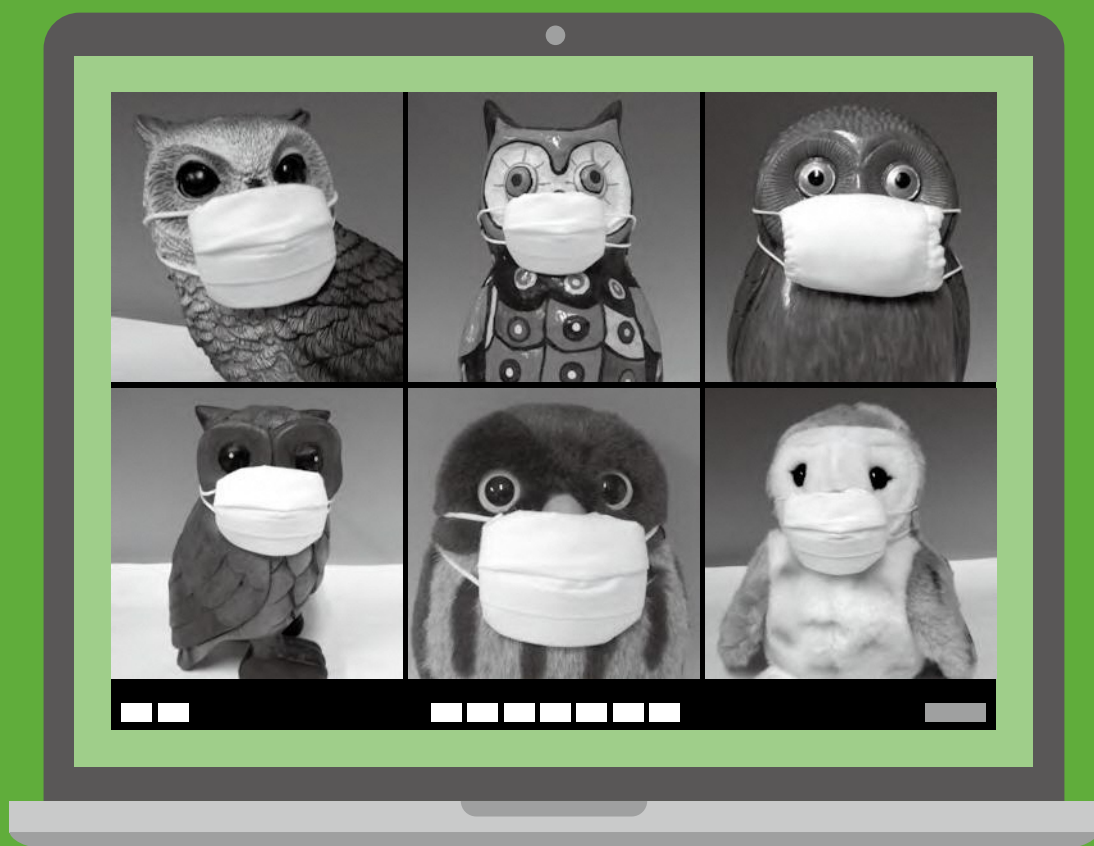


EPOCH MAKER

えぼっく・めいかー

コロナ禍における家庭内の気づき



2019年末に発生した「新型コロナウイルス感染症(COVID-19)」の拡大によって、世界中が、まったく予期しなかった様々な影響を受けました。私たちの生活も、先の見えない長引くコロナ禍で一変し、誰もが感じたことのない思いに直面しています。

ステイホームで家にいることが増えた今、私たちの周りで起きていることや、変化してきていることなどを、家庭内の気づきとして改めて考えてみました。



- ◆ コロナ禍における家庭内の気づき～コロナ禍でどうなった!?～
- ◆ 臨床心理士さんからのアドバイス『脳の疲弊を防ごう。』
- ◆ コラム / 区民企画・座談会報告
- ◆ コロナ禍とDV相談 / 男女共同参画社会に関する住民意識調査
- ◆ エポック10事業報告(ミニフェスタ2020/男女共同参画都市宣言記念講演会)
- ◆ エポック10情報(表現ガイドライン改訂/多様な性自認・性的指向パネル作成など)

