

MIW通信 54

MIW (ミュウ) は、千代田区男女共同参画センターの愛称です。公募で区民から寄せられました。MIは man (男性)、Wは woman (女性)、Iは intercommunication (情報や意見交換) の頭文字です。

2024

MIWマスコットキャラクター
みゅうじろう



左上から渡辺雅之さん、NPO法人CINGA のみなさん、
明治大学学生団体 Empower MEiji のみなさん。
左下から 村上誠さん、前川知佳さん、関戸真央さん、
元橋利恵さん。



◇ 特集 1

知らずに誰かを傷つける言葉～マイクロアグレッション

こんな経験、ありませんか？ 区内の学生・団体の方に聞いてみました…p2

インタビュー マイクロアグレッション 知ることから始めよう…p4

◇ 特集 2

どう乗り越える？ 家庭と仕事、両立の悩み～マミーギルトを知っていますか？

区内で働く／暮らすママたちに聞いてみました…p6

インタビュー 誰もがケアしながら働ける社会に…p8

知らずに誰かを傷つける言葉 マイクロアグレッション

こんな経験ありませんか？ 区内の学生・団体の方に聞いてみました。

マイクロアグレッションとは、悪意はなくても、誰かを傷つけてしまう差別的な言動のことを言います。ジェンダー、人種・国籍、性的指向、障害や身体的特徴などに関わる「日常的な差別や見下し」のことです。千代田区で活動する2つの団体の方に、身近に体験したマイクロアグレッションについて聞きました。あなたも思い当たることはありませんか？



いとうはな
伊藤花さん

やまぐちえりこ
山口瑛莉子さん

エンパワーメイジ 明治大学 学生団体 Empower MEiji

明治大学を出発点にジェンダー・セクシュアリティを始め、多様な社会問題について考え、議論をし、発信し、アクションを起こす団体です。代表の伊藤花さんとメンバーの山口瑛莉子さんに、ジェンダーに関わる気になる言動についてお聞きしました。

あるある事例 ジェンダー編

中学校の部活動で部長になったとき、
「**何で女の子なのに部長なの？**」
と友達から言われた。

小学生の頃、
ハンカチを忘れたら
「**女子力ない〜！**」
と同級生に言われた。

高校生の時、バレンタインデーに
友達にチョコを配っていた男子に
「**男なのに何でチョコ、配るの？**」
と言ってしまった。

高校の卒業式で、
「**男子は手をグーにして、足を開く。
女子は手を軽く組み、足を閉じる**」
と先生から言われた。

キャリアプランに結婚・出産
を考えていないと話したら、
「**そーしたい相手に
まだ会っていないだけだよ**」
と男性の知人に言われた。

身長が高めの私、
「**恋人候補の選択肢、減るよね**」
と女子からも男子からも言われる。

就活中、
「**女の子だから転職のない
エリア職にするんでしょ**」
と男子学生から言われた。

「**女は馬鹿な方が可愛がられるのよ〜**」
とMIW祭りの「モヤモヤ放出会」のときに
高齢の女性から言われた。

社会課題に関心を持って
活動をしていると
「**意識高い系だね〜**」
と友達に言われる。

ジェンダーで起こりがちなマイクロアグレッションについて、メンバーが考えました

- ▶ 自分が受けたマイクロアグレッションを、当たり前のようにほかの人に投げかけていた。
- ▶ メディアの影響が大きいと思う。ドラマも映画もバラエティ番組も、わかりやすいジェンダー規範を伝えている。
- ▶ 家庭環境で刷り込まれたことがマイクロアグレッションにつながるが多い。
- ▶ 小学校、中学校からジェンダー・セクシュアリティについての教育があれば、自分や周囲への理解が深まり、もっと差別的な言動に気づけると思う。

日本における外国人問題を広い視野でとらえ、市民活動を通じ、人的ネットワークを駆使しながら問題解決を図る団体です。団体のメンバーの方にご自身の体験や活動の中で見聞きしたマイクロアグレッションについてうかがいました。



外国人のさまざまな「困りごと」に相談対応するスタッフに話を聞きました。

あるある事例 多文化共生編

日本で生まれ育ち
日本語が問題なく話せても、
名前がカタカナだと「外国人」扱いされる。

介護職に就いているが、
自分は希望していないのに、
他の人より夜勤が多い。
文句を言わないからだと思うけれど、
夜勤はお金がいいから好意で
入れてくれているつもりかも。

