和音（わおん）・なら

Vol.28
2013.3

男女共同参画情報誌

目次

イクメン仲川奈良市長にインタビュー
少子化とイクメンの関係

- 自分らしく ～イキイキと～
- より良い人間関係を築くコツ
- デートDVってなに？
- DV相談先リスト
- あすならセミナー紹介
- 新着図書＆DVD
- 相談室だより

奈良市

イクメン 仲川奈良市長にインタビュー

３歳と８カ月の２児の父親として、
子育て奮闘中の仲川げん市長。
少子化対策を重点施策に掲げる
仲川市長にとって「イクメン」、
そして「子育て」とは？

―市長としての多忙な業務の中、育児、家事へはどのように関わっていますか。

市長の仕事は、土日に仕事が入ることも多く、とにかく生活パターンが不規則なので、空いた時間や、機会をとらえて子どもに関わるようにしています。最近は一緒に絵本を読んだりして上の子どもを寝かすことが多いですね。上の子が騒いでいると下の子も寝ませんしね。

―実際に育児をして何を感じますか。

子どもには、生きるエネルギーをすごく感じます。子どもは、大人から見ると、一見理解できない行動をとったりしますが、子どもなりに考えがあり、「こうしたらどうなるかな」と実践を通して学んでいるのだと思います。例えば、ケンカでもそうですね。蹴られたら痛い、負けたら悔しい、仲直りするにはどうすればいいのかなど、実際に体感して学ばせるというのが我が家の育児の基本です。

そもそもイクメンって？

イクメンとは、子育てを楽しみ、自分自身も成長する男性のこと。
または、将来そんな人生を送ろうと考えている男性のこと。

（厚生労働省イクメンプロジェクトＨＰより引用）

イクメンになるとどんないいことがあるの？

① 夫婦の絆が強くなる！

人生のパートナーとの関係はワーク・ライフ・バランスにとっての最重要事項のひとつ！子育てという一大ミッションをともに乗り越えた経験は、夫婦の絆をさらに強くしてくれるでしょう。苦労は半分に、喜びは２倍に！

② 子どもの成長にも好影響！

子どもは、多くの人とふれあう中で、価値観やものの見方の多様性を学習し、成長していきます。現在は核家族化が進み、乳幼児期にさまざまな人からの刺激を受ける機会が少なくなりがちです。母親からの女性の刺激と、父親からの男性の刺激を与えることが非常に重要です。

③ デキる男になれる！

仕事と家事、育児を両立するには、「段取り力」が不可欠。また、普段関わらない人たちと接することで「コミュニケーション力」も培われ、考え方の幅も広がり、生活者としてのきめ細やかな視点が生まれます。これらは、ビジネスにもいい効果をもたらすでしょう。スウェーデンでは、経営陣の90%が育休取得経験者というデータもあります。（参考 内閣府「スウェーデン企業のワーク・ライフ・バランス調査」2005 年）

―子育て中に困った、失敗したというエピソードはありますか。例えば、子どもが泣いていて、お父さんがいくらあやしても泣き止まないけれど、お母さんが抱っこすると途端に泣き止むというようなことはよく聞きますが。

それは、母親特有の何かがあるのでしょうね(笑)。ただ、私は結構体格がいいので子どももくっつきやすく、抱っこをするとすぐに寝てくれます。失敗したエピソードと言えるのかわかりませんが、１人目の時はどう関わっていいのか分からず、妻に大きな負担をかけてしまっていました。また困ったことと言えば、ベビーカーで外出した際に自分がトイレに行きたくなると、一緒に入れるトイレを探すのに少し困る時があります。