P2～3

P4

P5

P6

P7

P8

家事・育児

- 家事・育児時間の総量は増えた！
- 家族全員の3度の食事！作るだけじゃなく、献立、買い物…とにかく大変だった。
- 家の中が気になり始めた。(断捨離・片付け・模様替え)
- 休校、休園により子どもの世話が圧倒的に増えた。(宿題オンライン授業の対応、ステイホーム中の遊び相手)
- 家庭内のジェンダー問題に改めて気づかされた。
- 「家事シェア(分担)」について考える必要があると痛感！

個人の考え方

- 様々なものに対する考え方に「個人差」があることを再認識した。
- マスク着用、消毒の仕方、会食、外出などの考え方の違いによって、対人関係にも影響することがある。

買い物

- 必要最低限・短時間！スーパーでの買い物が心配で、ネットショッピングが増えた。
- コロナ対策の費用(マスク・消毒液など)の出費が増えた。
- みんなが在宅のため、光熱費など基本的な生活コストがかかる。
- 欲しいもの、必要なものが集中して、品薄になる商品があった。



趣味や娯楽

- スポーツジムをやめた。
- 動画配信を見ながら家の中で運動するようになった。
- 友達とのランチ、おしゃべり、会社の飲み会…面倒に思うこともあったけど、みんなでワイワイやるのが、ちょうどいい息抜き・気分転換だったことに改めて気づいた。
- リモート飲み会という新しいスタイルの登場。
- ラジオの面白さ再発見！在宅勤務などの影響か、じわじわとリスナーが増えているらしい。
- コンサート、舞台、スポーツなどが、YouTubeなどの配信へ変化してきているが、会場に行くまでの非日常体験こそが大切だったと感じる。

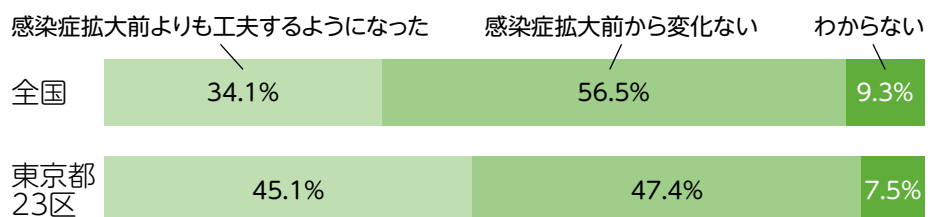
学校・教育

- 一斉休校では、家庭にすべての負担がのしかかった。
- 在宅勤務とはいえ、子どもを見ながら仕事は無理。
- 特に母親(女性)への負担は大きい。「育児は母親がするもの」という役割意識が原因ではないか？
- 修学旅行が中止に！代替りのイベントを考えてくれた先生方には頭が下がる。
- 大学は、いまだにほぼオンライン授業、キャンパスにも入れない。講義時間外の「雑談」で、より理解が深まることがあると改めてわかった。
- ひとり暮らしの大学生、学校にも、サークルにも行けない、バイトも減った…孤独。
- 図書館等の施設の利用制限で、大学院生や研究者にも支障が出ている。

家事は手伝い ➔ 分担(シェア)へ

家族全員が家で過ごすことが多くなり、家事の総量も必然的に増え、誰もが家事に携わる時間が増えました。しかし、家事に対する考え方や自己評価の仕方の違いによって夫婦間でストレスが生じている場合もあるようです。固定的な性別役割分担意識にとらわれず、家事の分担を見直すことが大事だと考えられます。

家事・育児について、夫婦間の役割分担のやり方を工夫するようになりましたか。



「新型コロナウイルス感染症の影響下における生活意識・講堂の変化に関する調査(内閣府)」を加工して作成

どうなった!?

