

# INFORMATION

ご案内

## 女性のためのカウンセリング

「自分自身の生き方のこと」「夫婦・家族間の問題」など、何気ないお悩みをご相談いただけます。

対象者：女性

相談内容：人間関係/暴力・セクシュアルハラスメント/心・身体の問題など

日時：毎月第1・2・4水曜日  
午前9:00～12:00  
(お1人60分間、1ヶ月に2回まで)

相談員：女性カウンセラー

場所：市役所2階 市民相談室

予約方法：【事前申込制】  
専用フォーム、メール、  
電話、FAXからご予約ください



◀ 女性のためのカウンセリング  
専用フォーム

## こころのカウンセリング

職場や学校、家庭などで生きづらさや人に言えない悩みを抱えていませんか。希望により、電話でのご利用も可能(電話代は利用者負担)。

対象者：性別問わず

相談内容：人間関係/ジェンダー/  
心・身体の問題 など

日時：毎月第3水曜日  
午前9:00～12:00

相談員：カウンセラー

場所：市役所2階 市民相談室

予約方法：【事前申込制】  
専用フォーム、メール、  
電話、FAXからご予約ください



◀ こころのカウンセリング  
専用フォーム

お問合せ先：政策室市民協働推進担当

TEL: 03-3430-1164 MAIL: kyodot@city.komae.lg.jp FAX: 03-3430-6870

関連  
サイト



東京ウィメンズプラザ  
女性のための悩み相談、  
法律相談等



東京都生活文化スポーツ局  
「男女平等参画」  
東京都の男女平等参画、  
女性の活躍推進等の取組



東京都 女性のための  
健康ホットライン  
女性の心身の健康に  
関する悩み相談



内閣府男女共同参画局  
国の男女共同参画に  
関する政策・活動等

本情報誌や男女共同参画に関するご意見・ご感想等は下記連絡先までお寄せください。

狛江市 企画財政部 政策室 市民協働推進担当 〒201-8585 狛江市和泉本町1-1-5  
TEL: 03-3430-1164 FAX: 03-3430-6870 MAIL: kyodot@city.komae.lg.jp

狛江市男女共同参画推進委員会だより &FREE KOMAE

令和5年5月発行 発行・編集/狛江市男女共同参画推進委員会・狛江市

Committee Member: MASAKAZU ISHIGURO / SADATOSHI SHIMODA / JUNKO NAKAYAMA / MITSUE NAKAYAMA / RYOJI HIRANO /  
TAKESHI YOKOYAMA / YUUKI IIDA / SAORI TSUCHIYA / TATSUO ITO / RIE GOTO  
Art Direction&Design: RIE GOTO Writing: RIE GOTO / YUUKI IIDA

フリー  
自分らしく自由な生き方をしよう!



# & FREE KOMAE

狛江市 男女共同参画推進委員会だより  
アンドフリーコマエ



「みんな同じ」じゃないから楽しい。

トピックス 狛江市男女共同参画推進委員会って何?

外部視察 小田急電鉄株式会社 - ダイバーシティ&インクルージョン推進企業 -

外部視察 社会福祉法人いのちの電話 - 人に寄り添い続けて51年 -

インタビュー わたしのライフデザイン - 自由で流動的なライフデザイン -

TAKE  
FREE  
ご自由に  
お持ちください

## 狛江市男女共同参画推進委員会だより リニューアルのご挨拶

平成24年度より年1回発行してきました、  
「狛江市男女共同参画推進委員会だより  
& FREE KOMAE (アンドフリーこまえ)」を  
今号から大幅にリニューアルしました！

### CONTENTS

- 〈 狛江市の現状 〉
- 〈 先進的な取組を行っている企業などへの外部視察結果 〉
- 〈 フォーラム等イベントの報告 〉
- 〈 市役所で行われたパネル展の報告 〉
- 〈 ライフデザインインタビュー 〉 など

誰もがいきいきと自分らしい生き方ができる社会を目指して、  
男女共同参画に関する動向やライフデザインのアイデアなど  
幅広く掲載予定です。

本誌は男女共同参画推進委員（市民）と市が協働して  
作成・発行しています。

お見かけの際はぜひお手にとって  
ご覧いただけますと幸いです。

ウェブからも  
ご覧いただけます



▶ 狛江市男女共同参画  
推進委員会活動ページ  
イベント内容や情報誌の  
バックナンバー



▶ 狛江市男女共同参画  
推進計画  
男女共同参画社会の実現  
に向けた課題と計画内容

## 狛江市男女共同参画推進委員会って何？ 詳しくご紹介します！

平成22年度に策定された狛江市男女共同参画推進  
計画に基づく施策を推進し、狛江市において男女共  
同参画社会を実現するために設置されました。  
市民の視点を交えた市への提言（意見や提案）や、  
フォーラム等のイベントの実施を通して、多角的な  
視点から男女共同参画について考察し、市民の皆さ  
まへ共有・発信することを目指しています。



