



# GEM通信

だれもが  
個性や能力を生かして  
自分らしく暮らせる  
地域社会を創るために。。

No. 28

2021年3月発行

NPO 法人 男女平等参画推進みなと／Gender Equality of Minato (GEM) URL : <https://gemminato.com>

## “ジェンダー・ギャップ”解消は一人ひとりが声をあげることから

■ 2月初め、東京五輪組織委員会会長（当時）の「女性蔑視発言」は世界中を駆け巡り、日本のジェンダー平等の遅れを浮き彫りにしました。これまでも、女性蔑視発言は度々取りざたされてきましたが、根本的な改革にはつながらないままでした。今回注目されるのは、普段あまりジェンダー問題に関心を寄せない層も含めて「このままでいいのか」という世論が高まったことです。毎年発表されるジェンダー・ギャップ指数（2020年：121位/153カ国中 先進国最下位）も一般的には特に注視されることはありませんでしたが、今回の騒動で、現状を顕著に示す数値としてクローズアップされました。■ 「おかしいことをちゃんと伝えてこなかった」「我慢して受け流してきた」「言っても無駄と諦めていた」など、はっきり口に出さなかつた自分自身を変えていかなければとの発言も相次ぎました。■ DV や性暴力も性差別が根底にあります。ある DV 被害者は「渦中にいるとき、性差別の構造がどうしても頭に入らなかつた。時を経て、やっと理解できるようになった」と語っています。根付いている性差別を払拭するのは容易ではありませんが、身の回りにある性差別に敏感な視点をもち、声をあげ、つながっていくことが社会を変えていく力になります。

■ GEM は「男女平等参画推進」をミッションとして 15 年余り活動してきました。コロナ禍で女性への影響が深刻化している中、一層ジェンダー平等をめざして取り組んでいきます。

Equality

男女平等参画フェスタ in リーブラ 2020 GEM 主催 オンライン講座 〈2021.2.27 開催〉

## アサーティブ・コミュニケーション あなたの気持ちを率直に伝えてみましょう！

アサーティブは、言いづらいことや苦手な相手であっても、相手を理解し伝えたいことははっきり伝えながら、信頼関係を築いていくために必要なコミュニケーションです。今回、牛島のり子さん（NPO 法人アサーティブ・ジャパン事務局長）を講師に、私たちがよくやりがちなコミュニケーションの傾向を点検し、演習を通して具体的な伝え方・話し方を学ぶ体験型講座を、オンライン参加と会場参加の併用で開催しました。以下講座についてご紹介します。

■ まず自分のコミュニケーションパターンを「攻撃型」「受け身型」「作為型」のどれにあてはまるか、チェックシートで自己点検。その後、グループワークで夫婦・友達・上司などの役割になってやってみて、感情的な口調で一方的に言ってしまい関係性を悪化させる、NOと言えず相手の言いなりになりストレスを抱えこんでしまう、回りくどい表現で相手に察してもらおうとして誤解されてしまう、言いやすい人には攻撃的だが職場や友達には曖昧で遠慮がちな態度になってしまうなど、自分自身のパターンに気づくことができました。 ■ 次にアサーティブに伝えるための 3 つのポイント（伝える内容、伝え方、向き合う姿勢）を学びました。話し始めの一言を「言いづらいんだけど…」と言いつづらい宣言をしてみる、「これは私がやるからこの部分はお願ひできる？」と自分の要求は的を絞って伝える、相手の話はしっかり受け止め理解を示すなどを意識しながら、グループワークを行いました。明るく元気な講師がテンポよく講座を進めてくださり、緊張していた参加者の表情が、時間と共に笑顔になり積極的になっていったのが印象的でした。



講師の牛島  
のり子さん



講座風景

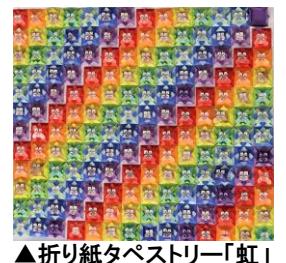
■ 「言い換えるだけで気持ちに変化を感じた」「もっと訓練して普段でも自然とアサーティブな言い方ができるようになりたい」「アサーティブはトレーニングで身につくことができるという言葉に勇気づけられた」「なるべくその場で自分の気持ちに気づき、さわやかに的確に短い言葉で相手に伝えられるよう心がけたい」などの感想をいただきました。

2020

## リーブラフェスタ展示

# 虹に願いを込めて ····

港区立男女平等参画センターのリーブラフェスタ展示コーナーに「字てがみ」と「折り紙タペストリー」を展示。「虹」をテーマに設定し、「虹」には困難の後には希望が訪れるというメッセージがあり、コロナ禍を乗り越えようとの願いを込めました。折り紙モチーフは居場所事業（中央ろうきん助成）を利用してみんなで制作しました。モチーフには一人一人の願いも書き込まれています。



▲折り紙タペストリー「虹」



▲1/11 まいん農園とオンライン交流



▲2/11 木材で制作したミニチェア



▲3/20 けん玉大会

## 「親子キャンプ」はオンライン交流で



■大自然の豊かさに包まれ貴重な経験ができる、毎年恒例の夏休み親子キャンプ事業は、2020 年度も（公益福祉財団）キリン福祉財団の助成金を受けて開催する予定でした。しかし、コロナ禍で収束も見えない状況が続き、東京から長野への団体移動は難しいと判断。オンラインで「原村・まいん農園」の皆さんと交流する計画に変更し、1月から3月にかけて3回の交流会を実施しました。

■1月 11 日の ZOOM によるお試し交流では、「わ～、お久しぶり！」の歓声が響き、現地のヤギさんがカメラに迫ってきて大笑い。自宅参加の子どもたちからは画面操作のアドバイスもあり、オンラインでの交流を無事終了。

■続く 2 月 11 日はミニチェア作りを開催。現地スタッフが地元の木材を利用してキットを準備してくれ、当日は画面越しに指導を受けながら可愛い小さな椅子を完成させました。

■3 月 20 日の「春のお楽しみ会」は、けん玉大会やまいん農園の四季折々のスライドショーなどで和やかに交流。また農園から送ってきた特製のルバーブジヤムと貴重なハチミツをホットケーキにつけて賞味しました。「次年度はみんなで安心して信州原村で会いたいね！」と約束して終了しました。

## SNSGEM

### SNS 相談のご案内

昨年 11 月から SNS 相談をスタートしました。DV や虐待など生きづらさを抱えている人たちの気持ちに寄り添います。気軽にご利用ください。

- 相談日時 毎週水曜日 13:00~17:00
- 対象 東京都在住・在勤・在学の女性
- 相談方法 GEM ホームページで案内  
スマホは QR コード、PC はバナーから入ります。

## DV 被害者等の支援者養成講座

DV や暴力防止について体系的に学べる 4 日間の講座です。

●2021 年 6 月 12 日(土) 13 日(日) 19 日(土) 20 日(日)

各回 10:00~17:00

●会場：港区立男女平等参画センター・リーブラ 学習室

●参加費：テキスト代のみ（申込受付は 5 月初め予定）

\* 詳細は、HP・ちらし等でお知らせします。

## GEM ホームページが刷新しました！

事業案内(SNS 相談、ほっとすペーす Olive、各種イベント)や GEM 概要を、優しいデザインをベースに発信。ぜひご覧ください。

◆<https://gemminato.com>