



男女共同参画コーナー

R7.4月

ひゅ～ら ～Human Love～

ジェンダーレスネームとは？
～時代の流れに沿って～

最近では、性別にとらわれない中性的な名前「ジェンダーレスネーム」を選ぶ人が増えてきているようです。

【ジェンダーレスネームとは】

子どもを命名する時、これまでは男の子らしく、または女の子らしく育ててほしいという理由から、見ただけで男女の見分けがつくような名前をつけることが多かったと思います。最近では、性別にとらわれない生き方を尊重する動きが広がる中で、ジェンダーレスネームを選ぶ人が増えています。

ジェンダーレスネームとは、性別に関係なく使用できる名前のことで、多様な性のあり方を表現する手段の一つとなっています。

【多様性が広がる中】

ジェンダーレスネームが増えている背景には、個性を尊重する考えが広まってきたことや、本人の性自認に対応できるようにと、社会の風潮が変

わってきていることが挙げられます。ジェンダーレスネームに限らず、ズボンかスカートのどちらかを選べるジェンダーレス制服や、申請書類の性別欄の廃止など、性的マイノリティの方への配慮・対応として、さまざまな取り組みが広がっています。網走市でも、性差による格差が生じないような社会を目指しているところです。

将来、どのような性を認識するかはわかりません。男女の性差を感じさせない名前をつけることは、多様性を尊重する社会の実現に向けた一つの象徴と言えるでしょう。

性別によらず、誰もが自分らしく生きられる社会になるといいですね。

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

R7.5月

ひゅ～ら ～Human Love～

生理について考える～思いやりが大切です～

何となく避けてきた「生理」のこと。1人で悩んでいる、困っている、我慢している人が身近にいるかもしれません。みんなが心地よく過ごすために、あなたにもできることがあります。

【生理の話はタブー？】

「生理」のことをどのくらい知っていますか。これまで何となく生理の話をするのは避けられ、男性が話をするのはタブーとさえされてきました。しかし、近年では、性教育の中で生理について学んだり、企業研修やインフルエンサーの場で生理痛体験を行う様子がニュースやSNSで発信されていたりなど、男性が生理について考える機会が増えてきたようです。実際に生理痛を擬似体験することが、女性の立場になって考えることや、思いやりを持つきっかけとなっています。

【みんなが心地よく過ごすためには？】

生理は、頭痛・腹痛などの身体的な症状や、人によっては気持ちが不安定になる場合もあります。個人差が大きく、我慢をするのが当たり前という風潮も相まって、女性同士でも理解しにくいのが現状です。生理や自身の不調についてオープンにできる人もいれば、恥ずかしいので話さずらという人もいます。

そこで、男性からも、次の3つを心掛けてコミュ

ニケーションをとってみませんか。

1つ目は、生理について正しく理解することです。正しい知識を持つことは、女性の気持ちを理解することにつながります。

2つ目は、家族や友人、同僚に生理についてオープンに対話できる環境をつくることです。生理に関する会話を普段から自然に取り入れることで、女性が周りを頼りたいとき、気持ちが少し楽になります。

3つ目は、「イライラしているから生理」などと決めつけないことです。生理の症状は人によって大きく異なります。女性の気持ちに寄り添い、思いやりを持つことが大切です。

体調不良は誰にでも起こることです。普段からコミュニケーションが取れていると、頼ったり、相談したりしやすくなります。ほんの少しの気遣いや配慮で相互理解が進み、みんなが過ごしやすい環境づくりにつながります。身近な人から、思いやりを持った声掛けを始めてみませんか。

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〜ら

~ Human Love ~

R7.6月

誰もが「使いやすい」から誰もが「生きやすい」社会へ

物理的なバリア（障壁）を取り除くことにとどまらず、「こころのユニバーサルデザイン」を始めませんか？

【バリアフリーとユニバーサルデザイン】

「バリアフリー」や「ユニバーサルデザイン」という言葉を耳にしたことはありませんか？どちらも、誰もが安心して暮らせる社会を目指す大切な考え方ですが、意味や取り組みの方法には違いがあります。

