

H29年度広報	ひゅ～らタイトル
平成29年4月号	「女性の活躍応援自主宣言」を行っている企業が網走にあります！ ～後編～
平成29年5月号	「ほっかいどう働き方改革支援センター」ができました。
平成29年6月号	女性が活躍できる職場を目指して
平成29年7月号	DV（ドメスティックバイオレンス）一人で苦しんでいませんか？ 周りに苦しんでいる人はいませんか？
平成29年8月号	仕事と介護の両立から考える”介護離職”について
平成29年9月号	『健康寿命』を延伸するために～健やかに生活するための手立て～
平成29年10月号	聴覚障がいについて～思いやりのあるコミュニケーションを目指して～
平成29年11月号	ポジティブ・オフ運動について～ワーク・ライフ・バランスの実現～
平成29年12月号	男女共同参画プランとの関わりから考える ～高齢者が安心して暮らせる環境の整備について～
平成30年1月号	男女共学と男女別学・・・メリットはどこにあるのでしょうか？
平成30年2月号	男女共同参画社会とは？
平成30年3月号	相手も自分も大切にする「アサーティブ」という考え方



男女共同参画コーナー

ひゅーら ~ Human Love ~

「女性の活躍応援自主宣言」を行っている企業が
網走にあります！ ~後編~

3月号に続き、「女性の活躍応援自主宣言」を行っている網走工業株式会社
(以下網走工業)へのインタビューの内容をもとに、自主宣言の3つの柱についてご紹介
します。※網走市内では、現在3つの会社が自主宣言を行っています。

①技術職の女性採用に向けた環境づくり

網走工業は公共土木工事・道路維持管理業
務を主に行う建設会社です。業界はいまだに
3K(危険・キツイ・汚い)のイメージがあ
りますが、今は昔ほどではなく、大手企業で
は女性の現場監督もいるそうです。網走工業
では、現場や会社の環境整備など、少しの配
慮で実現できる部分はフットワーク良く柔軟
に対応し、採用する女性職員を現場監督に育
て上げたいとのことでした。

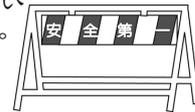
②女性が活躍できる職場を目指して

以前は、職業柄、職員のほとんどが男性で、
管理職も男性のみでしたが、現在は、社長が
女性で、管理職にも1名女性がいま
す。女性職員も現場監督や管理職を
目指してやりがいをもって働ける
よう、また、女性に長く勤めて
もらえるように勤務時間の調整
などにも積極的に取り組むたい
としています。



③子どもの行事・地域のイベントに参加しよう

朝礼や会議で呼びかける他、会議室にポス
ターを貼るなどして意識改革を促していま
す。訪問した際、壁に掲示してあったポスタ
ーには、『参観日・PTA活動・卒業式・入学
式など奥さん任せにしませんか？お父さん
も参加すると子どもも大喜びしますよ。会
社では学校行事への参加を推奨します。総務
に遠慮なく申し出てください』とありました。
取り組みを行ってから、子どもの行事など
で休暇を取るのは当たり前とい
う職場になっているそうです。



~あとがきにかえて~

網走工業では以前から「道民家庭の日」や、
文部科学省推奨の「早寝早起き朝ごはん」の
ポスター等も掲示し、家庭を大切にするよう
社員に伝えてきました。こうしたこれまでの
取り組みが「女性の活躍応援自主宣言」の土
台になっているのだと感じました。

網走市男女共同参画プラン推進会議編集委員

網走工業の自主宣言
① 技術職の女性職員を1名採用します。
② 女性が活躍できる職場を目指し、仕事・家庭の両立に向け、
ワーク・ライフ・バランスの充実した組織を目指します。
③ 子どもの行事や地域の活動・イベント等に職員を積極的に
参加させます。



男女共同参画コーナー

ひゅ〜ら

～ Human Love ～

「ほっかいどう働き方改革支援センター」ができました。

企業において、就業規則の見直しや職場環境の改善等の取り組みを検討するとき、専門家に相談したいと感じることはありませんか。昨年12月に開設された「ほっかいどう働き方改革支援センター」では、社会保険労務士や中小企業診断士の方が無料で相談に乗ってくれます。

【「働き方改革」とは】

「働き方改革」は平成28年6月に閣議決定された「ニッポン一億総活躍プラン」の中で、「最大のチャレンジ」として位置づけられています。

長時間労働の抑制、多様な働き方の確保、非正規雇用労働者の正社員転換・待遇改善等を図ることなどが、生産性向上、地域経済の活性化につながるとし、様々な取り組みが全国で進められています。

