

いこりあ通信

第14号 男女共同参画情報紙

令和2年(2020年)3月

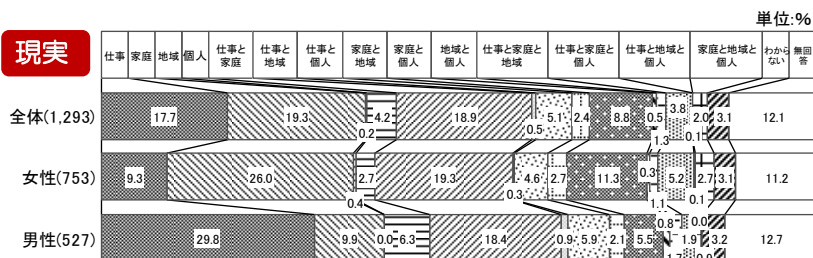


茅ヶ崎市男女共同参画に関する市民意識調査 報告書を発表しました

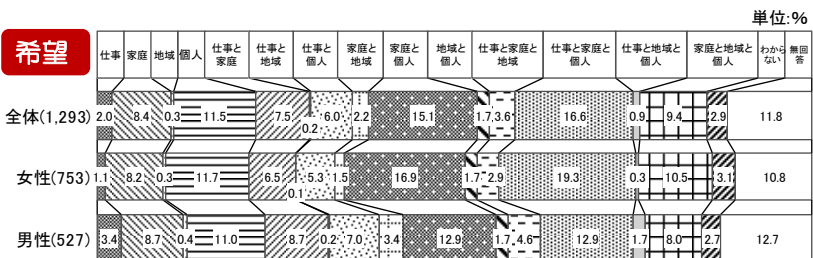
市では、市民の皆様の男女共同参画に関する家庭、地域、職場など様々な場における意識や実態等を把握し、次期「ちがさき男女共同参画推進プラン」策定の基礎資料とすることを目的として「男女共同参画に関する市民意識調査」を実施しました。

現実と希望の差が浮き彫りに

9つの調査内容のうち、今回注目したのは「仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)について」の項目です。中でも、生活における「仕事」「家庭生活」「地域生活」「個人生活」の優先度について



『現実』は、「家庭生活が優先」(19.3%)、「仕事と家庭生活が優先」(18.9%)がともに高く、「仕事優先」(17.7%)、「家庭生活と個人生活が優先」(8.8%)が続きます。



『希望』は、「仕事と家庭生活と個人生活を優先したい」が16.6%で最も高く、「家庭生活と個人生活を優先したい」(15.1%)、「個人生活を優先したい」(11.5%)、「家庭生活と地域生活と個人生活を優先したい」(9.4%)が続きます。

男性のほぼ3割が「仕事を優先」、女性の3割弱が「家庭生活を優先」としているほか、優先度の希望と現実が一致しているという回答は全体の2割弱にとどまっています。市民のワーク・ライフ・バランス実現は道半ばであると言えます。

調査の概要

調査地域 茅ヶ崎市全域
対象者 市内在住の18歳以上の男女3,000人
抽出方法 住民基本台帳による無作為抽出
調査方法 郵送配布・郵送回収
調査期間 令和元年8月26日～9月13日
回収結果 有効回収数：1,293票
有効回収率：43.1%

調査内容(9項目)
・男女の平等について
・仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)について
・女性の活躍推進について
・社会参加・地域参加について
・防災について
・人権について
・教育、性の表現について
・性の多様性について
・市の取組について

参考サイト

茅ヶ崎市 男女共同参画社会に関する市民意識 (令和元年9月調査)



内閣府 男女共同参画社会に関する世論調査 (令和元年9月調査)



市民一人ひとりの希望が実現できるようにすることが重要です。男性が仕事のみを優先する例が多いことを念頭に、働き方改革の動向を見据えながら長時間労働の解消と男性の家庭・育児等への積極的な参画を促すことが必要です。
また、女性が家庭生活のみを優先する例が多いことを念頭に、固定的性別役割分担意識の解消や、家庭における家事の分担についての意識啓発が必要です。