### Q. 男女構成比は？

**A.** 令和4年度の委員は男性  
5人、女性5人と同数。  
なお、平成23年11月に当  
委員会が立ち上がった際  
の男女構成は、男性1人、  
女性3人でした。



### Q. どんな人がいるの？

**A.** 育休中の主婦、システムエンジニア、  
元公益財団法人職員、社会福祉法  
人職員、デザイナー、民間企業社  
員など、委員のバックグラウンドも  
多様です。

### Q. 任期は？

**A.** 1期2年間で、5期（10年間）まで再  
任可能です。令和4年度時点では、  
1期目:4人、2期目:3人、3期目:1人、  
4期目:2人とバランス良く構成されて  
います。

### Q. どんな活動をしているの？

- A.**
  - ・ 定例会議での意見交換
  - ・ 外部視察、インタビュー
  - ・ フォーラムの企画・実施
  - ・ パネル展の企画
  - ・ 情報誌（&FREE KOMAE）の発行
  - ・ 提言（市への意見や提案）の作成 など



▶ イベント情報  
フォーラムやパネル展  
などの情報はこちら

新聞など  
外部メディアから収集した  
情報も積極的に  
共有し合っ  
ています。





# 男女共同参画推進委員会から見た 狛江市の現状



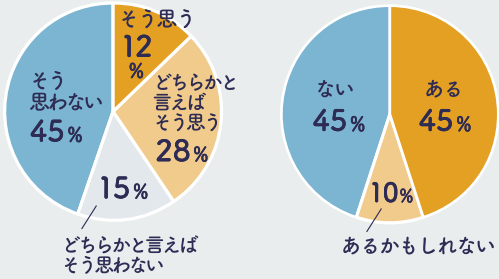
令和3年度の男女共同参画推進状況の報告書、パネル展などから見える  
狛江市の現状をピックアップしました。

## ISSUE 01 アンコンシャス・バイアスの改善

### 「アンコンシャス・バイアス シールアンケート」

男性が日傘をさしたり  
メイクをしているのは  
違和感がある

「主人」や「奥さん」  
という言葉に  
疑問を感じたことがある

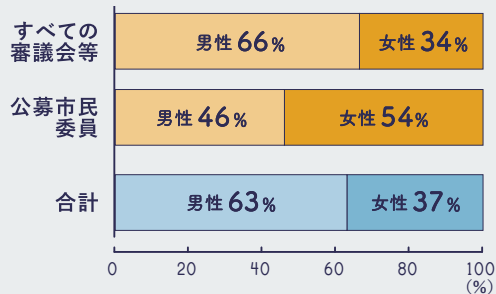


男女共同参画の取組が未だ十分でない要因の一つとして、社会全体において固定的な性別役割分担意識や無意識の思い込み（アンコンシャス・バイアス）が存在していることが挙げられます。アンコンシャス・バイアスは誰もが持っているものです。自分の常識を客観的に見直して価値観をアップデートすることも、多様性の受容に役立ちます。

◀「令和4年度男女共同参画週間シールアンケート 集計結果」より

## ISSUE 02 政策・方針決定における男女比率差

### 「狛江市の政策方針決定への女性の参画状況」



公募市民委員※のみを見ると、女性の割合が54%と男性を上回っていますが、すべての審議会等の委員でみると女性の割合が半数を下回っています。また、女性委員が1人もいない委員会等もあることから、両性の委員の確保については引き続き取組が必要です。

