

男女平等をともにすすめる情報紙



# アルザ

vol.62

2025年 3 月

## 特集 アルザフォーラム 2024

基調講演 ジェーン・スーさん

分科会

学校連携事業

ワークショップ

DVD 上映会

協賛事業ほか

アルザフォーラムは、市民中心の実行委員会の主催により、男女共同参画を広く啓発するアルザにいがたのイベントです。

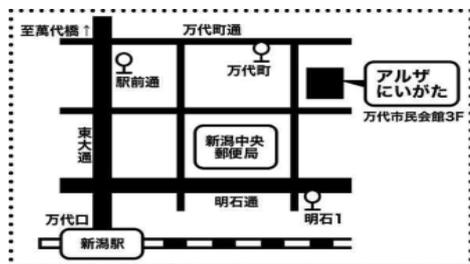
●アルザフォーラム 2024  
開催期間 2024年 11月 9日～17日

### アルザにいがた

発行／新潟市男女共同参画推進センター「アルザにいがた」  
新潟市中央区東万代町 9-1 万代市民会館 3 階  
電話：025-246-7713  
開館時間：8:30～17:30 ※土日及び祝休日、年末年始を除く  
URL：<https://www.city.niigata.lg.jp/kurashi/danjo/alza/>  
E-mail：[alza@city.niigata.lg.jp](mailto:alza@city.niigata.lg.jp)



「アルザ」は、「志気を高める」、「高揚」という意味のスペイン語の「alza(アルサ)」が語源。開館 5 周年の公募で決定、センターが男女共同参画について意識を高める場であってほしいという願いが込められています。また、15 周年にはロゴとマークを募集。男女が互いに支え合い笑顔が広がっていくイメージをあらわしています。



アルザにいがた X (旧 Twitter)

講座情報や新着図書情報、職員が日常で感じたジェンダーに関することをつぶやいています。コメントや♥(いいね)、お待ちしております♪



情報紙のご意見・感想をお寄せください。アルザにいがたへの Eメールはこちらから

## 「わたしとか 社会とか 居場所とか ～生きやすさはどこにある?～」

講師 ジェーン・スーさん  
(コラムニスト・ラジオパーソナリティ)



「私らしさ」や「居場所」の見つけ方をテーマに、ジェーン・スーさんが考える「生きやすさ」や「生きにくさ」は何かについて、ご講演いただきました。

講演の中で、「私らしさ」に影響する自信の正体や自己受容に必要な安心・安全・受容の3つのことについて、事例を交えながらわかりやすくお話いただきました。

また、今は「絶対的orrect解のない時代」で、今まで「普通」と思っていたことは、正解が1つしかない社会だった時にいびつな形で当てはめようとしたものであることを実体験とともにお話くださいました。自己受容のためには、アップデートも大切とのことでした。

「居場所」とは心を休めることができ、活躍できる場所、またそこにいてもいいと感じられるところで、誰もがここにいてもいいと思えば、「私らしさ」が発揮できるとのことでした。

自分が生きやすくなり、また他者に対しての生きやすさにもつながるコミュニティをつくっていくことが、「私らしさ」や「生きやすさ」につながっていくので、誰にとっても暮らしやすい地域社会をつくっていけたらいいとおっしゃっていました。

講演の最後に、ジェーン・スーさんは参加者からのたくさんの質問に1つ1つ丁寧に答えてくださり、講演時間をオーバーするほどでした。参加者の皆さんがとても満足した講演会になりました。

