

は°}わっ!



目次 CONTENTS

- 2 ◆ 改めて知る、性の多様性
- 4 ◆ こども食堂って、どんなところ? はる 暖カフェ
- 5 ◆ 男女共同参画セミナー
「家族の笑顔が生まれる! 幸せキッチンメソッド」
- 6 ◆ 男女共同参画推進講演会
「暮らしや仕事で感じるジェンダーのもよもや…これって何? どうしたらいい??」
- 7 ◆ いきいきライフ ISD個性心理学認定講師 西條恵理子さん
- 8 ◆ いっしょに歩こう -オタモイ 唐門-

バンドウイルカ(写真提供:おたる水族館)

令和6年8月、おたる水族館にバンドウイルカの赤ちゃんが誕生しました。
愛称は「レンカ」。アイヌ語で「希望」や「光」を意味するそうです。
母「メリー」と一緒に泳ぐ姿は、なんとともかわいいですね。

No.31

2025.03



改めて知る、性の多様性

近年、「LGBT」や「性的マイノリティ」といった言葉を目や耳にすることは、ごく一般的なことになってきました。しかし、固定的観念による差別や偏見は、いまだに根強く残っています。今回は、改めて「LGBT」や「性的マイノリティ」に関する基本的な知識や情報についてお知らせします。

「LGBT」って？

「LGBT」とは、Lesbian (レズビアン～同性を好きになる女性)、Gay (ゲイ～同性を好きになる男性)、Bisexual (バイセクシャル～同性も異性も好きになる人)、Transgender (トランスジェンダー～身体の性に違和感をもつ人)の頭文字をとった性的マイノリティ(少数派)の総称の一つです。

さらにQuestioning (クエスチョニング～自分の性が決まらない、決められない人)、Asexual (アセクシュアル～他者に性的感情を抱かない人)など、LGBTの枠にあてはまらない人もいます。

また、LGBTを支援する人々はALLY(アライ)と呼ばれます。



性的マイノリティの方は身近にいます

日本には性的マイノリティ(少数派)の方が、9.7%いるとの調査報告があります(電通LGBTQ+調査2023)。

多くの方は、自分の身近にはいないと感じているのではないのでしょうか。

もしかしたら、職場や学校のクラス、近所にもいるのかもしれない。

でも、差別や偏見を恐れて言い出せず、誰にも相談できず、一人で悩んでいるのかもしれない。



さまざまな困難に直面しています



私たちにできること

- LGBTなど多様な性があることを知り性の在り方の違いを尊重しましょう
- 性的マイノリティの人をいじめたり、差別したりしない
- 自分の身近に性的マイノリティの人がいるかもしれないと考え、言動に気を配りましょう



カミングアウトとアウティング

カミングアウトとは？

性的マイノリティである本人が、「性自認」や「性的指向」などについて、選んだ人に**直接伝えること**。

もしもカミングアウトを受けたら

- 信頼して伝えてくれたことに、感謝の意を示しましょう。
- このことを、誰かに話してもいいのが、必ず確認しましょう。



アウティングとは？

第三者が、本人の同意なく、その人の「性自認」や「性的指向」などを勝手に他の人に暴露してしまうこと。性的マイノリティに対する理解は進んできてはいるものの、**差別や偏見はいまだに存在するため、必ずしも周囲に理解されるとは限らず、本人を苦しめる原因となります。**



アウティングが原因となった事件

平成27年8月、一橋大大学院の学生が、同性愛者であることを同級生に**アウティング**され、大学敷地内で死亡するという事件が起きました。この事件の裁判で、**アウティング行為は不法行為**であることが明確に示されました。

小樽市パートナーシップ宣誓制度

「小樽市パートナーシップ宣誓制度」は、性的マイノリティの方が、**一緒に人生を歩むパートナー**であることを「パートナーシップ宣誓書」として提出し、市長がその関係を承認することにより、**二人がパートナー(婚姻に相当する関係)**であることを証明する制度です。

この制度は、婚姻制度とは異なり、税控除や相続など法的な権利や義務は発生しませんが、下記のような市で行う手続きが利用できます。

- 住民票の続柄を「同居人」→「縁故者」に変更
- 市営住宅へのパートナーとの入居
- 市立病院でのパートナーの入院や手術に関する説明や同意書へのサイン など



詳しくは市ホームページをご覧ください ▶ [小樽市パートナーシップ宣誓制度](#) 検索



問い合わせ先 小樽市生活環境部男女共同参画課
Tel 0134-22-5904 (直通) / Fax 0134-22-6081 / E-Mail : kyodo-sankaku@city.otaru.lg.jp