【ほっかいどう働き方改革支援センターの取組】

ほっかいどう働き方改革支援センターでは、社会保険労務士、中小企業診断士が、企業からさまざまな相談を受けています。労働環境の面だけでなく、業務の効率化、売上・利益の向上など、経営面に関するアドバイスも直接受けることができます。

札幌以外でも、道内6ヶ所で「出張相談会」を年6回程度開催しており、300人以下の企業に対しては、2回まで、アドバイザーが直接訪問し現地でのアドバイスをすることもあります。

【どんな相談が多いの？】

「長時間労働を減らすにはどうしたら良いか?」、「有給休暇の取得率を上げるには?」、「就業規則に問題ないかチェックして欲しい」などの相談が多く、そのような相談には、社会保険労務士が対応しているそうです。また、「利益をどう伸ばしていったら良いか?」や「客単価をアップさせるには?」などの相談には、中小企業診断士の方が応じてくれ、様々な面から企業をサポートしてくれます。

【あとなぎにかえて】

昨年12月に開設したばかりのほっかいどう働き方改革支援センター。相談業務を通じて、企業の困り感の傾向をつかみ、今後はモデルプランの作成なども行うそうです。ぜひちょっとしたことでも相談してみませんか。

北見市でも年6回程度
出張相談会を開催しています!



ほっかいどう働き方改革支援センター

札幌市中央区北1条西7丁目プレスト1・73F北海道中小企業団体中央会内

TEL: 0120-495-595 (相談専用電話) URL: <http://www.lilac.co.jp/hataraki/>

午前9時～午後5時 (土日祝日を除く)

網走市男女共同参画プラン推進会議編集委員



男女共同参画コーナー

ひゅーら

～ Human Love ～

|| 女性が活躍できる職場を目指して ||



北海道で初めて厚生労働大臣から女性活躍推進法の認定を受け、同法認定マーク（愛称：えるぼし）で最も高い評価を得た北洋銀行
今回は、北洋銀行女性活躍支援室に伺ったその取り組みをご紹介します。

◆ママランチ会や意見交換会の開催

育児休暇中の職員と職場復帰している先輩たちが交流できる場を設定。仕事と家庭を両立している先輩の姿を見せることが復帰の促進につながっているそうです。

◆配偶者向け手当を廃止し子ども向け手当を充実

育児や介護をしている職員を支援するため、配偶者手当を廃止し、子どもや要介護者等の手当に改正

◆ワークライフバランス運動

毎日15分の早帰りを目標に運動を展開。さらに「月1回の全職員定時退行」として、定時退行する日を支店ごとに設定

◆夫婦帯同転勤制度

行内夫婦の場合、夫の転勤による離職を防ぐために、夫婦が同一地域に異動できる。

◆育児介護リキャリアプラン

育児・介護などの負担に応じ、一時的に役職負担を軽減。復帰後は元のポストを保証

◆キャリアアップの機会の充実

パート従業員から、研修や試験によって嘱託や行員に転換も。

あとがきにかえて

北洋銀行は、平成12年に「女性行員活躍策」を策定して以来、積極的に女性の活躍を推進している道内先進企業の一つです。女性を管理職に登用したくても人材が足りないという状況を改善すべく、多彩な取り組みを行い着実に成果を挙げています。

それぞれの企業が、一つ一つできるところから、さまざまな取り組みを積み上げることで、女性が活躍できる職場が増え、男女ともに生き生きと働ける社会につながるのではないのでしょうか。

網走市男女共同参画プラン推進会議編集委員



男女共同参画コーナー

ひゅ〜ら

～ Human Love ～



DV (ドメスティックバイオレンス)

1人で苦しんでいませんか? 周りに苦しんでいる人はいませんか?

女性への暴力根絶
シンボルマーク

DV (ドメスティック・バイオレンス) は、「配偶者や恋人など親密な関係にある、またはあつた者から振るわれる暴力」という意味で使用されています。

配偶者などからの女性に対する暴力は、女性の人権を著しく侵害する重大な問題です。相談件数や調査結果等から、多くの人が被害を受けていることがわかっています。

【暴力の形態について】

「暴力」には、さまざまな形態が存在します。

- ①身体的／殴る、蹴るなど
- ②精神的／心無い言動等により、相手の心を傷つけるなど
- ③性的／性的行為の強要、避妊に協力しないなど
- ④経済的／生活費を渡さない、仕事を制限するなど
- ⑤社会的／外出先、交友関係を細かくチェックするなど、社会から隔離しようとする行為

