Vol.53

YOU★I

2030年までに達成する わたしたちのSDGs

「わたしたちのSDGs」1000人プロジェクト実施中！あなたが2030年に向けて達成したい目標を宣言しませんか。お電話にてお問い合わせください。団体、学校等の参加も大歓迎です。

Contents

■（特集）パワーハラスメント防止措置の義務化について　P02-P03
■武蔵村山市で活躍している「ゆうあい人」の紹介　P4-P5
■男女共同参画センター「ゆーあい」からのお知らせ（講座開催報告、図書のご案内）　P6－P7
■相談のご案内　P8

相談のご案内

ご自身のこと、家族のこと、友人関係、職場関係など悩んでいることはありませんか。専門の相談員がお話をうかがいます。
お気軽にお問い合わせください。

例えば・・・

- 夫の暴力に悩んでいる
- 仕事が長続きしない
- 気持ちが落ち着かず毎日起きるのが辛い
- 離婚したいけど…どうしていいかわからない
- 相談する人が周りにいない

悩んでいませんか？

女性弁護士による法律相談
◆毎月第３水曜日午後5時～7時
◆毎月第３土曜日午後2時～4時
◆ひとり25分

こころの保健室（一般相談）
◆毎月第2土曜日午後2時～4時
◆ひとり40分
※現在は電話相談のみ行っています

※相談の際はご予約をお願いします。電話042-590-0755
来所相談、電話相談どちらもお受けします。（コロナ感染対策により変動することもありますので、お電話にてご確認ください）
保育も付きますので、まずはお気軽にお問い合わせ下さい。

FREE Wi-Fiが使えます

男女共同参画センターの図書コーナー、多目的室１・２、学習室でフリーWi-Fiがご利用いただけます。WEB会議、リモートワーク等にもお役立てください。
快適なWi-Fi環境を保つために、一度に使用できる台数は５機に限らせていただきます。受付にてパスワードをお伝えいたしますので、お声がけください。

FOLLOW US ON!

Web Page　facebook　LINE

C's PLACE

シーズプレイス・東建社グループが指定管理者制度により管理運営を行っています。

発行年月　2021年3月
編集・発行　武蔵村山市男女共同参画センター「ゆーあい」（武蔵村山市立緑が丘ふれあいセンター）
所 在 地　〒208-0012 東京都武蔵村山市緑が丘1460番地1111号棟1階
TEL 042-590-0755 Mail fureai@csplace.com
HP https://fureai.csplace.com/

特集

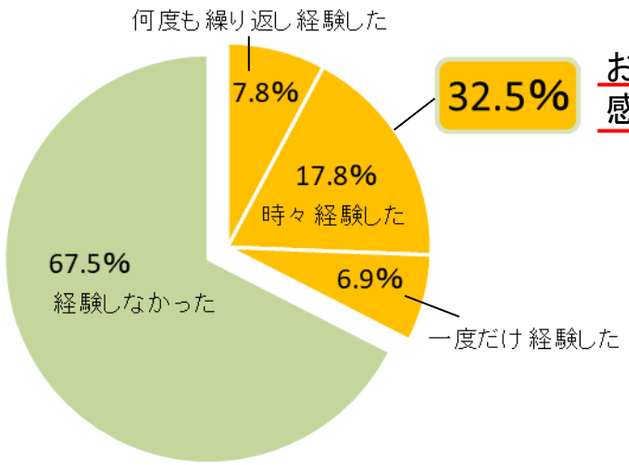
2022年4月1日から

中小企業でもパワハラ防止措置が義務化されます

改正労働施策総合推進法（通称：パワハラ防止法）が2019年5月29日に成立し、、大企業では2020年6月、中小企業では2022年4月から、ハラスメント対策の強化が義務付けられました。また、それに合わせてセクシュアルハラスメントやマタニティハラスメント等の防止対策も強化されました。
実際に職場におけるハラスメントはどのくらい起きているのでしょうか。