長引くステイホームの中で気づいたことを、区民企画運営委員さんと一緒に考えました。その一部をご紹介します。みなさんは、コロナ禍でどんなことに気づきましたか？

孤独感・不安感

- 同じ家族であつても「同居」か「別居」かで大きな隔たりができた。
- たくさん問題を、一緒に生活している家族だけですべて解決していかなければならないことはストレス。ひとり暮らしの場合は、すべて自分で考えて結論を出し行動せざるを得ない。
- 誰かに気軽に相談することができないと、何を信じて行動すればよいのか迷う。
- 何かあつても、文字どおり「手を差し伸べて」もらえない孤独感。今まで当たり前だった「人と会って話すこと」の大切さに気づいた。

コミュニケーションツール

- インターネット中心の生活が加速し、スマートフォンやパソコン、ネット環境の有無や使いこなす知識、能力によって格差が生じた。
- コロナ禍では、情報過多な状態が続いている。フェイクニュースやメディアの情報に振り回されることなく、正しい情報をどううまく得るかがより重要になる。自分自身も情報に振り回されず、また、周りの人も振り回さないようにしなければ。
- 技術がさらに進歩して、人間同士がよりよいコミュニケーションをとれるような期待もあるのではないか。



働き方

- 在宅勤務（テレワーク、リモートワーク）が推奨され、一気に導入が進んだ。
- 在宅勤務にも課題はある。（就業と休みの区別、残業しがちななど）
- 営業スタイルの変化。「営業は訪問してこそ！」だったのに、今は会うことを拒まれる…。
- リモートワークができない仕事、コロナ禍でも止めることができない仕事に従事している人もたくさんいる。

介護・医療

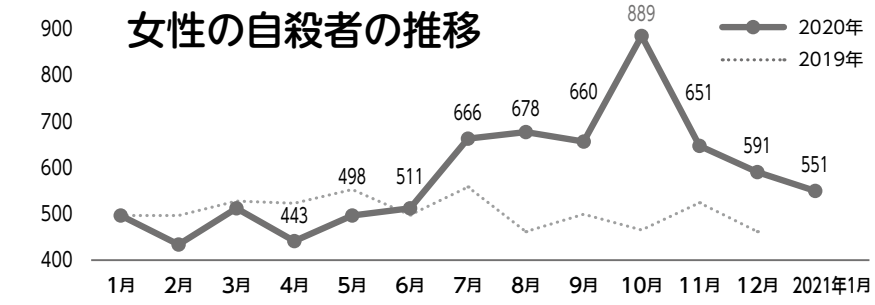
- ひとり暮らしの高齢者の場合、いろいろな判断をする場合に誰を頼ればいいのか？
- 安心して医療・介護を受けたり現場で働いたりすることは、とても重要なことなのにあまり情報がない。
- コロナウイルス自体の情報が確定しないため、対処方法がわからず不安が募る。
- 面会の制限。行ってもガラス越しやオンラインでの会話のみ。

冠婚葬祭 (伝統的な生活様式)

- 友人や親族が大勢参加する結婚式ができない。通夜、告別式のやり方が変わってきた。入学式も、卒業式も、成人式も中止となった。
- 一生に一度のセレモニーを、一緒に喜んだり、悲しんだり、お祝いするのはとても大切なことだと気づいた。
- コロナ後、どうなるのだろうか？元に戻るのか？見直されることも出てくるのでは？

女性への影響が深刻

女性就業者数が多いサービス産業等への打撃や非正規雇用などの雇用形態、医療・介護・保育の従事者などの処遇や働く環境など、多くの課題が浮き彫りになりました。また、DVや性暴力の増加や予期せぬ妊娠の増加などが懸念され、2020年10月の女性の自殺者数は、前年同月と比べ増加率は8割にも上りました。



「コロナ下の女性への影響について(内閣府男女共同参画局)」を加工して作成

脳の疲弊を防ごう。

「今ここに」集中

マインドフルネス のすすめ・・・

ボーっとしてますか？

チコちゃん(※)に叱られそうですが、「ボーっとすること」は脳にとって大切なようです。「デフォルト・モード・ネットワーク」という脳神経ネットワークが、ボーっとしている時に、脳内情報を整理して創造的になるようです。お風呂で大発見はそんな例かもしれません。

