

ウィズあい 大垣



学びあい、教えあい、支えあい、助けあいみんなで一緒に男女共同参画社会づくりを進めましょう

2021年（令和3年3月）第21号

新型コロナウイルスの影響が長期化し生活に不安を感じている人が多い中、特に女性への影響が懸念されています。全国の統計によると、DV相談や女性の自殺の件数は前年同期と比べ増加しており、その影響は深刻です。大垣女子短期大学の茂木七香教授（臨床心理士・公認心理師）に不安やストレスへの対処について寄稿いただきました。

特別寄稿

「とにかく誰かに、話してみて」

～ 一人で考えず、一歩でもいいから前に踏み出して ～

大垣女子短期大学 総合教育センター・学生相談室 茂木七香



●コロナ禍で多くの人が「慢性ストレス」状態に

2020年、私たちの生活は、今まで全く予想もしていなかったものでした。

4月の緊急事態宣言を皮切りに、外出自粛や学校の休校、時短営業や在宅勤務など制約の多い日々が始まり、GWの旅行や帰省を見合わせた方もいらっしゃるでしょう。この時点ではまだ、「夏休みになれば…」「お正月には会えるから…」と希望をつなぎ、今しばらくの我慢でこの事態を乗り切れるだろうという思いがありました。ところがこの状態は、結果的にほぼ年間続くことになり、年度末の3月になっても未だ収束していません。

コロナの影響は一時的な「急性ストレス」ではなく、「慢性ストレス」となって私たちの心に長く住み続けることになってしまいました。

最近「コロナ慣れ」という言葉を耳にします。確かに、一日中マスクをして感染予防に心を砕きながら人との接触を極力避けるというこの異常事態に、私たちはだんだん慣れつつあります。しかし、この生活がいわゆる日常とは著しく異なるものであることは変わりなく、多くの人は、慢性的なストレスを抱えた状態で身体や心をじわじわと蝕まれているのではないかと思います。

◎みんな同じように大変なのだからしょうがない

◎今は、とにかくガマンするしかない

◎何とかしたいと考える気すらおきない

こんな気持ちになることはありませんか？何事もありのままに受け入れよう、と達観しているなら良いのですが、もしそこに諦めの気持ちがあるのだとしたら、慢性ストレスの影響を受けているのかもしれない。

●女性の自殺者が前年より大きく増加

そして多くの人に共通するこの慢性的なストレスに加えて、個々の状況に応じてコロナによる様々な影響が生じています。

2021年1月の警察庁のデータによると女性の自殺者が前年より大きく増加し、6月～12月まで7か月連続で前年同時期より上回っています。特に10月には前年の約1.9倍の889名となりました。こんなにも多くの方々が苦悩の末、様々な思いを残しながら自らの命を絶たれたのかと思うと、本当に胸がつぶれる思いです。

コロナの影響で女性の労働環境や雇用状態が悪化し、家事・育児や介護の負担も増えています。また、内閣府のデータによるとDV(ドメスティックバイオレンス)被害者からの相談件数も、2020年4月～11月の各月で前年比から1.4倍～1.6倍となっています。

女性の雇用や家庭内ストレスに関する問題は、コロナ以前から解決すべき課題でしたが、コロナ禍でそれが浮き彫りとなり、より深刻な事態に陥る人が増えてしまったのだと思います。

●自分ひとりで考えず、誰かに話すこと

いったいどうすればこの辛い現状を変えられるのでしょうか。

経済的な支援や雇用制度の整備も、もちろん重要ですが、すぐには対応できません。自分だけで今すぐ出来るのは、困っている当事者であれば、まずは現状を「誰かに話す」ことです。どうすればいいのか一緒に考えてくれる人が居れば、そこから先は一人で抱えなくて良いのです。「利用できる制度や具体的な手続きなどの情報が欲しい」「ただ寄り添って今の気持ちを聞いて欲しい」「何をどこに相談したら良いかわからない」、どんな時でも、とりあえずどこかに連絡してみればきっと道が開けます。

そう言われても、自分の込み入った状況や個人的なことを他人に話すのはためらわれる、という方もいるでしょう。でも、相談するのもつらい時、自分の気持ちをほんの少しだけでも言葉にして他人に伝えることは、想像以上に大きな救いになるものです。