ハラスメントってどれくらいあるの？

過去3年間にパワハラを受けたと感じた経験

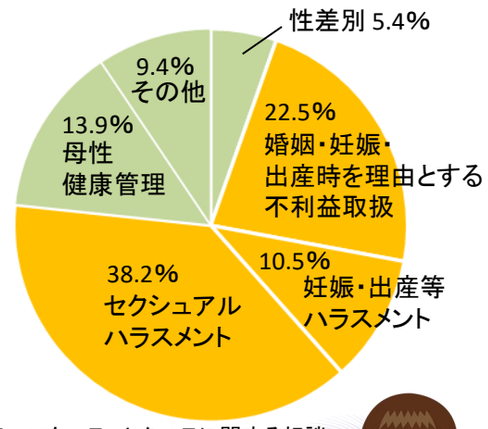


32.5%

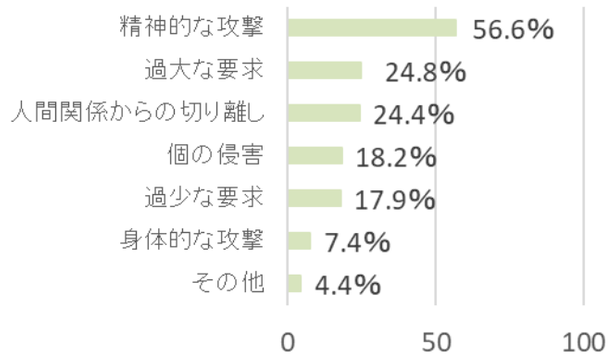
およそ3人に1人がパワハラを受けたと感じた経験があると回答

実際、マタハラ、セクハラはどのくらい起きている？

◆職場におけるセクシュアルハラスメントおよび妊娠・出産等ハラスメントの相談件数◆



過去3年間に見たと感じたり相談されたパワーハラスメント行為のうち最も多かったのは「精神的な攻撃」



黄＝マタハラ、セクハラに関する相談
緑＝それ以外の相談
【都道府県労働局での相談件数】
平成30年度相談内容の内訳

グラフデータ：厚生労働省ポータルサイト・あかるい職場応援団「パンフレット・労働者の皆様へ」より引用

厚生労働省のホームページでハラスメント関係資料のダウンロードが出来ます。
https://www.no-harassment.mhlw.go.jp/

パワハラは大きく分けて6類型に分類されます

精神的な攻撃
人格否定、必要以上の叱責など

身体的な攻撃
叩く、蹴る、ものを投げつけるなど

過大な要求
明らかに遂行不可能なことを押し付けるなど

人間関係からの切り離し
特定の労働者を仕事から外す、無視するなど

過少な要求
能力と経験からかけ離れた程度の低い仕事をさせ続けるなど

個の侵害
私的なことに過度に立ち入るなど

この他にも性的な言動による嫌がらせ（セクハラ）や妊娠・出産・育休に伴う嫌がらせ（マタハラ）など、会社内で起こるハラスメントは様々です。

パワハラを受けたら・・・

パワハラを受けたら、我慢していても問題は解決しません。時間が経過すると、逆にエスカレートする可能性もあります。大切なのは決して一人で悩まないこと。信頼できる同僚や上司にまずは相談しましょう。同僚や上司に相談しても改善されない場合や、相談できる人が身近にいない場合は、社内相談窓口や人事部に相談しましょう。

社内に相談窓口がない場合は専門の機関に相談してみましょう。
★総合労働相談コーナー（東京都）
https://www.mhlw.go.jp/general/seido/chihou/kaiketu/tokyo.html
★法テラス・サポートダイヤル
0570-078374（平日9時～21時、土曜9時～17時）
★ふれあいセンター法律相談・こころの保健室
裏表紙参照

武蔵村山市で活躍している
個人・団体を紹介

ゆうあい人

フォトスタジオ「studio.reveur」代表

小野寺千夏さん

【プロフィール】
小野寺千夏さん
1児の母。現在は武蔵村山市内で「ママとお子さまに寄り添うフォトスタジオ」をコンセプトにした「studio.reveur」を開業。

今年度、緑が丘ふれあいセンターで開催した「スマホカメラ講座」の講師をされた小野寺さんにフォトスタジオを開設するまでのいきさつ・現在の生活・将来についてお話ししてもらいました。