ところが、メンタルクリニックを受診する患者さんの中には、お風呂タイム、休日朝のまどろみ、仕事帰りのバスの中など、本来、緊張が緩んでボーっとするような時に、不安・焦燥感、気分の落ち込みに襲われるという方が少なくありません。頭の中では、上司とのトラブル、過去のトラウマ…など過ぎてしまったことや、まだ来てもない先々の心配事に、思考が暴走していたりするそうです。気持ちを「今ここ」に集中できないでいると、頭の中は雑念であふれ、その半分以上はマイナスなことでも占める習性が私たちにはあるそうです。シャワーしている時、雑念や気掛かりなことが頭をめぐり、あれっ、リンスしたかしら…なんてこと、私もよくあります。



※「チコちゃん」…NHK総合テレビで放送されているバラエティ番組のメインキャラクター。

「今ここに」集中すること

脳も臓器。暴飲暴食でお腹を壊すように、マイナス思考が暴走すればストレスホルモンが分泌され、大脳辺縁系や自律神経系などの脳が疲弊し、心身不調を生じてもおかしくありません。ただ、雑念やマイナス思考がいけないので、抑え込まなくてはいけないのでもありません。それに気づいて優しく手放し、「今ここ」に戻ること、その暴走を防ぐことができるということです。これらの方法は「マインドフルネス」というストレス対処法として厚労省HP等にも紹介され効果が実証されています。

「呼吸」に気づく

「今ここ」とは、例えば、「呼吸」です。呼吸は、生まれてから今まで絶え間なく「今ここ」にあります。忙しいから呼吸する暇なかったとか、あまりにも辛く呼吸するのを忘れていた…なんてことはないはず。この文章を読んでいるたった今も…。「今ここ」に立ち戻るために「呼吸に気づく」ことが脳の疲弊を防ぐ練習になるのです。

先の見えないコロナ禍で、不安感や孤独感は自然な反応です。外的状況はなかなか変えられなくても、脳の疲弊は予防できるかもしれません。

相談窓口

※男女平等推進センター(エポック10)については、P8をご覧ください。

分野	相談窓口	電話番号	受付時間等
こころとからだ	池袋保健所	03-3987-4174	月～金 8:30～17:00 (祝日、年末年始を除く)
	長崎健康相談所	03-3957-1191	
女性相談	豊島区子育て支援課	03-3981-2119	月～金 8:30～17:00 (祝日、年末年始を除く)
男性相談	東京ウィメンズプラザ	03-3400-5313	月・水 17:00～20:00 土 14:00～17:00 (祝日、年末年始を除く)
子どもと若者 (おおむね 39歳まで)	アシスとしま	03-4566-2476	月～金 8:30～17:15 (最終受付は16:30) ※メール相談もあり
いろいろな悩み	よりそいホットライン	0120-279-338 (フリーダイヤル)	年中無休 24時間対応 Helpline for foreign people

こころと
いのちの
相談窓口
一覧 ▼





コミュニケーションの気づき

区民企画運営委員 木川るり子

コロナが日本で確認されてから、すでに1年が過ぎてしまいました。そしてまだ私たちは先の不透明な日々を送っています。コロナによって引き起こされた、かつて人間が体験したことのない様々な影響の中で顕著なことは、なんとといっても「人と人とのコミュニケーションが容易にできなくなったこと」ではないでしょうか。それは、想定していなかった家族や親しい友人というような人たちとの間でさえも起こってしまったのです。人と人との対面の会話を制限せざるを得なくなった今、オンラインでの会話が盛んに行われるようになりましたが、それは対面の会話に代わるものではないと人々が気づくようになってきています。コミュニケーションには「ぬくもりを感じる距離」が必要だということではないでしょうか。

