

Sophia

ソフィア ～知恵(ギリシャ語)～

知っていますか? 男性育休

特集 P.2-3



相談案内

P.4

デュオでも男性電話相談始めました!
話すことから始めよう

講座レポート

P.5

自尊心を守る言葉の護身術
～“モヤッ”とした時の切り返しのかたエトセトラ～

講座ダイジェスト

P.6

● 親から伝えるカラダの話
～子供の素直なギモンへの答え方～

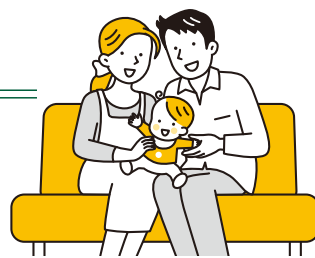
● ひとり芝居
旅立ちの詩～彼女たちの羅針盤～

デュオの講座メニュー・情報ライブラリー

P.7

ソフィアスタッフのおすすめ図書

知っていますか? 男性育休



育児休業法(現:育児・介護休業法)が施行されてから30年が経ち、男性の育児休業取得率は年々上昇しているものの、令和3年度(2021年度)では13.97%と女性の85.1%に比べ大きな差があります。また、「育児のための休暇・休業を希望していたが育児休業を取得できなかった」とする男性労働者が約4割いることがわかりました。(2021年厚生労働省)

出産や育児等の理由による離職を防ぎ、男女ともに仕事と育児等を両立できるよう、社会全体で男性の育児休業取得を促進することが求められています。ここでは令和4年4月から段階的に改正した育児・介護休業法のポイントを紹介します。

ここが変わるよ! 『育児・介護休業法』改正のポイント (令和4年4月から段階的に施行)

1 産後パパ育休 (出生時育児休業)が新設

子供の出生後8週間以内に最長4週間休めます。2週間前までの申請で取得できます。

令和4年
10月~

2 育休の分割取得が可能に

「産後パパ育休」と子供が1歳になるまでの育休は、それぞれ2回まで分割でき、最大4回まで取得できます。ママの産休・育休と組み合わせながら、より柔軟な働き方が選択できます。

令和4年
10月~

3 企業は育休取得の推進が義務に!

