

第36回府中市男女共同参画推進フォーラム記録誌

令和4年11月12日(土)13日(日)開催

ねえねえ これって

アンコンシャス バイアス!?

～みんなが持ってる無意識の思い込み～

パネルディスカッション

それぞれのアンコンシャス・バイアス

吉田恭子

府中市市民活動センター
プラッツ館長
NPO法人エンツリー 理事長



小川有閑

浄土宗 蓮宝寺 住職
大正大学地域構想研究所・
BSR推進センター主幹研究員

藤本玄太

株式会社 en famille 代表取締役
kotocafe (親子カフェ) 経営



高橋映子

合同会社 Prosper 代表社員
飲食店経営

府中市・第36回府中市男女共同参画推進フォーラム実行委員会

第36回 府中市男女共同参画推進フォーラム記録誌

目 次

府中市長あいさつ	高野 律雄	1
実行委員長あいさつ	亀谷 のりこ	
登録団体連絡会会長あいさつ	榎本 久美子	
パネルディスカッション「それぞれのアンコンシャス・バイアス」		
	小川 有閑	2
	高橋 映子	
	藤本 玄太	
	吉田 恭子	
実行委員企画「みつけよう 私の中のアンコンシャス・バイアス」		8
講座・ワークショップ		
「優しく穏やかに生きるためのアロマセラピー」/NPO法人けやきの会		10
「気候危機って?」/新日本婦人の会府中支部		12
「働く女性応援プログラム 戦わない働き方」/i-ze (いーぜ)		14
「日常的に心も体も自由になる ー自分でできるヨガ2ー」/ヨガ遊友		15
「からだメンテナンス アンコンシャス・バイアス編」/じぶん de メンテナンス		16
「イベントを楽しむラッピング」/渋		17
「ママにプチ癒しの時間をプレゼント」/府中市助産師会		18
府中市男女共同参画推進フォーラムとは/参加・協力団体		19
会場風景		20
参加者数とアンケート結果		22
ポスター・プログラム		23
フォーラム開催の歴史		24
実行委員のひとこと		26
フォーラム実行委員会等開催記録/SNSによる広報活動		28
NWEC 男女共同参画推進フォーラム参加報告		29
男女共同参画都市宣言/奥付		

府中市長 高野 律雄

第 36 回府中市男女共同参画推進フォーラムにつきましては、亀谷実行委員長をはじめとする実行委員会の皆様方、そして、登録団体の皆様方はじめ本当に多くの皆様方にご協力を頂きまして、このように開催することができ、心から厚く御礼を申し上げます。

府中市は多様性を認め、ジェンダーの課題などを乗り越えて男女がともに共同して参画できるまちづくりを目指しているところではありますが、アンコンシャス・バイアス、既成概念や思い込みや誤った認識によって何となく暮らしぶらい、あるいは居心地が悪い、そんなことを感じることもあるかもしれない。そんな思いから、いかにお互いの壁を取り払って、そして、認め合って、支え合う、そういうまちづくりを進めていくところであり、このフォーラムは極めて重要なイベントであると認識をしております。

府中市は第7次総合計画、本年から8年間の計画で新たな都市像を描いているところでもあります。「きずなを紡ぎ未来を拓く心ゆたかに暮らせるまち 府中」として、まさに多様性を認め合って地域でつながること、そしてコロナによってこれまで当たり前だったことが当たり前でなくなった、そういった時代を乗り越えて、新しく皆様方が住みやすい、そして、いつまでも住み続けたい、そういったまちづくりを目指してまいりますので、今後とも皆様方のご指導とご鞭撻をよろしくお願い申し上げます。

実行委員長 亀谷 のりこ

今年のフォーラムのテーマは「アンコンシャス・バイアス」です。フォーラムのテーマは毎年実行委員が話し合っていて決めており、たくさん意見の中で、もしかしたら様々な問題が、思い込みや偏見というものが根っこにあるのかもしれないと私たちは考え、このテーマを取り上げることにしました。

4月から約半年間、私たちは全員で話し合い、学びを深め、模索しながらフォーラム開催に向けて準備を進めてまいりました。特に今年はリアルとオンラインのハイブリッド開催やSNSでの告知など新たな取組も行ってきました。また、同じく新たなチャレンジとして、例年の講演会形式ではなく、府中市でご活躍されている方々をパネリストとしてお招きしたパネルディスカッションを企画しました。

パネリストの方々はアンコンシャス・バイアスの専門家ではありません。私たちと一緒にアンコンシャス・バイアスについて一から学び、何度も話し合いを重ねて今日を迎えております。市民目線の登壇者の話を聴くことで、ご参加くださった市民の方もご自分の身近なこととして捉えていただき、アンコンシャス・バイアスについて皆さんと一緒に考えていけるのではないかと期待しております。

登録団体連絡会会長 榎本 久美子

私は府中に住んで 31 年ぐらいになりまして、フチャールが出来たときから利用者としてお世話になっております。脳の活性化の講座などをやらせていただいているのですが、受講者さんから「フチャールってどこにあるんですか」といまだに聞かれることが多いです。知名度が低くて、私はそんなフチャールの応援団の1人でもあります。今年のテーマは、アンコンシャス・バイアスということで、無意識の思い込みです。それについて少し考えてみたのですが、日本の女性は今までは、子どもの頃から可愛くなくちゃ、きれい、女らしくなどそんなことを植えつけられて育ってきました。私の母は女らしくとかそういうことを全然言ったこともないし、東京の大学にも出してくれて、私のわがままを聞いてくれたのですが、同級生は違いました。彼女はすごく頭がよくて運動もできたので、大学に行くのだろうと思っていたら、彼女のお父さんが、「女なんて大学に行くもんじゃない」とか「どうせ嫁に行くんだから大学には行かせない」と言ったそうです。それは当時普通に言われていたことです。女なんだからということをおじさんがいっぱいいたなというのを今になってすごく思います。

今はそういう時代でもないですし、アンコンシャス・バイアスはすごく言いにくいのですが、今日はこのことをしっかり学んで、自分の中にある呪縛みたいなものを解いて、この先の人生を生まれ変わるかもしれないようなワクワクな気持ちでここに来ました。

パネルディスカッション 『それぞれのアンコンシャス・バイアス』



【パネリスト紹介】

- 藤本玄太さん 株式会社en famille 代表取締役、kotocafe（親子カフェ）経営
高橋映子さん 合同会社 Prosper 代表社員、飲食店経営
小川有閑さん 浄土宗蓮宝寺住職
大正大学地域構想研究所・BRS 推進センター主幹研究員
吉田恭子さん 府中市市民活動センター プラッツ館長、NPO 法人エンツリー理事長

今回のパネルディスカッションでは、はじめに各パネリストよりそれぞれのテーマでアンコンシャス・バイアスについてお話しいただき、その後、全員でディスカッションする形式で開催しました。

■『人からの見られ方』による

アンコンシャス・バイアス

藤本玄太さん

まずは自分が保育士という立場から、男性保育士に対してのアンコンシャス・バイアスについてお話したいと思います。

女の子のお子さんがいらっしゃるお母さんから、僕の後輩の男性保育士に質問がありました。「うちの娘のおむつを替えるのは先生ですか」。つまり、女の子のおむつを替えるのは男性のあなたなのですかという確認です。想定外の質問に彼は驚き、「そうです」としか言えなかったというのです。その後は僕が対応したのですが、それまで全く考えもしなかったことで、自分の中でも「そうか、そういうふうに見られているのか」とグサツときたというか。

保育の国家資格を取るために、保育士はたくさん学んできています。そして現場では一生懸命、親子のサポートができれば、家庭の代わりができればいいなと思っています。家庭ではお父さんもおむつを替えます。そうした位置づけで、日中の母親役、父親役としてやっています。

先ほどのお母さんにもそういったことをお話しして「私たちはプロですから、ご家庭と連携してお子さんを見ていきたい」という思いをお伝えしたら、「分かりました。安心しました」と言っていたので、その後も良好な関係で、お子さんを園とご家庭とで一緒

に見ていくことができました。

皆さんの職場でも、もしかしたら女性の方は意識してなくても男性はハッと驚くようなアンコンシャス・バイアスに気づく場面があるかもしれませんし、男性の方が気づかないことも女性がハッと思うかもしれません。

ステップファミリーというのを聞いたことがありますか。再婚した家庭のことをいう言葉で、僕の場合は自分が初婚、妻がシングルマザーで子どもがいました。その子が2歳の時に出会い、6歳のときに家を建てるのをきっかけに「じゃあ結婚するんだね」という感じで全く違和感のない流れだったのですが、自分の母が少し心配しました。

僕は5人兄弟の長男で、両親は「お兄ちゃんだから」というようなことはあまり言わなかったのですが、長男の僕が一度離婚されている方と結婚するというのは大丈夫なのかと言われました。

きついなと思ったのが「また離婚したらどうするの」というひと言。これを聞いたときは、自分の母ながら「えっ？」「これから結婚しようと思うのにそんなことを言うのか」と驚きました。

でもそこで父が、僕ではなくて母に言ったのが「玄太が選んで好きだと思った人と結婚するんだったら、それは幸せじゃないか」という言葉です。それを聞いたときに、「うわ、すごいこと言うな。父すごいな」と思いました。

その結婚から14年が経ち、娘はもう19歳になります。ここに至るには父の、ステップファミリーに対してのアンコンシャス・バイアスがなかったこと、自然に「いいじゃん、幸せじゃん」と僕を見てくれたことがあったからだと、今でもすごく心に残って

います。僕は基本前向きに、ポジティブに考えるのですが、それはそういう父の下で育ったからかもしれません。

相手のことをこうだと思い込む前に「あなたにもこういういいところがあるよね」「あの言葉はこういう思いから言ったのかもしれないな」など、そんなことを考えるのは大切なと思います。

■アンコンシャス・バイアスによる

『発信する側と受け取る側の気持ちのズレ』

高橋映子さん

私の職業は夜のお店を中心としていまして、もともといわゆるホステスです。現在は自分のお店を持ち、会社として独立してやっています。

水商売というものは「知らない世界、よくない仕事」というイメージがあると思いますが、その考え自体はあって当然だと思っています。

私はお酒が一切飲めません。父親が酒乱で、お酒を飲む人もすごく苦手なのです。もし今、「え？」と思った方がいたとしたら、ホステスさんはお酒をたくさん飲んでお仕事をするものだというアンコンシャス・バイアスを、ちょうど体感していただけたかなと思います。

知らない一面を知ること、イメージが変わることもあると思います。私も自分の仕事がすごく好きでやっているの、分かってもらって一助になればいいかなと思い、お話しさせていただきました。