コロナ収束後への期待

区民企画運営委員 平松恵一郎

コロナ禍で在宅勤務が一般的になり、これまでなかなかできなかった“働き方改革”が、一気に進んでしまった観があります。もちろん職種にもよりますが、会社に行かなくてはできないと思っていた仕事の多くが、テクノロジーの進化によって、家でもできるということに気づかされました。特にリモート会議は時間の節約と、距離を越えました。もちろん実際に会って、対面で話ができればそれに越したことはないですが、おそらくこの方法はコロナ収束後も活用されるのではないのでしょうか。例えばリモートによるセミナーなども、これまでは参加したくてもできなかった地方の人たちも参加しやすくなりました。今後はリモートと対面のハイブリッドで、より働きやすく、学びやすい世の中になっていくことを期待します。

区民企画運営委員とは・・・

エポック10と一緒に、講座の企画・運営と情報誌「えぼっく・めいかー」の企画・編集に取り組んでいただける方を公募し、選ばれた方々です。毎年募集しています。

エポック10区民企画・座談会

“ひとり”と向き合う私の生き方

～コロナ禍による孤独・不安を力に変える～

2021年1月30日(土)午後2時～4時

「家族がいても、友人がいても、コロナ禍によって、孤独を感じている方がいるのではないかな？」そう考えた区民企画運営委員の方と、不安や孤独を共有し、前向きに生きていくヒントを探る座談会を開催しました。講師杉浦秀子さんのこれまでの生き方、様々な出会いや困難などを聴きながら、18名の参加者がグループに分かれ、テーマに沿って意見交流。活発な意見が飛び交いました。



講師：杉浦秀子さん(一般社団法人フェリチエ結う 代表理事)

手帳に予定がないことが不安。
メディアにより不安が強まった。

3.11の教訓を忘れないで！
ひとりではないんだよ。

コロナが収束したら…
実家に帰省したい。
ボランティア再開！
工夫してできることに
取り組みたい。
ゆっくりと！



講師と区民企画運営委員

コロナ禍 と DV相談

新型コロナ感染症拡大と相談件数の増加

新型コロナ感染症の拡大は、特に女性への影響が深刻で、就業者数の減少や自殺者の増加など、男性の数を大きく上回っているとして、ニュースになっています。

そのうち、全国のDVの相談件数は、2020年11月の時点で約13万2千件以上に上り、過去最多となったことがわかりました。コロナ禍による外出自粛、収入減、先行き不透明感などからくるストレスが起因し、「家庭」という密室の中だからこそ起こりやすい暴力が、より増加していると考えられています。

そこで内閣府は、DV相談のニーズの増加に対応するため、昨年4月に24時間の電話対応やSNS相談も可能な「DV相談+（プラス）」を開設しました。

豊島区においても、2020年12月までのDV相談件数が、前年度の件数をすでに上回っています。また、今年度は配偶者間の相談だけでなく、親族間の暴力の相談が増えたことも特徴的なところです。

特に子どもがいる家庭では、子どもがDVを目撃することで「面前DV」という心理的虐待へとつながっていきます。

そこで、11月の「女性に対する暴力を

なくす運動」の取組みの一環として、初めてDV相談窓口の周知ポスターを作成し、町会掲示板や区民ひろばに掲示しました。

また、豊島区では新型コロナ感染症拡大の状況下においても、DV相談・一般相談の体制は変えることなく実施しています。「相談しても何も変わらない」「人に知られたら恥ずかしい」「夫や恋人に相談したことがばれると怖い」「今後どうしたら良いかわからない」といった不安やちゅうちょも含めて相談者と一緒に考え、少しでも前に進めるようお手伝いしたいと思っています。

相談は匿名でも受け付けています。ちょっと勇気を出して、相談してみませんか？

DV相談ポスター
連絡先

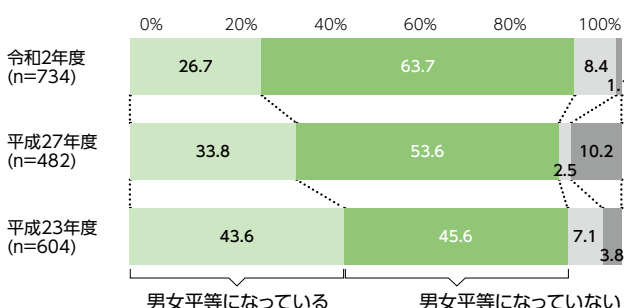
電話・メール 24時間受付
電話 0120-279-889
チャット相談 12:00～22:00