【DVは愛情表現ではありません】

相手が暴力を振るうのは愛情の表れで、「自分が悪いからだ」と思ってしまう被害者がいます。DVを愛情と勘違いするのは大きな間違いです。一人で悩まず相談しましょう。

【安全な生活を確保するための相談機関】

- 網走市子育て支援課 (☎44-6111 内線364)
- 網走警察署 (☎43-0110)
- DV相談ナビ (☎0570-0-55210)
- ウイメンズ・きたみ【北見市】
(☎0157-24-7293)



【あとがきにかえて】

DV被害者の中には、配偶者や恋人と別れられない人が多くいますが、加害者も被害者もその関係に「幸せ」を感じられないようであれば、不幸な関係を見直すことが必要になってくるでしょう。

また、DVのある家庭に育つ子どもたちにも影響が現れ、世代間連鎖をもたらすこともあります。

DVは人権侵害であり犯罪です。決して許されることはありません。DVをなくすことは男女共同参画社会を形成していく上で克服すべき重要な課題なのです。

網走市男女共同参画プラン推進会議編集委員



男女共同参画コーナー

ひゅ〜ら

～ Human Love ～



|| 仕事と介護の両立から考える“介護離職”について ||

今回は、2017年問題と介護離職ゼロを目的とした制度について紹介します。

【団塊世代が引き起こす2017年問題】

団塊の世代が70代に突入し、その子どもの団塊ジュニア世代（40～50代）に介護離職の問題が表面化してくるのが、『2017年問題』です。

団塊ジュニア世代は未婚率が高く、親の介護などを自分一人で背負ってしまい、仕事と介護の両立が困難になることが予測されています。また、団塊ジュニア世代は企業における中間管理職である場合が多く、いわゆる働き盛りの世代であることも大きな問題となっています。

【介護離職ゼロを目指すための主な対象制度】

①介護休業制度

一定の条件を満たす有期契約労働者を対象に、対象家族1人に対して通算93日まで取得でき、3回まで分割して取得できる制度

②介護休暇制度

対象家族の介護や病院への付き添い、福祉サービスの利用に必要な手続きをするために取得することを目的に、年5日まで（対象家族が2人以上であれば年10日）取得できる制度

③その他の制度

・介護離職防止支援助成金制度

一定の要件のもと事業主へ支給される助成金で職場環境の整備や介護の必要性が生じた従業員に対する介護支援プランの作成と導入を行うことなどを定めた制度

・労働時間等の制限や短縮の措置

時間外労働の免除や深夜業の制限、または所定労働時間短縮の制度があります。

★詳しくは厚生労働省の公式サイトをご覧ください
<http://www.mhlw.go.jp/>

網走市男女共同参画プラン推進会議編集委員



男女共同参画コーナー

ひゅーら

～ Human Love ～

『健康寿命』を延伸するために～健やかに生活するための手立て～

健康で長生きすることは誰もが願っていること。身も心も健やかに生きるには、どうすればよいのか。誰でも簡単にできる健やかに生活するためのちょっとした工夫を紹介します。

【前向きな考え方を習慣にする】

関心を持ったことには、何とかなるから挑戦してみようと前向きに考える。また、嫌なことはすぐに忘れて気持ちを切り替える。

【姿は若々しく、三面鏡のある生活】

鏡は心までも写し出す正直者。服装と立ち振る舞いに気遣う人は、いつまでも若々しく見えます。無関心な人に、「老い」は急ぎ足でやってきます。

【常に現役意識を育てる】

健康は自己責任、継続した社会参加をする。「頼らない」「任せない」「甘えない」意識から、世間での自分の役割と立ち位置を育てる。

【笑い合える人の存在】

内緒話ができ、一緒に笑い合える人を持つ努力。そして笑いの絶えない生活をする。

【遊び心は忘れない】

行祭事に努めて参加し、恥ずかしがらずにオシャレをする。

身も心も『健康が第一』であり、これに勝るものはありません。ただ長生きするのではなく、健康寿命（日常的に介護を必要としないで自立した生活ができる期間）を延ばすために日頃の行動を見直してみませんか？

網走市男女共同参画プラン推進会議編集委員



男女共同参画コーナー

ひゅーら

～ Human Love ～

|| 聴覚障がい～思いやりのあるコミュニケーションを目指して～ ||

「聾(ろう)」「聾啞(ろうあ)」という言葉をご存知ですか。聴力が弱い状態を難聴といい、それ以上に高度の難聴が聾(ろう)です。そして、言語習得前(生まれつきや生後3歳以内)に高度の難聴となったため、言語学習による発語ができない状態を聾啞(ろうあ)と言います。