バイアスというものは人間の持っている習性の一つだと思います。そして無意識のものはそもそもなくすることはできないので、「そういうものがある」と理解することが大事だと思うのです。

発信する側と受け取る側のすれ違いをなくすというより、「自分にも他人にも思い込みはある」と知り、コミュニケーションに活かせるかどうかではないかと思っています。

例えば、職場の部下やお子さんから「叱られてばかりでやる気が出ない」「仕事辞めようかな」というような相談を受けたらどう答えますか。

私の経験上、関係性にもよりますが、自分の経験談でアドバイスをしても相手にはほぼ刺さりません。

信頼を得るのに必要なのは「正しく聴く力」だと思います。そのときにアンコンシャス・バイアスというものを学んでいると、すごく役に立つと思います。

相手の言葉そのままを受け止めて思い込みでアドバイスをする前に、その言葉がどういう考えで発されたのかを理解することによって、かける言葉が変わるはずなのです。

また別の例です。職場の上司が、小さいお子さんがいる女性に「お子さんがいるから帰っていいよ」という声かけをしました。これは「子どものいる女性は早く帰りたいはず」という思い込みからの言葉ではあるのですが、その根底には思いやり、気遣いがあるのです。ところが「女性には仕事を任せられない」「残業ができない」という言葉として炎上したのです。

この女性が仕事をきっちり全うしたいと思っていた場合、思いやりで発した言葉が女性差別的な発言と受け取られることがあります。この場合、声をかけた側の発言が問題視されがちですが、相手の立場を察しての思いやりや気遣いで声をかけることを批判するのは、職場にとってマイナスだと思います。

問題は「考え方は人それぞれ」ということを意識していないこと。相手の価値観を知ろうとするコミュニケーションが大切だと思います。

職場だけでなく家庭でも、夫婦だから理解しているということ自体が思い込みです。「なぜ分かってくれないの」と相手に言う前に、自分は理解しているのだろうかと一呼吸するだけでも、コミュニケーションが変わるのではないかなと思います。

■よくわからないアンコンシャス・バイアス

小川有閑さん

私は寺の住職をしております。お坊さんも洋服着るのだと思った方は、それもアンコンシャス・バイアスかもしれません。

今回のフォーラムに際しては、気軽に受けてしまって、そして結局、アンコンシャス・バイアスのことは今日までよく分かりませんでした。「そもそも意識して偏見を持っている人はいるのかな」というところにぶつかってしまうのです。

一応僧侶なので、仏教のお話をしますと、お釈迦様という方は2500年前に実際にいた方です。そのお釈迦様が言うには、「ありのままにものを見なさい」と。つまり、2500年前の人間にもありのままに見られないという前提があった。私たちというのは、ありのままにものを見られない生き物なのだろう。

そんなふうに気軽に考える私が、偏見によってつらい思いをした方と出会ったときに気づいたことをお話をしたいと思います。

2008年から、死にたいと思っている方の相談や、ご家族を自死で亡くされた方をサポートする活動に携わってきました。

初めて自死遺族の集いに参加するとき、私はとても緊張しました。どう接していいかわからない。泣き崩れられたらどうしよう。そういう不安でいっぱいだったのです。

実際お会いすると、普通の人なのですね。「私たちが普通にスーパーへ行って買い物するし、テレビ観て笑うし、24時間泣いているわけではないのですよ」「この場だから安心して泣けるし、愚痴もこぼせるのです」と。それを聞いて、そうか、私はある意味で自死遺族という思い込み、常に泣き崩れていて笑うこともしない人なのではないかという偏見を持っていたことに気づかされました。

アメリカの遺児支援団体のセンター長から、「親を自死で亡くした子どもに事実を伝えるべきかどうか」という問いに対し、「子どもには真実を伝えるべき。なぜなら子どもには大人のような自死に対する偏見がないから」というお話がありました。

私たちは成長するにつれて、「自ら命を絶つというのは普通ではない」というある種の偏見を持つようになります。でも子どもはまだそういう偏見がないので、真実を分かりやすく伝えなさい、ということでした。

私たちが子どもに伝えるときに口が重くなってしまうのは、私たち自身が偏見を持っているから。私たちは成長するに従って色々な知識を身につけて、アンコンシャス・バイアスを持っていくのだろうなと気づかされました。

誰だって偏見を持つことは避けられないのだろう

と思います。だからといって「これはアンコンシャス・バイアスかな」といつも考えていたら何も言えなくなってしまう。

ありのままに見なさいと言われても見られない弱さに意識を向け、自分も相手もアンコンシャス・バイアスを持っている人だということを心に留める。それがまず第一歩なのではないかなと思っています。

■アンコンシャス・バイアスはデータベース

吉田恭子さん

私どもはもともと八王子で立ち上げたNPO法人エンツリーという団体で、多摩地域で男女共同参画の活動をさせていただいておりました。その中で、「女は、妻は、こうあるべきだ」「男は、夫は、こうあるべきだ」「親はこうあるべきだ」という、本人の思い込み、世間の目、そういうものに縛られて苦しんでいらっしゃる方々をたくさん見てきました。

活動の中では「みんな違ってみんないい」ということをテーマに考えていますが、関わる人が大勢になってくると、全ての人を把握するのはなかなか大変です。そうすると、「こういうタイプの人はこちらだよ」とか「女の人はそういうことを言うよね」とか、そんな形でカテゴライズしてしまうのだろうなと思います。

でもそれは、ある意味自分の中でデータベースをため込んでいくことだろうなと思っています。そしてそれを自分の中で活かしていることもあったりします。

ただ、そのデータベースで思い込みがちな例もあります。「すごくおおらかで楽しい人に会ったんだけど、その人は北海道の生まれらしいのよ。〇〇さんも北海道じゃない。北海道の人ってみんなおおらかでいいわよね」と。いや、北海道のたった2人でしょうと思うのですが、そういう風に何でも思い込んでしまう。

ほかにも、血液型とか星占いといったいわゆるパターン分けがありますね。話題にすると楽しいですが、たまたまそこに書いてあることにフィットする人が自分の友人にいたりすると、俄然、現実味が帯びてきませんか。「そうそう、〇〇さん、やっぱりA型

だよ」となると、もう我が身の判断基準になってきてしまうみたいところがあります。

そうになってしまうと、実際には何も知らないのに「〇〇の人はこうだよ」という思い込みから発言してしまう怖さがあると思います。

お家の中で物がいっぱいになれば片づけたくなるのと同じように、データベースが多くなればなるほどカテゴリ分けをしたくなる。自分の心の中ではどんなに仕分けをしようが偏見を持つのが、私は構わないと思っています。自分が思う分には何を思ってもいい。ただ、それをそのまま決めつけて相手に言うのだけはやめようと思っています。

自分がこうだと思うのは勝手だけど、そうでない見方もあるかもしれないということを、いつも心の隅っこに留めておくことが一番大事なのかなと思います。それがわかっているならば、自分の中に偏見があったとしても、表に出ていくのを少しは防げるのかなと。

自分の偏見を丸々出してしまうことが問題なのであって、心の中は自由でいいと私は思っています。

■それぞれが思うアンコンシャス・バイアス
ファシリテーター（以下 Fa）：ここからは、お互いにお話を聞く中で感じたことなど、ぜひエピソードも含めてディスカッションをお願いしたいと思います。ほかの方のメッセージから何か感じたことなど、まず藤本さん、いかがでしょうか。

藤本：みなさんのお話を聞いて、思うところも違ったり、経験も、お仕事も、生い立ちもそれぞれ違うのだから、それは当然違う考えを持っているよなということであらためて感じられてよかったです。

有閑さんのお釈迦様のお話の「ありのまま」、相手も自分も、ありのままを見ていくというのも、すごくいいテーマをもらったなと思いました。皆さんも領いているので、きっと心に落ちたのではないかと思います。

高橋さんのお話で、偏見があるようなお仕事だと理解しながら「女性がここで働きたいというお店にしたい」という思いを持たれてやられているのが、す

ごくいいなと思いました。従業員さんに対して、日々意識されているところがあつたら聞きたいなと思ったのですが。

高橋：ありがとうございます。私は会社にして、ホステスさんでも社員になって保険に入ってということをやっているのですが、あるとき男性の従業員さんに「結婚するからまともな仕事に就かないといけない」と言われたことがありました。私はその職種で真剣に会社をやっているわけです。でも水商売というのは、安定しない、続く仕事ではない、女の子に対してもどこか後ろめたいことをするのではないかな。そういうことを世間で思われるお仕事なので。

でもそこで、「そうじゃないと思ってください」ということではなく、「あなたたちのやっていることは役に立てる仕事、感謝されることだと思って働いてほしい」という声かけをします。

向上するためには「誇りをもつ」というのがすごく大事です。仕事ができるようになりたいと思うのは、自分の仕事に対してのプライドを持ったときです。

Fa：「自分の仕事に自信を持つ」というところは、夜のお仕事に限らず、すべてのお仕事に共通することですね。

一方で身近な、例えば夫婦間のことなど、吉田さんは何か気がつかれたことはありますか。

吉田：知人に贈り物を探していてふと思ったのですが、例えば、洋物の食器だと単にペアセットですよ。二人ならペア。でも日本の場合、夫婦茶碗、夫婦箸みたいなものがある。そういう夫婦セットにして、男物が「主」で女物が「従」のような、そういう感覚が売る側にあるのだろうか。

そういう考え方というのは、これからはちょっとずつ見直されて反面教師になっていくのかなと思っています。

小川：私も結婚してやはり夫婦湯飲みを頂きまして、私がお茶を淹れるときは妻に大きいほうを出しています。自分が淹れて私が大きいのをとるのは傲慢な

気がしまして。量が同じようになるようにするなど、細かい配慮をして。そうやってバランスをとればいいのではないかなと。

今年 83 歳で亡くなった私の母は、2 年前に子どもが生まれて私がおむつを替えたり風呂掃除をしたりするのにすごく違和感を覚えていました。昭和 13 年生まれの母の感覚からするとあり得ない。

「今はそういう時代なんだよ」と言うと、母はやはり怪訝な顔をしていましたが、それはもう世代的なもの。夫婦茶碗をもらったらもらったで、夫婦の間でうまくやりくりしながら適応していくというのがコツなのかなと思います。

Fa: 夫婦関係の秘訣は配慮、ということですね！世代というところで、藤本さんはお母様に心配されたお話がありましたが、世代の違いを埋めるにはどうすればいいと思われますか。