子供が生まれる予定のある男性従業員に対し、企業は産休・育休の制度があることを個別に知らせ、取得するように働きかけることが義務付けられています。

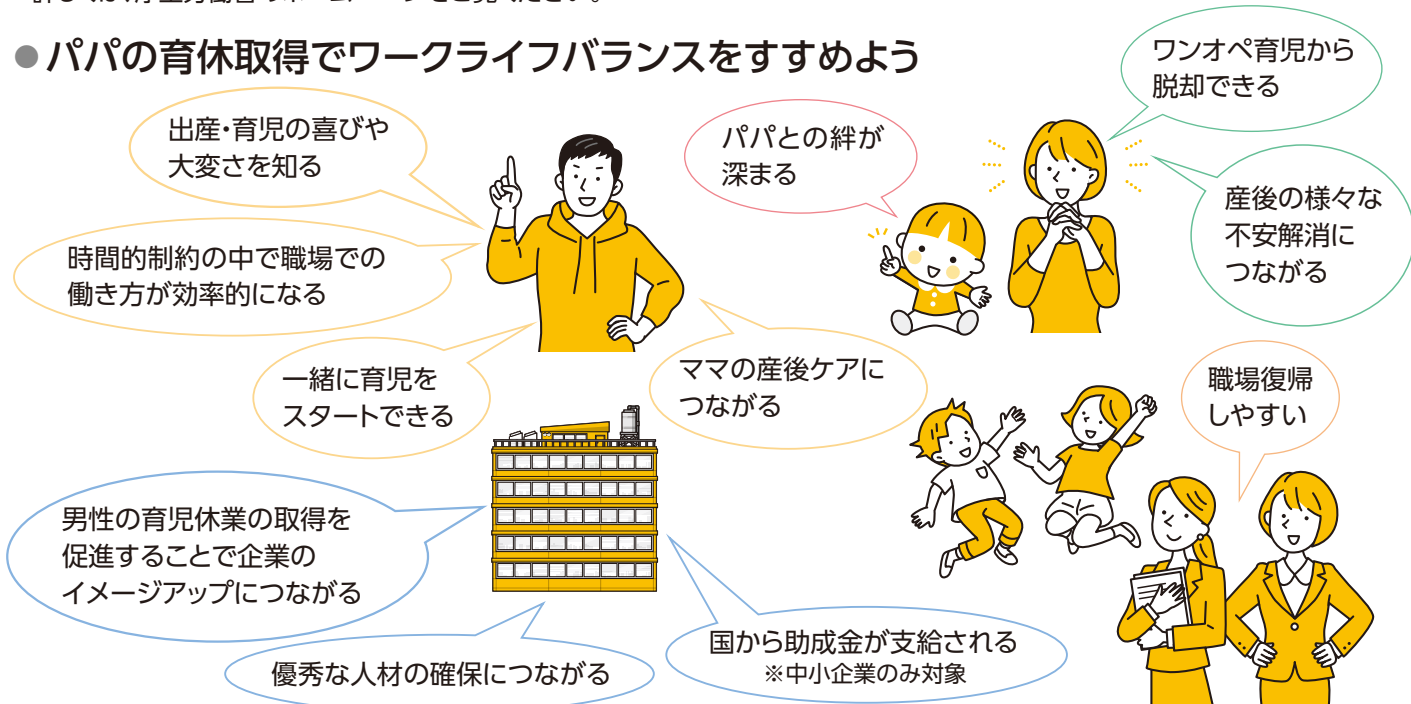
令和4年
4月~

従業員数が1001人以上の企業は育休取得の状況を公表することが義務付けられます。

令和5年
4月~

※そのほか、有期雇用労働者の育児・介護休業の取得要件の緩和も令和4年4月から施行されています。詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください。

● パパの育休取得でワークライフバランスをすすめよう



「取るだけ育休」には注意を!

パパが育休を取ってもあまり家事・育児をせず、むしろママの負担が増えることもあるそうです。そうならないために、育休前に夫婦で話し合い、家事・育児のおおよその分担を決めておくことが大切です。

株式会社ダスキン勤務

Tさん

- 30歳代・1児(男の子)の父
- 育休期間：生後半月から2ヶ月半



生き方の選択肢を広げたい

共働きで子育てしている世帯が増えてきましたが、育児は女性、仕事は男性、という風潮がまだに残っていると思います。それはもっと働きたいと思っている女性にとっても、もっと育児をしたいと思っている男性にとっても生き方の選択肢が狭められていると感じていました。また、子供が欲しいと思っているのに育児をしないのは、自分の望む生き方ではありませんでした。そんな考えから、結婚して子供を授かったら育休を取得しようと決めていました。

上司からの声かけも

自分から育休を申請するつもりでしたが、妻の妊娠を伝えると上司から先に取得を勧められました。ダスキンは、17年前から男性社員が育休を取得していたり、男性社員の配偶者出産休暇の取得率100%を目指していたりと男性育休に対して理解のある職場だと思っています。

笑う時間が増えた

子育ての苦労を経験して、自分の母親に対して深い感謝を抱くようになりました。そして息子があまりにもいとおしくて、自然と笑っている時間が増えた気がします。職場復帰後は同僚から「人間が変わった」と言われました。親への深い感謝の気持ちや、息子と関われる多くの時間などが考え方や価値観に変化を与え、育休前にあったわたしの角が取れたのだと実感しました。

次は1年間

周りの男性たちにわたしの育休の話をする、「自分も育休を取得すれば良かった」と言う人が多かったです。男性育休の良さや制度をわたしがどんどん伝えていくことが大切だと思いました。