バリアフリーは、主に高齢者や障がいのある方が生活する上で感じるバリア（障壁）を取り除き改善していく考え方です。車椅子利用者のために段差にスロープを設けたり、視覚障がいのある方が安全に歩行できるように点字ブロックを設けたりするなどがその例です。

一方でユニバーサルデザインは、年齢、性別、障がいの有無、国籍などに関係なく、すべての人が使いやすいよう、はじめから設計する考え方です。自動ドアや、押しやすい大きなボタン、誰でも使える多目的トイレなどが代表例で、特定の人に合わせるのではなく、みんなにやさしく、使う人が自由に選べるように環境を整える概念です。

【こころのユニバーサルデザイン】

こうした「使いやすさ」に加えて、今、私たちに求められているのが「こころのユニバーサルデザイン」です。見た目では分からない障がいのある方、外国から来た方、認知症の方、育児や介護で不安を抱える方など、周囲から気づかれにくい困りごとにも心を配る姿勢のことを指します。

大切なのは、「この人はきっと困っているに違いない」と決めつけて行動するのではなく、「お手伝いしましょうか？」と、まずは一声かけることです。その上で、相手に合わせた言葉遣いや行動をとり、違いを自然に受け入れる心を持つこと。何より、「助ける・助けられる」という関係でなく、お互いを尊重し合う社会を目指していくことが、私たち一人ひとりに求められています。

「みんなにやさしい」は「誰かのため」にとどまらず、自分も暮らしやすい社会をつくることに繋がります。

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 ~

R7.7月

「小さな気付きが社会を変える」
~ドラマから感じた多様性と共生のヒント~

何気なく観ていた海外ドラマ。その中に描かれていた人物や出来事に触れるうちに、現実の人や社会との関わりについて、考えさせられました。

【世界とつながる映像作品】

インターネット配信サービスの普及により、国や言語を問わず、さまざまな映像作品を気軽に視聴できるようになりました。私もその恩恵を受ける一人で、アメリカのドラマをよく観ます。物語の面白さはもちろんのこと、視聴を重ねる中で、あることに気付きました。それは、登場人物の多様性です。

【ドラマに描かれる多様な人々】

人種や肌の色、宗教的背景、性的指向や性自認など多様な立場の人々がごく自然に登場し、物語に関わっています。彼らは物語の中心人物である場合も、脇役の場合もありますが、それぞれ自身の抱える課題や葛藤に向き合いながら日常を生きています。また、周囲がそのような人物に対して、特別視することなく接している描写が多く見られるのも印象的です。

こうした、「違いがあっても当然」という前提のも

とに築かれる人間関係や社会の姿に私は強く惹かれました。

日本ではまだ、無意識のうちに多数派の価値観やライフスタイルが「普通」とされ、そこから外れる人々が理解されにくい現実があります。だからこそ、ドラマの中で描かれる他者との関わり方や、違いを受け入れる姿勢に、大きな学びがあると感じています。

【小さな気付きが社会を変える】

私たちが抱える悩みや困難は一人一人異なります。他者のすべてを理解することは難しいことかもしれませんが、

しかし、「自分と違う経験があるのだ」と気付くことは、理解と共感の第一歩になります。そのような小さな気付きが重なっていくことで、すべての人々が尊重され、誰もが安心して暮らせる社会になっていく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 ～

R7.8月

ネットの利用方法を見直そう
～自分も相手も傷つけないために～

ネットリテラシーという言葉を知っていますか？インターネットの情報を正しく理解し、それを適切に判断、運用する能力のことです。現代の情報社会では、この能力の習得が求められています。

【インターネットの危険性】

インターネットは誰もが自由に情報を発信・受信できる便利なツールです。しかし、匿名性が高いインターネット空間では、時に言葉が凶器となり、人を深く傷付けてしまうことがあります。