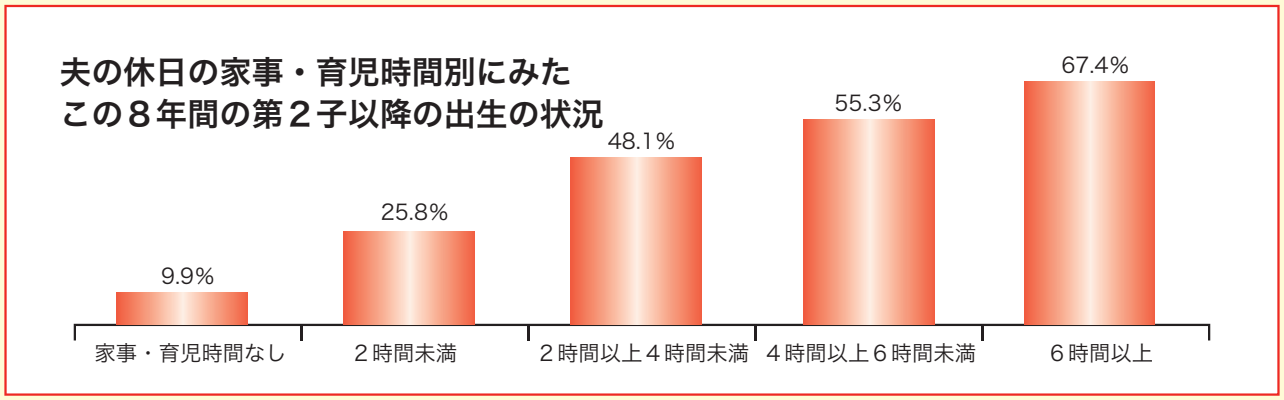
―「イクメン」になることによって、何か仕事にも生かせるものが得られると思いますか。

ひとつは、限られた時間でどう効率よく仕事をこなすかの「段取り力」が子育てによって得られると思います。大変な事ではありますが、仕事と子育てを両立する事が結果として能率アップにつながり、双方に良い影響が表れると思います。又、個人的には市長として、実際に自分が作った子育て支援策やサービスを一人のユーザーとして受け取りますので、当事者の目線で行政サービスを評価したり、改善できるのが良い点です。

―子育てによって培われた当事者視点の意識が、市長としての職に生かされているのですね。

子育てを家族に任せきりだった人が、机上で少子化対策をいくら議論しても良い政策はできません。行政だけでなく、多くの組織では女性や若者、障がいのある方などが意思決定の場にほとんど入っていないように感じます。もっと当事者が意思決定過程に関わっていかなければと思います。何事も一度当事者になってみるとよく分かりますよね。例えば、今まで病気をしたことがない人が、病気をすることで弱い立場の人の気持ちがわかると言いますね。実際に経験してみないと、いくら本やテレビで見ても実感できないものです。そういう意味で、実際の子育ての経験が市長としての政策立案に生かされてくると思います。市長の業務は都市計画から福祉に至るまで幅広いので、可能な限り、さまざまな経験を自分の中で積み重ねていき、足りない部分は人からたくさん話を聞き、とにかくアンテナを張って吸収していくことが大事だと思います。また、子育てを通して親が成長していく部分はすごく大きいと思います。大人になると、学びのモチベーションは人それぞれですが、子育ては学び、成長していくという意味で、人生の学校のようなものだと思っています。

少子化とイクメンの関係



※棒グラフの数値は、子どもがいる夫婦のうち８年以内に第２子が生まれている割合を表しています。

（参考資料）第９回 21 世紀成年者縦断調査（国民の生活に関する継続調査）の概況　厚生労働省　2012 年

夫の家事・育児時間が長いほど第２子以降が生まれている！

昨今、働く女性の増加に伴い、共働きのカップルが増えてきています。男性が育児や家事に協力し、女性の負担を軽減させることが、第２子以降の子どもを生みやすい、育てやすい環境につながっていると考えられます。

最後に

「イクメン」になることは、妻にとって、子どもにとって、そして男性自身にとっても、大変プラスになることです。子育てができるのは、長い人生でほんの限られた時間です。そのかけがえのない時間を夫婦で協力して、楽しむことができれば最高ですね。今後も「イクメン」は最重要テーマのひとつとして施策を進めていきます！

