

# さざなみ

成田市

No.60

2022年11月

## 「あなたらしい」を築く、 「あたらしい」社会へ

令和4年度 「男女共同参画週間」キャッチフレーズ

**男女共同参画セミナーを開催 ～男女共同参画に向けた意識づくり～**



### 第1回

“イライラから自由に もっと笑顔に”

### 第2回

“お父さんの「ケアする力」を  
高めよう！”



開催予定

第3回	令和4年 11月19日(土)	10:30～	あなたの睡眠大丈夫ですか？
第4回	令和5年 1月29日(日)	13:30～	片づけ上手な家族をつくる！ 整理収納講座

詳しくは市民協働課(20-1507)へお問合せ下さい

あらゆるひとが自分らしく輝き

互いに思いやるまち 成田をめざして

◆第4次成田市男女共同参画計画◆

- ①女性の参画拡大のための機会づくり
- ②仕事と家庭を両立できる環境づくり
- ③暴力を許さない社会づくり
- ④生涯を通じて安全・安心を実感できる地域づくり
- ⑤人権を尊重する男女共同参画に向けた意識づくり

基本目標

### 内容

- ☆男女共同参画セミナー 活動報告
- ☆コラム  
LGBTの割合は・一人ひとりができること
- ☆さざなみインフォメーション  
「女性に対する暴力をなくす運動」期間
- ☆相談窓口



## 第1回男女共同参画セミナー

### アンガーマネジメント講座

# イライラから自由に もっと笑顔に

令和4年6月26日(日) 午前10時30分～

赤坂ふれあいセンター 大会議室

日々の生活の中で生じる「怒り」。怒りの感情と上手に向き合う方法について、イライラから解放される人が一人でも増えればという講師の想いを込めてお話いただきました。

#### 参加者の声



怒りをコントロールするのは難しそうですが、トレーニングと聞き、訓練していこうと思いました。



怒る必要のあることは怒り、必要のないことは怒らない、という基本的な考え方が大変参考になりました。



「怒ることの基準」を作って、口角を上げて日々暮らしていきたいと思います。



(アンケート回答数 32人)

参加者：男性5人、女性27人

年齢：30代1人、40代6人、50代7人・

60代9人、70代9人

70代以上7人



【講師】菅野 昭子さん

一般社団法人日本アンガーマネジメント協会認定

アンガーマネジメントファシリテーター®

アンガーマネジメントとは、直訳すると「怒りの管理方法」という意味です。

怒りが生まれるメカニズムは、自分の中にあった「～すべき」という理想と価値観が裏切られたときに着火スイッチが入り、マイナスの感情が溜まっているほど怒りの炎が大きく燃え上がってしまうことによるものだと言われています。怒りは良くない感情だと思い、抑え込まないといけないと思いがちですが、怒りには建設的な面もあるとのことでした。

怒りをコントロールするスキルとして、アンガーマネジメントを意識してトレーニングすれば、自分も相手も気分が良くなり、その先に笑顔の花が満開になるとのお話でした。練習すれば身につくとのことでしたので、日常生活の中で繰り返し実践したいと思いました。

【補足】アンガーマネジメントとは、1970年にアメリカで生まれた。当初は、犯罪者のための矯正プログラムなどとして活用。時代とともに一般化され、企業の研修などに取り入れられ、今となっている。

(豊田推進員)

## コラム

### LGBT② ～LGBTの割合は？～

LGBTとは、性的少数者のうち、Lesbian(レズビアン)、Gay(ゲイ)、Bisexual(バイセクシャル)、Transgender(トランスジェンダー)、の頭文字をとった言葉です。