女性のための相談室

ひとりで悩まないで… お電話ください！
秘密は厳守いたします。
相談は無料です。

一般相談(電話相談・面談相談)と専門相談(法律相談)を開設しています。

☎ 専用電話 0467-84-4772



一般相談

夫婦・家族・交際相手等の人間関係や生活上の悩みについて女性の相談員がご相談をお受けします。

■電話相談 84-4772
月～金曜日 10:00～16:00

■面談相談(予約制)※電話でご予約ください。
月・水・金曜日及び第4火曜日
10:00～16:00



専門相談

離婚、相続などの法律問題で悩んでいる方のご相談に、女性の弁護士がおこたえします。

■法律相談(予約制)※電話でご予約ください。
第2・第4火曜日
13:00～16:00



※予約の受付は、月曜～金曜、10:00～16:00です。(休日、年末年始を除く)
※土、日、祝日、年末年始は、相談を行っていません。

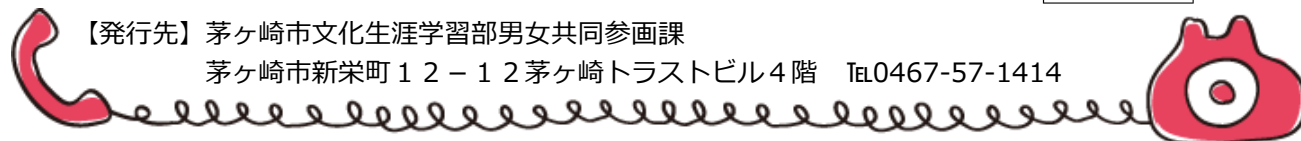
茅ヶ崎市男女共同参画推進センターいこりあ ご利用案内

男女共同参画社会の実現を目指し、市民の方々が学習し、様々な活動や交流の場として利用していただく公共施設です。
ぜひこの機会にご利用ください。

- ◆ 開館時間 9:00～21:00 (7月～9月のみ21:30まで)
- ◇ 休館日 日曜日、年末年始 (12月28日～1月3日)
- ◆ 受付時間 9:00～17:00 (開館日のみ)



【発行先】茅ヶ崎市文化生涯学習部男女共同参画課
茅ヶ崎市新栄町12-12 茅ヶ崎トラストビル4階 TEL0467-57-1414



特集

職場で、家庭で「伝える」ことの難しさを感じていませんか アサーティブを知って、人間関係を円滑に

新年度になると環境も変わり、職場の方や友人、夫婦関係に至るまでさまざまな場面でのコミュニケーションが必要になることでしょう。アサーティブを学び、経験を積み、お互いに良い関係性を築くことができるようになれば「他人に気を遣いすぎて自分の意見が言えない…」「自我が強すぎて相手の気持ちを考えず発言してしまう…」などという悩みは軽くなることでしょう。



アサーティブとは

アサーティブネス (Assertiveness) の略語は、「自己主張」。でも、アサーティブであるということは、自分の意見を押し通すことではなく、自分と相手、双方の気持ちや意見を尊重しながら、誠実に、率直に、そして対等に表現することを意味します。どんなに言葉が丁寧でも、心の中で相手を見下していたり、ばかにしていたりすると、それは自然に相手に伝わります。一方で、表現が多少下手でも、誠実で真摯な言葉は相手の心を動かします。



コミュニケーションを支える「4つの柱」

アサーティブな伝え方とは、誠実に、真摯に、相手と向き合おうとする心の持ちようです。それは、「誠実」「率直」「対等」「自己責任」の4つの柱からなり、この4つの柱がしっかりしていれば、出てくる言葉は自然とアサーティブなものになるのです。



- 誠実**：自分自身に正直になることで、相手にも誠実になれる
- 率直**：遠回しではなくストレートに、相手に“伝える”言葉にする
- 対等**：上から目線でも卑屈でもなく、態度も心の中も対等に向き合う
- 自己責任**：言った責任、言わなかった責任は、自分が引き受ける