日本語がたどたどしいせいか、
幼稚園のお母さんたちの
LINE グループに入れてもらえなかった。
悪意はないかもしれないが、入りたかった。

職場で、
**日本人の意見は聞くのに、
外国人の意見に耳を貸してもらえない**
ことが多かった。

アジア系の若い女性は
性的対象として見られがちだ。

アジア系の若い男性だと
**果物や動物などを
窃盗するのではないか**
という目でみられたことがある。

会社で、同郷の人とベトナム語で
楽しく話していたら、悪口を
言われていると思ひ込む人がいた。
その結果、**社内でベトナム語を
話してはいけないことになった。**

多文化共生で起こりがちなマイクロアグレッションについて、メンバーが考えました

- ▶ 外国にルーツを持つ人に対応するとき、欧米系とアジア系では態度を変えるように思う。
- ▶ マイクロアグレッションは、マジョリティ/マイノリティがはっきり分かれているところで生まれやすいのでは？
- ▶ どこまでがマイクロアグレッションで、どこからが差別か、見極めにくい。
- ▶ 日本は島国で多様な人種の人と触れ合うことが少なかったからか、「外国人」を区別したがるのかもしれないと思う。
- ▶ 遠回しの配慮が、誰かを傷つけることがあると思った。配慮するなら率直に本人に聞いてほしい。



マイクロアグレッションの典型的な例

- 性的指向** 「ゲイの人っておしゃれだよね」「普通の人と変わらないから大丈夫だよ」
- 障害** 「障害があっても頑張っていてすごいね」
- 身体的特徴** 「太っていると、立派に見えるね」
- 生き方** 「奥さんは？」「子どもは何人？」(未婚です)

**女性でも
努力すれば成功できる**

**男性なのに
家事をするなんてエライね**

どこの国の人？

(見た目が明らかに外国にルーツを持つ人に対して)

「マイクロアグレッションは主に言葉によるものです。言葉は文脈や関係性によって意味が違ってきます。どういう関係性において、どんなシチュエーションで発せられたかということが重要で、使ってはいけない言葉がある、というわけではありません。」

渡辺雅之さんのお話 ※渡辺さんのインタビューはp.4-5に掲載

マイクロアグレッション

知ることから始めよう

道徳教育の専門家であり、マイクロアグレッションに関する本を出版されている渡辺雅之さんにマイクロアグレッションとは何か、どのようにマイクロアグレッションと向き合うべきか、お話をお聞きしました。

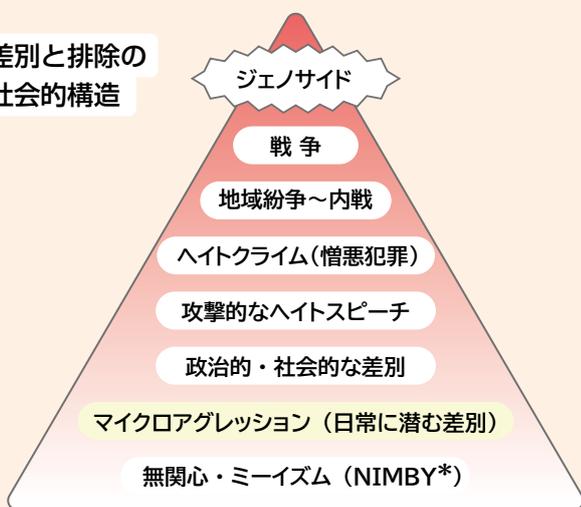


インタビュー 渡辺雅之さん

マイクロアグレッションとは？

マイクロアグレッションとは、「日頃から心の中に潜んでいるものであり、口にした本人に「誰かを差別したり、傷つけたりする意図」のあるなしに関係なく、対象になった人やグループを軽視したり、侮辱するような敵対・中傷・否定のイメージを含んでおり、それゆえに受け手の心にダメージを与えるような言動」であると考えています。直訳すれば小さな攻撃ですが、その影響は決して小さく

差別と排除の社会的構造



* NIMBYとは Not in My Backyard の略で、社会的に必要とわかっていても、自分の近くにあるのは嫌だとする態度のこと

◀渡辺雅之さん作成

ありません。多くの研究で受けた人の心身を傷つけるということが明らかになっています。日々の生活のなかで、「ふつう」に語られることが多いため言葉を発した本人がその問題性に気づかないという特徴があります。

左上图は、ジェノサイド(民族の大量殺戮)や戦争は地域紛争や内戦から誘発され、その下にはハイトクライム、ヘイトスピーチがあるというピラミッド構造を示しています。その下には政治的・社会的な差別があり、それを下支えするのが、日常に潜む差別であるマイクロアグレッションになります。