自分らしく ～イキイキと～

救急救命士 竹内 綾子（たけうち あやこ）さん

○ この仕事を選んだ理由

大学卒業後の旅行で出会った孤児院の子ども達のことが忘れられず、青年海外協力隊に応募し、アフリカのマラウイ共和国で学校体育の普及活動を行いました。言葉や文化の違う中での活動は容易ではありませんでしたが、そんな環境も楽しみながら２年間の任期を過ごしました。そんな中、毎日顔を見ていた男の子の突然の死は、理解していたはずの医療過疎の現実に何もできない自分の無力さを感じた出来事でした。当時７歳の彼の命を奪ったのはマラリアでした。「命の現場に立ちたい。」その思いが帰国後の進路を決める原動力になり、消防職員を志しました。

○ やりがいを感じる時は

５年間救急隊員として活動する中で、更に専門的な知識や技術が必要だと考え、昨年救急救命士の国家資格を取得しました。確かな観察力に加え、女性の傷病者にとって安心してもらえる存在となるよう心掛けています。現在所属している職場は、私以外全員が男性職員で24時間制の勤務です。同僚でありながら一緒に生活をしている家族のような感覚で、今では気を使うこともなくなりました(笑)。現場から傷病者を搬送するのは体力勝負で男性隊員に頼ることも多くありますが、常に健康な状態で勤務に臨めるよう体調管理には特に気を付けています。

また、消防音楽隊に所属し音楽を通じた広報活動も行っています。市内のイベントや小学校等で演奏する機会が多く、火災予防はもちろんのこと、女性音楽隊員にとっては「女性も消防職員になれるよ」というアピールの場であり、将来の後輩達の誕生を期待しています。

○ 今後の希望や目標は

多くの観光客が訪れる中、外国人を搬送することもあります。外国語対応の施設は限られており、外国語表記がある店も少数です。私の今後の目標は外国人が安心してすごせるような仕組みを作ることです。例えば、ホテルや各施設で応急手当を受け、病院への受診がスムーズになれば、苦い思い出も笑い話なるかもしれません。世界中からたくさんの人が古都奈良を訪れて欲しいです。

○ 女性のみなさんへメッセージ

女性の社会進出が取り上げられる中、私たちの働く環境は大きな変化を迎えているように思います。男女問わず、どんな職業にも挑戦できる時代。そんなチャンスを生かし、様々な分野で活躍する女性が増えていって欲しいですね。私たち一人ひとりが積極的に社会へ参加することが、これからの世代によりよいものを残していけると信じています。

☆より良い人間関係を築くコツ☆ ～言いたいことは

自分の気持ちや意見がうまく言えなくて残念・・・
逆に言いすぎてまずい・・・
職場や家庭、ご近所でこんな思いを経験したことは
ありませんか？

あるご夫婦の悩み

夫が休みでも
保育園の迎えに
行ってくれない

※日頃コミュニケーションをとる時、言い方ひとつで相手がどのように感じるかが変わり
①自分の気持ちや意見をはっきりさせること　②それを具体的に表現すること　③相手の

保育士 木原 竜樹（きはら りゅうじゅ）さん

○ この仕事を選んだ理由

私は小さい子と遊ぶのが大好きで、４才下の弟の世話をしたり、近所の子と遊んだりしていました。保育士になろうと決めたのは高校生の時でした。きっかけは甥の通っている保育園から「手伝いに来ない？」と声をかけてもらい、２週間ほどお手伝いをしたことです。高校２年生の夏に甥が生まれ、しばらく一緒に生活をしていたので、甥のオムツを替えたり、寝かしたり、写真を撮ったりしていました。そのような日々の中での保育園からのお誘いでした。保育園での経験は子供と関わる以外にもたくさんの仕事があり、「子どもがかわいいい」だけではやっていけない仕事だと気付くきっかけを与えてもらいました。そして日々忙しく、大変なのに楽しそうに仕事をしておられる先生方をみて保育士という仕事を意識しました。学校では進路に悩んでいましたが、保育関係の学校に進み、勉強や実習を通して保育士になる気持ちが固まりました。

