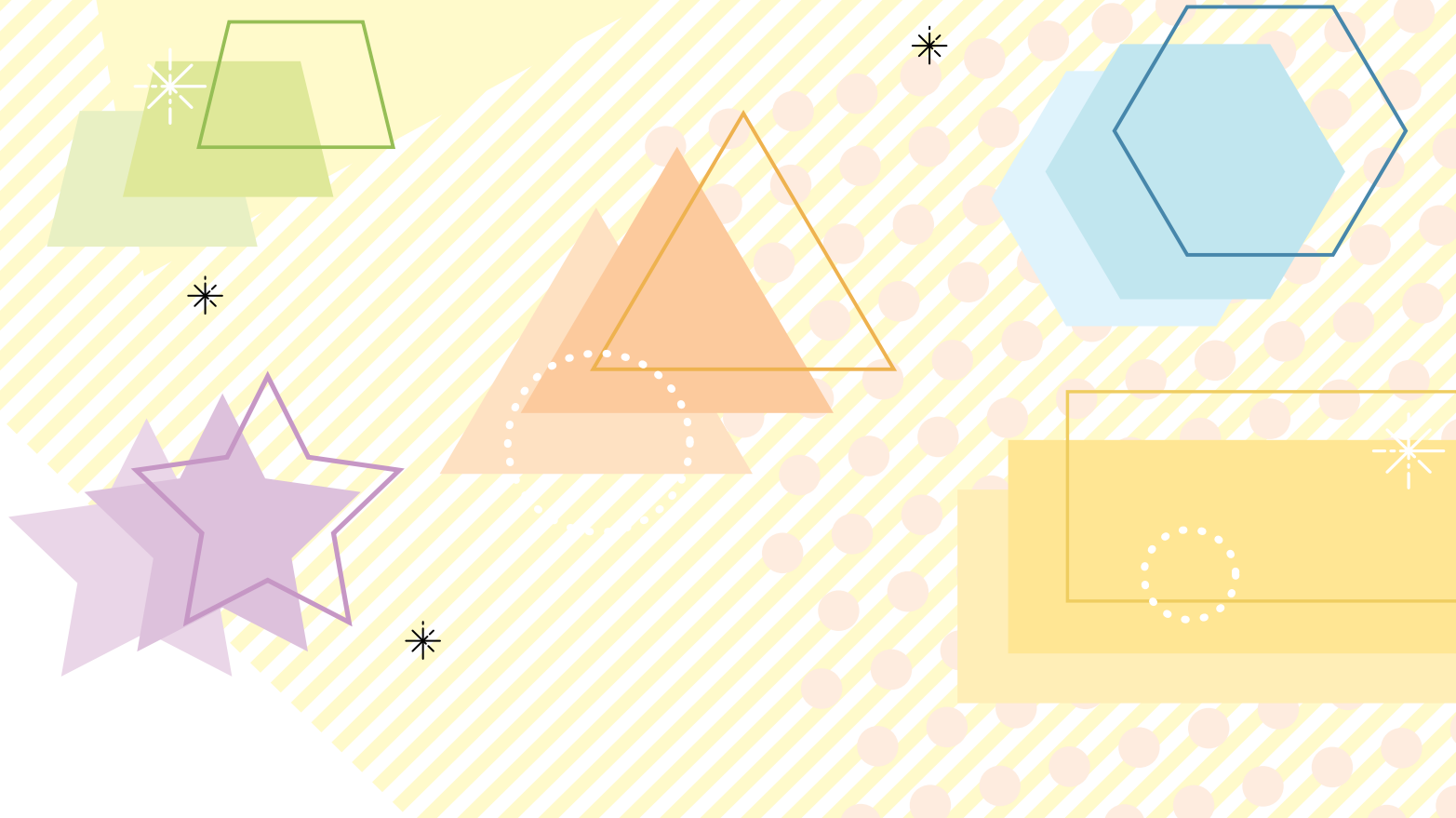


一人ひとりが
自由に輝くまちへ



男女共同参画週間
6/23-29

第6次 練馬区男女共同参画計画 がスタート！（令和7年度～11年度）

基本理念

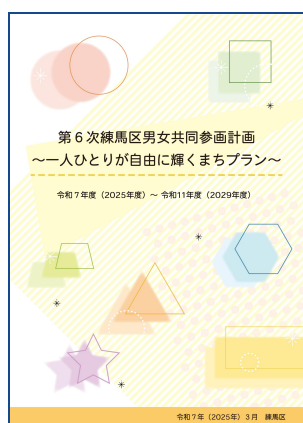
練馬区は、男女共同参画社会の実現に向けて、性別、人種、年齢、職業・働き方、価値観など、人と人との違いを認め合い、自らの希望に沿った生き方を選択できる「一人ひとりが自由に輝くまち」を目指します。

計画の目標

目標Ⅰ 認め合い自由に生きる意識を育む

目標Ⅱ 困難な問題を抱える女性等を支援する

目標Ⅲ 男女が共に活躍できる道を広げる



計画書は、区ホームページ、男女共同参画センターえーる、図書館、区民情報ひろば（区役所西庁舎10階）、人権・男女共同参画課（同東庁舎5階）でご覧になれます。



計画の施策

目標Ⅰ

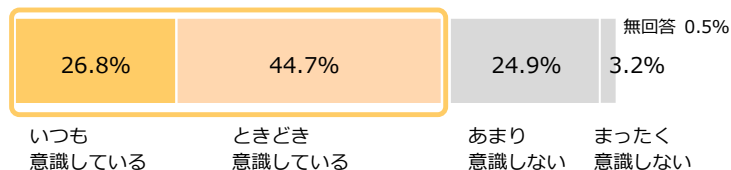
認め合い自由に生きる意識を育む

施策

