

男女共同参画社会の実現に向けて

編集・発行/世田谷区生活文化部 人権・男女共同参画担当課
2018年12月発行 世田谷区広報印刷物登録番号/第1688号
〒154-8504 世田谷区世田谷 4-21-27 TEL5432-2259 FAX5432-3005
制作・印刷/株式会社 ドゥ・アーバン

らぶらす

No. **78**
2018.12

巻頭
インタビュー

たどり着きたいのは
「ありのままで居心地のいい関係」
～誠実で信頼できる社会も そこから生まれる～

経済評論家
勝間 和代 さん

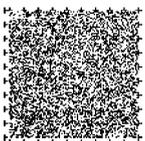


世田谷区男女共同参画
先進事業者表彰 受賞者決定

【特集】

配偶者や恋人からの暴力で悩んでいませんか？

三軒茶屋の「らぶらす」を
ご利用ください！



この情報紙の表紙には、目の不自由な方などへの情報提供に役立てられている
音声コードを印刷しています。

「音声コード」は紙に掲載された印刷情報をデジタル情報に変えたシンボルで、約2cm角の中に日本語（漢字かな交じり）で約800文字の情報を記録することができます。専用の活字文書読み上げ装置を使用して音声で内容を聞き取ることができます。「音声コード」の横には、視覚障害の方が触覚によりコードの位置を把握できるよう、切り欠きを入れています。

たどり着きたいのは 「ありのままに居心地のいい関係」

～誠実で信頼できる社会も そこから生まれる～

テレビ・雑誌・ビジネス書などで大活躍の勝間和代さん。

最近では同性との交際を公表するとともに、

LGBT(性的マイノリティ)の観点からのコメントも増えている。

公私ともにエネルギッシュに発信を続ける勝間さんに、

「自分を大切にしながら他者を尊重して一緒に生きていく」ための

パートナーシップについて語っていただきました。

勝間 和代 氏

(経済評論家、中央大学ビジネススクール客員教授)

早稲田大学ファイナンス MBA、慶応大学商学部卒業。
当時最年少の19歳で会計士補の資格を取得、大学在学中から
監査法人に勤務。
アーサー・アンダーセン、マッキンゼー、JPモルガンを経て独立。
現在、株式会社監査と分析で取締役、内閣府男女共同参画会
議議員、国土交通省社会資本整備審議会委員、中央大学ビジネス
スクール客員教授として活躍中。
ウォール・ストリート・ジャーナル「世界の最も注目すべき女
性50人」選出・エイボン女性大賞(史上最年少)・第一回ベ
ストマザー賞(経済部門)・世界経済フォーラム(ダボス会議)
Young Global Leaders
5年後になりたい自分になるための教育プログラムを勝間塾にて
展開中。著作多数、著作累計発行部数は500万部を超える。



自分の弱みをさらけ出せますか？

誰でも自分の弱みは隠したいです
よね。もし見せたら格好悪いし、こ
とによつたら非難されたり攻撃され
たりするかもしれないから。それで
多くの人は、良い面だけ人に見せて
生活しているわけです。

それでいて、相手の弱みがちよっ
とでも見えると、すかさず指摘し、
あるいは批判する。

こんなことを繰り返していたら、
友人でもパートナーでも、いつまで
経ってもお互いの本当の姿なんてわ
からないし、いい人間関係なんて築
けませんよね。

そもそも人が弱みを見せずに隠そ
うとしていると、見栄を張ることに
なって余計なエネルギーも使うから
疲れるばかりです。その分パフォー
マンスも上がりません。

大事なことは、自分の弱みをさら
け出すことなんです。

あなたは何かミスをしたとき、「こ
んな失敗しちゃった」と相手に話せま
すか？

相手は「だからお前はダメなんだ」

言ったりするなんてありえませんが、
そんな人は最初からパートナーとし
て相手にしちゃダメです。

強みも弱みも互いに理解し合った

ありのままに

居心地のいい関係を作るために

大勢と一緒にいるより一人静かに
読書する方が性に合っている私です
が、いろいろな本を読んで気がつい
たことがあります。

一つは、人は変えられないという
こと。外的コントロールで人を変え
ようと考える人があまりに多いので
すが、所詮無理なことですよ。

もう一つは、人の強み・弱みは
セットであること。相手の強みは評
価し、弱みを批判するのではなく、両
面持っている人として丸ごと受け入
れることが大事なんです。

もちろん、その前に自分の弱みを
受け入れることも必要。私の場合は
社交性がない点なので、自分が対応
できる範囲のお付き合いをすればい
いと考えると楽になりました。