こども食堂って、どんなところ？

近年、「こども食堂」という言葉を耳にすることが多くなってきたのではないのでしょうか。「こども食堂」とは、地域住民が中心となり、無料または安価に栄養ある食事や団らんの機会を提供する場のことです。今回は、市内で定期的にこども食堂が開催されている「暖（はる）カフェ」を訪ね、運営に携わる皆さんにお話しをお伺いしました。

みんながくつろげる居場所づくりを



ゆたに かおり
油谷 香織 さん (社会福祉法人ノマド福祉会)

こども食堂は、稲穂1丁目のサンモール一番街にある「暖（はる）カフェ」で、コロナ禍が明けた令和5年5月から当初は月に2回から始めました。

食材は寄贈いただいたものを使用していて、高校生以下の子どもは無料、大人も1食300円で利用できます。

参加者は小学校低学年の子が中心です。調理や配膳などは職員やボランティアが担当し、子どもの面倒はボランティアの高校生や大

学生が見てくれています。

こども食堂を始めたとき、小中学校などにチラシなどを持っていきましたが、あまり反応は良くありませんでした。でも、地道に活動を続けるうちに、子どもや親の口コミ、SNSなどを通じて広がっていききました。

令和5年の秋頃からは利用者も増え始め、令和6年4月からは週に1回、毎週開催しています。最近では1回につき約40人が参加していて、今の場所では手狭になってきているほどです。

子ども同士はもちろん、親同士でもふれあうことのできる場所となってきていて、この頃は新たな参加者の方も増えてきています。皆さんからさまざまな意見をもらっているのでも、できるだけ取り入れ反映していくようにしています。クリスマスのイベントなども、学生たちが企画し、楽しんでくれているようです。

今後は、認知症の方が気軽に集える場所である「認知症カフェ」とのコラボなども予定しています。皆がそれぞれの場所で、自分ができることをして個性を発揮し、輝けるように自主性を育てていけるような場所を作っていきたいと思っています。



子どもたちからエネルギーをもらっています



くまかわ ひろと
熊川 大翔 さん (小樽商科大学1年)

暖カフェこども食堂でボランティアとして活動を始めたきっかけは、大学の授業でボランティアについて学んだことでした。今の時代は、親も共働きが多く、昔に比べて子どもがみんなで遊べる場所も少ないので、気軽に集える場所があるのはとても良いことだと思っています。

僕も子どもたちからエネルギーをもらっていますし、小樽がもっと元気になってほしいと思っています。

『暖カフェこども食堂』についてのお問い合わせは、
公式LINEまたは右記までどうぞ

公式LINE



小樽市稲穂1-1-8 サンモール一番街 **暖カフェ**
Tel: 080-5839-2627
E-Mail: otaru-harucfe@nomad.or.jp

令和6年度 男女共同参画セミナー (10月9日開催)

家族の笑顔が生まれる！幸せキッチンのメソッド

講師 ラプラスキッチン 代表 **阿部 美子 さん**

家族全員が快適に過ごせる生活空間の中心がキッチンです。女性が自分の時間を持ち、そしてゆとりを得るために、「キッチン」に注目して家事シェアについて考えるセミナーを、ラプラスキッチン代表の阿部美子さんをお招きして開催しました。

家族全員で家事をシェアするためにはどうする？



男女の気持ちを知る

YESを引き出す会話術



男女の気持ちを知る

女性は仕事から帰るとキッチンへ直行し、息つく暇もなく食事の支度を始め、座る時間もなく、ご飯をせかされ、手伝ってくれる家族はいなく、ワンオペ家事となり、負担を感じている。自分だけがいつもキッチンに立ち、孤独感と面倒くささで疲れてしまう。ほんの少しだけでいいから協力してほしい。という経験はありませんか。

男性は、妻のイライラを見るのが嫌だけど、どうしたらいいかわからない、という経験はありませんか。女性の家事負担は、夫婦二人だけの世帯の場合で男性の2倍で、子育て世帯では3倍になると言われています。妻は、いつも自分だけが忙しく、台所に立ちながら孤独を感じています。夫には全部やってほしいと思わな

