加に関する意識を高めることができます。これは、持続可能な未来にとって極めて重要です。

「UN Women Japan」ホームページを参考に作成

女性への暴力をなくすために ～わたしたち一人ひとりにできること～

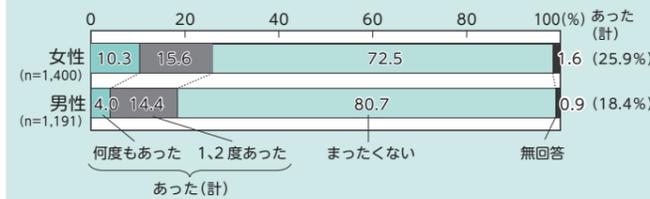
講師 関西大学 文学部 教授 / 一般社団法人ホワイトリボンキャンペーン・ジャパン共同代表 **多賀 太氏**

コロナ禍で、DV*や虐待の被害が深刻化しています。DVの本質や背景、DVのない社会をつくるために私たち一人ひとりに求められることについてご講義いただいた講座の内容の一部をご紹介します。

*DV: 英語のdomestic violence (ドメスティック・バイオレンス)の頭文字をとったもの。
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られる暴力のこと。

配偶者からの暴力の被害経験

女性の約4人に1人、男性の約5人に1人は、配偶者から暴力を受けたことがあり、女性の約10人に1人は何度も被害を受けている。



内閣府「男女間における暴力に関する調査」(令和2(2020)年度)より作成。
[身体的暴行]、「心理的攻撃」、「経済的圧迫」及び「性的強要」のいずれかの被害経験に関する調査。
全国20歳以上の男女5,000人対象とした無作為抽出によるアンケート調査(集計対象者:女性1,803人 男性1,635人)。

ホワイトリボンキャンペーン

ホワイトリボンキャンペーンは、女性への暴力撲滅に取り組む男性主体の世界的啓発運動です。1989年の男性加害者によるモントリオール理工科大学での女性虐殺事件を受け、男性にも女性への暴力反対の声を上げる責任があると、女性への暴力反対の意思表示として、白いリボンを身に付けるように呼びかけたことから1991年に始まりました。女性に暴力を振るわない人も、暴力に沈黙・傍観している限り、その継続に加担しています。男性も女性に対する暴力に反対の声を上げる責任を負っており、声を上げることでこの問題解決の担い手になれるのです。

他人事ではないDV問題

DVは、被害者と加害者の問題とみられがちですが、社会の誰もが責任をもって取り組むべき問題です。あなたの身近な大切な人たちもDV・性暴力被害に遭っているかもしれません。また、知らないうちに加害者になっていることもあり、男性もDV・性暴力被害に遭うことはあります。女性に暴力被害に遭うことはあり得ますが、女性以上に被害を相談しにくい場合もあります。女性への暴力のない社会は、男性にとっても安心・安全な生きやすい社会をつくることに繋がります。

DV問題の本質

DVには、身体的暴行、心理的攻撃、経済的圧迫、性的強要など様々なタイプがあります。相談で一番多いのは精神的DVです。精神的DVは、行為の一回一回が一見重くなくさうに見えるため、精神的DVに苦しんでいる本人も気づきにくく、周りも見逃してしまいがちです。DVの本質は、個々の暴力行為だけでなく、「力」の不均衡を背景とした暴力による支配とコントロールです。被害者は直接の暴力によって身体的・精神的苦痛を受けるだけでなく、「目」を失い、逃げたり・別れたりする気力を喪失します。そして、加害者と自分の自我の境界がわからなくなってしまう。

「被害に遭っているかも?」
と思ったら

安全に話し合えるならば、まずは自分の気持ちを伝え、相手の気持ちをしっかりと聴き、対等な関係を築くことが重要です。自分の気持ちを伝えることができない、言ったら危険という場合は、決して無理をせずに相談機関に相談を。もし誰かから被害を打ち明けられた場合は、「二次被害」を与えないように注意しましょう。二次被害とは、被害者が、加害者から直接受けた一次被害に加えて、加害者以外の人物から受ける被害のことです。「なぜ起こったのか」ではなく「何が起こったのか」を聴きましょう。決して相談者を責めず、精神的に支え、しかるべき相談機関への相談を勧めてください。相談者の望む解決方法を尊重するのが原則ですが、緊急性が高

いときは迷わず警察に通報してください。

DVのない社会の実現のために

私たち一人ひとりにできることは、DVについて正しい知識を学び、みんなに広げることです。これだけでも、多くの人々が、DVを許さず、被害に早く気づけるようになります。また、DVに限らず、自分の人権が暴力で侵害されていないか敏感になることも重要です。そのことが、めくりめぐって加害者にならないことにもつながります。そして、身体的暴行に限らず、決して暴力を振るわず、被害者を守り、支え、二次被害防止への配慮をすることや、相談機関や通報先を知り、適切につなぐことが大切です。団体への財政的支援などで支援・予防啓発の基盤を支えることもできます。このような取り組みが、DVのない社会の実現につながっていくのではないのでしょうか。

Profile

たが・ふとし

専門は、教育社会学、ジェンダー学。1990年代から、男性の問題の解決や生き方の問い直しに取り組む「メンズリブ」の市民活動に参加。2016年、女性に対する暴力防止の啓発に男性主体で取り組む一般社団法人ホワイトリボンキャンペーン・ジャパンを設立し共同代表に就任。(公財)日本女性学習財団評議員、(特非)デートDV防止全国ネットワーク理事。著書に『ジェンダーで読み解く 男性の働き方・暮らし方』(時事通信出版局)『男性の非暴力宣言』(共著、岩波書店)『男子問題の時代?』(学文社)『揺らぐサラリーマン生活』(編著、ミネルヴァ書房)など。