区民の皆さんに聞いてみました！

皆さんは日々の生活の中で、男女平等に関することについて、思うことや考えること、気付くことはありますか？豊島区では、区民の皆さんに日ごろ、男女平等についてどのように感じているか聞いてみました。その一部をご紹介します。

Q1 今の世の中は男女平等になっていますか？



～男女共同参画社会に関する住民意識調査～

- ◆ 調査名
男女共同参画社会に関する住民意識調査
- ◆ 調査対象
豊島区在住の18歳以上の2,000人(男女各1,000人)
- ◆ 抽出方法
住民基本台帳から無作為抽出
- ◆ 調査期間
令和2年7月27日(月)～8月20日(木)
- ◆ 回収結果
有効回収率:734人、有効回収率:36.7%

※図表中のnとは、回答者総数(または該当質問での該当者数)のこと

「男女平等になっている」は、平成23年度の43.6%から年々減少していき、令和2年度には、26.7%となっています。

- 男女平等になっている
- 男女平等になっていない
- わからない
- 無回答

※「男女共同参画社会に関する住民意識調査 報告書」は、国立国会図書館、都立中央図書館、区内各図書館、行政情報コーナー(豊島区役所4階)、豊島区東部区民事務所・西部区民事務所などで閲覧いただけます。

エポック10ミニフェスタ2020 ～みんな、力をもっている～

2020年9月19日・10/2～4日
としま産業振興プラザ 多目的ホール他



展示の様子(エポック10エレベーターホール)

毎年6月の男女共同参画週間に開催している
「エポック10フェスタ」
今年度は新型コロナウイルス感染症の影響により、
時期をずらし、参加人数の制限をするなど
規模を縮小して開催しました。
初のオンラインイベントもあり、
イベント・展示共にタイムリーな
テーマで、熱い思いの伝わる
中身の濃い充実したフェスタとなりました。

主催:エポック10フェスタ2020実行委員会



メインイベント講師
中島かおりさん
(NPO法人ピッコラー代表理事)

「聞こえて
いますか？」
彼女たちの
SOSの声

『82年生まれ、
キム・ジョン』
と私

私たちが
大切に
する
「傾聴」とは?

ジェンダー
平等社会を
めざそう!

フラワーデモの
広がりから
見えてきたもの

NO!
パンプス
押しつけ

豊島区男女共同参画都市宣言記念講演会

「俺たち」は、変われるのか?

～『さよなら、俺たち』の著者、清田隆之さんと考える
男性の、そして、みんなのジェンダー問題～

2/13^⑤

講師
清田隆之さん
(文筆業・桃山商事代表)

豊島区で平成14年2月15日に行われた「男女共同参画都市宣言」。この宣言は、区民の皆さんと共に、男女共同参画社会の実現に向けて取り組んでいく決意を表明したものです。エポック10では、これを記念して講演会を開催しています。

今年度は、根深く内面化された「男性性」に基づいた特権や抑圧等の問題点について、文筆家の清田隆之さんにお話を聞き、これからの男性のあり方や、すべての人に関わるジェンダー課題について考えました。当日はコロナ感染症対策を施し、定員も半数以下に削減して開催。41名の方々にご参加いただきました。



講師:清田隆之さん

アンケートより

自分が男だからこそ、気づかなかった「男性性」、知らずに持っていた「固定観念」、「ホモソーシャル」など、いろいろ知ることができた。

自分自身と向き合うことの大切さを学んだ。

息子を育てていますが、being(※)を大切にしていきたいと思いました。

※存在。人間を価値観、感情、感覚、生理的反応といった側面から捉える考え方 ⇔ doing (行為)