マイクロアグレッションは、繰り返され、常態化することで、社会の不公平感を醸成するなど、ヘイトスピーチが起りやすい土壌を作ります。その意味で、マイクロアグレッションはジェノサイドと地続きであると言っても過言ではありません。

マイクロアグレッションの例は？

マイクロアグレッションは多くの場合、出自や属性など変更が不可能あるいは困難

なことに對して向けられます。たとえば、あるテレビ番組で「今こそすべての日本国民に問います」と毎回決まり文句のように流れます。しかし、この番組を見ている人は必ずしも日本国籍を持つ人とは限りません。外国にルーツを持つ人がこの言葉を聞いたら「私はよそ者なんだ」という感覚を持たざるを得ないと思います。

見た目が外国人に見える人に「日本語上手ですね」と言うのも、マイクロアグレッションになりかねません。もしかしら、その人は日本で生まれた外国系日本人である可能性があるからです。やっかいなのは、言葉を発した人は褒めているつもりで、決して攻撃するつもりはないということ。しかし、言われた方は、排除されているかのように感じる場合があります。

ジェンダーに関するマイクロアグレッションも枚挙にいとまがありません。2021年に政治家が「女性のいる会議は長い」と発言したことが問題になりましたが、性別によつて決めつける、典型的なマイクロアグレッションと言

マイクロアグレッションの3つの形態

■ マイクロアサルト (microassault)

偏った態度や信念、行為を意識的に表す。蔑称で呼ぶ、避けるなど。
例：LGBTQの人に対して「そっち系？」

■ マイクロインサルト (microinsult)

無礼さや無神経さを伝えるコミュニケーションで、相手を侮辱する。出自や文化を貶める。
例：「女の割にはよくできるね」

■ マイクロインバリデーション (microinvalidation)

マイノリティの心理状態や考え方、感情、経験を排除、否定、無化、無価値化する。
例：「もう差別なんてない」

参考：『日常生活に埋め込まれたマイクロアグレッション』デラルド・ウィン・スー著

えるでしょう。ジェンダーに関わる問題は根底に家父長制などの根深い女性差別の構造があり、なかなか解消しにくいのです。
言われたら、どう対処できる？
褒め言葉やジョークのように発せられることが多いマイクロアグレッションは、言われた本人が言い返すことは困難です。そこで大事なのが第三者の関わりです。「それってどういうこと？」と疑問を投げかけるだけでも気づきつけかけが生まれます。その意味でも、マイクロアグレッションや差別はすべての人が当事者であって、周りの人がそれぞれどう受け止めるか、どのように振る舞うかが問われることとなります。

マイクロアグレッションと向き合うには？

つい、うっかり言ってしまうなど、マイクロアグレッションはいつも日常の中にあり、なかなか避けることが難しいものです。しかし、それを悪化させないためには、自分の言動が相手にとって、攻撃になっていないか、自己点検できるようにすることが肝心です。
まずものの見方、考え方のリテラシーを高めることが求められるでしょう。誰もが、思い込み・固定観念を内面化し、社会的なサンングラスを掛けています（ステレオタイプ）。それが偏見や差別につながるサンングラスを外す、またはサン

ズを変えようということをする。そうすることで物の見え方が変わり、気づかなかった差別に自覚的になることができま（アップデート）。要は自分がサンングラスを掛けていることを知って、相手の立場に立つということ。マイクロアグレッションと正しく向き合うために、まずは知ることから始めてください。

千代田区立図書館の貸出券で借りられます！

MIW所蔵図書 の紹介



『日常生活に埋め込まれたマイクロアグレッション：人種、ジェンダー、性的指向：マイノリティに向けられる無意識の差別』
デラルド・ウィン・スー著、明石書店、2020年



渡辺雅之さんの著書です

『マイクロアグレッションを吹っ飛ばせ：やさしく学ぶ人権の話』
渡辺雅之著、高文研、2021年



『10代から知っておきたい、あなたを閉じこめる「ずるい言葉」』
森山至貴著、WAVE出版、2020年



わたなべまさゆき
渡辺雅之さん（大東文化大学文学部特任教授）
福島県生まれ。埼玉県で中学教員として22年間勤務。ヘイトスピーチに抗議する社会活動に携わる。著書には『いじめ・レイジズムを乗り越える「道徳」教育』（高文研）、『「道徳教育」のベクトルを変える』（高文研）、『マイクロアグレッションを吹っ飛ばせ やさしく学ぶ人権の話』（高文研）など多数。