○ やりがいを感じる時は

子どもたちが笑顔を見せてくれた時です。「先生、おもしろかった！」「一緒に遊ぼう」「先生できた！」「先生、大好き」と言ってもらえた時は本当に最高です。かっこをつけている訳ではありません（笑）他の先生方と「○○君は最近こんなことができるようになった」「じゃあ今度はこれをしてみよう」と遊びや生活について色々なことを相談したり、考えたりしているので子供たちが笑顔や成長で返してくれると「ああ、やってよかった。」と心の底から思います。

○ 今後の希望や目標は

現在担任を持っているクラスの子ども達を無事に卒園まで見届けること。そして、失敗を恐れずに苦手なことに挑戦しながら保育に向き合うこと。２つとも当たり前のことかもしれませんが、保育士は子供の成長とともに、自分が成長できる仕事だと思うので、自分から進んで苦手なことに挑戦していきたいと思います。苦手なことは、書類作成、人前で話すこと、ピアノなどたくさんありますが、克服できるよう頑張っていきたいと思います。

○ メッセージ

私は踊りが好きなので、踊りの保育をするときはまず自分自身が楽しみます。自分が楽しむことで子ども達も楽しんでくれます。自分が行動することで子ども達は色々な形で返してくれます。保育士はやりがいがあり、とても素敵な仕事だと思います。子ども達と一緒に楽しみながら一生続けていきたいと思います。

～キチンと伝えよう～

- ○不満があっても言わない
- ○今日はお休みなんだから お迎えに行ってよ！
- ○子どもが、前にパパがお迎えに来てくれたこと、すごく喜んでいたよ (^-^)

あなたが夫の立場なら、迎えに行こうと思うのはどれですか？

「怒る」ことより「ほめる」こと。できている面に目を向けてみる。

ます。
思いを理解すること…　これらのスキルを身に付け、気持ちよく過ごせるといいですね (^_^)/~

デートDVってなに？

夫婦や恋人などの親密な関係にある、もしくはあった者の間柄で起こる暴力を、一般的にドメスティック・バイオレンス（DV）といいますが、その中でも結婚していない恋人同士（学生など若い世代）の間で起こる暴力を「デートDV」と呼びます。

【参考】交際相手からの被害経験
約10人に1人は交際相手から被害を受けたことがある
（平成24年4月　男女間における暴力に関する調査報告書＜概要版＞内閣府男女共同参画局）