藤本: あえて埋めようとしません。ただ、離れようとしません。

埋めるといふより、そうなのだということを認めるというか、自然に寄り添ってあげればいいのかと思うので。旅行に行ったらお土産を買ってあげようとか、お母さんは〇〇好きだったよねとか、そういう関係になっていけばいいのかなと。あえて喜ばせようとか合わせようとしなくてもいいかなと思っています。

というのは、自分が娘に対してそう思っているから。親は子どもに幸せになってほしい、娘が毎日幸せでいてくれればそれでいいと思うので、娘がこちらに気なんか遣わなくてもいい。奥さんにも、母にも、同じように思っています。

日常の中で自分たちが幸せになるように、ちょっと寄り添ってみたりするぐらいでいいのではないかなと思っています。

Fa: 子ども側の視点からするとあえて埋めないということですね。一方、親側の視点からすると、もしかしたらちょっと寂しかったりするかもしれませんし、その辺りはお母様としてはいかがなのでしょう。

藤本: それはちょっと感じるというか、僕が考える場合もあります。なので、母のほうのお墓参りへ一緒に行ったりとか、母との時間をとったりはするようにしています。ご先祖に対する思いを母や両親とともに考える時間というのも僕は好きだし、大事ななと思って、そこで少し僕は母のことを考えて帳尻を合わせているのかもしれないですね。

Fa: 吉田さんは、親側の視点で何かご意見がありましたらお願いしたいのですが。

吉田: そうですね。きっと同年代の方はあると思うのですが、「そうあるべき」としつけられてきた自分が、親になったら今度は子どもにその価値観を覆されると結構腹立つものだと思うのです。だから多分、お母様のほうもうまく、玄太さんが一緒にお墓参りに来てくれることで「ああ、息子もきっと気を遣っているのだらうな」と思って、その気持ちを流していらっしゃるのだと思うのです。

でも、ときには羨ましさにつながったり、妬みにもなったりします。「私のときは大変だったのに、今のお嫁さんはいいわね」とか、ちょっとねじくれた感情を醸し出すことも。

子どもの方はすっきり、「これでいいじゃない」と言えるけれど、親の方は何かしらの思いはあったかもしれない。それを何かしらのリテラシーを使って「それでよしとしよう」「この子はこの人とやっつけてくれるといいのだらう」と思うようにする。

でも、その辺をあえて触れずに何となく接していらっしゃるのはすごくいいのかな。お母さんにとってもそれが楽な形なのかなとは思っています。

Fa: 世代間のことは普遍的なものなのですね。高橋さんは何か感じられたことはありますか？

高橋: 世代によっての価値観や考え方はやはりあると思いますが、「男らしく、女らしく」も、私はどちらかというと別にいいじゃないと思う。逆にそういう言葉を気にしすぎて、言葉狩りのように足を引っ張られているのをすごく見るなと思っています。

考えを押しえつけるから問題なのであって、人に対しての寛容さをそれぞれが持つことができればよいということですね。男らしさ、女らしさが駄目という話ではなくて。

Fa: 「〇〇らしさ」も含めて、色々な考えがあつていいということですね。

小川: 「べき論」や「〇〇でなければならない」ということにがんじがらめになっている人に、私もたくさん出会ってきました。「生きているのがつらい」という人の中には、そういう考えに縛られて窒息状態になっている人もいます。そこに「こういう考え方もあるのでは？」と針で空気穴をちょっと空ける。それはすごく大事だなという実感があります。

Fa: かつては偏見のない子どもだった私たちも、大人になるにつれ「べき論」が身についていくのですね。最後に皆さんに質問したいのですが、これから大人になる子どもたちには、どのような関わりをしていくと良いと思われますか。

藤本: やはり相手を認めること。それが、その人に「ここは安心できる場所だ」と思ってもらうことにつながり、自分をのびのびと出せるようになるのではないかなと思いますね。

特に大事にしているのが「いいね」という言葉です。自分が「いいね」と思ったときに、相手にも「いいよね」と言われたら嬉しいですね。「いいね、いいよね」が重なっていけば、私はいい、みんなといていい、みんなの意見もいい、だけど私はこういう意見も出せる、と思える。

僕が常に意識しているのは、そういう「いいよね」の雰囲気づくりですね。

高橋: 私が関わる女の子は、自己肯定感がとても低い状態で来る子が多いです。そういう子は他人から褒められても、自分自身が納得して自分を認めない限りは、自己肯定感はなかなか上がっていかない。

そこで私は、ちょうどいいぐらいの試練を与えま

す。それを自分の力で乗り越えたところを褒めます。できないと思っていたことができたときに、その自分を認めて初めて自己肯定感というもの少し上がっていく。その繰り返しだと思っています。

小川: 自己肯定感が低い方たちのお話を聞く機会が多く、その学びから子育てにも活かそうと思ったのが「比較をしない」ということです。兄弟や他の子と比較されたことで、自己肯定感を傷つけられてきた方は多いなと思っています。

あとは、点数で評価しない。95点とってもなぜこの5点がとれなかったのだと叱られて育った方は、すごく生きづらそうにしているなど感じることもある。その子がとった点数は今のその子の最大限の点数。人はどうしても自分が不完全な人間だと思ってしまうのですが、その状態で今の完全な姿なのだな、と思うようにしています。

吉田: 今のお話を聞いて、ご住職がうちの親だったらよかったなど、しみじみ思っております。

私の親は古い価値観で育った人間でした。私は本の虫みたいな子で、今だったら褒められるでしょうが、当時は「本ばかり読んで子どもらしくない」「女博士みたいになられたら困る」と散々批判されました。そうやって自分の好きなことは全部否定され、「女らしく」「女のくせに」というのは親だけでなく近所の人にも言われました。

その私が救われたのは中学校1年生のとき。担任の先生との日誌のやりとりで、私は「なぜ女は、“女のくせに”とか言われなきゃいけないのだ」みたいなことを書いたのです。すると翌日先生から返ってきたのは「女の子らしくなくても、女らしくなくてもいいよ。男だって男らしくなくてもいいよ。でも、人間らしくありたいよね」という言葉でした。それが当時の私にはすごく刺さって、そこから先の支えになったかなという気がしています。

やはりご住職もおっしゃるように、ありのままの自分を認めてくれるということがすごく大きいのかなと思います。

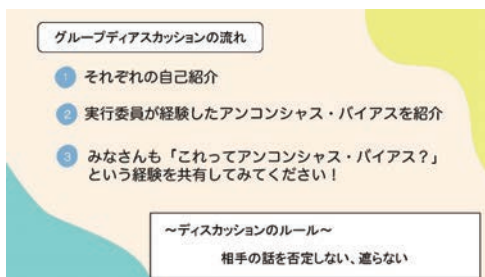
実行委員企画 『みつけよう 私の中のアンコンシャス・バイアス』

企画・実施：第36回府中市男女共同参画推進フォーラム実行委員会

■企画の背景

アンコンシャスとは「無意識の」、バイアスは「思い込み」や「偏見」という意味の英語です。したがってアンコンシャス・バイアスは「無意識の思い込みや偏見」と訳すことができます。

「アンコンシャス・バイアスというものがある」ということに少しでも気づくことができると、普段の生活の中でも新しい視点を持ってほかの人と接することができるのではないかと。そのような思いから私たち実行委員は、このテーマを自身の体験や日常の中に落とし込み、自由に語り合いながらお互いの気づきを共有する場を企画しました。



【事例紹介】

- ・自宅の水回り掃除、排水口まで気になる？気にならない？
- ・「保育士とトラック運転手の家庭」から想像すること
- ・くせ毛がコンプレックス、でも他の人から見たら……？
- ・「ごみを捨てておいたよ」と言われたときの気持ち

導入で紹介された話題から、それぞれの感じ方や想起された体験談、日常の中で「これはアンコンシャス・バイアスなのかな」と感じる事など、思うままに語り合っていました。そこから徐々に展開して生まれた活発なディスカッションの中から、お話の一部を以下にてご紹介します。

■ディスカッション1日目（12日）

- ・兄妹で求められているものが全く違い、妹の自分はやりたいことを制限され男女差別を感じていた。
- ・「無意識のバイアス」というのは初めて聞いた言葉。自分の中で顕在化していない感覚がある。
- ・アンコンシャス・バイアスが、気づくと何かが変わるものなのか、それとも「あまりよくないから気をつけよう」ということなのか。どうしていくとよいのかをもう少し知りたい。
- ・ジェンダー問題に関するイベントなどで男性の参加率が非常に低いと感じる。男性も（話し合いの）テーブルにつかせないと、男女平等やジェンダーの問題というのは前に進まないと思う。
- ・アンコンシャス・バイアスとかジェンダーの件になると、女性の側について問題提起しかないとと思う。ここからして男女が不平等。
- ・アメリカでは高校生が主催する「無意識の差別、偏見」についてのイベントがあり、LGBTの方も参加していた。高校生からそういう学びがあるのかと、日本と海外の違いを感じた。
- ・子どもの頃から障がいのある子と一緒に勉強したり仲良くしたりして、比較的偏見のない環境で育った。小さい頃からインクルーシブの考え方に触れることは大事な事だと思う。

■ディスカッション2日目（13日）

- ・進路などで親から「女の子だから」と制限をかけられることが度々あった。「そういうものか」という感じで受け入れつつも、疑問や怒りが全くなかったわけではなく、残念に思った経験がある。
- ・思春期のつらさも、自分に対する思い込みでもあったと思う。「みんな違う」ということを認められるともっと楽になることもあるのではないかな。
- ・アンコンシャス・バイアスも思い込みとか1つの凝り固まったことが根幹にあるのではないかなと思うので、人の色々な面を見るということは大事なのかなと思う。
- ・マネジメントで「3つの違い」という考え方がある。まず認識の違い、次に価値観の違い、最後は感情。解釈の違いは話し合いで解決できるが、価値観・感情の違いは難しいと言われる。
- ・コミュニケーションが大事という話があったが、まず認識合わせが大事なのだと思った。いきなり価値観にいく前に、そのベースが認識だったら合わせられる気がした。
- ・(参加者の) みなさん傾聴の姿勢がとてもすばらしいと思った。「聴く」ことが問題解決の鍵になる気がした。

■参加者の感想

- ・いろいろな人のお話が聞けて大変勉強になった。
- ・色々な意見が出て良かった。
- ・普段無意識の事象を意識化することができたから。
- ・導入の事例で自分も無意識の思い込みに気づき、このテーマの格好のリトマス試験紙だと思った。
(フォーラムを通じて)「ジェンダー平等が全てではなく、人によっては男らしさ女らしさを追求する選択肢もあり、認め合うことが大事」というお話があり、新たな視点の勉強になった。
- ・普段お話出来ない方たちの意見や考えを聴けたこと。
- ・男性の立場から意見を聞くことができて良かった。皆さん、自由に発言できる雰囲気を作って下さり人数も少ないので発言の回数も多く、お互い意見交換ができ良い機会だった。参加して良かった。