近年、インターネットサイトやSNSでの誹謗中傷が社会問題となっています。この1年でも、有名タレントや若手俳優へ浴びせられた心無い言葉の数々は記憶に新しいのではないのでしょうか。

【情報を正しく読む目を持つ】

では、現代の情報が溢れている世界で、何に注意をしてインターネットを利用すれば良いのでしょうか？

まずは情報の真偽を見極めるということです。

大手検索サイトに掲載されているニュースでも、発信元が信頼できる組織であるか確認しましょう。そして、その上で同じ内容について書かれている他の記事と照らし合わせてみます。

すると、時に記者の感情や想像で書かれた文章が浮かび上がることがあります。そこまで読み取り、正しい情報を得る習慣が、現代社会で生きる私たちには必要です。

【自分が発信するときには】

そして、SNS等で情報を発信するときには大切なのは、それが不特定多数の人の目に触れ、発信した言葉で誰かを傷付ける可能性があるということをお忘れなくです。言葉の使い方に十分注意し、デマかもしれない不確かな情報を広めないことも大事です。

インターネットは便利な反面、使い方を誤ると大きな影響を及ぼすことがあります。私たち一人ひとりがネットリテラシーを身につけ、思いやりと責任ある発信を心がけることで、誰もが安心して利用できるインターネット空間をつくっていきましょう。

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 ～

R7.9月

デートDV ～その違和感、見逃さないで～

「最近あの子なんだか元気がない」「服装がいつもと違う気がする」。もしかしたらそれは、「デートDV（ドメスティック・バイオレンス）」のサインかもしれません。

【デートDVって？】

デートDVは、交際中のパートナーからの暴力や支配のことです。殴る、蹴るなどの身体的暴力だけでなく、「スマホを勝手に見る」「服装を細かく指示する」「友達付き合いを制限する」などの精神的な支配も含まれます。

【普通のカップルの裏側で】

「次のデートはこの服が良いよ」「一人で出かけるなら送り迎えするね」といった、はじめは“相手を思いやる”ように思える言動が、次第に相手の意見に合わせざるを得ない関係になり、自らの行動がどんどん制限されていくように感じたら要注意です。少しずつ相手をコントロールするようになり、やがて暴力をふるうケースもあります。

また、別れようとしたときに暴力が激しくなるケースも少なくありません。DVを受けている人は、自分から声を上げることが難しい場合が多く、「助けを求めるのが怖い」「誰かに気づいてほしい」と思いながら苦しんでいます。

【あなたにできること】

- ・ささいな変化に目を向ける（元気がない。いつもと様子が違う）
- ・「最近どう？」と気軽に声をかける。
- ・話しやすい環境をつくり、否定せずに聴く。

「気のせいかな？」で終わらせず、その違和感を大切にしてください。周りの人がほんの少し気にかけて声をかけるだけで救われる人がいます。あなたの一言が誰かの明日を変えるかもしれません。

【困ったときはひとりで抱えずに】

誰にも言えず、つらい気持ちを抱えていますか？そんなときは、抱え込まずに友人や相談窓口を頼ってください。

助けを求めることは、決して恥ずかしいことではありません。

【相談窓口】

市役所子育て支援課：電話 67-5426
DV相談ナビ#8008

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 ～

R7.10月

子どもの未来、みんなで守りませんか？

最近よく聞く「子どもの貧困」という言葉。実際にどのような状態を指すのかご存知ですか？

日本では2021年時点で子ども（17歳以下）の約11.5%が相対的貧困状態にあり、9人に1人の子どもが生活や学びに困難を抱えていると言われております。特にひとり親家庭ではその割合が44.5%と高く、子育てと生活の両立が大きな負担になっています。