と上から自線で叱るのでなく、「そつ
だったの、大変だったね」と慰めの言
葉をかけてくれますか。そんな相手
ならパートナーとしてやっていける
でしょう。

心理学者「リットマン博士」(1942
〜)にみれば、新婚カップルの会話を
10分間聞けば、10年後に離婚する
かどうかはほぼ9割当たるそうです。
二人の会話の中に相手を非難する言
葉や上から自線のモノの言い方がど
れだけ含まれているかを調べればい
います。

相手を非難するというのは、弱み
につけこんで、自分の思うとおり
相手を変えようとしたいからですよ。

たとえば片付け下手な相手に「こ
うしてできないのー」と小言を言っ
て批判します。だからといって相手は
片付けが好きになるでしょうか。小
言を言われるたびに嫌な思いになる
のでは？

本来パートナーシップには役割分
担はあっても立場に高低はないはず。
どちらかが批判したり上からモノを

上で、弱みをさらけ出しても責めら
れないような関係。それがありのま
まで居心地のいい関係なのですよ。

自分の弱みを認めない限り、自己
肯定感は上がりませんし、相手の弱
みも受容できないものです。

互いの弱みをいたわり合いながら、
そして、自分が変われば相手も変わ
るかもしれない、くらいの余裕ある
気持ちで過ごせれば、関係はきつと
うまくなっていきます。

居心地のいい関係作りにはもちろ
ん、互いの「価値観の近さ」も大切で
す。
人の基本的欲求には愛・所有・
力・価値・楽しみ・自由・生存など
があります。どこに価値を見出
すかは人によって様々。価値観が異
なっても調整しながらやっていけな
くはないのですが、それにはコスト
がかかります。

世田谷区男女共同参画先進事業者表彰 受賞者決定

区では、全ての人々が家庭・地域・職場で、自らの意欲と能力を活かし、その人らしく、いきいきと働き暮らすことができる社会をめざすために、ワーク・ライフ・バランス(仕事と生活の調和)を推進しています。その実現には、働く場としての企業の理解や取り組みの促進が重要です。

仕事と生活の両立支援や、女性の活躍推進などに積極的に取り組む「平成30年度世田谷区男女共同参画先進事業者」が決まりました。



H30年10月19日

株式会社エス.ディー.ケイ

<http://www.sdknet.co.jp>

住所: 粕谷4-15-3
粕谷KMビル2階
電話: 6279-5846
代表者: 坂口 輝昭
創業: 平成21年3月
業種: 電気工事業
社員数: 13人



【主な表彰理由】

- 保育園や幼稚園の送迎がある社員について、勤務時間を調整している。
- 事務処理やデータ入力、図面の作成など、テレワークを導入している。テレワークを活用し働けるよう専門分野の講習会を実施している。
- 建築士の免許を持つパート(女性)を社員登用することで、「建設業」の業種を新たに取得した。

医療法人社団マイスター

<http://meister-group.jp>

住所: 玉川3-6-1
第6明友ビル6階
電話: 5797-2730
代表者: 山下 智嗣
創業: 平成17年9月
業種: 医療サービス
社員数: 113人



【主な表彰理由】

- 「育児・介護休業規程」を制定し、人事担当者(女性)が休業前から休業後の復帰時に至るまで、カウンセリングを実施している。
- 産前産後休暇や育児休業制度を設け、男性社員も積極的に出産時及び育児にかかる休暇を取得できる職場環境を整備している。
- 短時間勤務、在宅勤務、変形労働、週休3日等を導入して長く働ける環境を整備している。

学校法人食糧学院 東京栄養食糧専門学校

<http://www.dietitian.ac.jp>

住所: 池尻2-23-11
電話: 3424-9113
代表者: 山辺 重雄
創業: 昭和14年4月
業種: 専修学校
社員数: 76人



【主な表彰理由】

- 育児休業と短時間勤務をそれぞれ2名の職員が取得中である。休業復帰後、有給休暇が取りやすい部署への異動を考慮している。
- パワハラ、セクハラ防止についてのビデオ教材を用いて研修を行っている。
- 心理カウンセラーを配属し、職場環境の改善に努めている。
- 目安箱を設置し、職場環境の改善に努めている。

株式会社伊澤製作所

<http://www.izawa-ss.co.jp>

住所: 北烏山7-9-5
(烏山事業所)
電話: 5315-8501
代表者: 伊澤 彰英
創業: 昭和35年12月
業種: プラスチック切削加工部品製造
社員数: 17人



【主な表彰理由】

- 全社員受講必須でハラスメント防止研修を行っている。
- 情報システム課の女性リーダーが在宅勤務をしている。管理職に積極的に女性を登用している。
- 会社での業務に繋がる自己啓発の研修については、業務時間内での受講が可能であり、費用を会社が負担している。