どう乗り越える？家庭と仕事、両立の悩み

マミーギルトを知っていますか？

共働き世帯が7割を超え、女性が家庭と仕事を両立させるのがスタンダードになったにもかかわらず、いまだに家事・育児を主として女性が担い、一人で葛藤を抱えこみがちです。とりわけ新型コロナ禍では、予測できない事態の調整役に女性になることが多く、うまくいかなかった場合、自分は良い母親ではないと罪悪感を抱く「マミーギルト」という問題がより先鋭的なかたちで立ち上がってきました。いま注目を集める「マミーギルト」について考えます。

マミーギルト (Mommy Guilt)

とは、働く母親が家事・育児の両立に困難を感じ、「うまくいかないのは自分のせい」と、子どもや家族、職場などに罪悪感を抱くことを意味します。

区内で働く／暮らすママたちに聞いてみました

家庭70%、仕事70%で完璧を求めない



interview 01

せきどまお 関戸真央さん

(区内在住・総合商社勤務)
総合商社の営業部門でマーケティング担当として働く。7歳(小1)と3歳(保育園)の2児の母。夫はコンサルティング会社勤務。

どんな時に罪悪感を抱きますか？

第2子の育休復帰後に希望して、それまでのバックオフィス部門から営業部門に異動しました。異動後すぐにケニアに1週間出張に行ったときは、上の子が寂しがって泣き、やってみなかった仕事でしたが、子どもに我慢させることを辛く感じました。また保育園へのお迎えは、フルタイム勤務なのでいつも6時半ぎりぎり最後まで待たせてかわいそうに思います。職場では子どもの急な病気で休むことや、長期の出張などに対応できないことを心苦しく感じます。

なぜマミーギルトを感じるのでしょうか？

残業も出張も飲み会も、男性ならば「お子さんは？」と聞かれなれないと思います。育休取得も時短勤務も女性がメイン

ンです。社会にいまだに規範的な父親像・母親像があるのを感じます。

海外で暮らす友人は、子どもがいてもいなくても、みな自由に休みを取り、4時台に仕事を終えると聞きました。日本の休みの取りづらさや長時間労働が、罪悪感を抱かせる社会的な要因の一つかも知れないと思います。

どのようにマミーギルトを乗り越えていますか？

夫が育児に協力的なことが大きいです。夫は在宅勤務が多く、家事は私、育児は夫が多くを担っています。第1子の職場復帰の際に、二人で話し合っ、この態勢になりました。出張の時などは自分や夫の母をはじめ、迷わず周りに助けを求めようようにしています。

マミーギルトを乗り越えるのに大事なのは、完璧を求めすぎないこと。家庭70%、



家族4人で娘の七五三のお参り

「私の悩み」を社会課題に

interview 02



まえかわちか 前川知佳さん

(一般社団法人ANDMAMACO代表理事 / 東京一ツ橋ロータリークラブ公共イメージ委員長)
女性起業家支援の一般社団法人を経営する。11歳(小6)の1児の母。夫は会社役員。

マミーギルトを感じたことがありますか？

子育てで自分を責める気持ちはよく経験しました。私は子どもを授かるまでに時間

仕事70%でも、足したら140%できています！とポジティブに考えるようにしています。

私が働く商社では、いわゆる男性的働き方が主流で、女性の管理職は少なく、ロールモデルになる人がなかなかいません。私が子どもを育てながら、限られた時間の中でも仕事で成果を出すことで、先輩たちが当たり前に子育てと仕事の両立を目指す環境になるといいなと思います。女性も男性と変わらずやりがいのある仕事をして、夢を実現できる、そんな社会になってほしいです。



娘が小さい頃、夫が撮影した写真

がかかり、仕事と治療を両立するのが難しかったです。出産を機に退職し、子どもが1歳のときに、自宅でのサロン事業で起業しました。その頃、母が体調を崩し、育児と介護が同時進行するなかでの仕事との両立は葛藤の連続でした。初めての子育てはわからないことが多いと、育児書通りにいかない自分を責めていました。起業後は子どもを保育園に預けると、泣いて、離れにくかったことが何度もあり、心が痛みました。

越えてくればか？ どのくらいミミーギルトを乗り越えるか？

テレビ業界で働く夫はとても忙しく、ほぼワンオペ育児でしたが、子どもが小学校に

上がった頃、ため込んだ思いが爆発し、「自分一人が頑張るのはもう無理！」と伝えたところ、それからは夫もできる限りのことをしてくれるようになりました。

夫の姉や母をはじめ、周りの人にずいぶん助けってもらっています。みんな働きながら家事も育児もやっているのだから、頑張つてやらなくてはいけないと思込んでいました。周りから「そんなに頑張らなくていい」と言われ、肩の力が抜けました。今では、ほかのお母さんと違っていても、自分は自分なりの母親像でいいと思っています。