日本国内のLGBT(性的少数者)の割合は、いくつかの調査がありますが、8%～10%とされています。これは、血液型のAB型、左利きの人と同程度の割合です。

しかし、自身の性的指向や性自認について他者に打ち明けることに抵抗を感じている人もいます。では、一人ひとりにできることはどのようなことでしょうか。

## 第2回男女共同参画セミナー

# お父さんの「ケアする力」を高めよう！

仕事も家庭も大切に

## 男も育児・介護する社会へ向けて

令和4年7月24日(日) 午後1時30分～  
赤坂ふれあいセンター 大会議室

性別に関わらず、一人ひとりが活躍できる社会へ向けてどのようなことができるでしょうか？家事・育児・介護における男女の役割分担の現状と理想について、お話いただきました。



【講師】古山 陽一さん

国際医療福祉大学成田看護学部 専任講師

今回のセミナーは、「お父さんの『ケアする力』を高めよう！」をテーマにお話いただきました。

男性の育児休暇取得率は、性別役割社会の変容を測る指標であり、またその象徴でもあることから、取得率のアップが重要視されているとのことです。

男性が育児等のケア労働を担うことへの社会的期待も高まっているが、まだ女性のサポート役としてケアの担い手となるための支援に留まっているのが現状のようです。男性が主たるケアの担い手となるためには、男性がケアを学べる機会を増やす必要があるとのことです。

育児のみならず介護においても、これまで女性の仕事だと思われていたことも、いざ男性が行うと上手にできたり、スキルを得ればむしろ女性よりも安全に行うことができることもあるということも知ることができました。

性別の役割にとらわれず、まず実践してみることが大切だと感じました。

(仲村推進員)

### 参加者の声



人には得手不得手があるので、相手を理解することが大切だと思いました。



男性が育児・介護等に積極的に参加していくためにも、社会的なサポートが重要だという話を聞き、大変勉強になりました。



(アンケート回答数 28人)

参加者：男性6人・女性22人

年齢：20代以下2人、30代1人、40代1人、50代4人、  
60代6人、70代14人、70代以上7人

## ～一人ひとりができること～

### ●LGBTに関する理解を深める。

ニュースや本、冊子などから情報を収集し、正しい知識を得ましょう。

### ●性に関する話題でからかわない。

その場に当事者やその家族がいる場合もあります。不快にさせる言葉には注意しましょう。

### ●虹色のグッズを身につけるなど、生活に取り入れる。

性の多様性についての理解を広める活動のシンボルとして「虹」が使われています。LGBTの理解者であることをさりげなく伝えることができます。





## さざなみインフォメーション

## 11月12日から25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です

夫・パートナーからの暴力、性犯罪、売買春、セクシュアル・ハラスメント、ストーカー行為等女性に対する暴力は、女性の人権を著しく侵害するものであり、決して許されるものではありません。もし夫・パートナーからの暴力に悩んでいたら、ひとりで悩まず相談してください。

内閣府 性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ  
支援センター #8891  
警察庁 性犯罪被害相談電話 #8103



## 各種相談窓口

相談無料・秘密厳守

## 女性のための相談 (予約制)

家族のことや人間関係、また、自分自身について日頃心にしまっている悩みごとなどをゆっくり話してみませんか。  
女性カウンセラーが相談に応じます。

相談日時：毎週木曜日 1回50分  
10時～12時・13時～16時  
(年末年始・祝日を除く)

電話または来所にてご予約ください。  
成田市市民協働課  
TEL：0476-20-1507



## ひとりで悩まないで

DVには、身体的暴力に限らず、精神的、経済的、性的等、さまざまなものがあります。悩んでいること、困っていることがあったら、相談してみませんか？

## 千葉県女性サポートセンター

TEL：043-206-8002 (女性専用)  
24時間365日対応  
面接相談あり(平日9時から17時/予約制)

## 千葉県男女共同参画センター

○女性のための総合相談  
相談日時：火曜日～日曜日  
9時30分～16時(月曜日が祝日の場合の翌日火曜日・祝日・年末年始を除く)  
TEL：04-7140-8605 (女性専用)

○男性のための総合相談  
相談日時：火曜日・水曜日  
16時～20時(月曜日が祝日の場合の翌日火曜日・祝日・年末年始を除く)  
TEL：043-308-3421 (男性専用)