【子どもの貧困って】

貧困には大きく分けて2つの種類があります。1つは食べ物や住む場所さえ十分に得られない「絶対的貧困」で、主に発展途上国で問題となっています。

一方で、日本のような先進国で課題となっているのが「相対的貧困」です。これは、その国や地域水準と比較して困窮した状況を指します。

【暮らしへの影響】

相対的貧困の環境で育つ子どもは、栄養バランスのとれた食事が学校給食だけという状況におかれたり、経済的な理由で高校や大学への進学を諦めざるを得なかったりする場合があります。これは、子どもたちの成長や将来の可能性を狭める大きな要因となってしまいます。

【網走市の取り組み】

このような課題に対し、網走市では子どもたちの成長を社会全体で支えるという考え方のもと、令和5年度から小中学校の給食費を無償化しました。これは子育て世帯の負担を減らすだけでなく、栄養のある食事を全ての子どもたちに保障するという、大切な取り組みです。

【私たち一人ひとりができること】

子どもの貧困は、家庭だけの責任ではありません。社会全体で支え合い、解決していく必要があります。行政の取り組みに加え、私たちにもできることがあります。「地域の子育て支援活動に関心を持つ」「身近な人と話をしてみる」など、些細なことから始めていきましょう。例えば市内の福祉活動について調べてみたり、フードドライブなどの活動に参加してみたりすることも、具体的な支援の一つです。

子どもたちが安心して笑顔で成長できるまちをつくるために、私たち一人ひとりができることを考えてみませんか。

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 ～

R7.11月

避難所でも安心して暮らすために

心の健康を守るため、避難所でのプライバシー確保という「必需品」

災害時、命を守る拠点となる避難所。しかし、不特定多数が集まる特殊な環境下ではプライバシーの確保は難しく、その精神的ストレスが「災害関連死」の遠因になる場合もあります。プライバシーは決して贅沢ではなく、人間の尊厳を守り、過酷な状況を生き抜くための「必需品」なのです。

【プライバシーが脅かされる具体的な場面】

避難所では仕切りのない空間での「雑魚寝」が一般的で、着替えや休息もままならず、常に誰かの視線や物音に晒されます。特に女性や乳幼児を抱える母親にとって、更衣や授乳場所の確保は切実な問題です。また、安心して使えないトイレは衛生問題だけでなく、防犯上の不安も生み、水分摂取を控えるなど健康を害する行動にも繋がってしまいます。

【個人でできる「自助」の備え】

こうした状況に対し、まずは個人でできる「自助」の備えが重要です。段ボールや大きな布、突っ張り棒などで、居住空間を簡易的に囲むだけで安心感は大きく増します。アイマスクや耳栓は休息の質を高め、被るだけで着替えができる「着替えパンチョ」

なども役立ちます。また、防犯ブザーやホイッスルなどの防犯グッズの準備や、なるべく一人で行動せず信頼できる人と行動するなど、こうした小さな準備や行動が自分や家族の安全を守ることに繋がります。

【協力して守るプライバシー】

周りや協力する「共助」の視点も欠かせません。避難所の運営者と協力し、「更衣スペース」や「授乳室」といった目的別の空間分け（ゾーニング）を行うことや、「人のスペースをのぞかない」「カメラをむやみに人に向けない」といった基本的なルールを共有することが、全体の安心につながります。

災害は家だけでなく、心の平穏も奪います。その中で自分だけの空間を少しでも確保することは、明日への活力を養うために不可欠です。防災リュックを見直す際には、食料や水に加え、こうした「プライバシーを守るグッズ」もぜひ加えてください。その備えが、いざという時にあなたと大切な人の心を守る盾となるはずですよ。

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 ～

R7.12月

子育てを一人で抱え込まないで

追い詰められる気持ちは「特別」じゃない ～身近な相談先へ声を～

数力月前、乳児への虐待事件が大きく報道されました。実名や母親の映像も伝えられ、報道の在り方を考えたりもしました。

【追い詰められる気持ちは「特別」じゃない】

4歳児の子育てもしていたようです。それに加えて生後まもない赤ちゃんを育てることは、想像以上に大変なことです。泣き止まない赤ちゃんに思わず声を荒げてしまう、手を上げてしまいそうになる、そう感じてしまう瞬間は、決して特別なことではありません。多くのお母さん、お父さんが、そうした気持ちに折り合いを付けながら子育てをしています。