私自身の経験ですが、以前、仕事のことでとてもしんどい状況にあった時、誰にも相談できずそのまま抱えていたことがありました。ある日、居合わせた同僚にふと「詳しくは話せないけど、最近いろいろあって辛いんですよ…」と呟いたら、その人は私をじっと見て「そうなんですね…。そういう時ありますよね。」と言ってくれました。会話はそれきりでしたが、こんなことで、と思うくらい、状況は全く変わらないのに少し心が軽くなった自分に驚いたものです。

話をすることで誰かと繋がれば、その人が別の人と繋がってあなたの欲しい情報に行き着くかもしれません。文末に挙げた専門機関でも良いですし、身近な人でも良いので、今こんな状況で辛いのだ、ということをもまずは外に伝えて欲しいと思います。細かいことを言いたくなければ、「詳しくは話せないけど」とバリアを張って気持ちだけ受け止めてもらうのも良い方法です。とにかく一人で抱えずに、一歩でもいいから前に踏み出してみてください。

●困っている誰かのゲートキーパーに

今のところ当事者ではない、という方には、ぜひ周りの人のゲートキーパーになっていただきたいと思います。

ゲートキーパーとは「自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話をきいて、必要な支援につなげ、見守る）を図ることができる人のこと」です（厚生労働省HPより）。

「大丈夫ですか？」と声をかけてもなかなか相手はつらい状況を話してくれませんが、「いろいろしんどいですよね…」と同じ目線で語りかけると、「そうなんです、実は…」と話してくれるかもしれません。周りの人のサインにも、自分自身のサインにも早めに気づいて、必要な援助に繋ぐことができるとと思います。

<相談窓口>

- ★日本臨床心理士会・日本公認心理師協会
「新型コロナこころの健康相談電話」
月～土曜日 10：00～13：00
(6月末日まで。祝日も開設)
電話番号：050-3628-5672
- ★岐阜県精神保健福祉センター
月～金曜日 9：00～17：00
(祝日・年末年始を除く。)
電話番号：058-231-9724
- ★西濃保健所「こころの相談」
(精神科医師による相談)
毎月2回(要予約) 午前10：00～11：30
電話番号：0584-73-1111 (内線274)
- ★大垣市保健センター「こころの相談」
(保健師による相談)
毎月第2火曜日(要予約。祝日を除く。)
午前9：00～11：00
電話番号：0584-75-2322



オンラインでの学び

新型コロナウイルス感染症拡大が懸念される中、オンラインを活用した講座を実施しました。オンラインでの学びは、感染リスクの軽減だけでなく、移動時間の節約や、場所を選ばないため遠隔地からの参加が可能であること、また、自宅など好きな場所からリラックスして受講できるなどの利点があります。これを機会にオンラインでの学びをしてみませんか。

大垣市男女共同参画センター登録団体提案事業 「NPO法人くすくす」企画運営 「聞いてみよう！話してみよう！オンライン版 一夜一話」 ～今日の私！これからの私！服装・髪型・靴・化粧品から見えるジェンダー～

講師：元山梨県立大学教授 百々雅子 氏 ファシリテーター：NPO法人くすくす理事長 安田典子 氏

講座は、家事や育児が終わり一息ついた22時10分からの開始、受講者は自宅からリラックスしながらの参加でした。講師とファシリテーターとともに、身近なテーマについてオンラインで意見交換しました。連続4回の講座は、回が進むにつれて学びが深まっていき、自分の物事のとらえ方や見方を見直すきっかけになったのではないのでしょうか。

テーマ「今日の私！これからの私！」	
第1回	服装から見えるジェンダー
第2回	髪型から見えるジェンダー
第3回	靴から見えるジェンダー
第4回	化粧品から見えるジェンダー

男性の家事応援講座 料理講座 ～かんたん＆おいしい料理で免疫力アップ！～

フードプロデューサー・日本オーガニックレストラン協会代表理事KIYO(南 清貴)氏を講師に迎え、オンライン(Zoom配信)で料理を学びました。受講者は事前に食材を準備し、当日は、野菜の切り方やスープがおいしくなるコツなど、オンラインで講師から指導を受けながら調理しました。「さあ、パスタをフライパンに入れてくださいね」と講師が言うと、「先生、まだ、パスタが茹であがりません！」との声が。講師「慌てなくていいですよ。」など声を掛け合いながら調理しました。調理終了後は、講師を交えてオンライン試食会です。「お父さんの作ったスープおいしい！」とお子さんの声も聞こえ、楽しい調理実習になりました。