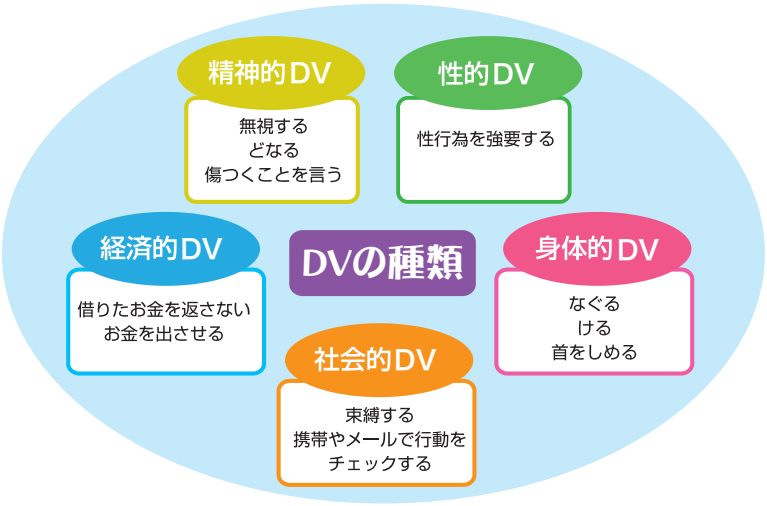
あなたのまわりは大丈夫？！～デートDVかもしれないと思ったら～

本人がなかなか気づくことのできないデートDV。友達や家族が兆候を見逃さないことも、被害の減少につながります。

●友達がDVをされていたら？ ーどうもDV関係にあるかも・・・ー

○主な兆候
- 不審なアザがある
- 学校や職場を休みがちになった
- 友人・知人の付き合いが疎遠になる
- 電話に出ない。音信不通になる
- 何かに脅えている
- 外出をしなくなる
- 能面のように無表情になる

- 友達の話をきいてあげよう。（相談してくれた勇気を評価）　―「話してくれてありがとう」
- 自分が悪いと思い込まされている友達には、そうではないといってあげる。
  ―「あなたは悪くないよ」
- 相談されたあなたは自分一人で背負いこまなくていい。―「相談してね！」
- 被害にあった友達が自分を守ろうとするのを応援する。
- 味方であることを伝える。―「一緒に考えることができるよ」
- いろいろな相談機関を伝える。（民間相談機関、公的機関、教育機関など）



※ただし、緊急性のある場合は、DV防止法第6条に基づき、「警察」あるいは「DV相談支援センター」に通報すること。

☎ DV 相談先リスト

男女共同参画センターあすなら女性問題相談室 毎週月・火・水・金・土　10時～12時、13時～16時 ☎０７４２－８１－３１０２	「女性への暴力」ホットライン奈良 第2・第4月　10時～16時 ☎０７４５－７５－３８８８
西部会館相談室 毎週月・水　10時～12時、13時～16時 ☎０７４２－４６－３９７８	女性のための「全国共通ＤＶホットライン」 月～金　10時～13時 ☎０１２０－９５６－０８０
奈良県女性センター 火～金　9時半～18時、土　9時半～20時、 日・祝　9時半～17時 ☎０７４２－２２－１２４０	女性の人権ホットライン 月～金　8時半～17時15分 ☎０５７０－０７０－８１０
奈良県中央こども家庭相談センター 月～金　9時～20時、但し面接相談は9時～16時 ☎０７４２－２２－４０８３	ＤＶ相談ナビ ☎０５７０－０－５５２１０

DVDの紹介

若者たちがデートＤＶとは何か、なぜ起きるのかを理解し、それが自分の問題だと気付き、相手を尊重する関係をつくる大切さを学べるＤＶＤです。

あすなら セミナー紹介

男の料理教室

平成25年１月19日(土)・26日(土)・２月２日(土)
生涯学習センタークッキングルーム

イチから始める男メシだぜぇ

「台所に立って料理を作りたい。しかし、料理の仕方が分からない。」そんな悩みを解消しようと、男の料理教室を３回にわたって開催。超人気で、定員の倍の応募がありました。

今回も奈良市食生活改善推進委員協議会の推進委員さんに、なじみある食材を使った、栄養のバランスを考えた料理を指導していただきました。

１回目のメインは「豚しゃぶヨーグルト味噌ソースかけ」、２回目は「鶏ささみのマスタード焼き」、３回目は「鯖の味噌煮」。三角巾にエプロン姿の料理人たち、ハイスタート。手際のよい人、そうでない人、レシピを見ながら、真剣に、黙々と材料を切る、剥く、茹でる、炒める、推進員さんの助言を仰ぎながらも慣れた様子で、盛り付けをして２時間ほどで完成します。出来上がりに満足、笑顔、笑顔、笑顔・・・。

３回でかなりの上達ぶり。「参加してよかった、楽しかった」「妻に感謝」、料理を作りたいという意気込みを強く感じました。「今日は僕が作ろう」と家庭で披露されているようです。これが男性の家庭参画に向けた第一歩であることを確信しました。