男らしさだけでなく、女らしさについても再考するきっかけを得られた。

エポック10 情報

エポック10では、男女共同参画社会の実現に向け、講座、講演会などの開催、情報誌の発行、学習相談、区民や団体の交流の場や機会を提供しています。

改訂 表現ガイドライン

「男女共同参画の視点に立った広報ガイドライン」を見直しました。男女共同参画の視点に立って、より適切でより良い表現を考える手がかりや目安を示しました。区のHPから御覧いただけます。ぜひご活用ください。



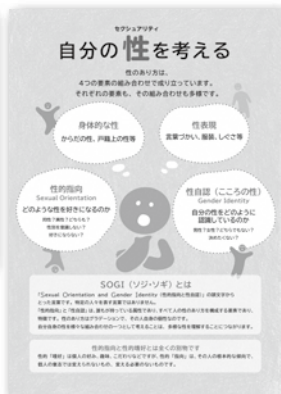
作成 多様な性自認・性的指向に関するパネル

多様な性自認・性的指向に関する理解を深めるため、豊島区独自の「ロゴ・キャッチフレーズ」と「啓発パネル(A1サイズ・8枚組)」を作成しました。



©豊島区男女平等推進センター

※Ally(アライ)とは、多様な性自認・性的指向の人々に対する理解者や支援者であることを明確に示している人の事です。



性別による差別などでお困りではありませんか？

男女共同参画施策に対する苦情や性別等による差別などの人権侵害について、苦情処理委員(弁護士等)に救済を求めることができます。お気軽にご連絡ください。

表紙のことば

区立南池袋小学校の一角にある「豊島ふくろう・みみずく資料館」。所蔵されている約4000点のコレクションの中から6体の「代表ふくろう(みみずく)」が、マスクをつけてZOOM会議に参加しています。

【豊島ふくろう・みみずく資料館】03-3983-2872

(土・日)10時~12時、13時~17時

編集後記

- ◆今まで当たり前に出ることができなくなった今、この編集に携えたことを大変意義深く大事にしたいと思っています。(K)
- ◆この冊子ができるころには収束しているのではと淡い期待をしていましたが…。もう少し頑張りましょう。(H)

エポック10で行っている相談

一般相談 03(3980)7830

◆月~土曜日の午前9時~午後5時(正午~午後1時を除く)です。面接相談は、事前にお問い合わせ下さい。

専門相談

◆専門相談は、女性の弁護士・臨床心理士・DV専門カウンセラーが相談に応じます。※すべて予約制(03-5952-9501まで)・無料。DV相談に限り相談日当日午後7時半まで受付。DV相談以外は、区内在住・在勤・在学に限ります。

相談名	曜日	時間
法律①	第1金曜日	午後1時30分~4時30分
法律②	第3金曜日	午後6時~9時
こころ①	第2水曜日	午後1時30分~4時30分
こころ②	第4火曜日	午後6時~9時
D V	第1水曜日	午後6時~9時

DV(ドメスティック・バイオレンス)相談

DV専用相談 03(6872)5250

◆月~土曜日の午前9時~午後5時(正午から午後1時を除く)

豊島区立男女平等推進センター(エポック10)



としま産業振興プラザ (IKE・biz) 3階 エポック10



池袋駅西口から徒歩7分、
メトロポリタン口から
徒歩6分

〒171-0021

豊島区西池袋2-37-4 としま産業振興プラザ3階
TEL: 03(5952)9501 FAX: 03(5391)1015
Eメール: A0029117@city.toshima.lg.jp

◆◆ 開館時間 ◆◆

- ・月~土曜日: 午前9時~午後9時
- ・毎月最終月曜日の前日(日曜日): 午前9時~午後5時
- ※ただし、毎月最終月曜日・祝日は休館です。

※新型コロナウイルス感染症拡大状況により開館時間等を変更する場合があります。

【エポック10メルマガ登録】

豊島区公式ホームページ ⇒ メールマガジン登録募集 ⇒ エポックニュース<配信をご希望のかた>から登録できます。