

困った時の相談窓口

【丹波篠山市内】

相談の内容	相談窓口	電話	時間	その他
人権相談 女性のための悩み相談	人権推進課 (第2庁舎 1階)	552-6926	9:00~ 17:00	月~金曜日 (祝日・年末年始を除く)
ふくし総合相談窓口	ふくし総合相談窓口(長寿福祉課) 第2庁舎1階	552-5346	8:30 ~ 17:15	月~金(祝日・年末年始を除く) どこに相談すればいいのかわからない。心配事がたくさんあって困っている。このような時はとりあえずここに相談を。
障がい者相談支援センター	社会福祉課 (第2庁舎 1階)	555-6070	8:30 ~ 17:15	月~金曜日 (祝日・年末年始を除く)

【兵庫県男女共同参画センター】

種類	相談方法	電話番号等	実施日時
女性のためのなやみ相談 (女性カウンセラー)	電話(直通)	078-360-8551	月~土曜日 9:30~12:00 13:00~16:30
	面接(要予約)	078-360-8554	月~金曜日 土曜日 11:00~18:40 9:20~16:50
法律相談(女性弁護士)	面接のみ※なやみ相談(面接)後に予約		毎月 第2水曜日(原則)
男性のための相談 (男性臨床心理士)	電話	078-360-8553	毎月第1・3火曜日 17:00~19:00
女性のためのチャレンジ相談 (女性社会保険労務士等)	電話・面接 (要予約)	078-360-8554	毎月第1~4木曜日 10:00~13:00
情報相談(情報アドバイザー)	電話(直通)	078-360-8557	月~土曜日 9:00~17:00
不妊・不育専門相談 (助産師等)	電話(直通)	078-360-1388	毎月第1・3土曜日 10:00~16:00
	面接(要予約)	078-362-3250	毎月第2土曜日 14:00~17:00
思いがけない妊娠(SOS) (助産師)	電話(直通)	078-351-3400	月曜日と金曜日 10:00~16:00
	メール相談 http://ninshinsos-sodan.com		随時受け付け 返信は原則として1週間以内

【その他(DV等)】

相談先	電話番号	実施日時等
兵庫県立女性家庭センター (兵庫県配偶者暴力相談支援センター)	078-732-7700	毎日9:00~21:00 緊急時は24時間対応しています
兵庫県警察本部 ストーカー・DV相談	078-371-7830	毎日 24時間
神戸地方方法務局女性の人権ホットライン	0570-070-810	月~金曜日(祝日・年末年始を除く) 8:00~16:00

ひょうご女性サポートホットライン ~ここふれ~

コロナ禍の中でも女性が生きることをあきらめないよう、女性が抱える生活上の悩みや就労に向けたアドバイス、専門機関の紹介、必要に応じた医師等の専門家による相談を実施しています。

電話相談

TEL: 0120-62-3588

火~土曜日 9:00~12:00

※必要に応じ、対面相談も実施します

対象者

県内在住の女性県民



丹波篠山市男女共同参画センター情報紙

フィフティだより

~一人ひとりが輝く社会をめざして~

第50号 令和3年6月

TambaSasayama City
Gender Equality Center



【発行】

〒669-2391 兵庫県丹波篠山市北新町41
丹波篠山市役所第2庁舎1階
市民生活部人権推進課
電話: 079-552-6926
FAX: 079-554-2332

男女共同参画週間

6月23日~29日

令和3年度「男女共同参画週間」キャッチフレーズの決定

内閣府では「自分を好きになって、自分を信じ、創り上げた自由な発想が受け入れられる社会。みんなで築いていく 男女共同参画社会とは?! みんなが進んでいく社会への願い・想いのこもったキャッチフレーズ」を募集し、応募総数2,785点の中から、審査の結果、以下の作品を選びました。〔募集期間: 令和3年1月12日~2月26日〕

【最優秀作品】

「女だから、男だから、ではなく、私だから、の時代へ。」 新井喜美夏さん(群馬県 20歳)

【優秀作品】

「いつか」生きやすい社会でなく「いま」生きやすい社会へ」高野友里さん(茨城県 18歳)
濱田玲織さん(鹿児島県 18歳)



(内閣府男女共同参画局ホームページより引用)

男性と女性がお互いに相手の人権を尊重しつつ、職場で、学校で、地域で、それぞれの個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」を実現するためには、政府や地方公共団体だけでなく私たち一人一人の取組が必要です。