● 認め合い自由に生きる意識を育む啓発の推進

「人権」を意識しながら生活しているか

意識しながら生活している人の割合 **71.5%**



男女共同参画情報紙「MOVE」

男女共同参画社会の実現に向けて考える情報紙です。年2回4月と10月に発行し、区立施設や区内の駅広報スタンドで配布するほか、区ホームページでご覧いただけます。



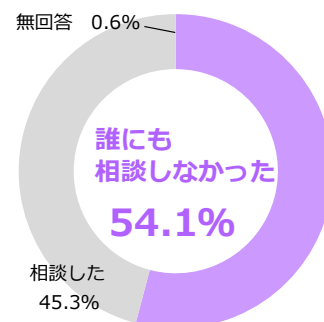
目標Ⅱ

困難な問題を抱える女性等を支援する

施策

- 配偶者等からの暴力の防止と被害者への支援
- 性暴力やハラスメント等の防止
- 困難な問題を抱える女性の早期発見と早期支援

配偶者等から暴力を受けた方の相談状況



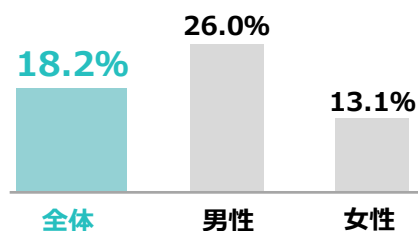
目標Ⅲ

男女が共に活躍できる道を広げる

施策

- 誰もが働きやすい職場環境づくりと女性の就労、再就職、能力開発への支援
- 政策等・方針決定過程における男女共同参画
- 家庭における男女の協働
- 様々な人に配慮した災害対策
- 女性の健康への切れ目のない支援