★なぜこの仕事を選んだのか教えてください。

◆ピアノの講師もしているので育児をしながら夕方の疲れが出る時間帯に仕事をすることになるのでどんどんつらくなってきてしまっていたんです。好きな仕事だけど、バランスが難しく、今後の仕事の仕方について悩んでいました。

家事と育児に追われ、生活に余裕がなくて、時にはイライラすることもありました。そんな生活での気分転換が、写真を撮ることとその写真を見返すことで、その時間が大好きでした。子どもとの時間を大切にしながら、自分の好きなことも思いっきりやりたいと思い、娘が一歳の時にフォトグラファーになろうと決心しました。

★フォトグラファーになる勉強をしようと思った時に、工夫されたことはありますか？

◆子連れでも参加できる講座を選び、撮影テクニックを学びました。その後、フォトマスター検定を受けて、資格を取りました。

娘がまだ手がかかる時期だったのと、私は家事（特に料理）が苦手でとても時間がかかってしまっていたので、手帳に家事や料理、勉強のタイムスケジュールを決めて記入し、実行するようにしました。もちろん、始めからすんなりできたわけではないですけどね。

★フォトスタジオを開設しようと思ったきっかけを教えてください。

◆大きなフォトスタジオで記念写真を撮ったことがあったのですが、緊張のせいか、娘の笑顔の写真が撮れず、何度も撮り直し、娘も私もとても疲れてしまいました。それをきっかけにお母さまとお子さまがリラックスして写真が撮れるフォトスタジオを作りたいと考えるようになりました。

★フォトスタジオを開設するにあたって不安や戸惑いはありましたか？

◆私は決めたら突き進むタイプなので戸惑いはありませんでした。ただ、子育てをしながらやっていけるか不安だったので、夫に相談し、協力をしてもらいました。夫も私が自分のための時間が作れていないことをわかっていたので、「やってみたら？」と後押しをしてくれてとても心強かったです。

★お仕事をしている時、お子さまはどなたかに預けているのでしょうか？

◆いいえ、子ども同伴で仕事をしています。ですので、今は、子どもの負担にならない、平日の午前中のみに仕事を入れるようにしています。

★一年後と五年後の目標を教えてください。

◆今は近隣のお客さまが来てくださっていますが、一年後にはたくさんのお客さまに来ていただけるようアピールをしていきたいと思っています。

また、一人一人のお客様の要望に寄り添い「また来たい。」と思ってもらえるフォトスタジオにしたいと思っています。

五年後には、自分の時間も増えてくると思うので、活動の幅を広げて、もっと積極的に仕事を受けたいです。今は、スタジオの装飾をハンドメイド作家さんや花屋さんにお願いをしているのですが、もともと作ることも好きなので、お客様のご要望を聞きながら、自分で作っていきたいと考えています。

将来的には、子どもに限らず大人を対象にしたり、商品等の撮影もしていきたいです。

スタジオ撮影の様子

★今子育て中の方、やりたいことを探している方に、何か伝えたいことはありますか？

◆私がやりたいことを仕事にしようと思ったきっかけの一つでもあるのですが、子どもが大きくなった時に、「何歳になっても好きなことを仕事にできるよ。」と伝えたいと考えていました。自分に自信がなかったり、できるかなと不安な方もいらっしゃると思いますが、お子さまに背中を見せながら、家事と育児だけではなく自分の時間も大切にして頂けたらいいなと思います。

ドレスがきれいに写るように裾を整えます

studio.reveur（スタジオ・レヴール）

武蔵村山市大南にあるフォトスタジオです。スタジオ撮影の他、出張撮影も行っています。

編集後記

自分の苦手な部分もしっかりと認め、パートナーとも相談しながら起業された小野寺さんは子育て中の母のメンター的存在だと感じました。無理をせずやりたいことを実現する方法は様々だと思いますが、このインタビューを読んで前向きな気持ちになれた方がいたら嬉しいなと思います。