もし次に子供を授かったら、1年間の育休を取得し、子供の成長をもっと長く近くで見ながら育児をしたいと思っています。

育休を取得してみても

実際に育休を取得した吹田市在勤の男性に、ソフィアスタッフが話を聞きました。

吹田市役所勤務

Nさん

- 30歳代・1児(男の子)の父
- 育休期間：妻の退院日から約2ヶ月



結婚前は育休を取ることはない…

結婚前、男性が育休を取得できることは知っていませんでした。ただ、周りに取得した人がいなかったため、よほどの事情がない限り、取得することはないだろうと思っていました。しかし、コロナ禍で里帰り出産が難しく、妻からの希望もあって、育休を取得しようと決めました。

職場に負担をかけるのではと不安に感じながらも、約半年前に育休を申し出ました。上司は理解を示してくれ、親身に相談に乗ってくれました。

母乳以外はすべての家事・育児を

育休中は掃除、洗濯、料理、買い物等の家事と、母乳をあげる以外の育児全般をしました。育児は母親の方が向いているという先入観がありました。ですが母乳をあげる以外は父親でも可能で、沐浴など手が大きく力のある男性の方が向いていると感じるものも多くあると気づきました。

育児は想像以上に大変

夜泣きでまとまった睡眠時間がとれない、なぜ泣いているのか分からないのはストレスでした。ソファでついうたたねをしてしまい、抱っこをしていた息子を落としたときは本当に肝を冷やしました。すぐに病院に連れて行き、大事には至りませんでした。改めて命を預かる子育ての大変さを心の底から痛感しました。さまざまな育児の苦労を妻と共有できたことで、父親としての自覚と責任感がより強くなりました。

妻の精神面でのサポートも

妻にとっても初めての育児で正解が分からない不安の中、家事や育児の分担だけではなく、分からないなりに相談し合えるわたしがそばにいる事は精神面で非常に大きかったと言っていました。「自分一人だったら気が持たなかったかもしれない」と。復職後しばらくして妻から聞いて、とても嬉しく思い、育休を取得して本当に良かったと思いました。

インタビューさせていただいたお二人の笑顔あふれるお話からパートナーやお子さんへの深い絆や愛情を感じました。今回の制度改正や、それに伴う職場の意識改革によって、男性の育休がもっと当たり前になり、みんなが自分らしい働き方、生き方が選択できる世の中になるといいですね。



デュオでも男性電話相談始めました!

話すことから始めよう

令和4年(2022年)6月から、デュオでは男性のための電話相談が始まりました。性別にかかわらず、8割近くの人がさまざまな悩みを抱えています(2021年内閣府)。しかし男性は女性に比べ、人に相談するのにためらいを感じる傾向があるようです(2016年厚生労働省)。
家庭の悩みや仕事の悩み、生き方についての悩みなど、様々な悩みを一人で抱え込んでしまっている男性が少なくありません。



●気軽に相談してみませんか

「聞いてもらうだけでは解決しない」「具体的なアドバイスが欲しい」と結論を求めることも大切かもしれませんが、話すだけでも、自分の気持ちが整理されたり、気持ちが和らいだり、といった効果が期待できるそうです。愚痴をこぼしたりすることは、自分の心を守るために非常に重要なことです。つらさや悩みは男性にも当たり前にあるものです。1人で悩まず、相談してみませんか。男性相談員が対応します。

デュオの男性のための電話相談

男性相談員がお話をお聞きします。
お気軽にお電話ください。
吹田市在住・在勤の方対象。
匿名で利用できます。

どんな小さなことでもかまいません

話がまとまっていなくても大丈夫です

例えば…

男らしくないと
いわれる

パートナーに手を
あげそうになる

人間関係が
上手くいかない

家庭の中に
居場所がない

なんとなく
モヤモヤする



06-6337-3338

無料 (通話料はかかります)

*直接相談員へ繋がります。話し中の場合は、時間をおいておかけ直してください。

第3火曜19:00~21:00
第4日曜13:00~17:00

いずれも祝日、年末年始を除く



講師 アルテイシアさん
作家

自尊心を守る言葉の護身術

～“モヤっ”とした時の切り返しかたエトセラ～

6/18(土)
会場 & ZOOM
開催

“みんな違って当たり前”なのに「男は強くあるべき」「意見をはっきり言う女は生意気だ」などと言われ、違和感を覚えたことはありませんか？

講師自身もジェンダー問題に苦しみました。学んでいく中で、生きやすくなったとのこと。理不尽なことに対して“モヤっ”としたときの切り返し方をわかりやすく教えていただきました。

それ、
我慢しなくて
いいんです!