しかし、報道で「母親が加害者」と取り上げられると、「そんな気持ちになるのは自分だけなのかもしれない」「誰にも相談できない」と、孤立を深めてしまう人が増えるのではないかと心配になります。

【悩みを「助けて」の声に変える場所へ】

大切なのは、張り詰めた気持ちが限界を迎えてしまう前に、相談できる場があることを知っておくことです。「相談するほどのことではない」とためらう必要はありません。

子どもを守るためには、まず子育てする人が安心

して暮らせることが欠かせません。悩みを一人で抱え込まず、どうか身近な相談先に勇気を出して声を届けてください。網走市には、子育てを支える身近な相談窓口があります。

【網走市の主な子育て相談窓口】

- 妊娠期から子育て全般の相談
子育て世代包括支援センター「ユカリエ」
☎43-8481 (月～金曜 午前9時～午後5時)
 - 親子での利用・子育て相談
子育て支援センター「どんぐり」
☎44-8700 (月～土曜 午前9時半～午後4時半)
子育て支援センター「ひまわり」
☎61-1700 (月～土曜 午前9時半～午後4時半)
 - 虐待・発達・不登校などの専門相談
家庭児童・教育相談室
☎0120-78-3387 (月～金曜 午前9時～午後5時)
- そして、私たち周囲の大人もまた、子育て家庭を温かく見守り、「助けを求めていいんだよ」「いつでも頼ってね」と具体的に伝えていける地域でありたいですね。

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 ～

R8.1月

運転席から見える“景色”～女性バスドライバーに聞いてみた～

「好き」を原動力に活躍する網走バスの女性ドライバー3名。その情熱と日々の思いに迫りました

市内の路線バスや札幌とを結ぶ都市間バス。その運転席に女性ドライバーが座っていることをご存じでしょうか。現在、網走バスには約60名のドライバーが在籍し、そのうち女性は3名。まだ少ないものの、「大型車が好き」「エアの音が好き」という純粋な憧れから大型二種免許を取得し、活躍されています。

【プロの仕事、働き方は柔軟に】

仕事の内容は男性とまったく同じで、貸切バスの場合には長距離運転に加え、車内清掃や洗車も自ら行います。巨大な車体を洗うなど力仕事が必要な場面もありますが、そんなときは自然と仲間が手を貸してくれるなど助け合う風土があるそうです。

勤務は、朝に出発して帰宅は日付が変わるころという日もありますが、会社も子育てとの両立を応援しており、シフト調整は柔軟に対応しています。「朝から夕方まで・土日休み」という働き方が可能で、ライフスタイルに合わせて活躍しています。

【「あなたで安心した」の声が原動力】

「男性の仕事」というイメージが強い大型バスの運

転ですが、「女性だから」と差別的な扱いを受けることはほとんど無いと言います。むしろ乗客から「女性の運転手さんで安心した」「なんだか嬉しいですね」と声をかけられることもあり、その瞬間に「この仕事を選んで良かった」と実感するそうです。こうしたお客さまとの何気ない触れ合いや感謝の言葉が、日々の安全運転への一番のエネルギーになっています。

【性別に関係なく、好きなら挑戦を】

一方で、人手不足は深刻な課題です。「男性だから、女性だからではなく、大型車が好き、運転が好きという気持ちがある人には、ぜひ挑戦してほしい。」好奇心から自身の道を切り開いた先輩として、そう力強く語っていただきました。

「好き」という気持ちこそが、性別の垣根を超える一番のエネルギーなのかもしれません。生き生きとハンドルを握る彼女たちの姿は、私たちに「一歩を踏み出す勇気」を教えてくださいました。