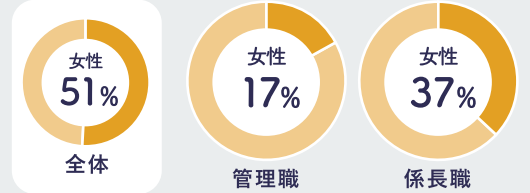
※審議会等において、広く一般から公募され委嘱または選定された委員。

◀「狛江市男女共同参画推進計画・令和3年度推進状況報告書（令和4年4月1日時点）」より

## ISSUE 03 管理職及び係長職の男女比率差

全体の女性職員の割合と比較して低い状況にあるため、職員のワークライフ・バランスを実現させ、仕事と生活を両立することができる職場環境を創出する必要があります。

### 「狛江市役所職員の管理職・係長職の女性比率」



「狛江市男女共同参画推進計画・令和3年度推進状況報告書（令和4年4月1日時点）」より

## 男女共同参画週間パネル展

令和4年6月23日～29日の男女共同参画週間に合わせて、市役所2階ロビーで男女共同参画週間パネル展を開催しました。

### 【 展示内容 】

- ◆そもそも男女共同参画週間ってなに？
- ◆国の男女共同参画政策(抜粋)
- ◆狛江市の男女共同参画施策(抜粋)
- ◆内閣府 令和4年版 男女共同参画白書概要版(抜粋)
- ◆アンコンシャス・バイアスに関するシールアンケート
- ◆男女共同参画に係る啓発物品の配布、ポスターの掲示



アンコンシャス・バイアスに関するシールアンケートでは、『「男なら泣くな」や「女の子なんだからおしとやかに」というようなことを言ったことがある』など、無意識の思い込みや偏見に関する14の設問を展示し、42人の方からご回答をいただきました。

パネル展の展示資料・アンケート結果はこちら



PDF 令和4年度 男女共同参画週間  
パネル展結果 [pdf]





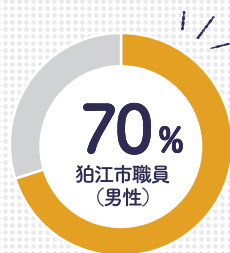
TOPIC

## 育休取得率

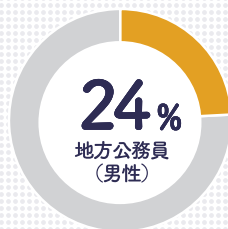
男女共同参画推進に関する課題は多岐に渡りますが、今回のトピックスは「育休取得率」。狛江市職員の実状はどうか、生の声を聞いてみました！

### ▶ 狛江市職員（男性）の育休取得率

令和3年度は対象者10人のうち7人が取得。令和2年度は男性対象者が100%取得(12人)した実績もあり、全国の地方公務員の男性平均と比較しても高い取得率となっています。なお、女性職員の育休取得率は100%。今後も男女共に100%の取得率を目指し、ワーク・ライフ・



※令和3年度実績



※令和3年度地方公共団体の勤務条件等に関する調査結果(市区町村)

### ▶ 育休取得をした男性職員の感想



母親は育児や家事に追われてリフレッシュする時間がないと感じた。狛江市は育休取得に対する職場の理解が進んでいるので、次のステップとしてもっと長い期間取れるようになると良い。

管理職でも取得できており素晴らしいと思う。

職場が繁忙期であり1か月しか取得できなかったが、もう少し長い期間取得できれば良かった。ただ、その1か月の経験により母親の大変さがよくわかった。

もやもや・おかしいを見過ごさず、

『わたし』が動く男女共同参画社会を目指して

市長より諮問(意見を求めること)を受け、委員会から市へ提言(市政に対する意見や提案)しました。



MAIN PROPOSAL

＜ 提言 ＞

個性と多様性を尊重し、  
前向きに生きがいを感じられる  
男女共同参画社会の実現に向けた取組の強化



Proposal  
1

#### アンコンシャス・バイアス(無意識の思い込み・偏見)の解消

女性活躍推進のためにはアンコンシャス・バイアス(無意識の思い込み・偏見)の解消が必要であることから、まずは市民一人ひとりが自分の中にある無意識の思い込みや偏見に気づくことができるように、正しい知識の周知、啓発を図ること。

Proposal  
2

#### 性別に関わりなく、多様性を尊重し合い、誰もが個性や能力を発揮できる環境の整備

- ・自分らしい多様な生き方をデザインできる社会を実現するために、男女共同参画推進計画の更なる推進を図ること。
- ・それぞれの人が持つ多様性を認めるために、SNS等を活用した周知・啓発を行うとともにLGBTQ当事者等、誰もが悩みを相談できる環境を整備すること。

Proposal  
3

#### 家庭、学校、地域等における男女共同参画意識の醸成

- ・男女共同参画の視点に立った広報活動のさらなる充実を図るとともに、ターゲットに合わせた効果的な啓発活動を行うこと。
- ・女性の防災に係る活動への参画等、男女が対等な立場で様々な活動に参画できるような環境づくりを推進すること。