調理メニュー：キノコのパスタ、ジャガイモとキャベツのスープ
受講者から完成した写真を送っていただきました！



テレワーク導入セミナー

<内容> テレワーク導入事例の紹介：日本イベント企画株式会社
講演会：「テレワーク導入のポイントと多様な働き方・生き方について」
講師 特定社会保険労務士 新田 香織 氏



テレワークのメリットや課題、導入方法等について学ぶ講座を開催しました。新型コロナウイルス感染症拡大防止を図るため推奨されているテレワークは、感染拡大防止と事業継続性の両立だけでなく、多様な働き方や働く場における女性活躍推進の視点からも注目されています。当日は、講師（東京）と取組事例の発表者（大垣市）、司会者（岐阜市）、大垣市役所の4か所を繋げてのオンライン講座でしたが、受講者アンケートでは「とても参考になった」との声が多くあり、とても有意義なセミナーとなりました。

★ 大垣市男と女のかがやきまちづくり表彰 ★

大垣市は、男女が互いの人権を尊重し、家庭、地域、職場などあらゆる分野にともに参画し、元気にいきいきと活躍できるまちづくりを進めるため、男女共同参画社会づくりに積極的に取り組む個人及び団体、事業者を表彰しています。令和2年度は、女性の能力活用やワーク・ライフ・バランスの推進に努める日本イベント企画株式会社様が受賞されました。

日本イベント企画株式会社様 主な功績内容	
●男女の差別なく、それぞれの個性を生かした業務への取り組み	それぞれの個性や得意分野を生かした業務へ配置の推進。
●女性管理職の積極的登用	男女の差別なく能力に合わせた適切な評価を実施。女性の管理職は33%と高く、グループ会社内初の女性部長を登用。
●ワーク・ライフ・バランスのための休日取得、就労時間の柔軟な対応	仕事と家庭・地域生活の両立支援、趣味や家族との時間を大切にするための時短勤務や休日の計画的取得の実施。
●テレワークの推進 ←テレワーク導入セミナーで事例発表！	全社員がテレワーク可能な環境を構築し、子育て支援やワーク・ライフ・バランス推進など多様な場面で積極的に活用。
●独自の子育て支援策を展開	女性の育児休暇取得率は100%。出産後、出来るだけ早く仕事に復帰したいと希望する社員のために、テレワークや時短勤務など柔軟な勤務ができる環境を整備。「子連れ出勤可能な実験オフィス」を運営している。男性にも育児に従事することを推奨。



表彰状授与式では、日本イベント企画株式会社から、田中社長様、小山企画事業課長様とともに子連れ出勤制度を活用している金森様とかわいいお子様も来庁され、市長と記念撮影しました！

3Color Light up

大垣城天守閣等のライトアップ啓発を11月1日～25日の間、「児童虐待防止推進月間」「女性に対する暴力をなくす運動」に合わせて実施しました。糖尿病週間の青色、児童への虐待防止のオレンジ色と女性への暴力の根絶の紫色に3変化するライトアップに願いを込めました。



DV・児童虐待の相談窓口 ～ 一人で悩まずご相談ください ～

- DV相談ナビ 短縮ダイヤル☎#8008 (はれれば)
- DV相談プラス ☎0120-279-889 (つながはやく)
- 岐阜県女性相談センター ☎058-213-2131
- 西濃県事務所福祉課(配偶者暴力相談支援センター) ☎0584-73-1111
- 大垣市福祉事務所 ☎0584-81-4111
(女性相談員設置)
- ハートリンクおおがき女性相談 ☎0584-47-7188
(女性相談員の電話相談)
- 児童相談所全国共通ダイヤル ☎189(いちはやく)
- 子育てなんでも相談 ☎0800-200-7114
- 西濃子ども相談センター ☎0584-78-4838
- 大垣市子育て支援課 ☎0584-47-7092

大垣市男女共同参画に関するメール配信サービス

男女共同参画センター「ハートリンクおおがき」等で実施する男女共同参画に関する講座やイベントなどの情報を配信しています。ぜひご登録ください。



◆編集・発行 大垣市市民活動部

まちづくり推進課 男女共同参画推進室

電話：0584-47-8549

Eメール：danjo@city.ogaki.lg.jp

令和2年度の人権擁護啓発標語 一法務省 人権啓発キャッチコピー 「誰か」のこと じゃない。
(「東京2020公認 人権啓発キャッチコピーコンテスト」最優秀作品)