今までの体験をどう生かしていますか？

これまで自分に起きたさまざまな葛藤は多くの女性が経験することで、個人的な悩みに留まらず、社会的な課題だと思えます。なかなか子どもが生まれても頼る人がいなかったこと、育児・家事と仕事の両立、介護と仕事の両立……たくさん女性の経験することだと思えます。女性が

こんな辛い思いを経験しないで済むようにしたいと思ったことが、今の仕事につながりました。地域密着型のママ向けイベントの開催、女性起業家支援事業などを通して、ライフステージに合わせた働き方ができる環境と地域づくりを実現し、女性が働きやすく、子育てしやすい社会にすることを目指しています。当事者である私たちだからこそできることに取り組んでいきたいですね。

パパからのメッセージ

むらかみまこと
村上誠さん
NPO 法人ファザーリング・ジャパン理事 /
ファザーリング・ジャパンちば代表 / NPO 法人
孫育て・ニッポン理事 / NPO 法人いちかわ子
育てネットワーク理事。
高2と小5の2児の父。里親として保育園
年長の里子を養育中。妻は小学校の英語講
師など地域で英語教育に携わる。



パートナーから見たマミーギルト

パパたちはマミーギルトに気づいていますか？

パパのなかには、マミーギルトに気づいていても、職場環境や働き方によって家事・育児を担えず、両立を思い悩む人もいます。イクメンブームなどで男性が育児をすることが当たり前になり、妻からもプレッシャーがあるけれど、職場で理解を得るのはむずかしい。パパの「産後うつ」が話題になるように、メンタルを壊すパパが少なくないです。

その一方で、家事・育児は母親が担うものという固定的性別役割分担意識が根深く、マミーギルトに気づかないパパもいますね。今のパパ世代は、父親が家事・育児を担うロールモデルがいなかった方も多いと思います。結婚した早い時点で、パートナーに「家事も育児も一緒に！」と話し合うことが大事で、男性が父親の自覚を持つためのパパスイッチをできるだけ早く入れていけると良いと思います。

なぜママだけが罪悪感を持たれると思いますか？

女性活躍推進が謳われて、女性も外で働いた方が良いという社会的な圧力があります。特に、専業主婦家庭で育った女性は理想的な母親像を描いていることが多く、仕事も家庭も十分に出来ていないとってしまうことが一つの要因だと思います。ほかには、夫が家事・育児に慣れていないと、「自分がやった方が早い」「夫には任せられない」と一人で抱え込んでしまっただけで、でもやっぱり回りきらなくて、罪悪感につながるということがあると思われま。

マミーギルトについてママへのメッセージはありますか？

パパが家事・育児を主体的・積極的に担うと、マミーギルトを多少なりとも緩和できることがあると思います。ママは自分一人で抱え込まないで、パパと共に家事・育児ができるようになるといいですね。そして、ママは自分を大切に時間を作ってほしい。ママがいっぱいいっぱいだと子どもに愛情を注げなくなります。好きなことをしてイキイキしている背中を子どもたちに見せてあげてください。

誰もがケアしながら働ける社会に 母親たちの罪悪感を解き明かす



「マミーギルト」＝母親が抱く罪悪感。社会学の専門家であり、長年にわたって母親研究をしている元橋利恵さんに「マミーギルト」を取り巻く状況を社会的に解説していただきます。

インタビュー 元橋利恵さん



もとほしりえ
元橋利恵さん
(大阪大学大学院人間科学研究科招へい研究員 専門：家族社会学、ジェンダー論)
1987年大阪府生まれ。大阪大学人間科学研究科博士課程修了。博士(人間科学)。主要な論文、編著書に『架橋するフェミニズム－歴史・性・暴力』(電子書籍)、『母性の抑圧と抵抗－ケアの倫理を通して考える戦略的母性主義』(晃洋書房)

マミーギルトとは？

自分が良い母親でなく、子どもにも、家族にも、職場にも申し訳ないと、いろいろなシチュエーションで母親が罪悪感を抱く心理状況をマミーギルトと言います。

この言葉が注目されるようになった背景には、母親が罪悪感を抱く、抱かせられる強度が高まっている社会のあり方があるのではないのでしょうか。従来、女性は、「母親は子育てに専念すべき」という規範をずっと押し付けられてきました。昭和の時代であれば、専業主母として家庭で子育てを担うことが良しとされてきました。今は女性も外で働くことが求められ、仕事と家庭の間で葛藤を抱える状況が増加したと思われまます。