ダイバーシティ&インクルージョン推進企業

小田急電鉄株式会社

仕事と育児の両立やキャリア形成支援など、女性活躍推進の取組が話題の小田急電鉄株式会社。同社のダイバーシティ&インクルージョン（以下D&I）推進に向けた取組内容を詳しくお伺いしてきました！

広報・環境部  
山本課長代理



人事部  
須賀課長代理

小田急S.C.デイベロップメント  
世田谷営業室  
山口支配人

**Q** D&I宣言と男女共同参画とで関連する点はどんなところでしょうか？

**A** 性別に関係なく「個人」の価値観や個性を生かし、人権も重視しながら誰もが自分らしく生きられるようにするということが男女共同参画の考え方だとすると、D&I宣言も目指しているところは同じだと思います。多様化するお客様の価値観や要望に応じていく、そして持続的に企業を動かしていくために、D&I宣言を発信して様々な取組を実施しているところです。

**Q** 電鉄には様々な職務がありますが、女性を積極的に起用している分野はありますか？

**A** 当社では、全社的に女性活躍の推進に力を注いでいます。現在も、「駅係員」「車掌」「運転士」をはじめ、車両や線路、電気設備等の維持管理を行う「鉄道技術部門」にも女性社員が増えてきています。鉄道会社は性別に関係なく活躍できる環境であるということがより多くの方に認知されるといいなと思っています。

ダイバーシティ&インクルージョン宣言

認め合う 活かす育む 創り出す

～多様性を認め合い、個の力を活かす育み、新たな価値を創り出す組織へ～

**Q** 子ども運賃一律50円が話題ですが、他にも子育て世代への取組はありますか？

**A** 子育て応援車やベビーカーシェアリング、webサイト「FunFanおだきゅう」で子育てに関する情報を発信するなど、小田急に愛着を持っていただけの取組を進めています。子育てに対する応援姿勢をしっかり伝え、子育て世代との長期的な信頼関係を築くことで、子育て世代から選ばれる沿線になりたいと考えています。



◀ FunFanおだきゅう webサイト



**Q** 妊娠出産などに伴う女性ならではのキャリアパスやそのサポートにはどのようなものがありますか？

**A** 女性だけに限らずですが、ライフイベントを経ても長期的に活躍していただきたいと考えています。取組としては、産休前に休業中の過ごし方や復職後の働き方について話し合う「プレママ面談」、産休・育休期間中の「育休者懇談会」や「復職セミナー」など、意識の向上や不安払拭に努めています。また、復職後も時短勤務等で負担を軽減し、活躍できる環境を整えています。



委員コメント



女性活躍の推進はもちろん、社員全員の働きやすさにフォーカスを当てた取組がされていると感じました。

須賀さんご自身がまさに長く働く女性のロールモデルを体現している方で、お話しに説得力がありました。



**Q** D&I宣言に「新たな価値を作り出す」とありますが、例えばどのような計画がありますか？

**A** 地域ごとの多様な社会課題に向き合い、最適な解決策を考え、ともに成長し、新しい価値を創造していく「地域価値創造型企業」を目指しています。狛江市での取組としては、和泉多摩川周辺の「狛江市かわまちづくり計画策定協議会」や、狛江駅周辺の「快適な歩行空間の創出に向けた取組」などに参画しており、狛江市の魅力をさらに高めていくためのお手伝いができたらと考えています。

## 人に寄り添い続けて51年 社会福祉法人いのちの電話

1971年の活動開始以来24時間365日、様々な悩みや不安を抱える人の相談活動を続けている「いのちの電話」。相談員さんは無報酬のボランティアです。一市民として対等な立場で人に寄り添う、その思いを伺いました。



徹底した  
匿名性の担保



1年半  
相談員の  
研修期間



女性  
80%  
相談員の  
男女比



2万件  
年間  
相談件数



50  
センター  
全国  
拠点数

### 活動の流れ(抜粋)

- 1971年 ドイツ人宣教師ルツ・ヘットカンプ女史が中心となり、日本初の電話相談事業「いのちの電話」を開始。戦後の混乱期において、女性の様々な相談を聞く。
- 1973年 厚生省から社会福祉法人第2種の許可を受ける
- 2006年 インターネット相談事業開始
- 2021年 東京都女性活躍推進大賞〈特別賞〉受賞