いけれど、血を出すなどの**ほんの小さなサポートがあれば、協力してくれているという安心感がある**といいます。何もサポートがないということは、いちいち頼まないといけない、頼んだところでどこにあるんだと言われ、その説明をしなければいけない、だから自分でやってしまう、という負のループに入ってしまう。夫にしてみれば、どうサポートすればいいのかわからない、どこに何があるのかわからない、何か具体的な指示がないとわからない、良かれと思ってやったことが叱られる原因になってしまう、となるそうです。やってもやらなくても怒られるなら、やらなくてもいいということになってしまいます。

どうやってサポートしていいのかわからないというのは、男性の大きな悩みだということを理解してあげてください。



YESを引き出す会話術

夫がやる気を失う言葉は「もうやらなくていいから」、反対に、夫が言われてうれしい言葉は「ありがとう」です。夫が妻に言うてはいけない言葉は「めし、まだ?」、反対に、妻が喜ぶ言葉は「俺もやるよ」です。言うてはいけない言葉を覚えておかないと、相手からYESを引き出すことはできません。「もうやらなくていいよ」「めし、まだ?」はお互いの努力を軽視し、家事分担に対する意識のズレを大きくしてしまいます。

「こうしたらいいんじゃない?」「こんなこともできないの?」「こうやればいいよ」「こんな方法があるよ」というように「こ」から始まる言葉のうしろにつく言葉は命令形や否定形になることが多いです。「こ」から言葉が始まりそうになったらどうすればいいのでしょうか。「**こ**」を「**ど**」に変えてください。「どうしたらいい?」「どのくらい?」「どんな状態?」「どんなことができる?」「どんな方法がある?」「どうやればいい?」「ど」から始まる言葉のうしろにつく言葉は相手から答えを引き出す言葉になっています。「どうしたい?」と聞いたら相手はこうしたいと言いやすくなります。

これに心理学的なテクニックを入れて二者択一で相手に聞かれます。「今お皿を出すのと、あとでお皿を洗うのと、どっちがいい?」と言います。**YESかNOの選択肢ではなく、「どっちがいい?」と言われたら、どっちかを選ぶことになり、どっちを選んでも手伝えることになります。**

参加者の声

- 家族関係が良くなる秘訣、継続のコツなどを教えていただきました。男女の気持ちの違いは、なるほどと思うような内容で、とても勉強になりました。
- 家族が一番身近で一番近くにいる存在なのでちょっとしたコミュニケーションに気を付けることによってお互いよりよい関係性がつくれるのと同時に、社会の中でのコミュニケーションにも活用できるので良いセミナーだったなと思います。

★★ 最強の言葉 ★★

それは「**いつもありがとう**」です。「ありがとう」に「いつも」をつけると、相手の過去もプロセスもすべて認めて「ありがとう」となります。全部自分のことを認めてくれているのだと相手の人は捉えます。「いつも」をつけると魔法の言葉になって、相手はとても幸せになります。

令和6年度 男女共同参画推進講演会 (11月17日開催)

暮らしや仕事で感じるジェンダーのもやもや… これって何? どうしたらいい??

講師 札幌市男女共同参画センター係長 ^{すがわら} ^{あつこ} 菅原 亜都子 さん

普段の生活や仕事の中で、ジェンダーにまつわる“もやもや”を感じる方も多いのではないのでしょうか。今回の講演会は、札幌市男女共同参画センター係長の菅原亜都子さんをお招きして、この“ジェンダーのもやもや”をテーマにお話しいただきました。



普段、たくさんの方(主に女性)から聴くジェンダーのもやもや

- いつも夫に許可をもらっている感じがする…。「飲み会に行ってもいいかな?」とか。夫は当たり前に行っているのに。
- 子どもの部活動のお母さん達が、みんな自己犠牲的過ぎるのが気になる。もっと父達も巻き込むべきだし、子どもが自分ですればいいことも「母親の役割」と思っている感じがする。
- 仕事の取引先から、「〇〇さん、そんな美人なのに、総合職なんですね」と。何か関係ありますか?

そもそも、ジェンダーのことって、普段話しやすい? 話す機会はある?

- 自分はジェンダーのことがあまり分かっていないから、誰かを傷つけそうで話にくい。
- もやもやを感じることもあるけれど、面倒なやつだと思われそうで、話さないようにしている。
- 「そんなこと言われたらもう何もコミュニケーションを取れなくなっちゃう」と言われ、相手を不快にさせてしまった。

あなたの立場はどちらに近い?