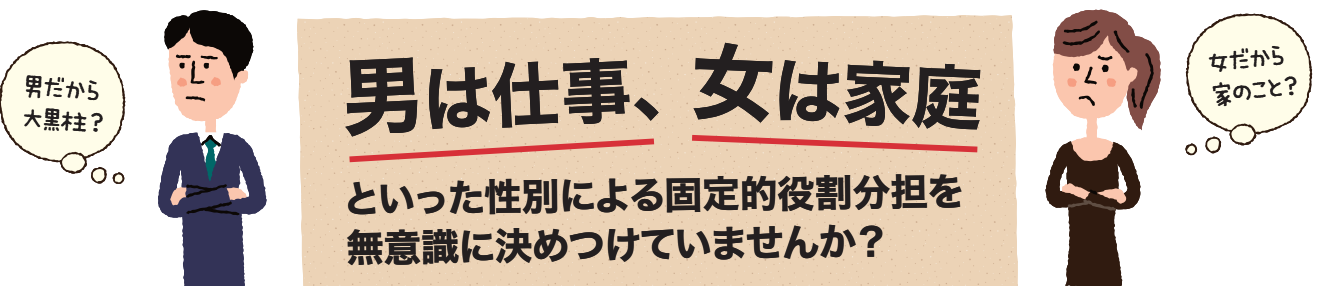
「男女ともに仕事をし、家事等も男女ともに行う」ことを実現できていると感じている人



アンコンシャス・バイアスに気づこう!

アンコンシャス・バイアスとは

Unconscious Bias 無意識のうちに“こうだ”と思う、思い込みのこと。



練馬区民の意識は

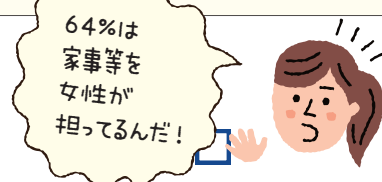
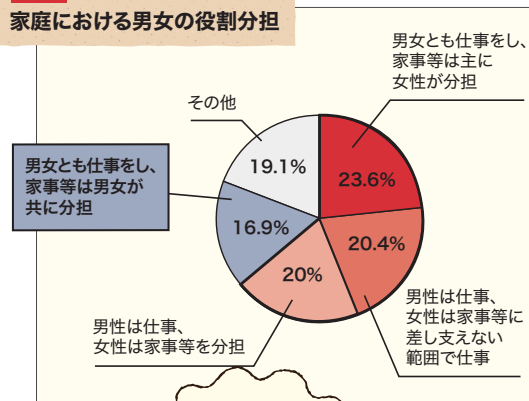
家庭における男女の役割分担について

「男女とも仕事をし、家事等は男女が共に分担する」という考え(理想)を持っている人は、59.4%となっているが、実際に実現している人は16.9%となっている。

子どもについて

「女の子は女の子らしく、男の子は男の子らしく育てるのが良い」と考える人は、全体では半数以上の50.6%、男性では64.4%となっている。

実際の家庭における男女の役割分担



無意識の思い込みは 日常に溢れています

例
え
ば...

- 男子は活発で、女子はおしとやか
- “手作り弁当”と聞くと、母や妻が作っていると思う
- 血液型で性格を判断する



何が問題なのか

男性だけが
ビール？



悪気なくても、知らず知らずのうちに相手を傷つけていることがあります。

- お母さんが単身赴任？ お子さんがかわいそう... → 家庭によって様々です。
- 若いからパソコン得意でしょ → 得手不得手は人それぞれです。



性別や属性で任せる仕事を決めることで、
成長やキャリアに影響を及ぼすことも考えられます。

子育て中の社員に配慮のつもりで「お子さんもいるし、出張は他の人にお願いするね」と伝えた場合、「助かった」と思う人がいる一方、「自分が行きたかった」と思う人もいられるかもしれません。



気を付けたいこと



自覚がないのが厄介なところです。相手の話を聴いて、対話する姿勢が大切です。

- 「普通はこうだ」「どうせ無理だ」「こうあるべきだ」と決めつけないようにしましょう。
- 相手の表情や態度の変化に注目してみましょう。

自分の“常識”が悪影響を及ぼすことがあるかもしれない..
という意識を持つことも必要です。

→ 自分の思い込みに「気づく」ことが大切です。
また、言動を受け取った際に違和感を感じたり、
自分の意図と違う可能性があるときには、
自分の思いを伝えてみましょう。

思い込み
なのかな？



知っておきたい

性暴力のはなし

性暴力ってどんなこと？

同意のない性行為や接触、痴漢、盗撮、セクハラなどの性的嫌がらせなど、あなたが性的に「イヤだな」「気持ち悪いな」と思えば、それは性暴力です。

性暴力被害の現状

- ・ 性暴力被害者の3割弱が中学生以下です！
- ・ 身近な人から被害を受けることがあります！
- ・ 被害に遭うのは女性だけではありません！
- ・ SNSが原因となる性暴力被害が増加しています！

