



ウイング



Contents

- 第3次鹿嶋市男女共同参画計画を策定しました
令和2年2月実施市民意識調査について報告します
- キラキラ人探求！ 高橋 貴子さん
- 教えてたかはしさん 起業女性がぶつかる壁
『お金のこと、時間のこと』
- 多様なセクシュアリティについて理解を深めよう 虹色 Vol.3
- 自分のココロとカラダを知ることは 私らしく生きる強さになる
『正しく知って、早めに備える 現代女性の健康リスク』



△(左)高橋 貴子さん (右)男女共同参画推進委員会委員長 石津 和宏さん

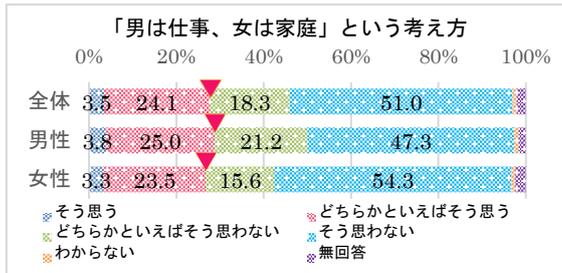
キラキラ人探求！
高橋 貴子さん

目の前の一人から
幸せにしていきたい！

第3次鹿嶋市男女共同参画計画を策定しました

本号では、令和2年2月に実施した「男女共同参画に関する市民意識調査」の結果の一部について、報告します。

◆ 男女共同参画に関する意識



「男は仕事、女は家庭」という考え方(性別に基づく固定的な役割分担意識)について、およそ7割の方が「そう思わない(「どちらかといえばそう思わない」を含む)」と回答しています。

男女共同参画社会の実現はだれのため？

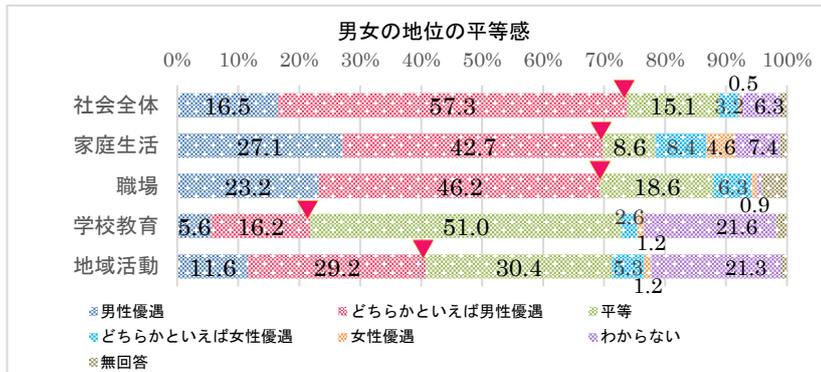
男女共同参画社会の実現は、女性の地位向上や差別撤廃を起点に取り組みが進められてきたこともあり、女性の問題として捉えられがちです。「自分には無関係だ」と、どこか他人事になってしまう人もいるかもしれません。

コロナ禍において、社会的に脆弱な立場に置かれている女性の自殺者数の増加がクローズアップされていますが、一方で近年の統計をみると、男性の自殺者数は女性の2倍以上です。コロナ禍に関係なく、男性の自殺者は多いのです。

「稼ぎ手は男性」であるとか、強くあるべきという「男らしさ」の中で育ってきた男性は、弱音を吐けず、人に助けを求めることを避ける傾向があるなど、男女の固定的な役割分担意識や固定観念が影響して、男性の生きづらさにつながっていることが指摘されています。

「女(男)のくせに」「男(女)らしく」など、性別によってわたしたちの行動や生き方が制限されることは、とても生きにくいことです。

男女共同参画社会の実現は、互いを認め合い、誰もがその人らしい生き方を選択できること、誰にとっても生きやすい社会を実現しようとするものです。しかしながら、私たちの日常にはまだまだとても多くの問題が存在しています。一人一人がこのことに向き合い、意識と行動を変えていくことが求められています。