<ul style="list-style-type: none"> ●ジェンダーのことを気にしなくてもそんなに困らない ●JRの駅で、エレベーターがなくても、歩けばいいと思える <p>マジョリティ 多数派のこと。数が多い、ということだけではなく、社会の仕組みがフィットしている人達のこと。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●ジェンダーのことで困ってしまって、どうにもならない。深刻な問題だ。 ●JRの駅で、エレベーターがなかったら困ってしまう <p>マイノリティ 少数派のこと。数が少ない、ということだけではなく、社会の仕組みがフィットしていない人達のこと。</p>
--	--

マジョリティの特権

- ある社会集団に属することで、労なくして得られる優位性・権力。
- 気づきにくい。当たり前だから。 ●自動ドアのイメージ。→勝手にドアが開いてくれる。
- マイノリティの人が「気にしすぎ」「ナーバスになりすぎ」と思ってしまう。

ジェンダーを学ぶことは、お守りになります

- ジェンダーの知識や情報は、女性や女の子を守ることにつながる。
- 様々な困難を、自分のせいと思うのではなく、客観的に社会構造に原因を考えることができるようになる。
- もし、女性が「男性よりも頑張れない」「男性ほど能力がない」と思うことがあったら、それはそう思われる社会に私達は生きている、と思うことができる。

参加者の声

- ジェンダーを学ぶことの大切さを改めて感じました。
- 「自分のせい」ではなく「社会構造の問題」と気づく人が増えると、もっとジェンダー平等は進むと思いました。



HIKARI GOKIN

水抜栓で支えています 寒冷地の暮らし

株式会社 **光合金製作所** 本社・工場 / 小樽市新光5丁目9番6号
TEL (0134)65-0000(代) FAX (0134)52-1802 URL <http://www.hikarigokin.co.jp/>



イライラと上手に向き合うことで心穏やかに

ISD個性心理学認定講師 ^{さいじょう} ^{えりこ} 西條 恵理子 さん

西條さんは東京生まれの東京育ち。結婚後は夫の地元である小樽で生活を始めました。知り合いが少ない中で不安を抱えながら出産し、子育てがスタート。お子さんが高校生のときに反抗期となり、その頃にISD個性心理学と出会ったそうです。

「周囲からは“いい子”と言われた長男が、高校生のときに反抗期となり、“何が起きたのだろう?”とすごく悩み、戸惑いました。その頃、その悩みを打ち明けていた東京の友達が、ISD個性心理学の講師をしている方と一緒に小樽に遊びにきました。いつも悩んでいるから聞いてみたら?との友達の勧めもあり、15分くらいお話をしたところ、占いのように当たっていました。

「お母さんこういった言い方をしていませんか? そうすると息子さんはこう反応しませんか?」「あなたの言っている言葉はあなたにはピンとくるかもしれませんが、息子さんにとっては全く分かっていません。」「言い方をこうしたほうがいいですよ。」とアドバイスを受けました。その日の夜、長男に対してイラッとすることがありましたが、アドバイスされたように言うところ、2年半、何を言ってもうさいとしか言われなかったのに、「ごめん」と言われたのです。私のほうが“何が起きたのだろう”とびっくりしました。この体験が面白いと感じて、学んでみようと思いました。」

それからISD個性心理学を学び、認定講師となって講座を行うようになったそうです。「ISD個性心理学は生年月日でみる統計学

で、10万人いても同じデータが出ないくらい、すごく細かいものです。周囲はISD個性心理学を喜んでくれ



ていましたが、続けようという感覚ではありませんでした。」

そのときに、たまたまテレビで“コーチング”を題材にしたドキュメンタリー番組が放送されていたのを見て、すぐにテレビ局に連絡してコーチングを勉強できることを教えてもらい、コーチングについて学び、資格を取得したそうです。「“ティーチング”は“私の知っていることを伝える”ことですが、“コーチング”は“引き出す”ということ。コーチングの資格取得後は、コミュニケーションの取り方などについて、企業研修の外部講師もしています。」

にこやかに、そしてエネルギーに話されていたが、病気を抱えていらっしやるそうで、数年前あることをきっかけに倒れてしまい、半年間ベッドから起き上がれなかったと言います。「久しぶりに外に出ることができたときに、歩くことや食べるのが楽しいと思えるようになり、これからはできることにどんどんトライしようと思いました。」