仕事で規範的な労働時間や

働き方を優先すると、子どもの要求に充分に答える子育てがむずかしくなります。その調整を母親が一人でしなくてはならず、それが思うようにできないことが、自分はまだという罪悪感につながっていると考えます。とりわけ新型コロナウイルス禍では、在宅勤務や小学校・保育園の一斉休校などで、保護者は今までにない対応を迫られました。子どもが家にいながらの在宅勤務など、さまざまな緊急事態の対応に母親たちはより罪悪感を深めたのではないのでしょうか。

なぜいまマミーギルトが言われるようになったか？

母親の罪悪感自体は以前からあったと思いますが、それが現在のように顕在化したのは「子ども中心主義」と言われる、親の都合よりも子ども

マミーギルトを生じさせるさまざまな場面の感情

今回の特集では仕事と家庭の両立の悩みからマミーギルトについて考えましたが、マミーギルトは家庭生活、社会生活の中でさまざまな感情として表れます。

- 子どもがかわいく思えない
- すぐにイライラする
- 怒ってばかりで、自己嫌悪になる
- 出来ていないことばかり気になる
- 子どもの寝ができていない
- 電車の中で赤ちゃんを泣き止ませられない
- スマホやタブレットで長時間 YouTube を見せている
- 片付けができない。部屋が散らかっている
- SNS で素敵なママを見て落ち込む

理想と現実のギャップ、完璧主義や他人との比較、ネガティブ思考などが、マミーギルトを感じる原因となるのですが、こういう感情をなぜ「女性」が抱かせられるかについても考えたいですね。

参考『マミーギルト－ママの罪悪感の手放し方』(上岡未来著、電子書籍)

どう乗り越える？仕事と家庭、両立の悩み

の要求になるべく応えようという趨勢がより拡大したことが原因の一つと考えられます。子どもの人権という観点から非常に大事なことではあるのですが、丁寧なケアが必要とされ、子育てにかかわるコストが増大し、親、特に母親に求められる基準が高くなりました。結果的に子育てはしんどく、罪悪感を抱く母親も増えたのではないかと思われま

す。さらに、罪悪感を顕在化したもうひとつの原因として、圧倒的に子育て資源が不足しているということがあります。子どもの要求に応えたいけれど、人手や経済的余裕など、使える資源に限りがあつて、仕方なく子どもに我慢させるとか、あるいは職場の人に調整してもらうことになり

ます。そうすることで、誰かに申し訳なく思ったり、すまなく思ったりする役を母親が負わせられています。資源の少なさを母親の調整でカバーしようとするところに罪悪感が生まれているのです。

マミーギルトを手放すには

抱えている罪悪感を軽くす



“マミーギルト”に悩んだら…

千代田区内・都内の相談窓口

子どもと家庭に関わる相談

■千代田区 子どもと家庭にかかわる総合相談

・電話相談「千代田っこホットライン」

24時間 365日

※夜間（17:00～翌9:00）と日曜・祝日は継続相談の対応はできません。

電話番号：03-3256-8150

・来所相談

月～土曜日（祝日・年末年始は除く）9:00～17:00

あらかじめ電話で相談・予約してください。

相談専用電話・ファクス：03-3256-8150

総合相談

■MIW相談室

夫婦やパートナー、家族関係、働き方など相談できます。

・一般相談

月・水・木・金・土曜日 10:30～15:30

火曜日 16:30～20:30

予約専用電話：03-5211-4316

※4月以降、日時変更予定。詳細はHP参照。

■東京都女性相談センター

女性からのさまざまな相談に応じています。

・電話相談

月～金曜日 9:00～21:00

土・日・祝休日、年末年始 9:00～17:00

電話番号：03-5261-3110

・来所相談 上記電話番号へ予約して来所

■東京ウィメンズプラザ

夫婦や親子の問題、生き方、人間関係など、暮らしのなかで抱えるさまざまな悩みについて、相談を受けています。

・一般相談

毎日9:00～21:00（年末年始を除く）

電話番号：03-5467-2455

ることがまず必要で、「良い母親でなくてかまわない」と考えることはとても大事なことです。しかし、良い母親像から自由になったとしても、両立の葛藤を引き受け、調整に走り回って、誰かに申し訳なく思ったりすることから自由にならない限り、マミーギルトを解消するのは難しいのではないのでしょうか。マミーギルトが生まれるおおもとの原因である社会的な構造、仕組みにもっと目を向けてほしいと思います。