男女の地位については、「社会全体」「家庭生活」「職場」の分野で「男性優遇」がおよそ7割で、依然として男女の不平等感が強く残っています。

◆ 政策・方針決定過程への女性の参画状況

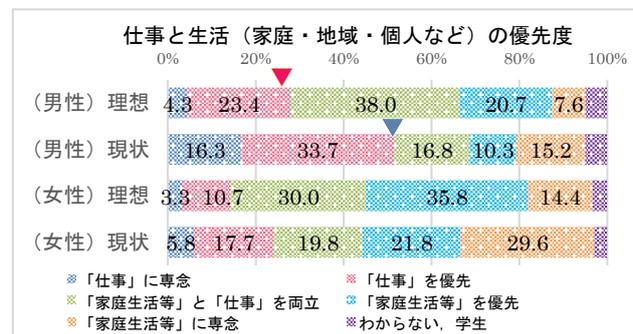
(令和2年4月1日現在)

市各種審議会等	35.5%
市行政委員会 (教育委員会・農業委員会など)	17.9%
市議会議員	15.0%
自治会における会長	3.0%
地区まちづくり委員会役員	19.2%
市職員課長相当職以上(一般行政職)	25.0%

人口のおよそ半数を占める女性は、地域社会のあらゆる分野で社会活動し、様々な役割を担っていますが、方針決定過程への参画状況は、依然として低い状況です。参画している分野にも偏りが見られています。

どちらか一方が負担したりあきらめるということではなく、働き方や暮らし方をパートナーと共有して、お互いを理解し、協力し合うことが大切！

◆ ワーク・ライフ・バランスをめぐる状況



理想よりも、男性は仕事、女性は家庭生活等を優先させています。

仕事は、暮らしを支えるとともに、社会貢献や自己実現など生きがいにもつながります。一方で、家庭生活や仕事以外の社会との関わりの充実、さらに人生を豊かなものにします。

キラキラ人 探究!

み~つけた!

このコーナーでは、男女共同参画を実践され、イキイキと輝いている方の秘訣をご紹介します。

今号では、◇誰でも入れるオンラインコミュニティ『お金の要らない商店街ペイフォワードモール』、◇ひとりビジネスオーナーのためのスキルアップ有料グループオンラインサロン『ジョイント ONLINE サロン』をスタートさせ、コロナ禍でも精力的に活動の場を広げている 高橋 貴子 さんにお話を伺いました。

◆ 高橋 貴子さん 子育ても起業もあきらめない。ママこそ起業家に!



TRINITY 代表 / ジョイントONLINEサロン 共同代表 ジョイントONLINEサロン Takako Takahashi

子どもの未来を思って、鹿嶋へ

夫の実家に同居していた 15 年前の 2005 年、二人目の子どもが生まれたその 1 か月後に夫が亡くなりました。その街は、夫と過ごした日々がそこかしこにあって、二人の子どもを抱えてどうしていいかと本当につらい絶望の日々でした。そんな時に私の父の「都会にいても選択肢がいっぱいある中で選べない子もいる、しっかりと心を育むことができればどこにいても関係ない」という言葉に後押しされて、ゆとりをもって子どもたちに向き合いたい、自然に触れ、キレイなものを見てキレイだと感じる事ができる心の美しさと自分の力で生き抜く強さを身に付けてほしい、子どもの未来を思って、両親が先に移住していた豊かな自然に恵まれたこの鹿嶋に移住を決意しました。

起業のきっかけ



△純粹に楽しかった!でも、ヨガでお金をもらうことにモヤモヤしていたお金のブロック時代

鹿嶋に根をはると決めてから、社会復帰することに。最初は、市役所の嘱託職員として税務課に勤めることに。そこで、世の中のお金事情の厳しさを目のあたりに。このままでは安心な老後はない!と危機感を覚え、だったら起業するしかないと思ったのが最初のきっかけでした。その当時は、「好きなことを仕事にする!」が起業女性のキーワードで、そんな言葉にあおられて、好きだったヨガと得意の英語を活かし、みんなが集まってほんわかできる癒しの空間をつくりたい、との思いからおうちヨガスタジオを開業しました。