■まとめ

このようなテーマに男性の方にも共感を得られお話をしていただけたことは、とても嬉しい結果でした。年代も性別も立場も違う人同士の様々な声がまた次の声につながり、思ってもみない展開になる。まるで多様性社会のメリットを垣間見るような、充実したディスカッションとなりました。

ご参加いただきました皆さま、誠にありがとうございました。

『優しく穏やかに生きるためのアロマセラピー』



講師：今津 清彦

企画：NPO 法人けやきの会

講師紹介

JHAS（日本ホリスティックアロマセラピー協会）認定アロマセラピスト、スクール・オブ・アロマセラピー東京国立校「コスモス」代表、アロマ歴 25 年。ご夫婦でアロマの教室とサロンをされていて、当日も奥様がお手伝いしてくださいました。

■アロマセラピーの原理

アロマオイルをご存じの方は多いのではないかと思います。これは植物の葉とか、お花などから取った植物のエキスです。アロマセラピーとは精油を使って香りを嗅ぎ、気持ちを癒すというものです。香りは、実は鼻からつんと入って、脳の中の一番原始的な部分に直接ぼんと行くのです。すぐに反応が出ます。ぼんと行ったものが、脳の中の脳内物質、ホルモンに働きかけると、脳がエンケファリンとかオキシトシンという幸福ホルモンと言われるものを一生懸命出してくれるのです。それが体にふわっと入ってきて、それでとても気持ちが落ち着くという原理です。

■精油の注意点

- ①精油は開封したら、できれば半年から1年ぐらいで使い切ってください。必ず蓋を閉めて直射日光を避け、30度以上にならないように保管してください。
- ②飲むことはできません。
- ③皮膚に直接つけることも、ごく一部の精油を除いてできません。
- ④乳幼児や妊婦さんにお使いになるときは、専門の方に聞いてお使いください。肌が弱い方や、妊婦さんも特殊な状況にありますので、そういう方は注意してお使いください。
- ⑤同じ香りをずっと嗅いでいると、脳と鼻が慣れてしまって作用がよく分からなくなってしまうので、そういうときは適宜香りを変えてください。

- ⑥必ず遮光瓶に入っているものをお買い求めください。できればそこに植物学名・産出国名等が書いてあるものをお選びください。

■本日扱う精油について（4種類から選んでルームスプレーを作成、各自持ち帰る）

精油は、すごく気持ちを穏やかにしてくれる精油と、逆に気持ちを高めて、目覚めさせてくれる精油があります。また柑橘系の精油というのは、精油によって両方の作用があります。使い方としては、芳香浴や吸引法、お風呂に入れたり、手浴とか足浴もあります。加湿器で流したり、オイルトリートメントもあります。

★「ペパーミント」

ペパーミントは目覚めさせてくれる精油の典型的なものです。また胃腸などにも作用してくれるので、乗り物酔いなどにも有用です。

★「ユーカリ」

ユーカリは、抗菌作用が高いので、今のシーズンにお部屋に香らせるのはいいですね。

★「ラベンダー」

鎮静の精油というやはりラベンダーが一番有名です。精油はお薬ではありませんので、これに効きますよということを私たちは言えませんが、有用ですと言わせてもらいます。すごく優しい精油なので気持ちを静め、落ち着かせてくれます。

★「ゼラニウム」

心の不調に作用して、心を穏やかにしてくれます。思春期の方の気持ちを安定させるのに良いと言わ

れています。

■アロマセラピーの出会いと学んだこと

顎の腫瘍を治療する中でアロマと出会い、自分の体は自分で癒していくのが基本だという事を学びました。そのために自分の生き方を変えなければならぬこともあります。自分の体に起こることはメッセージであり、そこから自分の生き方を見直すことが大切です。

■アロマの実践

非常勤で勤務している特別支援学校で時々アロマの実践をしています。精油を香らせてあげると、すごくイライラしている子どもがふっと収まってくることがあります。また肢体不自由の子どもたちはマッサージがすごく必要なので、理学療法的なアプローチと共にアロマで学んだことを使ったりしています。

■エネルギーについて

私たちには体と心があり、またそれぞれが独自のエネルギーを発しています。人間関係でうまくいなくなる1つの理由に、このエネルギーがぶつかり合ってしまうという事があります。アロマはある意味、そのエネルギーを穏やかにしていくことを目標にしています。エネルギーにはいろいろありますが、例えばきつい言葉や目（視線）です。感受性の強い人は感覚が鋭敏なためにこうしたものを感じてしまい、傷ついてしまうのです。

厳しい言葉や視線を向けられると、そういう人は自分を責めます。「私、いけない人」「私、いけない子」「僕は駄目な子」という思いは、実は自分で自分の胸に矢を刺しているのと同じです。そうするとそれが色々な体の不調の原因になります。大切なことは、自分がまずそういう感じるセンサーを持っていることを認めてあげることです。それは全く悪い事ではありません、そして自分を認めてあげることが大切です。

逆に自分は相手を癒す言葉をどれだけ発しているか。相手を優しい目でどれだけ見ているか。誰かと

接するとき相手を責めるのではなく受け入れるという思いを、どれだけ自分がもてるかということがすごく大事ですよ。

今日の後半でセルフトリートメントをしますが、自分のことを許してあげることが目標にします。一番初めに幸せにしなければならないのは、まずは自分自身なのです。自分のことを癒してあげることがとても大切です。

私たちの協会ではアロマセラピストの条件として、まず「自分が幸せになること」というのがあります。自分が幸せになって初めて、人を癒すことができるからです。

■自分を癒すトリートメント（ワーク）

優しく優しく触れてください。

- ① 背中の癒し方
- ② 手のひらのマッサージ
- ③ おへその下（丹田）に優しく触れます
- ④ みぞおちに優しく触れます（以下同じ）
- ⑤ 胸の真ん中
- ⑥ 頭のとっぺん（百会）
- ⑦ 喉
- ⑧ 眉間

■まとめ

少し自分のことを温かく見てあげられるようになってくださいましたか。「自分はこんなに頑張っていたのだな」とか、「自分はこんなに一生懸命やっていたのだな」と思ってあげることがすごく大事です。

自分の感覚を信じてあげてほしいのです。「私は本当にいろいろなことを感じ過ぎてしまって駄目」と思わないでください。感じることは悪いことではありません。ただ、それを上手にコントロールする方法を学んでいけば良いだけなのです。是非そういうことを感じて生きていていただきたいなと思います。

『気候危機って？』



講師：平野 義尚

企画：新日本婦人の会府中支部

講師紹介

環境活動家

東京農工大学農学部環境資源科学科卒

20 世紀後半以降の温暖化の主な原因は人間活動である可能性が・・・

人間の影響が気候システムを温暖化させてきたのは疑う余地が無い

Ippc 第 1 次～第 5 次評価報告書

平野氏の資料より

気候危機はどんなものか

産業革命から現在 +1℃ という所にいる。1℃ プラスされただけで極端な高温、極端な大雨や強い台風が起り、異常気象が日常になっている。今年も過去 2 番目に暑い日が続いた。環境問題ではダイオキシンや光化学スモッグなどは原因が分かっているが、気候危機は加害者と被害者が遠いし、距離的にも遠い。せめて +1.5℃ で止めよう。しかし 1.5℃ でも夏の気温は今から 3℃ あがり、サンゴ礁は 9 割なくなり、海面も今から 30 センチ上昇する。ここで止めようと、COP 27 という国際会議が開かれている。

「地球温暖化」はあたまだけなのか？「気候変動」はもはや「気候危機」にすすんでいる。温暖化懐疑論があるが、温暖化は本当にすすんでいるのかという学者もいる。しかし「人間の影響が気候システムを温暖化させてきたのは疑う余地が無い」ことがはっきりしてきた。

温暖化を止めるための「パリ協定」

—気候変動の科学から政治へ

パリ協定では 2020 年以降の温室効果ガス削減に関する世界的な取り決めが示された。世界共通の 2℃ 目標（努力目標 1.5℃ 以内）が掲げられた。産業革命から +2℃ 上がった場合、夏の気温が今より 4℃

上がることになり、サンゴ礁は 99% 無くなってしまふ。2019 年の台風 19 号より強い台風が、年に 2～3 個上陸するのではないかとされている。

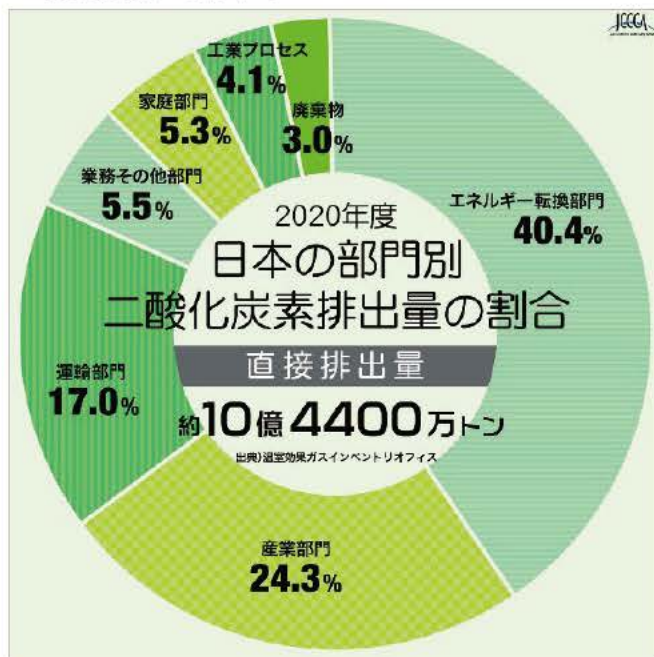
パリ協定では、原因になっている「温室効果ガス」を 2030 年までの半分にするという目標が出されている。実際に温暖化を止めるためにやらなければならないことが明確だが、やりたくない政府は山といる。

今、COP 27 の論議の中で各国がおのおの削減目標を達成しても現状では 2.5℃ 上がるという試算がでている。

CO₂ は 50 年から 200 年、地球を温め続けている。だから累積量が重要。そこに先進国の責任がある。発展途上国の国々の方は自分たちも経済発展の権利があり、先進国はサポートしてくれと言っている。どう温室効果ガスを減らすか？省エネと再エネの両方が大事。日本政府の調査でも、日本だけで再生可能エネルギーでまかなえる。たとえばダムではなく小さい水力発電が出来る。川が全国どこでもある。風力・太陽光などを含め使おうと思えば今の電力の 7 倍は可能である。もし日本の再生可能エネルギーが 100% なら電気代はあがらない。本当に日本は再生エネルギーに恵まれている国。自給自足のエネルギーとして大切。問題なのは、原発が再生可能エネルギーの邪魔をしている。