人に親切にすることも
実は幸せになる特効薬。
とりわけ見知らぬ人への親切は、
報いが期待できない分だけ効果的。
しかも善意は伝播するので
幸せも広がります。



人間関係を支える キーワードは「信頼」「誠実」

元気で仕事も順調なときはいいのですが、仕事や体調が不調になると、価値観の違いを埋めるコスト調整が難しくなり、すれ違いが増えてきます。最初から、調整コストがあまり高くない一価値観が近い一相手を選ぶほうが楽なのは、そういつわけです。まだパートナーのいない人はこれから心すればいいですが、すでに相手のいる人は、自分の意識も変えてつ居心地のよさを目指しましょう。

長年連れ添った夫婦でも、不満を表明できずに我慢を重ねて過ぎてきたなら、やがては爆発。別居婚やセックスレスなど実質的には関係破綻となってしまう。そこで二人の率直な話し合いを支えるのは、なんと「信頼」や「誠実」です。パートナーがどこへ行くと言ったり、それを信じればいいこと。信頼していないから、携帯電話を盗み

見たりするのでしょ。また、約束の時刻に遅れそうなき。本日は10分の遅刻とわかっていのに「5分くらい遅れそう」と言うてしまう。自分自身にも誠実でない証拠です。世の中も、信頼や誠実さを犠牲にして自先の利益や効率を優先していきまよ。たとえば、TVショッピングの「7万5千円の商品を4万5千円」なんていうケース。おかしうとわかってるのに繰り返される。もう言葉に信頼がないからです。こつた社会の不誠実や理不尽を見過ごしている。いつの間にか自分もそれに染まってしまい、人間関係も信頼を欠くものになる。まずは自分自身に誠実さを取り戻しましょう。どんな小さなことでも誠実な行動を習慣にすれば、それは相手にも伝わりま。

オススメの映画

「ペイ・フォワード possibleの王国」には
幸せについてのヒントが
描かれています。



たらよいか。仕事と家庭生活の時間配分はどうか。二人でワーク・ライフ・バランスについて考え、本当の居心地のよさを共有することで幸せが実感できるはず。幸福になる必要条件が潤沢なお金でないことには薄々気づき始めました。そして、居心地のいい人間関係こそが人を幸せにするのだということにも。誠実をキーワードに日々過ごせる信頼できるパートナーとの居心地のいい関係が保たれば、パフォーマンスも上がります。そんな循環が自然に広がる世の中になれば、やがては持続的社会的実現も夢ではないでしょう。

配偶者や恋人からの暴力で 悩んでいませんか？

配偶者や恋人からの暴力は、犯罪行為をも含む重大な人権侵害です。
自分が当事者にならないため、また被害を受けた場合に速やかに解
決を図るために、DVについての正しい知識を持ちましょう。

DV(ドメスティック・ バイオレンス)とは？

DVとは、配偶者、パートナーや
恋人など親密な関係にある相手や、
過去にこのような関係にあった相手
から振るわれる暴力のことを言いま
す。内閣府の「男女間における暴力に
関する調査報告書」によると、女性の
4人に1人が配偶者からの暴力を経
験し、10人に1人が繰り返し暴力を
受けています【表1】。

DVは男性から女性への暴力という
イメージを持たれることが多いです

が、女性から男性への暴力もあります。
また、同性のカップル間やデート
DVとよばれる恋人間で起こる暴力
も含まれます。

DVの種類と特徴

「暴力」と言えばまず、殴る、蹴る、
髪を引っ張る、首を絞める、物を投
げつけるなど身体に直接痛みを与える
「身体的暴力」を思い浮かべます。
しかし、他の様々な暴力行為もDV
の範疇にあります。

たとえば、大声で怒鳴りつけたり、

露骨に無視する、人前でバカにする、
大切なものを壊す、といった行為は、
「精神的暴力」と捉えられます。相手
の恐怖心を煽ることで関係を支配し
ようとしています。

最近では、SNSなどインター
ネット上で誹謗中傷したり、公開さ
れたくない写真をインターネット上
で拡散したりするなどの「デジタル暴
力」も問題となっています。また携帯
電話を無断で覗き見ることや相手の
交友関係や行動を監視したり、制限
したりという暴力行為も見られます。
嫌がっているのにポルノを見せた

り望まない性行為を強要したり、避
妊に非協力的だったりすることは性
暴力です。夫婦・恋人同士だったと
しても、性関係の支配は紛れもない
暴力行為に当たります。

また生活費を十分に渡さなかつた
り働かなかつたりなど経済的負担を一
方的に押し付ける経済的暴力もあ
ります。経済負担についてはお互いの
同意によって様々な形が考えられま
すが、一方的に相手に負担を押し付
けるのは、これもまた紛れもない暴
力です。反対に仕事に就くことを禁
止するのも、相手の意思を尊重しな



これもDVです!