レス・マンとは家庭責任を負わない男性を標準とみなし、ケアをしない人／ケアを免れている人を中心に労働や社会環境が作られていることを意味します。その中では、ケアを抱える人がケアレス・マンと対等に競争するのはとても不利なことです。その偏りを止めて、誰もがケアを担い、家事・育児・介護をしながら働き続けられる道を探る必要があります。

どうしたらケアをしながら働き続けられる？

無償で担ってきたために、市場的な価値が少ないとみなされていることが大きく影響しています。子どもがいようと、いまいと、あらゆる人に対して、自分の親や家族、自分自身に対してもケアをしながら生きていくことが当たり前になる社会にする必要があります。人間を生かしているのはケアの論理だと思えますし、ケアは人権、権利そのものです。より良いケアをして、より良いケアを受け取ることが私たちの権利であるということとを認められる社会になってほしいと思います。



MIW運営協議会委員の皆様から

千代田区では、MIW 事業の企画・運営等について多様なご意見をいただくために「千代田区男女共同参画センター運営協議会」を設置し、公募による委員、登録団体として活動している委員等による情報交換・意見交換を行っています。

令和5年4月、新メンバーで走り出した運営協議会が任期2年の折り返し地点を迎えるにあたり、みなさまに、委員の声をお届けします。

今年、MIW のホームページがスタートし、講座やイベントなど、学習、相談、情報、活動支援、交流の5機能の情報が見やすくなりました。運営協議会ではより活発な活動となるよう、計画、実施、結果分析等を検討し MIW の様々な挑戦を後押ししています。

委員長

MIW の講座も最近は男性育児向けの講座もあり、今後は男女の別なく一緒に受けられる講座も増えてほしい。世の中では DV やハラスメント等問題が多いけれど、困った方が気軽に相談できる MIW、助け、支援できる MIW であり続ける事を期待します。

副委員長

私など大海の一滴に過ぎないと諦めず、誰もが心地よく生きられる多様な社会の実現を目指して努力されている MIW の皆さんと共に頑張りたいと思っています。協議会は、私にとって学びと気づきの場でもあります。

A 委員

『悠悠閑適』をモットーに…勤続 39 年目、3 人の娘を持つワーキングマザーです。これまでの経験値を MIW 事業に活かせればと思い、立候補しました。男女共同参画の難しさを実感しつつ、多様化の時代対応に目下チャレンジ中です。

B 委員

現在、増加傾向にある「ハラスメント」への対応やその救済窓口の充実に期待します。防止のための対策や発生時の正しい対処方法、相談事業などの情報を広く伝え、千代田区におけるハラスメント対応の拠点の一つとなってほしいです。

C 委員

今年度より男女共同参画センター運営協議会委員を務めております。MIW の活動は男性だからこそ参加して、それぞれの違いを理解して尊重することが大切だと感じています。多くの方々にこの活動に関心を持ってもらいたいと思います。

D 委員

学内でのジェンダー平等の推進とすべての学生が安心して過ごしやすいキャンパスづくりを目指すジェンダーセクシュアリティ問題に取り組む学生団体が、MIW 祭り協力団体から MIW 登録団体となり、運営協議会にも参加させていただくことになりました。

E 委員



第11回 MIW祭り



日時 令和5年10月6日(金) ▶ 7日(土)

会場 千代田区役所区民ホール・男女共同参画センター MIW

ミュウ

第11回 MIW祭りを開催しました!

「わたしはわたし 心地よく生きていく」をテーマに開催された今年度のMIW祭り。MIWの登録団体をはじめ、地域で活動する団体や区内の大学生たちによるブースやステージ、展示などのさまざまな催しに、たくさんの方が参加してくれました。

オープニング ^{ライブ}花いけLIVEパフォーマンス



正則学園高等学校
花いけ男子部のみなさんが、
華麗でダイナミックな
パフォーマンスで
会場を盛り上げてくれました!

男女共同参画 川柳コンテスト 受賞作品

- ◆ 大賞 華谷さん
男女なし 必要なのは「あなた」です
- ◆ 優秀賞 ぽるたん
生きやすさ ルール作りより思いやり
- ◆ 準優等賞 ブラックキャットさん
オフクロと オヤジの味が あるわが家
- ◆ みゅうじろう賞 大塚洋子さん
折れる日も 心のおまもり みゅうじろう



メインイベント 映画上映&トーク

神田神保町から世界へ発信! はばたく女性監督



映画祭プロデューサーの久那斗ひろさん、映画『虹色はちみつ』監督の梅木佳子さんのほか、映画に出演された俳優の方々も来ていただきました!