上関町（山口県）は原発に頼っている。なぜかという国策でみかんを作ったが、オレンジの自由化、コメの自由化で産業が成り立たなくなり、みかんが売れなくなった。原発を作ればお金も仕事もある。政府は石炭火力にとことんこだわっている。石炭火力発電というのはどんなに工夫しても、どんな最新鋭の設備を使っても石炭から電気をつくるのがものすごくCO₂がでる。日本は、今新しい石炭火力発電を作ろうと考えている。

二酸化炭素の排出量



私たちにできること

私たちは社会を介して自然と接している。変えるべきはこの社会である。国の役割で重要なのは経済のルールを作ること。ルールの力で対策をとる。電力を原発優先するというのは悪いルール。少なくともパリ協定といわず京都議定書ぐらいは真面目にやっていたら違っていた。国の政策が間違えて原発に突き進んでしまった。原発を作るのにはものすごくお金がかかる、それは再生エネルギーの邪魔になる。日本は原発優先の政策を行ってきた。それに原発はコントロールしにくい。（再生エネルギーは電力のコントロールが出来る）

家庭から出るCO₂は5%しかない。それでも積極的に節約することが大切。

気候危機に一番気づいているのが世界各地の高校生、大学生である。グレタ・トゥーンベリさんたちが本当に勇気を出して声を発信している。いまCOP27が開催されているが日本からも大学生が何人か参加している。日本社会の若者は選挙にいかないようだが、逆にそういう運動から「政治を変えて行こう」「みんなで投票に行こう」ということを考えなければならない。

質問に答えて又は感想

- ・COP27で先進国が後進国のためにもものすごくお金を払っている理由が「責任の問題」という事でわかった。
- ・戦争が一番の環境破壊
- ・ドイツとかフランス、北欧とか電力は3割、4割、5割を再生エネルギーが占めるようになった。外国をみならうべきだ。
- ・原発が作られた理由はアメリカ政府が原子力は夢のエネルギーなのだと売り込むために相当な圧力をかけてきた。70年代以降にできている原発を作る場所は新たに作れないため、今ある原発の隣に作っている。
- ・夜型生活は改めた方がいい。コンビニとか24時間営業は考えるべき。
- ・日本政府は石炭火力発電にとことんこだわっている、と言う「とことん」の意味が分かった。
- ・石炭は本当に安いから固執している。日本は原発に舵をとり、国策になってきた。
- ・原発事故の問題は、被害の大きさにある。

『働く女性応援プログラム 戦わない働き方』



講師：美濃部 裕子

企画：i-ze (いーぜ)

講師紹介

i-ze (いーぜ) 副代表 キャリアコンサルタント

- ・ドリームマップ 普及協会認定講師
 - ・アドバンストスタイル認定ファシリテーター
 - ・生きがい研究員/IKIGAI MAP 認定ファシリテーター
- 大学と人材会社での勤務経験を活かし、就活学生と女性を支援

■フォーラム参加理由

今回は昨年度に引き続き2回目の参加でした。昨年はコロナ禍の中オンラインでの実施でしたが、今年はwith コロナということで対面での実施といたしました。

働く女性の理想とするライフスタイルは、2016年以降「家庭と仕事の両立」及び「再就職」がそれぞれ50%を超えており、さらに「両立」は1992年の調査開始以降一貫して増加傾向にあります。女性の就業率の変化を表すグラフにおける日本の特徴的M字カーブは、近年フラット化しL字に変化してきています。しかし女性の管理職割合は低く、正規雇用よりも非正規雇用による就業が上回っている現状があります。出産退職する人の割合の増加や、介護離職者の8割が女性であることを示すデータもあります。

このように根深い性別役割分業意識が残る日本社会の中で生きる女性たちには、女性だからこそできる考え方で自分らしく働き続け、人生を楽しんでほしい！と強く思います。2019年から定期的に行っているプログラムですが、少しでも多くの女性に届けたいという想いで、今年度もフォーラムへの参加を希望いたしました。

■プログラム概要

トレッキングシンキング™の考え方とバンデューラ理論をベースにしたプログラムを通して、働く女性の自己効力感を高め、自己実現に貢献することを目指しています。

コーチングやファシリテーションスキルを用いて、参加者の前向きな思考への気づきを促進させます。今回はセルフコンパッションの要素も加え、バージョンアップした内容といたしました。

■実施してみた

対面での実施に加え昨年の反省もあり、今回は3時間での実施といたしましたので、対話の時間もたっぷりとりとれました。参加人数は6名で、実行委員2名もご参加いただきました。年齢は20代から60代と幅広く多様な属性の方々でしたので、ワークや対話を通して、新たな視点での気づきを得られている場面もありました。

オリジナルアンケートにもしっかりと答えてくださり、お伝えしたいと思っていたことが明確に記入されていました。満足していただけたようですので、嬉しく思います。講座終了後の参加者のみなさんの笑顔は今回も素敵でした。やはり、これからも少しでも多くの女性に届けたいプログラムだと感じます。

■おわりに

今年度も貴重な機会をありがとうございました。事務局には機材のセッティング等もお手伝いいただき、丁寧な対応をしていただきましたこと、感謝申し上げます。

今後も、女性たちが自分らしく働き続けられることを目的としたプログラムの実施を通して、女性が活躍する社会に貢献していきたいと思っております。

『日常的に心も体も自由になる —自分でできるヨガ2—』



講師：峰岸 弘美
企画：ヨガ遊友

講師紹介

日本ヨーガ学会師範科師範、健康体操指導士
日鋼町：ヨーガ
国分寺：プライベートヨガ・ゆる体操
高円寺：ヨーガ、健康体操

ヨガ遊友の会員は、元少年2人を含む、元お姉さまたちです。

先生はまず床に座って足の指をほぐしたり、太ももや膝をマッサージして体を温める事からレッスンを始めて下さいます。

猫のポーズで背中を丸めたりして、立ち上がるのは上半身を温めてからの後半になります。じっくりと時間をかけて体をほぐし、体の深い所にある疲れを取り除いていく事が目的です。

転倒を防ぐという意味もあるのでしょうか。「バランスがとりづらければ壁につかまっても良いです」と、先生は仰いますが、壁につかまる生徒はいないのです。

一人で練習するのではなく、周りの方を意識しすぎる事もなく、自分に集中することで課題をクリアしていく事ができているのだと思います。

「高齢者の集まりとは思えませんね！」との先生の言葉をいただいた事があります。この様に言いますと、“高齢者対象だから楽なんだわ”と思われるでしょうが、ドッコイ一つ一つを丁寧に動かすのは実はキツイのです。でも楽しいです。スッキリするのです。帰りの足取りが軽くなるのです！

一人でも多くの方にヨガ遊友でこの楽しさを知っていただきたいです。



『からだメンテナンス アンコンシャス・バイアス編』



講師：下沢 久恵

企画：じぶん de メンテナンス

講師紹介（写真：写真左上方 鏡の前）

健康運動指導士、健康運動実践指導者、障がい者スポーツ指導員。
成城大学トレーニングセンター及び横浜市営トレーニングジムに勤務しながら、府中市の介護予防運動やストレッチ教室などの講師として活躍されています。

普段は成人女性を対象に講座を開催していますが、今回のフォーラムでは男性や子どもも参加できる講座「からだメンテナンス アンコンシャス・バイアス編」を企画しました。

「何年もヨガを習っているのに一向に上達しない、年を重ねて体が動きにくくなる、そんな経験はありませんか？」下沢先生の問いかけに、参加した皆さんは大きく頷きます。先生によると、動物達は本能で動くため誤動作があまり無いのに対し、私たち人間はアンコンシャス・バイアス、すなわち無意識の思い込みによって、本来とは違う動きを脳が体に命令してしまい、それが身体を痛める原因となるそうです。まずは何も考えず側屈をしてみると、腕が上がらない人、曲がらない人、動きがそれぞれ違います。ここから下沢メソッドが始まります。

脇腹をほぐす、反対側の腰骨を押す、縮めてから伸ばす、と段階を経てほぐしていくことで、参加者の伸び方がどんどん深まっていきました。「同じ動きだけをしていると自分の癖が出てきてしまうので、少しずつアプローチを変えるだけで身体の動きが変わる」と下沢先生。

デスクワークなどで起こりやすい肩こりは、つい凝っている肩だけをほぐしがちですが、下沢先生は手のひらからアプローチします。肩は、それにつながる腕や手も大きく関係しているとのこと。自分の手のひらを触ってみると意外と硬かったり、床につけると指が曲がって浮いてしまったり、普段は意識しない特徴があることに気がつきます。背骨の動きにアプローチする動作では、子どもの身体の柔らかさに大人は驚嘆しながら、どのように使うと良いのかを子どもたちからも学びました。「背骨、肩甲骨、鎖骨、骨盤、股関節、肩関節が柔らかくないと動きが硬くなり、痛みがでてきます。日常の単純な動きでも、力を入れずに身体中の関節が動かせるようになると、ボール投げや水泳のクロールなどスポーツの動きにも役立つ」とのお話があり、上半身と下半身が滑らかに連動するようなストレッチも教えていただきました。

ここまで時間をかけてほぐしてから立位前屈をとってみると、会場のあちこちから「(床に手が)着いた！」という声。後屈や側屈も気持ち良く伸び、参加者は身体の変化を実感することができました。

硬いからといって無理に動かすのではなく、筋肉や関節をよく動かしてほぐしてから使ってあげることの大切さを教わった今回の講座。下沢先生の軽妙なトークで全身をほぐしながら、終始笑い声の絶えないレッスンとなりました。参加した皆さんからは「身体の動かし方がよくわかった」「楽になった」「日常生活に活かしたい」というご意見をいただき、今年も盛況のうちに講座を終えることができました。

健康はかけがえのない財産です。これからも自分の身体の特徴を知って、労わりながら正しく使えるように講座を続けていきたいです。

『イベントを楽しむラッピング』



講師：松原 浩子

企画：渋谷

講師紹介

全日本ギフト用品協会ギフトラッピング講師

■ イベントを楽しもう

クリスマスやお正月は、当たり前のように年中行事として人々が心待ちにするものですが、クリスマスはキリストの生誕を祝う行事、お正月は新しい年の初めに年神様を迎える行事というように、それぞれに意味があります。