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 ~

R8.2月

笑顔とあいさつから始める多文化共生

外国の方を見かける機会が増えている今、「多文化共生」について考えてみませんか？

網走の基幹産業である第一次産業や加工業の現場で、多くの外国の方が「地域の担い手」として働いていることをご存知でしょうか。

日本では今、外国人労働者の増加などに伴い、「多文化共生」の考え方が重要視されています。

【多文化共生とは？】

多文化共生は、国籍や民族、文化、宗教、生活習慣などの違いを互いに認め合い、対等な関係を築きながら、地域社会の一員として共に生きていくことです。

現在、国内では人手不足などの背景もあり、外国人材の受け入れが進んでいます。北海道内の外国人労働者は43,881人（2024年10月現在）に上り、特にオホーツク管内は、製造業、農業・林業分野などで多くの技能実習生が活躍している地域の一つです。

【網走市の現状と取り組み】

網走市においても、外国籍の方の数はここ5年間で2倍以上に増加しています。こうした状況を受け、市では縁があって網走に来てくれた皆さんに、仕事だ

けでなく、日本やこのまちの文化にも触れて理解を深めてもらおうと、市内で働く技能実習生などを対象とした「市内文化施設巡りパスタツアー」を実施しました。また、国際交流に興味のある日本人と地域在住の外国の方が一緒に楽しめる「インターナショナルフェスタin網走」を開催するなど、交流の場を広げています。

【まずは「笑顔」と「あいさつ」から】

言葉や文化が違っていると、どうしても「接するのが難しい」と身構えてしまうかもしれません。しかし、生まれ育った場所は違っても、同じ網走を支える「パートナー」として共に歩むため、私たち一人一人にできることはたくさんあります。

例えば、「笑顔」と「あいさつ」は世界共通のコミュニケーションです。近隣に住む外国の方や、職場の仲間に出会ったとき、まずは笑顔で「こんにちは」と声をかけてみてはいかがでしょうか。

そんな小さな交流から多文化共生の輪を広げていきましょう。

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 ~

R8.3月

子どもが子どもらしくいられる社会へ

「家族を助けるのは当然」と頑張る子どものSOS。ヤングケアラーへの理解を深めましょう。

「ヤングケアラー」という言葉を耳にしたことはありますか？

「子ども・若者育成支援推進法」では、ヤングケアラーを「家族の介護その他の日常生活上の世話を過度に行っていると認められる子ども・若者」と定義しています。具体的には、病気や障がいのある家族に代わって料理や洗濯などの家事を行ったり、幼いきょうだいの世話や家族の介助をしたりすることなどが挙げられます。

令和2年度に国が全国の中高生を対象に行った「ヤングケアラーに関する調査研究」では、平均して1クラスに1~2人のヤングケアラーがいるという結果が出ています。

【失われる大切な時間】

過度なケアを担うことで、子どもたちは自分の勉強や部活動、友達と過ごすといった「その時期にしか得られない貴重な時間」を十分に持てなくなってしまう。「家族を助けるのは当たり前」という強い使命感を持って頑張り過ぎてしまう子や、それが日常の一

部となっていて、自分がヤングケアラーであることに気付いていない子も少なくありません。また、周囲に同世代の仲間がいない孤独感から、助けを求められずに抱え込んでしまうケースが多いのが現状です。

【周りの大人ができること】

家庭内の事情に口を出しにくいと感じることもあるかもしれませんが、まずは周囲の大人が「異変」に気付くことです。もし気になる子がいたら、直接聞き出そうとせず、適切な窓口に相談してみてください。「確信はないけれど心配」という段階でも構いません。（児童相談所相談専用ダイヤル0120-010-022）

こども家庭庁でも相談窓口を設置するなど対策を進めていますが、地域全体で子どもたちを支え、孤立させない環境づくりが求められています。

全ての子どもたちが自分の可能性を諦めることなく、子どもらしく「今」を過ごせる社会、そんな未来を私たち一人ひとりの関心と理解でつくっていきましょう。

網走市男女共同参画プラン推進会議編集委員