その頃、本を出版してみないかとの提案があったことで、チャンスがあるならどんどんやってみようかと決め、令和5年、電子書籍「人生開花術」が出版されました。そのあとも、西條さんにミラクル的な出来事がどんどん起こったことから、この仕組みを知りたいと思い、脳科学などについて勉強したそうです。この勉強で分かったことを踏まえ、令和6年に新たな書籍「ミラクル開花術」として出版されました。

「イライラする仕組みを知ること、子どもやパートナーとの間、組織の中の人間関係の怒りが収まります。自分をコントロールできるようになれば、心が穏やかになり、家庭や社会そして世界が平和になるのではないのでしょうか。」と話してくれました。



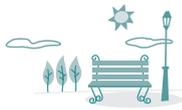
臨時ゴミの収集運搬はまかせください!

- 事業系一般廃棄物 産業廃棄物
- 大掃除のときに 出る粗大ゴミ
- 引越しのときに 出る粗大ゴミ
- 家具・建具 などの処分

お気軽に
ご相談
ください



小樽市許可第17号収集運搬業者
(株)クリーンサービス ☎64-5300 FAX65-7886
小樽市塩谷1-5-1



いっしょに歩こう

— オタモイ 唐門 —

中央バスの「おたもい団地」バス停からオタモイ海岸へ向かい、約10分ほど歩くと「小樽海岸自然探勝路」のオタモイ側入口があります。ここから階段状の道を上ると、今回ご紹介する「オタモイ唐門」があります。

かなり大きく立派な門がそびえたっており、案内板には、「この唐門は、オタモイ海岸の入口として、昭和7年に建立されました。

当時のオタモイ海岸には、龍宮閣、弁天閣などが建ち、道内屈指の観光地として賑わいを見せておりました。

その後、龍宮閣、弁天閣は消失しましたが、唐門だけは昭和

53年に現在の位置に移築保存され、秘境オタモイの象徴として広く市民に親しまれております。」

と記されています。

「唐門」とは、屋根が唐破風（からはふ）造りになっている門のことです。

うで、このオタモイ唐門は、釘を1本も使わない伝統的な工法で組み立てられているそうです。

周りには桜の木も植えられており、隠れた桜の見どころでもあるとのこと。みなさんも、これから春を迎える「オタモイ唐門」まで足を伸ばしてみたいはいかがでしょうか。



令和7年4月1日

男女共同参画課がウイングベイ小樽へ移転します

小樽市生活環境部男女共同参画課は、現在、花園2丁目にある小樽市勤労女性センター内にありますが、令和7年4月1日に小樽市勤労女性センターが小樽築港のウイングベイ小樽4階へ移転するのに伴い、男女共同参画課もいっしょにウイングベイ小樽へ移転します（右図を参照）。

● 新住所 〒047-0008 小樽市築港11番1号 ウイングベイ小樽 1番街4階

なお、電話番号（直通 0134-22-5904 / 女性相談 0134-22-6010）に変更はありません。



編集後記

男女共同参画セミナーに参加させていただきましたが、男女の気持ちの違いを知ることで、家族関係が良くなる秘訣を学ぶことができました。それぞれの夫婦のコミュニケーションの大切さや幸せが、多くの男女がお互いに、理解し協力することにつながるのだらうと感じました。（牧野）

今までこども食堂があることは知っていても、実際にどのような活動をしているのか、また、地域の人たちとボランティアの学生さんの関わり方など、これからの社会の在り方の変化を一部見た気がしています。（吉村）

ばるねっとの編集に参加して、性の多様性の基本的な知識や情報を知りました。また、こども食堂と認知症カフェとのコラボも将来的に予定しているということで、一地域住民としてとても楽しみです。（榎野）

ばるねっと

に関するご意見・ご感想をお寄せください。

令和7（2025）年3月14日発行

■発行■

小樽市生活環境部男女共同参画課
〒047-0024 小樽市花園2丁目10番18号
TEL0134-22-5904 FAX0134-22-6081
E-Mail:kyodo-sankaku@city.otaru.lg.jp

■企画・編集■

男女共同参画情報誌編集委員会
編集委員
牧野 麻奈美・吉村 美和・榎野 祐規子

社会福祉法人 杉の子会

杉の子保育園

素直な明るい元気な子の育成

カリキュラム保育や組別保育などのびのびと育つ環境を作っています

認可
保育園

0~5歳児
定員40名

延長
保育
あり

〒047-0021 小樽市入船1丁目5番16号
TEL:0134-32-1223 FAX:0134-26-6640