区で配布しているリーフレットもご覧ください

DV防止法

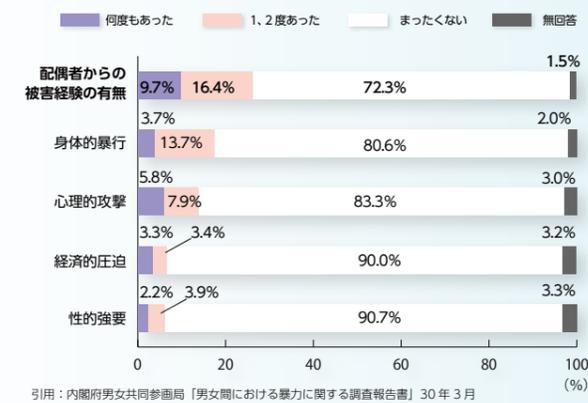
「配偶者からの暴力の防止及び被害者の保護等に関する法律」は「DV防止法」と呼ばれることもあります。
「DV防止法」は、配偶者や生活の本拠を共にする交際相手からの暴力を防止し、被害者を保護するための法律です。被害者には①婚姻の届出
けをしている配偶者②事実婚の配偶

身体的暴力を受けた被害者が加害者から逃れ、安全な生活をするために、裁判所が「保護命令」を発令する仕組みがあります。保護命令には①退去命令②被害者への接近禁止命令③被害者の子又は親族等への接近禁止命令④電話等禁止命令があり、違反した場合は1年以下の懲役又は罰金課せられることになっています。

ひとりで悩まず 相談してください

DVは親密で身近な関係の中で起こるため、「ただの夫婦喧嘩みたいなもの」「自分にも悪いところがあるから仕方ない」と考えて相談しない人も多いようですが、いかなる理由であつても、どんな間柄であつても、許される行為ではありません。自分がDV被害者かもしれないと感じたら、できるだけ速やかに相談しましょう。

【表1】配偶者からの暴力の被害経験



相談は無料、秘密は厳守します。あなたの味方になります

世田谷区DV相談専用ダイヤル

0570-074740

月曜日～金曜日
午前8時30分～午後5時
※祝・休日、年末年始を除く。

世田谷区DV電話相談

03-6804-0815

毎週火・金曜日
午前10時～午後9時
※12月28日～1月4日を除く。

夜間・緊急時

警察(事件発生時)
110番

東京都女性相談センター
03-5261-3911

三軒茶屋の「らぷらす」をご利用ください！

らぷらすには、子育て中の方にやさしい、安心して便利なスペースがあります。また、研修室・活動コーナーや印刷機の利用、図書資料の閲覧、貸出を通じて、男女共同参画に取り組む団体や地域の子育てを支援する団体の活動もサポートします。



渋谷方面から見た昭和女子大学正門横に「らぷらす」の看板があります。



ライブ ラリー

約19,000冊の図書資料の閲覧、貸出、らぷらすのホームページからインターネット検索もできます。



▶絵本コーナー お子さんと楽しい時間を！

お子さんがくつをぬいで過ごせる子どもスペース。約750冊の絵本・児童書をご用意しています。



図書・資料 検索について

- ▶館内で
らぷらすライブラリーに所蔵する図書・資料を館内の検索専用端末のタッチパネルから、検索できます。
- ▶館外から
ご自宅やお出かけ先の、パソコンやスマートフォンなどで検索できます。

らぷらす利用者の 昭和女子大学 図書館の 利用について

らぷらすの「情報・資料コーナー図書利用カード」の登録をしている方は、お探しの本がらぷらすにないとき、その本が昭和女子大学図書館「女性文庫」にある場合は、昭和女子大学図書館で閲覧(複写)を申し込むことができます。

世田谷区立男女共同参画センター

らぷらす

- 開館時間 午前9時～午後10時
- 休館日 毎月第3月曜日および年末年始
- 施設概要 研修室、情報・交流コーナー、子ども室、ライブラリー、授乳室 ほか

〒154-0004 東京都世田谷区太子堂1-12-40
グレート王寿ビル3～5階(受付3階)
☎03-6450-8510・FAX03-6450-8511

世田谷区立男女共同参画センターらぷらす [検索](#)

URL <http://www.laplace-setagaya.net>

東急田園都市線・世田谷線「三軒茶屋」駅下車徒歩7分