お年玉も元々は年神様に備えたおもちを年少者に贈ったもの。門松やおせち料理にも、すべて由来があります。

また「冠婚葬祭」と一口に言っても、それぞれに人生の成長過程を祝う、いわば人生の喜びを共に分かち合う意味合いがあります。

儀式式のように、本来は心をこめて行うことなんですよ。

作りリボンは、洋風と和風の2種。それぞれアレンジリボンを重ねて豪華に仕上げました。

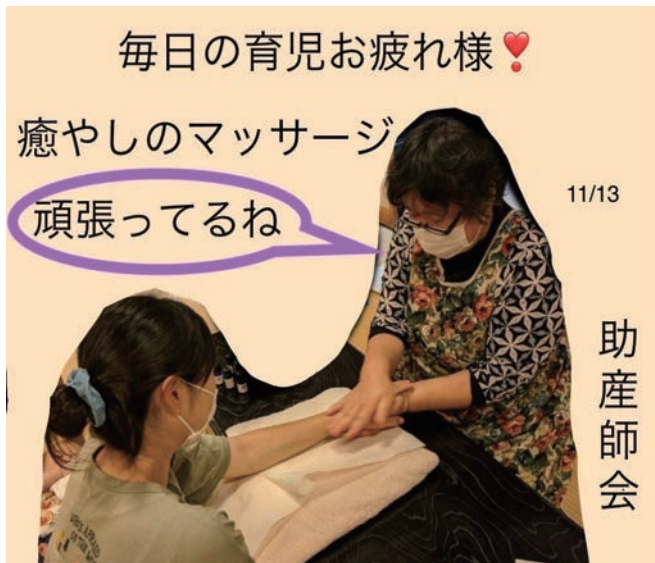
作りリボンの良さは、リボンが緩まず、形を維持できること。

また、一つ一つ、作り重ねていくので、難しそうに見えて、初心者でも完成させることができます。初めてリボン結びに挑戦の方も、リボンの楽しさを知っている方も、楽しく作成していただきました。

年中行事の意味を知り、深く日本古来のしきたりを知り、新しい年をお迎えください。



『ママにプチ癒しの時間をプレゼント』



講師：団体会員
企画：府中市助産師会

講師紹介

府中市の健診事業、赤ちゃん訪問事業等に日々携わっています。

府中市助産師会は赤ちゃん大好き、ママやパパを応援したい助産師の集まりです。いつでも皆さんに寄り添っています。

府中市助産師会は例年フォーラムに参加しており、日頃、家事や育児、仕事で頑張っているママ達へ「ママのためにハンドマッサージ」を行ってきました。昨年はコロナ感染拡大防止でオンライン参加のみとなり、ハンドマッサージは実施できませんでした。

今年は、密にならない様に、時間帯を分け、換気や参加者と助産師の感染対策に工夫して、直接ママ達にハンドマッサージを行うことができました。

ママ達に好きなエッセンシャルオイルを選んでもらい、マッサージオイルを自分でブレンド。また、自宅でも使っていただくために、お持ち帰りオイルを準備しました。

15分の両腕のマッサージを行い、育児の気になることや、職場復帰のこと、コロナ禍で辛かったことなど、お聴きしました。

<参加者の声>

「エッセンシャルオイルに包まれて、リラックスできた。」

「パパの休日出勤に、上の子も連れて来られて良かったです。」

「手に触れてもらい、嬉しかったです。」

「私のために受けるマッサージ嬉しいです。」

「赤ちゃんはパパに預けて、相談に来ました。」

ハンドマッサージは初めての体験だった、との声が多く聞かれました。マッサージをしながら、育児や家事が最優先で自分のことに目を向けることができないママ達の日々を感じました。頑張っていることを認められた時間で、今回の企画がママ達の癒しの時間になった、と感じました。


これからも、府中市助産師会は子育ての応援者として寄り添っていきたいと思います。

実行委員並びに関係者のお力添えで、助産師会は参加することができました。感謝いたします。

府中市男女共同参画推進フォーラムとは

男女共同参画社会の実現のために昭和61年3月に制定された「府中市婦人行動計画」を基に、翌62年、市内の女性たちがフォーラムの開催を市に要望しました。

翌63年2月に、女性問題解決のための学習や討論の場として第1回女性フォーラムが開催されました。以来、地域の人々が集い、意見交換をし、行政と共に問題を認識し、解決に向けて歩みだす「きっかけの場」として毎年開催されています。平成11年11月に府中市は「男女共同参画都市宣言」を行い、14年の第16回より「女性フォーラム」を「府中市男女共同参画推進フォーラム」と改称して、新たな一歩を踏み出しました。



参加・協力団体

《講演会》

NPO 法人けやきの会
新日本婦人の会府中支部

《活動紹介パネル》

愛拳会
府中子ども劇場

《講座・ワークショップ》

i-ze (いーぜ)
ヨガ遊友
じぶん de メンテナンス
渋

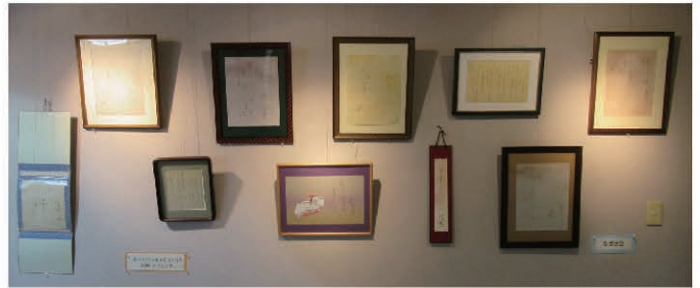
《ボランティア》

朗読衣の会
養生気功同好会
ポピーズ
住吉さわやか会
葵の会
編もないと
エッセイを書こう会
みんなのサロン
けやき消費者の会
府中市俳句連盟
介護者の会「雲雀」
桂の会
オムレツの会
渋
こぶし水曜会
住吉養気会
洋裁クラブ
ヒッポファミリークラブ四谷

《作品展示》

コットン・クラブ
洋裁クラブ
パソコンF J C
新日本婦人の会府中支部
住吉書芳会
彩画会
なぎさ会
パソコンチューリップ
パソコン府中WPC会

会場風景





参加者数とアンケート結果

参加者総数 726 人

開催日参加者数（11/12～13）168 人（見学者含む） 作品展示見学者（11/8～13）558 人

■アンケートからの意見と感想

『それぞれのアンコンシャス・バイアス』

- ・「アンコンシャス・バイアス」を無くそうという話でなく、自分にも相手にも無意識の偏見があることを理解して、コミュニケーションを取ろう！という、意識を持つことが大切なんだと思いました。
- ・無意識の思い込みは、誰にでもあること。コントロールすることより、皆がそのような考えを持っているということ、意識して、行動することが大切だと思いました。
- ・「アンコンシャス・バイアス」についての理解ができてよかった。
- ・自己肯定感の話などととても参考になったが、これが「アンコンシャス・バイアス」かということ、少し違う気がする。テーマそのものが今まであるものの掘りかえしなので、「パネリストの話をきく」というだけの気がする。
- ・「保育士とトラックの運転手」のような事例をたくさん知り、自分の中のバイアスを知ってみたいとなった。

『みつけよう 私の中のアンコンシャス・バイアス』

- ・普段お話できない方たちの意見や考えを聴けたこと。

『優しく穏やかに生きるためのアロマセラピー』

- ・香りは脳に効くというお話がよかった。

『気候危機って？』

- ・お話がわかり易かった。日本政府の姿勢がよくわかった。
- ・知らないことがたくさんあった。未来に直につながる課題であることを納得しました。
- ・今変えていくことが、この先の地球にかえていくのだと背筋がのびる思いで、お聞きました。
- ・気候危機は、「加害者と被害者の距離が遠い、時間的にも遠い」といった点に、ハッとしました。
- ・「戦争なんかやっている場合じゃない」と強く思います。政府を動かす力、どうすれば…。

『働く女性応援プログラム 戦わない働き方』

- ・自分の『強み』に気づけたこと。今後どのように自分らしく生きていけば良いかわかったこと。

『日常的に心も体も自由になる ー自分でできるヨガ2ー』

- ・無理のないポーズで分かりやすく楽しく体験できました。

『からだメンテナンス アンコンシャス・バイアス編』

- ・根本的な筋肉の動かし方がわかり参考になりました。

『イベントを楽しむラッピング』

- ・少しの時間で季節を楽しめて、とてもいいです。手軽にアレンジ楽しめました！

『ママにプチ癒しの時間をプレゼント』

- ・ホホバオイルを使うのは初めてで、とても気持ち良かったです。

■次年度以降の要望

- ・映画上映会（希望複数）
- ・市民が参加できる行政の仕組みについての学習会や講座の開催

ポスター・プログラム表紙

第36回 府中市男女共同参画推進フォーラム
令和4年11月12日(土)13日(日)

女性のメイクはマナー?
A型は几帳面なはず?
「普通」ってなに?
男性は人前で泣いたらダメ?

ねえねえ これって
アンコンシャスバイアス!?