他人からの傷つく発言や不快な言動に
“モヤっ”としたとき…

STEP 1

表情で返す

例えば…

- 笑顔を見せずに真顔で対応。
- できるなら、険しい顔を試みよう!

STEP 2

言葉でも返す

例えば…

- 「それ、仕事に関係ありますか？」
- 「なんでそんなこと聞くんですか？」

NGな対応

- 反射的に笑顔
許容したと思われるかも。
- 自虐ネタ
何を言ってもいいと思われるかも。

受講者の感想

- 「個性・個人の考え方の尊重」や「対等に接する」という言葉が印象に残りました。
- 自分でも知らないうちに持っていた「偏見」に改めて気づかされました。
- いろいろなことを言う相手に対しての効果的な対策を、アルテイシアさんに教えていただいたので、活用していきたいです。



講師著書
「モヤる言葉、ヤバイ人
～自尊心を削る人から心を守る言葉の護身術」

ソフィアスタッフの

気になる言葉



知っているようで知らない、よく聞くけど説明できない…

ソフィアスタッフの“気になる言葉”を1つピックアップ!

■「ヤングケアラー」とは?

一般的に大人が担うと想定されている家事や家族の世話や介護などを日常的に行っている子供のこと。

詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください。



厚生労働省HP

親から伝えるカラダの話 ～子供の素直なギモンへの答え方～

6/24(金)
開催



講師 田中 まゆさん
助産師/思春期保健相談士

「まだ早い」「子供は知らない方がいい」…。 “性”の伝え方に親は悩みます。しかし、性教育の原点は自分のカラダの大切さを教えることです。 “性”についての質問が始まる3歳ごろからの「おうち性教育」について、2人の乳幼児を子育て中の講師から実体験を交えたお話を伺いました。幼少期から自分の心とカラダについて知ることは子供の生きる力を育みます。

●伝えるときのポイント

- ① 質問を否定せず受け入れる。
- ② 嘘をつかず、質問にのみ答える。
- ③ 気合は不要。



受講者の感想

- 説明するのが難しいときは「絵本を使う」というのは、目からウロコでした。
- ユネスコの性教育ガイダンスにも沿ったお話だったので、とても納得しました。
- 「プライベートゾーン」とは、水着で隠れる大切な自分だけの場所! というのを知り、勉強になりました。



田中 まゆ・山分 ネルソン 共著
「みがかえなくても大丈夫! 性教育はこわくない」

男女共同参画講演会 ひとり芝居 旅立ちの詩 ～彼女たちの羅針盤～

7/9(土)開催
メイシアター小ホール

脚本・演出/正木 邦彦 ピアノ/山里 優作



演者 谷ノ上 朋美さん
故 新屋 英子氏(俳優)に師事
人権問題をテーマに数々の
舞台上で活躍中

◆あらすじ
同窓会で久しぶりに再会する3人の女性たち。それぞれが、容姿コンプレックス、子供への虐待、不妊、LGBTQ差別などの苦悩を抱えて生きてきました。「ありのままの自分でありたい」。彼女たちの願いはとてもシンプルです。しかし、世間は「普通であること」を良しとします。普通とはいったい何なのか…。多様な生き方を認め合い、誰もが生きやすい社会を目指したい! 笑いと涙と優しさの渾身のひとり舞台。