「ビジネスのビの字もわからない人がヨガで食べていく、実際スタートしてもお小遣い稼ぎ程度にしかならなくて、稼ぐためにレッスンを増やしたら、それこそ時間と体力と引換えにお金をもらう生活になって全く余裕がなくなってしまう」、思い描いていた「自立」とは違う現実が。そこから、友人と規模の大きな

スタジオをやるとういう話になって、軌道に乗り始めて3年目、新型コロナウイルスの影響で、スタジオは一旦クローズ。スタジオは存続することになりましたが、私は経営から手を引くことに。世の中が大きく変わり始めた中で、オンラインの活動に移行しました。

コロナで変わったこと

今まで必要だと思っていたものが実はいらなかった!!

コロナ前は、スタジオまで往復2時間。それがなくなった今、体力も時間も、お金も節約できる、会いたくない人にはそもそも会わなくていい、「これって超節約! すっきりしました!」本当に必要なもの、大切にしたいものだけが残ったそうです。

さらに、活動自粛で生まれた時間で、オンラインで、今までつながることのなかったいろいろな世界に飛び込んで、学びを重ねました。そうした中で、これまでの考え方を180度変えてくれた、ある世界的に活躍する女性との出会い。その人との出会いで、ようやく「私は私!」、自分の芯さえしっかりしていれば、周りに左右されないし、あほっぽくなって思う部分でさえも魅力に思える、そんな「新しい自分にぱっかーん! しました(笑)」



※メンバー限定公開のFacebook。参加はだれでもできます▶

仕事では、コロナであらゆる活動に制限がかかってきた昨年5月、現在のパートナー、大場やすこさんと、オンライン上のコミュニティ「お金の要らない商店街ペイフォワードモール」の立ち上げへ。

「そもそも命がある、大切な家族や友達がいる、直接会えなくても連絡し合える手段がある、今ここにあるありがたさに気がつきましょ」と。

「ペイフォワード」は人から受けた親切を、また別の人へ新しい親切でつないでいくこと、受け取ることも与えることもできる、これからは、同じ思いを抱えた同志が集まるコミュニティの中で、お金を目的としない繋がりを強くすることが、ゆくゆくはみんなの豊かさに繋がるのではないかと考えました。

モールは、オンライン化を迫られるスモールビジネスオーナーのチャレンジとコミュニケーションの場。サービスをオンライン上で提供(アウトプット)して、

それについてメンバーが感想をフィードバックする、そのことが、サービスを劇的に改善するきっかけになったり、新商品開発のきっかけになったり、新しいコラボの始まりになるかもしれない、メンバー同士の助け合い、お金ではないありがたいの気持ちの循環。この3月に、メンバーは500人を超えました。

オンラインサロンのこと、これからの活動



△ やすこさんはロジカルな感じで、私はエモーショナルな感じ。二人でちょうどいいね！って言っています。(左)高橋さん(右)大場さん

モールから派生して今年1月に有料オンラインサロンを立ち上げました。そこでは「私たちが学んできたことを噛み砕いて、自分たちのフォーマットに落とし込んで、惜しげもなく出す！出す！出す！出さないでエネルギーは返ってこないです。その結果、誰かを幸せにできて、その人の感謝の声私達の知らない

ところで波紋のように広がっていく…」現在サロンの仲間は20人ほど。

大場さんと二人、「目の前にいるこの20人とこゝん成功させてあげましょう、ちょっとでもいいので手ごたえを感じてもらえるようにフルサポートしましょう」というのが最初の半年の目標です。

そして、現在の無料のモール、オンラインサロンの次のビジョンを、私たちは当然思い描いています。「どんなにいいコンテンツをいくら集めて詰め込んでも、それを自学で一本の道にすることは難しいです。既にサービスがあるけど、どうすれば良いのか分からない方。経歴も、実績もないけど起業したい方。サロンで提供するスキルを全部繋げて本気のビジネスをしたい女性を全力でサポートしていきます。ビジネスとは、あなたの経験で誰かの悩みを解決してあげること！私たち2人のプロデュースで、大勢の女性起業家の背中を押してあげたい！」そのことは、サロンのブランド価値を高めることにもつながります。