～みんなが持っている無意識の思い込み～

パネルディスカッション
それぞれのアンコンシャス・バイアス

吉田恭子 小川有閑
藤本玄太 高橋暎子

令和4年11月12日(土) 午前10時～12時
男女共同参画センター「フュール」会場：定員60名
オンライン(Zoom)：定員30名
要申込：名の二次元コードよりお申込みください

開会式
令和4年11月12日(土) 午前9時45分～午前10時

講演会、講座・ワークショップ、活動紹介について

会場
男女共同参画センター「フュール」
京王線中野駅駅徒歩1分

SNSもチェック
@fuchudanjoforum
fuchudanjoforum

主催
府中市・第36回府中市男女共同参画推進フォーラム実行委員会

問合せ
府中市男女共同参画センター「フュール」
TEL. 042-351-4600
MAIL. danjo183@city.fuchu.tokyo.jp

プログラム裏表紙

展示・活動紹介

コットン・クラブ (衣装、小物雑貨)
洋裁クラブ (洋服)
パソコンFJC (年間カレンダー(A3) 工作物)

新日本婦人の会 府中支部 (新婦人の歴史 小紙活動の様子)
住吉書房会 (掛け軸、額作品)
彩画会 (水彩画)

なぎさ会 (かな歌謡、和歌、邦歌)
パソコンチューリップ (2023年度カレンダー)
パソコン府中WPC会 (制作物展示)

愛華会 (活動紹介)
府中子ども劇場 (活動紹介)

実行期間 令和4年11月8日(火)～11月13日(日) 午前9時から午後10時 ※13日は午後4時まで
参加期間 令和4年11月12日(土)・13日(日) 午前10時から午後5時

男女共同参画推進フォーラムとは・・・

昭和63年2月の第1回「女性フォーラム」以来、男女共同参画社会の実現と女性問題の解決を目的として毎年開催。地域の人々が集い、学習し、行政とともに問題を認識し、歩み出す「きっかけの場」となっています。平成14年12月の第16回からは、名称を「男女共同参画推進フォーラム」に改称し、市民で構成する実行委員会や男女共同参画センター登録団体と男女共同参画センターが協働して企画、運営を行っています。

府中市男女共同参画センター「フュール」は、男女共同参画を推進する拠点として市民をバックアップし学習、交流の機会を提供いたします。

プログラム中面

36th FORUM GUIDE

12-B 12日 13:30～15:30
特定非営利活動法人 けやきの会
優しく穏やかに生きるためのアロマセラピー
日々の生活の中で、自分の気持ちや考えを優しく穏やかに保つていく方法を、アロマセラピーを通して一緒に学びます。初めての方も大丈夫です。お気軽にご参加ください。(材料費として持ち帰り用のアロマスプレー1代をいただきます)
小学生以上(親子での参加歓迎)
¥500円 25名

13-C 13日 10:00～11:00
ヨガ遊友
日常的に心も体も自由になる
自分ですでできるヨガ2ー
体と心の健康保持のためのヨガ
大人男女 ¥無料 20名

13-D 13日 10:00～11:00
じぶん de メンテナンス
からだメンテナンス
アンコンシャスバイアス編
無意識に思い込みをしているために、あなたからだはうまく動いていないのかも。からだの悪い方を正しく動けば、からだをうまく動かすことができるようになります。不調の改善や健康の予防をすることができます。さあ、一緒にからだメンテナンスしましょう。
だれでも ¥500円 20名

13-E 13日 13:00～15:30
新日本婦人の会府中支部
気候問題について
気候問題についての講演
大人 ¥無料 30名

12.13-A 12日 14:00～15:30 / 13日 14:00～15:30
フォーラム実行委員会
あつげよう 私のの中のアンコンシャス・バイアス
フォーラムのテーマである「アンコンシャス・バイアス」について、少人数のグループに分かれ自由に語り合う場をつります。互いの気づきを共有し、自分の中に新しい視点が生まれることで、身の回りの世界が少しだけ変わるかも？
だれでも ¥無料
会場：15名 オンライン：15名

13-F 13日 13:00～14:30
淡
イベントを楽しむラッピング
X'masやお正月を迎えるためのリボンづくりワークショップ(紙、耳の飾りリボンを作ります)
だれでも ¥500円 10名

13-G 13日 13:00～14:00
i-ze (いーぜ)
働く女性応援プログラム
「戦わない働き方」
職場でのステータスやライフステージが変わっても、自分らしく働くながら自分の人生を楽しむために、そのための「働く女性応援プログラム」です。
大人女性 ¥500円 10名

13-H 13日(全4回) 13:30～15:30
府中市助産師会
ママに子育て中の時間をプレゼント
子育て中のママに産後ケアハンドマッサージを行います。赤ちゃんにも使えるお灸も付きます(4回分)
①13:30～②14:00～③14:30～④15:00～ 各回30分
子育てに関する相談なども受け付けます。
乳幼児子育て中のママ ¥400円 各回3名

各講座への参加は予約制です(当日参加は変更がある場合のみ二回可)
ご予約はお電話にてお申し込みください
☎042-351-4600
男女共同参画センター「フュール」
※受付時間 9:00～22:00(休日も除く)
*「フォーラム」の講座への申し込みと対外してください

第1会議室 第2会議室 学習室1 学習室2 和室

11/12(土)	10:00 パネルディスカッション それぞれのアンコンシャス・バイアス	10:00 フォーラム実行委員会	10:00 特定非営利活動法人 けやきの会	10:00 あつげよう 私のの中のアンコンシャス・バイアス	10:00 優しく穏やかに生きるためのアロマセラピー
11/13(日)	10:00 フォーラム実行委員会	10:00 あつげよう 私のの中のアンコンシャス・バイアス	10:00 ヨガ遊友	10:00 じぶん de メンテナンス からだメンテナンス アンコンシャスバイアス編	10:00 新日本婦人の会府中支部
11/13(日)	10:00 フォーラム実行委員会	10:00 あつげよう 私のの中のアンコンシャス・バイアス	10:00 気候問題について	10:00 イベントを楽しむラッピング	10:00 働く女性応援プログラム 「戦わない働き方」
11/13(日)	10:00 開会式	10:00 講演会、講座・ワークショップ、活動紹介について	10:00 会場	10:00 府中市助産師会	10:00 ママに子育て中の時間をプレゼント

全4回(各回30分)
①13:30～14:00
②14:00～14:30
③14:30～15:00
④15:00～15:30

料理解講室 和室 H 保育室 第2会議室 第1会議室 展示 活動紹介 学習室 学習室2 G 学習室1 F 和室

11/13(日)にて
作業所スクラム(社会福祉法人のぼり福祉会) 藍染製品とクッキー-自家製ごんじやくの販売 ※売り切れ次第終了

11/13(日)にて
受付
だれでもトイレ
男女別トイレ
おむつ替えコーナーあり
授乳コーナーあり
非常口

フォーラム開催の歴史

(第1～15回の名称は「女性フォーラム」)

回	日時	会場	委員長	副委員長	テーマ
1	昭和 63/2/14	市民会館	佐野春江	荒木和子 佐藤法恵	私たちのあしたは… 新しいつながりを求めて
2	平成 1/ 1/29	府中グリーンプラザ	田代由美子	佐野春江 森 和子	女も男も自分らしく生きるために
3	2/ 2/4	府中グリーンプラザ	森 和子	右田房子 田代由美子	話しましょう、始めましょう
4	2/12/2	府中グリーンプラザ	荒巻ちず	赤羽美樹子 森 和子	話し合おう！21世紀に向かって —よりよく生きるために—
5	3/11/23～24	府中グリーンプラザ	関 和子	荒巻ちず 矢島千里	行動しよう参加から参画めざして
6	4/11/22	府中グリーンプラザ	矢島千里	関 和子 横山永望	まず気づこう 暮らしの中から —わたしたちは本当に自由になったか—
7	5/11/28	府中グリーンプラザ	和田安里子	岡本千賀子 中山節子	かわれ!府中の男たち うごけ府中の女たち
8	6/11/20	府中グリーンプラザ	金指光恵	三輪寛子 近藤キミ子	つくられた女から創る女へ いま、私たちの歩みは止められない
9	8/ 2/17	女性センター	浅田多津子	金指光恵 浅野明子	明日の自分を見つめよう!
10	9/2/22～23	女性センター	佐藤法恵	漆原みつほ 三輪寛子	出会うこと、学ぶことから始まる “ジェンダー・フリーって何?”
11	10/2/14～15	女性センター	漆原みつほ	佐藤法恵 須藤春子	ジェンダーからジェンダーフリーへ 女と男(わたしとあなた)同じステージで輝きたい!!
12	10/12/5～6	女性センター	岡崎妙子 白井紀子	佐藤法恵 鈴木恒代 矢島浩志	キテ・ミテ・ハナソー 女(ひと)と男(ひと)との素敵な関係
13	11/11/19 20～21 12/3/11	中央文化センター 女性センター 女性センター	小西厚子	池田房江 岡崎妙子 丸山陽子	男女共同参画宣言都市奨励事業 記念フォーラム 第13回府中市女性フォーラム
14	12/12/2～3	女性センター	鈴木恒代	西橋結花 和田安里子	ともにつくろう わたしたちのまち 「井戸端会議しませんか」
15	13/12/1～2	女性センター	小西さつき	加藤礼子 榎 初代 鈴木恒代	ともにつくろう わたしたちのまち
16	14/12/6～7	女性センター	佐藤法恵	鈴木恒代	ともにつくろう わたしたちのまち
17	15/12/6～7	女性センター	田代由美子	納村万智栄 丸山陽子	見つけませんか ともに生きる未来を!
18	16/12/11～12 12/11	女性センター 府中グリーンプラザ	岡崎妙子	鈴木和代 矢島浩志	素敵に生きよう男と女 ～私の力活かせる社会へ～

回	日時	会場	委員長	副委員長	テーマ
19	17/11/2~12/4	女性センター	岩崎真弓	鈴木恒代 穂積菜絵子	おーい！！ 来たら何かが変わるよ
20	18/11/25~26	女性センター	穂積菜絵子	五座麻紀子 佐藤麻美	「私のジェンダー調理法」 ～男は仕事、女は家庭？～
21	19/12/1~2	女性センター	笠井直美	黒澤淳子 浜田広美	いまの世の中なんか変？！ ～Let's Do it now～
22	20/11/29~30	女性センター	井沢サト子	岡崎妙子 積 優子	チェンジ！ 輝くひとへ
23	21/11/28~29 11/29	女性センター 府中グリーンプラザ	前川浩子	秋山由美子 矢島千里	くらやみからみこしをあげよう！
24	22/11/6~7	女性センター	桜井洋子	石川伊知朗 漆原みつほ	ワーク・ライフ・バランス どう生きる？どう働く！私たち
25	23/11/26~27	女性センター	漆原みつほ	小野資子 鈴木和代	ポスト3/11 本当の「豊かさ」って？
26	24/12/1~2	女性センター	鈴木和代	漆原みつほ 藤井加津子	希望をもって だれとつながる みんなとつながる
27	25/11/30~ 12/1	女性センター	藤田恵美	榎本久美子 村山鑑恵	今ッ！つながれば つよくなる
28	26/11/21~23 11/22	女性センター 府中グリーンプラザ	藤田恵美	榎本久美子 村山鑑恵	伝えあおうよ 私たちの未来
29	27/11/20~22	女性センター	高梨珠子	藤田恵美 三浦真理子	学び、気づき、その先へ！
30	28/11/19~20	女性センター	藤田恵美	漆原みつほ 田鍋浩美	男女でつくる 活躍の場
31	29/11/11~12	女性センター	向井佐知子	田中ゆかり 藤井加津子	男でもいい 女でもいい 「自分らしく」生きる
32	30/11/10~11	女性センター	田中ゆかり	高橋敦子 向井佐知子	地域で「自分らしく」生きる
33	令和 1/11/9 11/9~10	市民活動センター 男女共同参画センター	田中ゆかり	向井佐知子 岡本充子	地域で「自分らしく」生きる
34	新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止				
35	3/11/13~14	オンライン	片山瑚雪	青柳江理 半田愛	コロナ禍の今、ジェンダーを考える
36	4/11/12~13	男女共同参画センター オンライン	亀谷のりこ	伊藤薫 温水史恵	ねえねえこれってアンコンシャス・バイアス!? ～みんなが持ってる無意識の思い込み～