同意のない 性的行為は性暴力！

全ての人は他人に強要されたり脅かされたりすることなく、自分の体のことを自分で決める権利を持ちます。性行為やボディタッチ、キス、ハグなど性的なアクションを起こすときは、お互いの気持ちをしっかり言葉で確認しましょう。

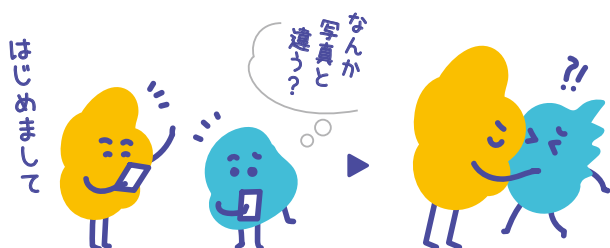


こんなケースに
気を付けて!

身近に潜む 性暴力・性犯罪

インターネット

SNS・ゲーム・
マッチングアプリでの性被害

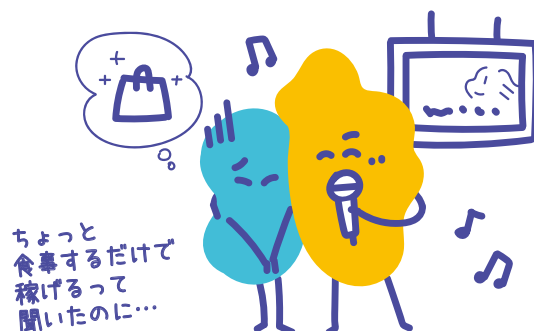


対策

- ネット上の情報が本当だとは限りません。良い人と信じるのはキケン!
- 気軽に会わない。
- 交際相手でも裸や下着姿の写真は撮らせない・送らない。

スカウト・アルバイト

高収入のバイトには罠がある

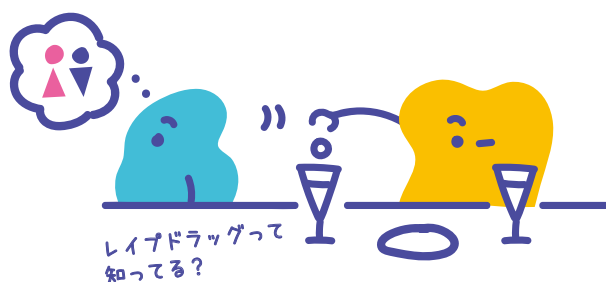


対策

- 街でしつこい勧誘やスカウトに遭ったときは要注意。一人で決めず、保護者など信頼できる大人に相談する。
- 高額なアルバイト募集には、罠があると考えましょう。

食事やお酒の席

薬物を使った性暴力

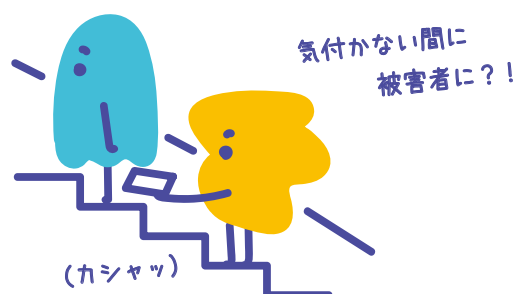


対策

- できるだけ飲み物を飲みきってから席を立つ。
- 「味が違う」「色が変わっている」など飲み物や食べ物に異変があったら取り替える。
- 他人から渡された薬は飲まない。

公共の場

痴漢・盗撮・露出



対策

- 公共の場で不自然にスマホなどを操作している人がいないか、気を付ける。
- 夜は人けのない場所に一人で行かない。
- 被害に遭った場合は、防犯ブザーやデジポリス(警視庁アプリ)を使い、助けを求める。