【聴覚障がいを知るためには】

外見上わからないため、抱えている困難に周りの人が気づきにくい側面があります。また、難聴の程度は一人一人異なります。どのような方法でコミュニケーションを取ればよいか本人に尋ねてみましょう。

【コミュニケーションの方法】

口話／口の動きや会話の前後関係から内容を類推する方法

筆談／読み書きで相手に伝える方法

手話／聴覚障がい者の生活の中から生み出されてきた言語で、手や体の動きなどでコミュニケーションを取る方法

多くの方は、どれか一つの方法だけを使うのではなく、いくつかの方法を相手や場面に応じて使い分けています。

【網走市での取り組み】

毎年「市民手話講習会」(6月から)と「市民手話中級講座」(9月から)を開催しています。

【網走で活動している手話サークル】

●クリオネ手話っち

日時：毎週月曜日 午前10時から12時

会場：総合福祉センター

●網走手話の会

日時：毎週水曜日 午後7時から9時

会場：潮見コミュニティセンター

【あしがきにかえて】

難聴の程度、コミュニケーションの仕方、現在までの経験が一人一人異なっていることを踏まえ、相手の置かれている状況を把握し、理解することが大切だと思いました。

網走市男女共同参画プラン推進会議編集委員



男女共同参画コーナー

ひゅ〜ら

～ Human Love ～

|| ポジティブ・オフ運動について～ワーク・ライフ・バランスの実現～ ||

「ポジティブ・オフ」運動をご存じですか？ほとんどの方がご存じない言葉ではないでしょうか。今回は、この「ポジティブ・オフ」運動を紹介し、活動を広めたいと思います。

【ポジティブ・オフ運動とは】

休暇を取得して外出や旅行などを積極的に促進し、休暇（オフ）を前向き（ポジティブ）にとらえて楽しもう、という運動です。観光庁、内閣府、厚生労働省、経済産業省が共同して提唱・推進しています。休暇を取得しやすい職場環境や雰囲気を整え、休暇を楽しみ、「ライフスタイル・イノベーション」につなげていくことを目的としています。

【ポジティブ・オフ運動のメリット】

『個人』のメリット／趣味やスポーツで健康を保持推進、自己啓発、社会貢献活動への参加により豊かなライフスタイルを実現させることが可能になる。また、休暇を取得しやすい環境が整えば男女ともに職業生活と家庭生活の両立が可能になる。

『企業』のメリット／従業員の満足度の向上と心身の健康確保などの長期的な企業価値の向上を図ることができる。

『社会・経済』のメリット／地域活動等への参加により地域の絆が深まること、休暇（オフ）の活動を通じて地域経済の活性化を図ることができる。

ポジティブ・オフ運動は『個人』『企業』『社会・経済』の3者がとり持ち、それぞれにメリットがある運動です。誰でも気軽に賛同できるようになっています。

ポジティブ・オフ運動の詳細は、観光庁ウェブサイトの「POSITIVE・OFF」のバナーをクリック、または「ポジティブ・オフ」を検索してください。

網走市男女共同参画プラン推進会議編集委員



男女共同参画コーナー

ひゅ〜ら

～ Human Love ～

男女共同参画プランとの関わりから考える
～高齢者が安心して暮らせる環境の整備について～

網走市第2次男女共同参画プランでは基本的な理念を「男女平等」と「人権の尊重」に置き、「女（ひと）と男（ひと）がいきいきと暮らすまち」をめざした基本目標を定めています。

【網走市第2次男女共同参画プランについて】

現在のプランは、平成24年度から平成33年度までの10年を期間としています。

●4つの基本目標

- I 男女共同参画の実現に向けた意識の変革
- II 家庭・職場・地域社会における男女共同参画の促進
- III 多様なライフスタイルを可能にする環境の整備
- IV 女性や子どもに対する暴力のない社会の確立

※高齢者が安心して暮らせる環境の整備は、基本目標IIIに該当します。

【住み慣れた地域で暮らし続けるために】

年齢を重ねると健康に気をつけていても心身の不調は起こりやすくなります。また、認知症を発症する割合は若年層よりも高くなります。

認知症高齢者などが自宅で暮らすのが不安ときの選択肢の1つとしてグループホームがあります。職員はあくまで自立した暮らしができるように手助けをする存在であり、掃除、洗濯などは入居者自身が行ないます。あくまでも例ですが、個人に合った選択をすることにより、住み慣れた地域で暮らし続けることが可能になります。

【男女共同参画プラン推進会議について】

男女平等社会の推進だけでなく、社会状況の変化などを考慮し、どんな環境にあっても市民一人一人が個人の意思に基づいた選択ができる社会的な環境を整えるために取り組んでいます。