来場者の感想

- コロナ禍で2年越しの舞台。待っていました。
- ピアノとのコラボがとても良かったです。

- ありのままの自分で生きることが、より良い社会を作ることになる。わたしにも出来るかもしれないと思いました。
- 自分の生き方を問い直す機会になりました。



デュオの講座メニュー

デュオではこのほかにもいろいろな年代に向け講座を開いています。詳しくはお問い合わせください。

講座名 / 内容	日時	保育
Wリボンプロジェクトinすいた2022 講演会 声を聴くことから始まる ～デジタル性暴力について考える～ 講師 金尻 カズナさん(NPO法人ぱっぴす理事長) ※オンライン登壇 定員 オンライン30人 会場30人 手話通訳 あり(会場のみ) 締め切り 11月14日(月)	11月26日 土曜日 午後1時30分～3時30分	定員5人 (会場のみ)
男のモヤモヤととのえます ～スキンシップにも使える身体ケア～ 講義講師 福島 充人さん(一般社団法人日本男性相談フォーラム代表理事) 伊田 広行さん(立命館大非常勤講師/DV加害者プログラムNOVO運営者) 実技講師 有吉 恵一郎さん(はなはな整骨院院長) 対象・定員 男性・15人 手話通訳 あり 締め切り 11月17日(木)	11月27日 日曜日 午前10時30分～12時30分	定員5人
進め!理系の卵たち ～現役理系女子大学院生に聞く理系進路選択への疑問あれこれ～ 講師 大阪公立大学 理系女子大学院生チーム IRIS(アイリス)さん 対象・定員 理系に進みたい女子中高生とその保護者・25人(学生だけの参加も可) 手話通訳 あり 締め切り 12月8日(木)	12月18日 日曜日 午前10時00分～12時00分	定員5人

講座の申し込み方法

郵便、ファックス、Eメール、電話、電子申込システムにて受付。講座名、住所、名前(ふりがな)、電話番号、年齢、保育ありの講座では希望の有無【ありの方は子供の名前(ふりがな)、年齢(何歳何か月)、アレルギーの有無を記入】、手話通訳ありの講座では希望の有無を記入の上、男女共同参画センター(〒564-0072出口町2-1、TEL06-6388-1451、FAX06-6385-5411、Eメールduo-koza@city.suita.osaka.jp)へ。
 ★申し込みが定員を超えた場合は市内在住、在勤、在学の方を優先して抽選になります。
 ★保育ありの講座では、1歳～就学前の幼児を保育します。保育定員を越える申し込みがあった場合は抽選になります。



キッズスペースあります

デュオの情報ライブラリー

OPEN 9:30～17:15(休館日を除く毎日)



図書・雑誌 2週間15冊
 ビデオ・DVD 1週間1本

図書・雑誌は、吹田市内の市立図書館でも返却できます。ビデオ・DVDは、情報ライブラリーへお返しください。



ソフィアスタッフの おすすめ図書

情報ライブラリーには、素敵な図書がたくさんあります。お気軽にお立ち寄りください。

産休・育休中の不安がスーッと解消される
がんばりすぎないお仕事復帰BOOK
 藤井 佐和子、mamari/監修
 KADOKAWA

「会社へはいつ妊娠を報告すればいい?」「保育園に入れなかったらどうしよう。」「仕事復帰後、やっていけない?」…。本書は、妊娠がわかって不安でいっぱいの人たちの役に立ちたいという思いで書かれました。がんばりすぎずに仕事が続けられるヒントが満載です。



産婦人科医 宋美玄先生が娘に伝えたい
性の話
 宋美玄/監修 カツヤマケイコ/漫画
 小学館

正しい性知識は子供を守り、幸せな人生へ導く。一男一女の母である産婦人科医が、生理・妊娠・避妊・ピル・子宮頸がんワクチン・LGBTなどのトピックを漫画形式で分かりやすく伝えてくれます。親の性知識をアップデートできます。



とまどう男たち 生き方編
 伊藤公雄・山中浩司/編 阪大リーブル

「男らしさ」が日本の男性を孤立させ、時代の変化にとまどい、男性更年期障がいには陥る。自殺率は増加して、若いうちから寄り添えない男子が増えている。本書は「男」という病、「男」として生まれた不幸はある!として8人の筆者が、日本独自の男性性を深く考察しています。死に方編も同時刊行されています。