夫婦が本音で話せる魔法のシート

家族が仲良く暮らしていくためには、夫婦の協力体制がとても大切です。

自分の気持ちをうまく相手に伝えられず、モヤモヤしていませんか？コロナ禍の中、自宅で過ごす時間が増え、お互いに顔を合わせる時間も増えているのではないのでしょうか。

このシートを活用して楽しく真剣に、これからの、2人のこと・家族のことを話してみましよう。

日々の家事や育児の項目を洗い出し、どのように分担し、お互いに支え合うのが良いのかを確認し合うためのコミュニケーションツールです。(内閣府ホームページより)

夫婦が本音で話せる魔法のシート

〇〇家 作戦会議

最近夫婦で会話していますか？

自分の気持ちを上手く相手に伝えられず、モヤモヤしていませんか？

このシートを使うとあら不思議、すんなり話ができて2人の仲も深まります。

さあ、楽しく真剣に、これからの2人のこと・家族のことを話してみましよう。

PART.1 素直な気持ちを伝えてみよう

自分がどんな暮らしをしているのか、日々どんなことを思っているのか。
下の空欄を埋めて、パートナーとシェアしましょう。

私の1日は、(楽しい・忙しい・充実している・辛い・ゆったり・疲れる)。

_____には満足している。

でも本当はもっと _____ (したい・やってみたい)。

夫・妻には _____ に感謝しています。

欲を言えばもっと、(家事に関わってくれと・仕事を頑張ってくれと・

育児に関わってくれと・二人の時間が持てると・ _____) 嬉しい。



書いた内容を読みあげましょう。
聞いてみて意外だったところ・知らなかったところ等、感想を伝えましょう。

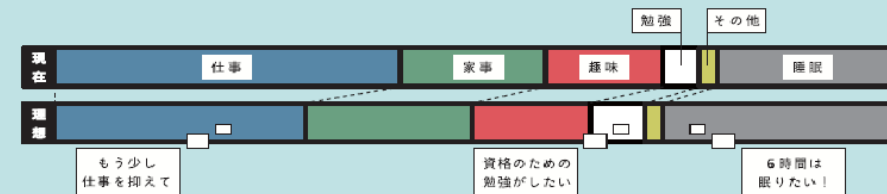
PART.2 2人の今を再確認！

今の暮らしをふりかえりながら、自分の理想の暮らしについて考えてみましょう。

- ①「現在」と書いてあるグラフに、定番の時間の使い方を記入してみましょう。
 - ②「本当はこんな暮らしがしたい」という理想の時間の使い方を、その下に示してみましょう。
- *理想を実現するためには、あまり遠い未来ではなく、1年先くらいの近い未来を想像して書くのがポイントです。
*あまり厳密にならなくてOK! 自分の感じているままに記入してみましょう。

EXAMPLE

グラフに書き込む項目例…仕事・家事・子どもとの時間・社会活動・勉強etc…



現在

理想



お互いの今・理想の時間の使い方、ギャップについても話してみましょう。
新しく発見したこと・意外なことがあれば、相手に伝えてみましょう。

理想の暮らしに近づけるために…

- パートナーにお願いしたい・伝えたいことはありますか？(どれか1つに好きな文章をご記入ください)
- 例) 早く家に帰ってきて欲しい、奥さんにも仕事をして欲しい、週末は夫婦でビールを飲む時間を作りたい等

もっと _____ に時間を使いたい!

もっと _____ して欲しい!

実は _____ してみたい!

*相手にお願いされたことについて違和感がある・疑問がある人は、それについて話し合ってみよう。



簡単なのに、パフォーマンス力
抜群な家事アイデアをご紹介します。

2人で「バラレル家事」

2人が同時に別の家事をこなす
「バラレル(同時並行)家事」は、超
効率的。レギュラーの組み合わせ
(ex:料理×食卓準備、掃除×お風呂)
を決めておくトススイ片付きます。
一方が家事、もう一方がダラダラは
なるべく避けましょう!

余分な家事は「断捨離」

立派な料理が作れなくなって、余分
な家事を減らすことも大切なこと。
靴下の脱ぎっぱなし、テーブルの
物置化、ポケットのゴミ…日々の
暮らしをチェックし、減らせるも
のを考えてみましょう。

次号に【PART.3「家のこと」のシェアの仕方を考えよう】を掲載予定です。



【問い合わせ先】

丹波篠山市市民生活部人権推進課
電話番号：079-552-6926 FAX：079-554-2332
Eメール：jinken_div@city.sasayama.hyogo.jp