自分自身を表現するための権利

アサーティブは、「相手の自己表現の権利を侵害しない限りにおいて、すべての人に自己表現の権利がある」ということを前提としています。これらの権利を行使するかしないかは、自分自身で決めます。どちらにしても「結果についての責任は自分が取る」ということも大切なポイントです。



アサーティブはコミュニケーション技法

職場や友人、夫婦関係に至るまでコミュニケーションが必要な場面は数多くあります。「他人に気を遣いすぎて自分の意見が言えない…」「自我が強すぎて相手の気持ちを考えず発言してしまう…」などという悩みは、アサーティブを学び、経験を積み、お互いに良い関係性を築くことができるようになると、軽くなるでしょう。

アサーティブQ&A

アサーティブをより理解し、日頃の人間関係に役立てましょう

回答：特定非営利活動法人アサーティブジャパン



Q.アサーティブを学ぶことの良さはどのようなことでしょうか？
アサーティブを学ぶことで、自分自身を大切な存在として扱うことができます。疲れていたら休みをとり、困っていたら必要な助けを求められることができるようになります。また、まわりの人を尊重したコミュニケーションをとることができるので、身近な方との信頼関係の向上につながります。

Q.日頃から気を付けられる、アサーティブのポイントは？

まずは自分がどう感じているのか（気持ち）、どうしたいのか（要望）を正直に認めてみましょう。「困っている」「心配している」「疲れている」それは問題解決につながる大切なサインです。まずは自分に正直になって、「××の家事を手伝ってほしい」「××をお願いしたい」と要望を具体的にしてみましょう。



Q.コミュニケーションが苦手という方は、どのようなことに気を付けてアサーティブを意識したらよいですか？

またそのような方々にアドバイスをいただけますか？
比較的コミュニケーションがとりやすい相手（気の合う友人知人など）や、伝えやすい場面で、アサーティブを取り入れていかれることをお勧めします。また、ネガティブな感情を伝えることよりも、「お疲れさま」「大変だったね」「すごく助かった」などのポジティブなメッセージを相手に伝えることから始めると、関係も良くなり、自信もついてきます。



取材・出典協力：特定非営利活動法人アサーティブジャパン



人と人とのよりよいコミュニケーションを旨として活動する特定非営利活動法人（NPO法人）。アサーティブとは「自分も相手も大切に、誠実で対等、率直なコミュニケーションの理論と方法」。アサーティブについて基礎から学びたい、もっと深く勉強したい、あるいはアサーティブの講座を自分の地域や団体でも開催したい、という方々のために、講座の開催やトレーナーの派遣、情報の発信等の活動を行っている。



公式ホームページ

令和2年のおすすめ講座

※ 台風等、悪天候等により、延期や中止の可能性がございます。あらかじめご了承ください。
※ 個人情報は適切に取扱い、今回の講座事務以外には使用いたしません。



父子クッキング

普段、仕事が忙しくてなかなかお子さんとゆっくり時間を過ごせないパパ必見！東京2020大会を応援しましょう！

開催中止となりました

日時 5月2日
場所 男女共同参画推進センターいこいあ

講師 茅ヶ崎市食生活改善推進団体
対象 小学生の子とその父親12組（申込制(先着)）
申込 4月10日(金)～5月15日(金)に電話(0467-57-1414)、ファクス(0467-57-1666)、ホームページ入力フォームで受付



詳細・申込 HP



仕事で使える、家庭で使える！

人間関係を悪くしない、上手な断り方



アサーティブの基本的な考え方である自他尊重の考えを理解した上で、自分の意見や要求を適切に相手に伝える方法を学ぶことで、職場や家庭などのさまざまな場面で円滑な人間関係を構築できるようにする。

日時 6月6日(土) 10時～12時
場所 男女共同推進センターいこいあ

講師 中野満知子さん(特定非営利活動法人アサーティブジャパン認定講師)
対象 女性30人<申込制(先着)>
問合せ 男女共同参画課男女共同推進担当

【申込受付開始】
5月7日(木)から
電話、FAX、いこいあ窓口、
茅ヶ崎市ホームページで