定年オヤジ改造計画
 垣谷 美雨/著 祥伝社

「女性には母性がある」「子供は3歳までは母親が育てるべき」…。そんな考えを持つ主人公・常雄。定年退職し、気づけば、妻は夫源病になり、娘からは「アンタ」呼ばわりされている…。定年ダメオヤジは離婚を回避し、家庭を再生させることができるのか!?テレビドラマ化された人気小説です。



デュオの相談

電話相談〈予約不要〉

☎ 06-6337-3338

【女性のための電話相談】

- 女性相談員が対応いたします。
- 毎週月曜・金曜(祝日除く) …… 10時～16時
 - 毎週水曜(祝日除く) …… 10時～20時
 - 毎週土曜(祝日除く) …… 13時～17時

【男性のための電話相談】 NEW

- 男性相談員が対応いたします。
- 毎月第3火曜 …… 19時～21時
 - 毎月第4日曜 …… 13時～17時
- ※P.4で紹介しています。※3月21日は休館日の為、3月7日に実施いたします。



対面相談〈要予約〉

☎ 06-6388-1454

	女性のための悩み相談 ウィメンズルーム	DV相談	法律相談
内 容	夫のこと、子供のこと、自分自身のことなど、さまざまな問題	夫・パートナーからの暴力・暴言に関する悩み	離婚・相続・近隣トラブルなど法律に関するあらゆる事
日 時	第1・3火曜日 第2・3土曜日(祝日の場合、日程変更) 10時～14時45分	第1・2・3・4木曜日 (祝日の場合、日程変更) 10時～14時45分	第2土曜日 (祝日の場合、日程変更) 13時30分～17時
一時保育	火曜日のみ 12時45分～/13時45分～ (満1歳～未就学児)	12時45分～/13時45分～ (満1歳～未就学児)	—
担 当	女性カウンセラー		女性弁護士
相談時間	約50分		約30分
予約時間	毎日9時～17時30分(休館日を除く)		前日金曜日の午前9時から予約開始 (前日が祝日の場合はその前日)

デュオは、こんなところです

さまざまな講座、相談窓口、グループ活動支援、交流の場などを通じて、みなさんの「これから」を応援しています。

利用案内

- 開館時間 9時～21時
- 受付時間 9時～17時30分
- 休館日 祝日、年末年始(12月29日～1月3日)



ホームページはこちら

休館日の変更や、講座情報、新着図書についての最新情報はホームページをご覧ください。

代表電話番号 **06-6388-1451**



- JR吹田駅(東改札北出口)から徒歩10分
- 阪急吹田駅(東改札口)から徒歩10分

部屋が借りられます



あなたのグループ活動を応援します!

さまざまな用途の部屋があります。
(保育室は利用者無料です。※人数制限あり)
詳しくはホームページまたはデュオへ

保育室・ぞうさんのへや 保育つきのデュオの講座の際に、一時保育します。 **1歳0か月～未就学児 無料**

ソフィアVol.102 令和4年(2022年)11月1日発行

ソフィアの編集スタッフに加わりました。初めてづくしの作業に悪戦苦闘でしたが、身近な情報や事柄の重要性を再認識しました。今後に生かしたいです。(A)

今号から編集会議に参加させていただき、いろいろ学ばせていただきました。次号も編集作業が楽しみです。(Y)

今号から編集に参加させて頂く事になりました。色々な視点を大切にしながら、良い誌面を作っていけるよう頑張っていきたいと思っております。よろしくお祈りします!(H)



- 編集発行** 吹田市立男女共同参画センター(デュオ)
〒564-0072 大阪府吹田市出口町2-1
Tel.06-6388-1451 Fax.06-6385-5411
- 広報スタッフ** 足立 直子 阿部 泉 佐藤 真美子
橋詰 潤都 樋口 五葉 藤田 美佐子
松岡 美奈 吉川 康弘