いのちの電話 webサイトでは、相談をはじめ、セミナーやコンサート等のイベント情報、相談員募集、広報誌などのコンテンツをご覧いただけます。



東京いのちの電話  
webサイト



委員

相談員の皆さんは無報酬のボランティアということですが、どの様な想いで相談員を志したのでしょうか？

人と関わる機会が欲しいなと思って応募しました。育児で7年ほど活動から離れていましたが、現在は通算で20年近く参加しています。多少なりとも誰かの役に立つことで、自分自身が得ているものが大きいと感じています。



相談員

大仰に言えば世のため人のためということが最初の動機ですが、自分のためでもあります。相談者に自分の想いが伝わり、それが自分に返ってきたと思えることが、長く続けられている理由だと思います。



事務局長



委員

悩みや不安を抱えている人へはどう寄り添えば良いのでしょうか？

助言や指示をせずにそばに居続けることです。助けよう、諭そうといった行為は苦しんでいる人をコントロールすることになってしまいます。ネガティブケイパビリティ※1という言葉がありますが、困った感情にも耐え、苦しくてもそばに居続けることが大切です。



相談員

私たちは「気持ちに焦点を当てて話をしよう」というゲートキーパー※2講座を実施しています。例えば、相談者の「つらい」という一言の中には、怒り、寂しさ、悲しさなど色々な気持ちが詰まっています。その気持ちを一つひとつ想像しながら、何が不安ですか？何に腹が立っていますか？と確認することで対話に繋げるようにしています。



事務局長

※1 ネガティブケイパビリティ… 答えの出ない事態に耐える、直面する問題がすぐに好転しない状況下でも投げ出さず腰を据えて解決法を模索する能力。

※2 ゲートキーパー …… 自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（気づく、声をかける、話を聞く、必要な支援につなげる、見守る）を図ることができる人。



委員

長く相談員をされていて感じる時代ごとの変化はありますか？

精神疾患について、世の中の受け取り方が変化しているなど日々の相談で実感しています。うつ病・うつ状態は心の風邪で誰でもかかるものだと認識されるようになってきました。



相談員

ジェンダー、DV、虐待といった「言葉」が先に生まれて、その存在が世の中に認知されるという流れがあります。最近子どもや配偶者への隠れた虐待が増えていると感じますが、家庭内のDVを語っていいのだ、それを受け止める場所があるのだということがようやく世間に浸透してきたと思います。



相談員

最近よく耳にするヤングケアラー※3も同様で、言葉ができてから認知されました。いのちの電話ではジェンダー、DV等の専門家を招いて勉強会を実施し、そういった新たな問題への理解を深めています。