ビューティー・ヨガ

平成25年１月12日(土)・19日(土)・26日(土)
男女共同参画センター「あすなら」２F　大会議室

清々しく、笑顔を浮かべながら受講生のみなさんがセンターを後にされました。

大変人気のあったヨガ講座で、今回のテーマは ❀ビューティー❀

１回目は『骨盤』、２回目は『姿勢』、３回目は『ココロのバランス』と、ビューティーを凝縮した内容でした。

最初はこれから動かす骨や筋肉の名前、働きを知って、自分の体をコントロールするという意識を持ちます。そして念入りなストレッチの後、２つのポーズに挑戦していきます。

初めは無理かなと思っていても、自分の体に問いかけながらゆっくりと自分のペースで進めていくので、運動不足の人でも心地よく楽しむことが出来ます。

最後に脱力のポーズ、ゆっくりと音楽を聴きながら、しばし休息。あ、肩こりが少し楽、ストレス解消したかな？感じ方は人それぞれですが、受講生のみなさんの顔は満足げでした。

女性の一生には様々な体の変化を経験することになりますが、より多くの方々が健康で暮らせるよう健康に関する講座を今後も続けていきます。ご参加下さい。

BOOK 新着図書＆DVD

『ワーキングカップルの人生戦略』 小室淑恵　　駒崎弘樹

ワーキングカップルとは共働き夫婦・カップルのことで、今は転職も当たり前、年齢とともに給料が上がるとは限らない不安定な時代だからこそ二人とも働いていた方がいい。そんなワーキングカップルが「最高のチーム」となるための秘訣を家庭内のコミュニケーション、時間、妊娠、出産、育児、お金の面から経験や小ワザを含めて紹介されていて読みやすく、うなずける１冊です。

「レオニー」 松井久子監督の映画のＤＶＤ

世界的に知られる日系アメリカ人彫刻家イサム・ノグチの母、アメリカ人女性レオニー・ギルモアの生涯を描いた作品です。母として女として潔く生きた生涯に訴えるものを感じる作品です。

相談室だより

こころの境界線のお話

すべての人間が「誰にも邪魔されたくない自分だけの世界」を持っており、それを守っているのが人と人との間にある心の境界線です。この境界線を他者が無理やり越えて侵入してきた時、私達は不安や怖れ、怒りを感じるのではないでしょうか。自分も知らず知らず、相手の境界線を越えてしまっているかもしれません。

心の境界線は人それぞれ、質や形状が違うので難しいのだと思いますが、安心できる人間関係を築くために、自分と相手の境界線を知ることが大切かと思われます。そのためにまずは、自分自身が持っている心の境界線に気づくことから始めてはいかがでしょう。

相談室に語りにいらっしゃいませんか？相談員と共に、あなたの内にある答えを探しましょう。

相談室案内

＜場　所＞　男女共同参画センター　月火水金土
　　西部出張所　月水

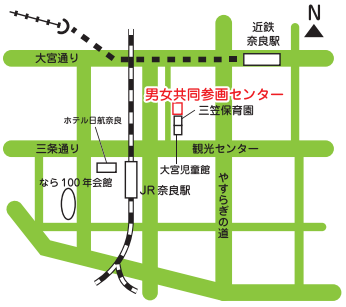
＜時　間＞　１０：００～１２：００
　　１３：００～１６：００

※面接相談と電話相談
※秘密は厳守します
予約制ではありません。当日電話をいただくとその日のおおよその相談時間をお伝えします。

あすなら

奈良市男女共同参画センター あすなら

〒630-8245　奈良市西之阪町１２番地
HP：http://www.city.nara.lg.jp/
TEL.81-3100　FAX.25-0600
Email：danjokyoudou@city.nara.lg.jp



発行／奈良市市民活動部男女共同参画課