緑が丘ふれあいセンター
副センター長　南　葉子

BOOK

男女共同参画センターゆーあいでは、図書コーナーを設けており1人10冊まで、2週間借りることができます。
今号では「ハラスメント」関連の本を4冊ご紹介します。

『上司の「いじり」が許せない』
著者：中野円佳　　出版社：講談社
「いじり」は愛情の裏返し？仲間内のじゃれあい？
あなたはそう思っていても、相手を精神的に追い詰めているかもしれません。職場での「いじり」の具体例が多くのっており「いじり」＝ハラスメントだと声をあげるきっかけになるのではないでしょうか。

『レンアイ、基本のキ　～好きになったらなんでもOK？～』
著者：打越さく良　　出版社：岩波書店
「好きなら相手に合わせるのが当たり前」
本当にそうでしょうか？
大切なのは「自分はこういうことをされたくない」と相手に伝えること。相手はどう思う？相手はどうしたいのだろう？と思いを巡らせること。
自分と大切な人を守るための恋愛ルールブックです。

『家庭モラル・ハラスメント』
著者：熊谷早智子　　出版社：講談社
１９年間の結婚生活。毎日夫の放つ一言で血の気が引き、一挙手一投足、目の動きにすら恐怖を覚え、夫の顔色を窺いながら過ごしていた著者。
夫からモラル・ハラスメントを受けていた一女性として、モラハラの実態、どのようにモラハラから生還したかが書かれています。

『セクシュアル・ハラスメントのない世界へ』
著書：大谷恭子・牟田和恵・樹村みのり・池上花英
出版社：有斐閣
セクシュアル・ハラスメントの事例をコミックで紹介しています。職場だけではなく大学や福祉現場でも起きていることを取り上げ、解決に向けた取り組みへの今後の課題などがまとめられています。法律、規則、参考文献、相談窓口などの情報も多くのせられています。

講座開催報告

手指消毒の徹底、検温、マスクの着用、換気等、感染防止対策を行いながら講座を開催しました。

2020年10月18日開催 「心と身体の健康講座」 私らしく働くためのストレスケア ～働く女性のストレス対処～

気づかないうちに溜まってしまうストレス。コロナ禍においては、なおさらではないでしょうか。ストレスについて知り、参加者それぞれに合ったケア方法を座学と簡単なストレッチを交えてお伝えしました。

参加者の感想

- ストレスチェックやエコグラムで自分のことを分析できました。
- ストレスや対処法、仕組み等を詳しく聞けて、興味深かったです。
- 今後の仕事や生活にも活かしていけそうで、とてもためになりました。
- 自分の性格傾向などもよく分かった。おもしろかった。

2020年12月13日開催　男性支援講座 「パパと子どもでポテサラチャレンジ！～味の変化を楽しもう～」

基本のポテトサラダにワサビやおかずラー油などの調味料を加えて味の変化を楽しんだり、家事に関する考え方のシェアなどで盛り上がりました。なかなか知ることが出来ない他の家族の考え方を聞いたり、多様な物の見方もあるということを知って固定的性別役割分担意識の解消に役立ったのではないかと思います。

参加者の感想

- リモートワークになって家事に対する意識が変化した。
- できる事はできる人が行い協力すればいいと思った。
- 他の家族の方の話など興味深かった。

2021年2月21日開催　ひとり親支援講座 「シングルマザー応援フェスタ」

「法律相談」「母子相談」「子どもの発達相談」「就職相談」の豊富な相談ブース、スーツ等のプレゼントやハンドリフレ、セミナー等も行いました。また、食品や日用品のお土産も豊富で、参加者の方に喜んでいただけたようでした。

参加者の感想

- 養育費が止まり、不安だったのですが、話を聞いてくださり少しスッキリしました。（法律相談）
- 全然知らなかった支援を教えてもらったり、親身になって一緒に考えてもらってありがたかったです。（子どもの発達相談）
- 自分の事を話せる機会がなかったので、リフレを受けながら話も出来てすっきりしました。（ハンドリフレ）
- お米が10kgも本当に嬉しすぎます。がんばって大事に抱えて帰ります。（食品のお土産）