網走市男女共同参画プラン推進会議編集委員



男女共同参画コーナー

ひゅ〜ら

～ Human Love ～

|| 男女共学と男女別学・・・メリットはどこにあるのでしょうか? ||

今年度、網走市に男子生徒を対象とした特別支援学校が開学しました。男女別学の学校は減ってきてはいますが、男女共学にはない良い側面があるようです。

今回は日本体育大学附属高等支援学校を例に「男女別学」について紹介します。

【日本体育大学附属高等支援学校について】

今春、網走市に知的障がいのある男子生徒が対象のスポーツ教育を主軸とした、全寮制の特別支援学校が開学しました。

私立大学が運営する特別支援学校としては全国初です。

【男女別学の良い側面】

男子は力仕事、女子は料理や裁縫というような固定的性別役割分担意識にとらわれずに色々なことを広く学ぶことができ、異性に気を使わずにありのままの自分でいられます。

また、「一点集中型の男脳・同時進行型の女脳」とも言われるように、男女の脳には違いがあり、男女で勉強や指導の方法を変えた方がより学習成果を得やすいようです。

【男女別学が苦手とする側面を補うために】

高校時代の3年間をまったく異性と交流のないまま過ごすのも社会に出てから適切なコミュニケーションを取れるか不安になるところです。そのため、日本体育大学附属高等支援学校では、地域社会とのつながりや交流の場を大切にしています。

【あしがきにかえて】

男女別学でも共学でも、生徒一人一人が人間として大切にされ、自分に自信を持ち他人を思いやる心が育てば社会に出ても大丈夫だと思います。生徒一人一人の人権を尊重し、生徒の特性などに配慮した専門的な教育を推進する日本体育大学附属高等支援学校が2年後に卒業生を輩出するのを楽しみに思っています。

網走市男女共同参画プラン推進会議編集委員



男女共同参画コーナー

ひゅ〜ら

～ Human Love ～

男女共同参画社会は、「男女が、社会の対等な構成員として、自らの意思によって社会のあらゆる分野における活動に参画する機会が確保され、もって男女が均等に政治的、経済的、社会的および文化的利益を享受することができ、かつ、共に責任を担うべき社会」と定義されています。

わかりやすく解説すると

戦前の日本では「男は仕事、女は家庭」という意識が定着しており、女性が職業を持つことが難しい時代がありました。現在では、女性が職業を持つのは当たり前で、共働きの世帯も増えています。

従来、男性はこうあるべき、女性はこうあるべきという考え方ではなく、男性も女性も、性別に関係なく自分の意思でさまざまなことを選択できる社会、それが男女共同参画社会です。

網走市での取り組み

網走市では、男女共同参画プランを作成し、男女共同参画プラン推進委員が、市の取組状況や今後の方向性を話し合っており、広報の紙面で男女共同参画を紹介する、この「ひゅ〜ら」も取り組みの一つです。

「男女共同参画」という言葉は、日常生活ではあまり馴染みがなく堅苦しいイメージがありますが、今後も「ひゅ〜ら」を通して男女共同参画をわかりやすく伝えていきます。

網走市男女共同参画プラン推進会議編集委員



男女共同参画コーナー

ひゅ〜ら

~ Human Love ~

|| 相手も自分も大切にする「アサーティブ」 という考え方 ||

断るのが苦手という人は多く居ます。うまく「ノー」が言えないと、嫌なことを背負ってストレスがたまるなど、良いことはありません。相手にも自分にも誠実であるために、適切に「ノー」を伝えられるようにしたいものです。そのために「アサーティブ」という考え方があります。

【アサーティブとは？】

相手を尊重しつつ、自分の意見や要求・感情を対等な立場で率直かつ誠実に伝えるコミュニケーションの方法です。1970年代のアメリカにおける女性解放運動の理論を土台として発展してきました。

「アサーティブ (Assertive)」の訳語は、「自己主張すること」ですが、決して自分の意見を押し通すことではありません。まずは相手の状況や心情に理解を示し、その上で、自分の要求や意見・気持ちを真っすぐに伝えることを意味します。

【気まずくならない「ノー」の伝え方】

- ① 断っているのは要求の内容であって、相手そのものではないことを伝える
(例)「データの打ち込みならできません」
- ② 相手の立場を理解し、善意に感謝する
(例)「お気持ちは嬉しいです」
- ③ 代替案を示す
(例)「この日だったら参加できます」
アサーティブな表現で伝えることで、円滑な対人関係を築くことができるでしょう。

網走市男女共同参画プラン推進会議編集委員