ブースやワークショップなどのイベントもたくさん!

軍手で MIW のマスコット
キャラクターを作る
ワークショップ



法政大学ボランティア
センター (VSP) の
ポッチャ体験



NPO 法人いるどりキャリア
の子育てあるあるカルタ
づくり



毎年恒例の実行委員会企画
“パートナーの呼称を
考えよう!”

MIW 講座

MIWでは、性別にとらわれることなく、その個性と能力を発揮できる社会の実現に向けた講座や講演会を実施しています。テーマは生き方、子育て、ワーク・ライフ・バランス、心やからだの健康など様々です。MIWの最新イベント情報は『広報千代田』、MIWホームページ、メールマガジン、SNSから発信しています。ご参加お待ちしております！

出前講座

区内企業・学校・保育園・幼稚園などで出前形式の講座を実施します。MIWまでご連絡ください。

【講座テーマ例】

- 職場のハラスメント（セクハラ、パワハラ、マタハラ等）対策
- ワーク・ライフ・バランス
- LGBTQの基礎知識
- デートDV予防
- メディアリテラシー向上（SNS、インターネットの使い方）

※そのほかのテーマについてもお気軽にご相談ください。

MIW 相談室

予約専用電話 03-5211-4316

夫婦やパートナー、家族との関係、働き方、ハラスメント、性に関すること、性暴力、犯罪被害など、困っていることがあったら、一人で悩まずご相談ください。予約制です。（区内在住、在勤、在学の方対象）



▲ MIW相談室

困っていることがあったら一人で悩まずご相談ください



MIW 情報ライブラリ

MIW 情報ライブラリには男女共同参画社会づくりに関する資料が充実しています。生き方、仕事、ジェンダー、家族、からだ、子育て、介護など、テーマ別に並んでいます。絵本や児童書、コミックなども揃えています。

お探しの本が見つからないときは、スタッフにお声かけください。図書、雑誌、DVDなど、MIW所蔵の資料は千代田区立図書館の貸出券で借りられます。



MIWで活動する団体を募集しています！

MIWは、男女共同参画（ワーク・ライフ・バランス、女性活躍、LGBTQなど）をテーマに活動する団体・グループを登録団体として、活動を支援しています。MIWミーティングルームやグループロッカーの貸出などを行っています。

【登録要件】

- 活動目的：男女共同参画社会に資すること
- 代表者：区内在住・在勤・在学のいずれか
- 構成員：区内在住・在勤・在学を主な構成員とした5名以上の団体
- その他：MIW祭り、MIW事業に参加すること

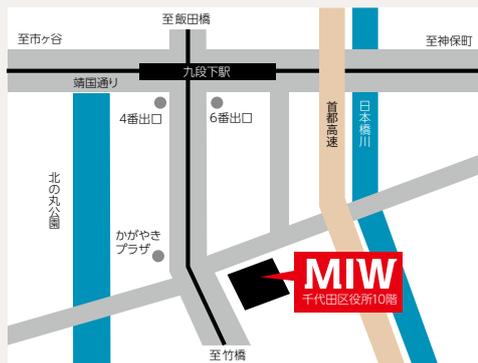


▲ MIWホームページ

MIWホームページでもいろいろな情報を発信しています！



千代田区男女共同参画センター MIW (ミュウ)



所在地 〒102-8688 東京都千代田区九段南1-2-1 千代田区役所10階
 交通機関 東京メトロ東西線、半蔵門線、都営地下鉄新宿線「九段下」駅下車、徒歩5分
 開館時間 月曜日～金曜日 午前9時～午後9時 土曜日 午前9時～午後5時
 休館日 日曜日、祝日、年末年始
 TEL 03-5211-8845 / 相談予約受付 03-5211-4316 FAX 03-5211-8846
 Eメール miw@city.chiyoda.tokyo.jp
 URL https://miw.city.chiyoda.lg.jp
 SNS Facebook @chiyoda.miw Instagram chiyoda.miw

■ 編集後記

「マイクロアグレッション」の取材では、何となくモヤモヤを感じていた言葉こそ「これだった」と思い当たることもありました。桜咲く千鳥ヶ淵を散策するときは、ジェンダーやダイバーシティに関する情報を発信しているMIW（千代田区役所10階）にも、ぜひお立ち寄りください。（S）



◀ MIW講座情報等をお送りします。メールマガジンの登録はこちらへ