実行委員のひとこと

今年のフォーラムのハイライトは、素晴らしい仲間だと思えます。新たに参加された実行委員との出会いは心強く、とても嬉しかったです。ハイブリッド開催のため複雑化した運営は、事務局の方々に助けていただきました。

基調講演のパネルディスカッションは、実行委員で一から企画しました。会議も苦労も多かったです、9人全員がそれぞれのスキルを活かし、一つ一つの事柄を昨年よりもパワーアップさせることができました。SNS も立ち上げ、フォーラムは一步ずつ前進していると思えます。

関わってくださった皆様に感謝申し上げます。

青柳 江理

実行委員として関わらせていただく中で、「男女共同参画という言葉自体が難しい」とのご意見にたびたび出会いました。正直私もそのように思っていた一人ですが、アンコンシャス・バイアスというテーマを通じて色々な考え方に触れ、「多様性を認め合い、その人らしく活躍できること」という自分なりの言い換えに辿り着くことができました。

どんなテーマも「自分にも関係がある」と捉えられるかどうかで見方が変わる。そのことを教わった今回のフォーラム、様々な視点や問題意識をもつみなさんとの活動は、とても貴重な経験になりました。

伊藤 薫

ご参加の皆様、パネリストの皆様、登録団体の皆様、実行委員や運営の方々に深くお礼を申し上げます。

初めて参加した約半年間、テーマについてたくさん考える機会をいただき、留学した時に教わった「wrongではなくdifferent」という言葉を度々思い出していました。人は一人ひとり違うことは当然であり、その違いをお互いに尊重し合うことの大切さを改めて気がつかされました。

自分ごととして心を寄せ、自分の置かれた環境でできることを模索することが大切なのだという思いも新たにしました。

この度の全ての出会いに心から感謝しております。

亀谷 のりこ

「LINE」は関心がなかったのですが、必要に迫られ、丁寧に教えていただき、「NWEC」の基調講演「見えない壁を乗り越える～ジェンダー平等時代のリーダーシップ～」の受講や「アンケート『回答メール』」までもできるようになり、「返礼メール」着信には、びっくりでした。

また、「第36回のフォーラム」等々の学びを経て今後どのように「行政」とネットワークしていけるか、が課題と感じました。

漆原 みつほ

市民の力でフォーラムを創り上げる!という経験は初めてでしたが、フォーラムが終わった今、充実感と達成感を得ることができました。“地域”という様々な個人が暮らしている場であるからこそ、ジェンダーというテーマを伝えることは決して容易ではないと同時に、意義のあることだと感じました。

実行委員の皆さんと一緒に活動ができ、とても貴重な経験となりました。ありがとうございました。

私自身この経験を今後さらに活かしていきたいと思っています。これからも府中がより良い地域に進化していくことを願っています♪

岡安 美穂

今回のフォーラムは、これまでの基調講演という形ではなく、パネルディスカッションに決めました。

市内でご活躍されているパネリストのみなさまが大変に素晴らしく、たくさんご協力をいただき、まさに手作りの新しい取り組みができました！

また、実行委員会もこのメンバーでなければできなかったと、感謝の気持ちでいっぱいです。素敵な仲間と出会えたフォーラムになりました。

大変にありがとうございました。

田中 ゆかり

実行委員としてフォーラムを作り上げるという大変貴重な経験をさせていただきました。

メインとなるパネルディスカッションや運営、告知方法など、難しさを想像してしまっていました。今回のテーマを通じて様々な考え方や捉え方に触れ、「難しい未来」を思うこともまた、自分のネガティブなバイアスがかかっているのだと気が付きました。今回の多くの学びを、今後も活かしていきたいと思います。

このフォーラムに関わっていただいた皆様に心より感謝申し上げます。

温水 史恵

アンコンシャス・バイアスについて、パネリストの皆様と一緒に学び、考えましたが、正解のない難しいテーマでした。ご協力いただいたパネリストの皆様には感謝の気持ちでいっぱいです。

パネルディスカッションを初めてリアルとオンラインのハイブリッドで開催する、SNSでの広報活動を開始する、というチャレンジの多いフォーラムでしたが、実行委員のチームワークで乗り切れて、ほっとしています。

今年は例年よりも男性の参加比率が高くなったと感じたので、これからも多様な方に参加していただけるフォーラムを目指していきたいと思います。

向井 佐知子



私事都合で実行委員としての活動は夏まででしたが、より多くの方と一緒にジェンダーについて考えたいという共通の思いをもった実行委員の方々とフォーラムの基礎を作っていくのはとても良い経験となりました。また、その過程で、自分の中のアンコンシャス・バイアスと向き合い、心地よいコミュニケーションのヒントを得たような気がします。

このフォーラムを支えてくださった全ての方々に感謝いたします。

半田 愛



フォーラム実行委員会等開催記録

回数	日付	協議・検討事項等
1	3月26日	実行委員自己紹介、委員長等役員の決定、フォーラム開催日の決定
2	4月15日	フォーラムテーマの検討、基調講演の講師の検討、登録団体・一般参加団体の募集
3	5月15日	フォーラムのテーマ決定、メイン企画をパネルディスカッションに決定
4	6月9日	パネリスト決定、SNSの運用について検討
5	6月26日	パネルディスカッションテーマの決定、実行委員企画の検討、ポスター・チラシデザインの検討、SNS
6	7月16日	ポスター・チラシの校正、パネルディスカッションの内容について、SNS運用開始、
7	8月13日	アンコンシャス・バイアス研修、実行委員企画の内容について
8	9月10日	パネルディスカッションの内容について、実行委員企画の内容について、プログラムデザインの検討
9	9月24日	パネルディスカッションの内容について、プログラムの校正、ボランティア依頼業務決定
	9月29日	パネリストと打合せ（第1回）
10	10月8日	当日タイムスケジュールの調整、パネルディスカッション・実行委員企画の内容について
	10月19日	パネリストと打合せ（第2回）
11	10月22日	当日の役割分担について、パネルディスカッション・実行委員企画の内容について
	11月2日	パネルディスカッションリハーサル
12	11月5日	当日の役割分担について、パネルディスカッション・実行委員企画の内容について
11月12日、13日 府中市男女共同参画推進フォーラム当日		
13	12月5日	記録誌の仕様決定、記録誌の分担決定
14	1月14日	記録誌作成作業、フォーラムの反省・感想
15	1月28日	記録誌作成作業
16	2月11日	記録誌作成作業
17	3月11日	記録誌完成報告、決算報告、来年度のフォーラムに向けて

SNSによる広報活動

今年度より、Twitter と Instagram による広報を始めました。



NWEC 男女共同参画推進フォーラム参加報告

国立女性教育会館(NWEC)の令和4年度「男女共同参画推進フォーラム」は、「ジェンダー平等を実現しよう」をテーマに、12月1日～22日にオンライン開催されました。実行委員会では、基調講演を視聴しましたので、その主な内容をご紹介します。

12月7日(水) 10:00-12:00

**基調講演 「見えない壁を乗り越える
～ジェンダー平等時代のリーダーシップ～」**
講師： 岡島喜久子 (WEリーグ初代チェア)

WEリーグ初代チェアの岡島氏に、WEリーグの設立経緯や取組み、自身のキャリア、「見えない壁」をどう乗り越えたのか、お話しいただきました。

<実行委員感想>

- ・ガラスの壁を壊し、その壊れたガラスからWEリーグのトロフィーを作る活動に深い意味を感じた。まず「ガラスの天井」をゴール前のガラスの壁に見立て、ボールをシュートすることで壊す。女性のガラス職人がガラスの破片を再び溶かし、ガラスのトロフィーを製作する。その一連の実践からは、今まで女子サッカー界にそびえ立っていた壁を壊して前進しようとする気持ち、女性同士の連帯であるシスターフッド、そして傷ついても連帯し再生していこうという意味が感じられた。
- ・女子サッカー選手やパートナー企業などが意見交換し、課題を話し合い、課題解決のために協働していく「WE ACTION」という活動があった。女子サッカー選手は様々な場面でジェンダーに基づく不平等や葛藤、不利益を得ることが多い。女子サッカー選手自身も自分の環境を顧みるきっかけになるし、その声がパートナー企業を通して社会に伝わる、いい機会だった。
- ・海外の教育では「バイアスを育てないように大人が気を遣っている」というお話が印象的だった。あらためて目を向けると、子ども時代からの教育の中で形成されるバイアスや常識はたくさんあるように思う。自分もまた、それらのバイアスが“普通”という中で育ってきたことに気づいた。
- ・スポーツ、特にサッカー界はいまだに男性優位の社会なのだということに驚いた。女性が活躍できる社会になりつつある一方、ヒラリー・クリントンの「私たちは未だ高いガラスの天井を打ち砕くことができていないが、きっと誰かが私たちが思うよりも早く叶えてくれる」という言葉を思い出した。そのためには自分の与えられた立場でできることに努めたい。その人がその人らしく生きられるように、お互いを尊重し合える社会になるために、自分のアンコンシャス・バイアスを知ることとはとても大切なのだと改めて感じた。
- ・日本では女性の自己肯定感が低すぎるという指摘があった。解決策としては、褒められたときに謙遜せず、「ありがとうございます」と肯定することが大切だということが印象に残った。



男女共同参画都市宣言

わたしたちは、歴史にはぐくまれたふるさと府中を誇りとし、性別を超え、世代を超えて、互いに人として尊重し合い、共にいきいきと輝くまちをつくり続けるために「男女共同参画都市」を宣言します。

- 1 わたしたちは 男女が共に 社会のあらゆる分野に平等に参画するまちをつくります
- 1 わたしたちは 一人ひとりが自立し 認め合い 心豊かに暮らせるまちをつくります
- 1 わたしたちは 職場・地域・家庭において 男女が共に責任を分かち合うまちをつくります
- 1 わたしたちは 国際社会の一員として 平和を愛するまちをつくります

平成11年11月3日

府中市

第36回 府中市男女共同参画推進フォーラム記録誌

編集&発行 府中市・第36回府中市男女共同参画推進フォーラム実行委員会

発行日 令和5年3月

連絡先 府中市男女共同参画センター「フューラル」

〒183-0034 府中市住吉町1-84 スターザ府中中河原4階

電話 042-351-4600 FAX 042-351-4603