警視庁
防犯アプリ
「デジポリス」



みんなで 協力していますか

— 家庭生活における男女の協働 —



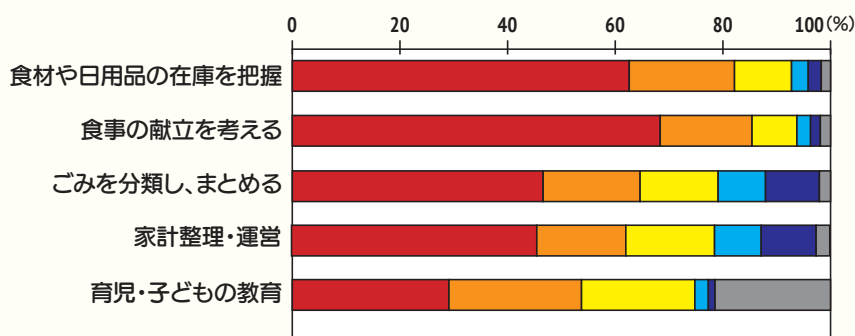
家事はだれがやるの？



家事は無理なく分け合う。家族みんなで助け合いながら、気持ちよく家事を分担できたらいいね！

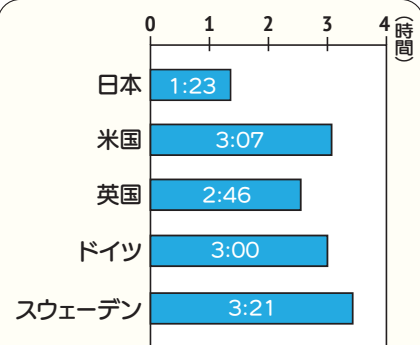


「男は仕事、女は家庭」という考え方は、今の子育て世代と、その親の世代では大きな違いが出てきました。近年は共働き家庭が増えていますが、家事は女性が行っている場合が多いのが現実です。



■ 妻 ■ どちらかという妻 ■ 妻と夫が同程度 ■ どちらかという夫 ■ 夫 ■ どちらもしない

家事・家庭のマネジメントの分担

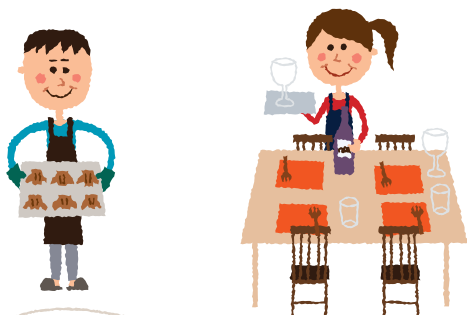


6歳未満の子どもを持つ夫婦の夫の家事・育児時間(1日あたり)

進めよう「家事シェア」

見えない家事はこんなにある

家事・育児は、夫婦どちらかに負担がかたよってしまうケースが少なくありません。家事・育児は家族みんなでやることとして考え、無理なく分け合うのが「家事シェア」。各自の負担が軽くなり、家族への思いが変わってきます。まずは、家族みんなが気持ち良く暮らせる方法について、よく話し合ってみませんか？



ごみを集め・分類
ごみ出し・新しい
ごみ袋のセット



掃除

掃除機をかける
だけじゃない



掃除機の
メンテナンス



床・机の物の
片付け



お風呂・トイレ・
玄関・洗面所の掃除



調味料の
補充



料理

ご飯を作る
だけじゃない



買い物・買ってきた
ものの片付け



食器洗い・片付け
食べ残しの処理



冷蔵庫の管理



毎日の献立作り



洗剤の補充



洗濯

洗って
干す
だけじゃ
ない



洗濯機の
フィルターの
ゴミ取り



洗濯物の裏返しの
チェック、仕分け



脱ぎっぱなしの
洋服の片付け



学校行事の参加、
お知らせの整理



育児

子どもを見てる
だけじゃない



病院・予防接種等
の管理



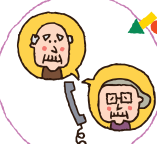
遊ぶ



町会行事に参加



他にも
あるある



親戚との連絡



習い事の送迎



子どもの時間管理



寝かしつけ



郵便物の
チェックと仕分け



ティッシュなど
生活雑貨の
詰替え・管理



衣替え