これから起業しようとする方へメッセージ

いち早く自分がこの人みたいになりたいって人を見つけること。ちょっと上のステキな人を目指して頑張るって、追いついたらさらにちょっと上の人を目指す！それから、未来への自己投資は惜しまないこと。常に学びは続きます。無料は無料なりのものしか得られません。他人の言葉に惑わされないで、自分でちゃんと調べて、この人って思う人に出会えたら、自己投資していきましょう。



教えてたかはしさん！ 起業女性がぶつかる壁『お金のこと、時間のこと』



Q. 高額商品が売れるか不安です…。今のままで十分幸せだし、忙しくなったら家のことがおろそかになりそうで心配です(だから、売上げが上がらなくてもいいんです)…

A. もしかしたら、お金のブロックがかかっているかもしれません。お金のブロックとは、お金を稼ぐことへの抵抗感やお金を得ることへの罪悪感など、お金を得ようとするときに自分の思考と行動を邪魔する思い込みのことです。お金がないから自己投資できないというのもそのひとつですね。

まずは、人からお金をいただくことに対する思い込みを変えていくことです。そして、集客にはSNSの〇〇を使うのがいいとか小手先のテクニックばかり学ぶのではなく、ビジネスの本質を学んで、サービスをしっかりお金に変えられるようになることです。

働くことは人に感謝されること、そして社会貢献でもあります。可能性があるかもしれないのに、自分でここまで決めずに、一歩を踏み出す勇気を持ちましょう！



Q. 家事と仕事のバランスに悩んでいます。今日も〇〇出来なかった…と自分を責めてしまいます。どうやって時間をつくらたいですか？

A. 働く女性が大事にしたい5つの時間、ちゃんととれていますか？

- 働く女性が大事にしたい5&6つの時間
- ☆仕事をやる時間
- ☆ご飯を食べる時間
- ☆健康のための(運動する)時間
- ☆寝る時間
- ☆自分の時間 & ☆子育ての時間

食べる暇もなく働いています、寝る暇もなくクマついています、忙しくて白髪を染める時間なんてとれない…、それNGです！一日のスケジュールを5分割して、自分を整える時間をちゃんと入れ込むことを忘れないで。

「子どもを犠牲にしている気がする」ママ起業家さんからよく聞く声です。「今はママの仕事の時間」って言いきれなくて、子どもがかわいそうだからといってかまっては、仕事に戻る。1日振り返ると、ああ今日もはかどらなかった、中途半端で終わっちゃった、子どもにもさみしい思いさせちゃった、どっちにもモヤモヤしてしまう…。

きちんと子どもタイムと仕事タイムを設けて、一つのことに集中する時間をつくるのが大切です。「ちょっと待ってね」ではなくて、「〇時まで待ってね」とか「今はこの時間だよ」とお子さんに言えるようにすること、そして、子どもタイムはしっかりお子さんと向き合うこと。お子さんはちゃんとママの背中を見えています。そして、何よりママの笑顔が一番ですよ♡



高橋貴子さんを講師に令和3年度『おうち起業家のための勉強会&交流会』を開催予定!!ぜひご参加ください☆

LGBT?



多様な“セクシュアリティ(性のあり方)”について理解を深めよう
シリーズ虹色 Vol.3

あなたのその発言、SOGIハラかも!!



「SOGI」とは、「性的指向 (Sexual Orientation: どの性を好きになるか)」と、「性自認 (Gender Identity: ところの性)」の頭文字のことで、すべての人が持っている属性や特徴を言います。この「SOGI」にまつわるハラスメントのことを「SOGIハラ」といいます。

「SOGIハラ」は、一見普通に見えるやり取りの中にも潜んでいることがあるので注意が必要です。



SOGIハラってどんなこと?