事務局長

※3 ヤングケアラー …… 本来大人が担うと想定されている家事や家族の世話などを日常的に行っている子供。

狛江市男女共同参画推進委員会啓発テーマ

# 人生100年時代を楽しむ ライフデザイン

~~~~~ ENJOY YOUR LIFE ~~~~~

男女共同参画推進委員会では、令和3・4年度の啓発テーマとして「ライフデザイン」を設定し活動を行いました。

## ライフデザインって？

What Is Life Design?



進学、就職、結婚、出産、マイホーム購入、介護などのライフイベントや、将来の夢や目標をいつどのような形で実現させていくか、どのようなライフスタイルを送りたいかを考え計画する人生設計のことです。

## ライフデザインの目的は？

Why Do You Need Life Design?



今後の人生を具体的に描き、長期視点で考えておくことで、人生の分岐点が訪れた時に意志を持って自分の生き方を選択する判断基準を持つことができます。

## ライフデザインを考えてみよう！

Let's Think About Life Design!

未来には多様な選択肢が広がっています。どんな道を選ぶかは、あなたの自由。「東京人生デザイン」(東京都)では、ウェブ上で簡単なライフプランニング体験ができます。人生100年時代と言われている中、先が見えない現実もあるからこそ、様々なライフイベントを描いてみることで、納得できる人生を送るためのヒントを得られるかもしれません。

参考：東京都「東京人生デザイン」



ライフプランニング  
体験はこちらから！

「東京人生デザイン」

[https://www.futari-story.metro.tokyo.lg.jp/tokyo\\_design/](https://www.futari-story.metro.tokyo.lg.jp/tokyo_design/)

## ライフデザインセミナー

狛江市と東京都の共催で「ライフデザインセミナー」を開催しました。参加者の方には「働く」「結婚」「家庭・子ども」の3つの観点から、自分らしいライフキャリアをワークシート形式で考えていただきました。



令和5年1月14日実施



人生が多様化する昨今、

自分自身の人生を自分で選択する機会が増えてきています。

数ある選択肢から何を選び、どう動くか。

そこからは、その人ならではのユニークな「価値観」が見えてきます。

「わたしのライフデザイン」は、市民の方へのインタビュー企画です。

多様な人生史と価値観から、

新たな発見やライフデザインのヒントが見つかるかも…？

第1回の市民インタビューは当委員会メンバーの飯田さん。いつも自然体で、人に対するリスペクトに溢れている優しい飯田さんのルーツを、根掘り葉掘り聞いてみました！

## PROFILE 「わたし」の経歴



いいだ ゆうき  
飯田 友希さん(28)

- ・外国人キャリア支援コーディネーター
- ・狛江市男女共同参画委員 (2021-)

好きな「わたし」時間  
豆からコーヒーを淹れること。  
香りに癒されます♡

狛江育ち。姉、兄の3兄弟。

高校3年に父親の転勤で離島の都立高校へ転入。

大学4年次にはカナダへ留学。その後、民間企業、大学、非営利型法人などで外国人のキャリア支援等を行う。カナダへの社会人留学を画策中。



## HISTORY 「わたし」の人生史

幼少期～小学生

## 障がいのある兄との暮らし

兄には知的障がいがあり、妹として兄の得意なことも苦手なこともそばで見えてきました。「誰でも得意や苦手があって、それで良い」そう思えるように、両親は私たちを温かく育ててくれました。

2006

高校生

## 地元を離れ、離島で異文化を経験

狛江の小・中学校を卒業後、都内の私立高校に通っていましたが、環境を変えたくて、自らの意思で転校を決めました。物心ついてから地元を離れたのはこれが初めて。新島(伊豆七島)の都立高校へ通った1年の間、島の文化や人々に触れ、異なる価値観を知り合い、分かり合えることの素晴らしさと、自身の“あたりまえ”が自分を苦しめていたことに気づきました。異文化理解に興味を持ち始めるターニングポイントとなった経験です。

2013

2017

社会人

## 考えていることを言葉にして発信

ネット検索で見つけた外国人支援事業のお問合せフォームから就職希望メールを直接送るという就職活動を経て入社。所属を変えながら、主に留学生への就職支援をしてきました。考えていることを発信することで社内外に仲間ができて、結果的に転職や複業にも繋がってきたと感じています。人に話す、伝えることで何らかのレスポンスが返ってくるので、自分の中で明確になっていないことでも言葉にして発信していくことが大切だと思っています。

2018

2023



大学生

## カナダ留学でさらに視野が広がる!

大学4年次にはカナダへ留学し、日本文化の先生として活動。当初思うように意思疎通ができず悩むこともありましたが、周りの方々に沢山助けられました。フラットな関係性や、多様性を当然のように受け入れる価値観、個性を尊重し合う文化に触れたことでさらに視野が広がり、国内での異文化理解推進サポートというキャリアを模索するきっかけになりました。



大学生

## 地元狛江で異文化理解促進に挑戦

帰国後、社会規模での異文化理解の推進と、地元貢献したいという気持ちから「Komae Global Friends」というコミュニティを友人と設立。狛江市市民活動支援センターの力を借りて、市民団体として活動を始めました。世界中の色々な場所に、自分らしくいられる居場所を作れたらいいなと思い始めたのがこの頃です。

社会人

## 自由な生き方を目指して

これからも誰もが生きやすい社会について考えながら活動を続けて、自ら「こうあるべき」という価値観にとらわれない働き方、生き方を体現していきたいです。近い未来の目標は、もう一度カナダへ社会人留学をすることです!

## PHILOSOPHY 「わたし」の人生観

あえて"デザインしない"  
自由で流動的なライフデザイン

その時に必要だと思うことを自由にできる環境にいたいと思っています。人に対しても自分に対しても、理想を押し付けたり決めつけたりせず、常に流動的で柔軟でありたいです。

“こうでなければいけない”を、なるべく手放したいと思っています。



Q 時間面、金銭面のプランニングはどのように考えていますか?

A 色々な人の話を聞いて選択肢を多く作っておくことが大事だと思います。また、ゴール達成に必要な時間、金銭的なコストを予め見積もっておき、いざという時に行動できるように努力しています。

Q 自分の価値観を広げるためにはどうすれば良いと思いますか?

A 私の場合は環境や仕事を変えたり、とにかく挑戦をする。あとは、人の経験談や考えを沢山聞いて、それに対して自分がどう思うかで自分の価値観が見えてくると思います。新しい考え方についてフラットに向き合うのも大切だと思っています。

special thanks!



広洋舎さんで撮影  
させていただきました!