◆差別的な言動や嘲笑、差別的な呼称

「ホモ、オカマ、オネエ、レス」といった当事者にとっては差別的な言葉で呼んだり、「お前ってそっち系じゃないの?」「男なのに女になりたいなんて変な人」というような、差別的なニュアンスを伴ったからかいや、性自認・性的指向について「変」「気持ち悪い」というような言動のこと

◆いじめ・無視・暴力

行動や外見を捉えて、「女みたい」「男みたい」などと陰口をいったり、「自分たちも同じだと思われないように無視しよう」というように集団で無視したり孤立させるような言動など

◆望まない性別での生活の強要

男女別の制服の強要や「女性なんだから化粧くらいしたら」「男のくせになよなよするな」というような「女なんだから～」「男のくせに～」といった話しをすること

◆不当な異動や解雇

「女性なのに女性用の制服を着ないのなら、異動させます」というように、本人の望まない形での生活を、解雇や左遷をちらつかせることで強要させること

◆誰かのSOGIについて許可なく公表すること (アウティング)

悪意をもって本人のセクシュアリティを暴露してしまうことはもってのほかですが、信頼して告白された人が一人で抱えきれなかったり、周囲に配慮を促そうとして行われてしまうケースも多々あります



見直すべきはいつもの言葉!

職場や飲み会の場でホモやレスの話題、「男のくせに～」「女のくせに～」といった話しを無意識のうちにしていることはありませんか? 悪気なく口にした話題であっても、性的指向・性自認について他者と異なる特性を持つ人にとっては、非常に大きな精神的苦痛をもたらすことになります。



SOGIハラを見かけたら...

もしあなたが、SOGIハラに気が付いたら、「それって SOGIハラですよ」と注意したり、「嫌な思いをしている人がいるかもしれないのでやめましょう」と促しましょう。それが難しい場合でも、別の話題にやんわりと変える、会話を盛り上げないなどの対応をとると良いでしょう。もしそのときに何もできなくても「さっきは大丈夫だった?」というように、味方であることを伝えましょう。気にかけてくれる人がいることがわかると安心につながるかもしれません。



周囲に当事者がいるかもしれないという想像力をもって行動しよう

自分の周りに LGBT の人がいるかも...、SOGI に関するからかいが実は辛いと思っている人がいるかも... そんな想像力を一人一人が持つことが大切です。

差別を見過ごさず NO の声をあげていくこと、一人一人がアライ (Ally: 性的マイノリティを理解し支援するという考え方やその考えを持つ人) となり、多様な性がありまえることとして、誰もがありのままの自分で生きていける社会をつくるために、一人一人ができることを考えてみましょう。



自分のココロとカラダを知ることは 私らしく生きる強さになる 正しく知って、早めに備える

Women Wellness Project Vol.1

現代女性の健康リスク

昔の女性の一生 現代女性の一生



女性のライフスタイルの変化

少産化や初産年齢の上昇など、女性のライフサイクルが変化したことにより、生涯月経回数が大幅に増加した現代女性は、子宮内膜症、子宮体がん、卵巣がん、乳がんなどの女性疾患へのリスクが高まっていると言われています。さらに、PMS★(月経前症候群)や月経痛などの月経トラブルは、生活の質を低下させています。

栄養状態や体格の変化、晩産化、少子化の影響を受けて、
☆初経が早く、初産までの期間は長く
☆出産は0~2回
>>生涯月経450回



★PMS...月経前3~10日の間に起こる、イライラ、情緒不安定、頭痛、胸の張り、むくみなどのさまざまなカラダやココロの不調のこと。正常月経日数は3~7日。つまり、女性の多くは、月経前・月経中の期間を合わせると1カ月の半分程度、体の不調に悩まされているのです。

男性と女性の一生のちがひ

男性は、(減少はするものの)生涯にわたって精子と男性ホルモンをつくることができます。一方の女性は、生まれ持った卵子を少しずつ使い、30歳を過ぎたころから妊娠力は低下、卵子がなくなる50歳頃に閉経し、卵巣からの女性ホルモン分泌はなくなってしまいます。

全てのカギは女性ホルモン!

女性ホルモンは、骨を強くしたり、肌や髪に潤いを与えたり、ほかに心血管、免疫系、自律神経にも作用して、健やかに保つ働きがあります。ただし、一生に分泌される量はティースプーン一杯ほど...

限りがあるから女性は更年期になると不調に悩まされるのです。

次回は、ライフステージで異なる女性ホルモンの影響と女性疾患の関係についてお伝えします。

生涯の月経回数は約9倍に!!