### ＜参加者の感想＞

- ・ 自分の中で変えていきたいこと（固定観念や古い価値観など）の意識はあっても、方法がわからなくてモヤモヤしていたことの変え方のヒントが得られました。
- ・ 大好きなスーさんの講演会、ありがとうございました！話は、分かりやすいし、新たな気づき、本当に良かったです。これからの社会、私も他者にとっても居心地のいいように変えていけたらと思います。
- ・ スーさんの話の中で自分の気持ちの気づきがあったり、当たり前と思っていた事に違和感があったり勉強になりました。
- ・ 目からウロコの内容でした。スーさんの言っていた社会になればいいと思います。スーさんの言っていた「わたし」を目指したいです。
- ・ 世代的にも男女の格差があまりない中で育てて生きてきたと思っていたが、今日の講演を聞いて、無意識の部分、自分が全く自覚していない部分で実はたくさん“女らしさ”に捉われていたことに気付いた。少しずつ、自分の意識を変えていきたい、変えていけるかもと思う、いいきっかけになった。
- ・ 最後までひきつけられる内容で時間があっという間に感じられました。質問にも一人ひとりの確に時間を精一杯使ってくれとても満足できました。
- ・ 性別による生きづらさ、家族の価値観による生きづらさなど、理解をしつつ、上手にかわっていくことも大切だと思いました。
- ・ ユーモアあり軽快な語りジェーン・スーさんのお話、本当に良かったです！！メモを取りながら聴いていたので、日々の生活に仕事にとジェーン・スーさんの言葉を参考にしたいと思います。素晴らしい講演をありがとうございました。
- ・ 講演で質疑応答の時間を設けていただけしたこと、本当に嬉しいです。



### 「モヤッとすること、あるあるが見える化

～『ジェンダーギャップを考えるカルタ』で学ぼう～

講師 末吉 洋文さん  
(帝塚山大学法学部 教授)

無意識の思い込みやジェンダーについて、「ジェンダーギャップを考えるカルタ」を通して、学んでほしいという思いから実行委員が企画しました。



#### 【今、社会が求めているもの】

最近、ビジネスの現場などでも注目されている「ウェルビーイング」とは、個人のみならず、個人を取り巻く「場(社会)」が持続的に良い状態であることを意味し、「ウェルビーイング」が経営に多くのメリットをもたらすとされています。「ウェルビーイング」は、心理的安全性を確保するためにも重要です。

心理的安全性を確保するために、マイクロアグレッションを意識することも大切です。マイクロアグレッションとは、無意識の偏見や思い込み(アンコンシャス・バイアス)が言葉や態度に現れ、否定的なメッセージとなって伝わり意図せず、誰かを傷つけてしまうことです。「ジェンダー」の正確な知識を身に付けないと意図せず、誰かを傷つけるかもしれません。

#### 【日本のジェンダーギャップ指数から】

2024年の日本のジェンダーギャップ指数は146カ国中118位で主要7カ国(G7)では、依然として最下位となっています。特に女性管理職比率の低さは、世界的にみても低水準のままです。

無意識の偏見は完全になくなるものではない、全てを克服しようがないとも言われています。だからこそ、日々の学びが大切で、ジェンダーを意識していくことが重要となっています。

#### 【参加者の感想】

- ・「ウェルビーイング」や「心理的安全性」など、新しい知識を知ることができました。このカルタをダウンロードして、若者とやってみたいと思います。
- ・わかりやすい内容、実践的なセミナーでした。
- ・聴くだけでなく、参加型で楽しかった。
- ・わかりやすい、カルタで見える化が楽しく、時間を短く感じた。「ウェルビーイング」を考え、行動に！！

### 「自分もまわりも大切に

～無意識の思い込みとジェンダーの話～

講師 指田 祐美さん(NPO 扉 代表)

対象 新潟市立明鏡高等学校 午前部 3年生

※「総合的な探求の時間」の授業の一環として開催

高校生にジェンダーに関心をもってもらう機会として、出前授業に伺いました。



#### 【ジェンダーバイアスとは?】

バイアスとは「歪んだ考え」のことで、ジェンダーバイアスとは、次のことを指します。

- ・男女の役割に固定的なイメージを持つこと
- ・そのために社会的な評価や扱いが差別的になること

目にするもの、耳にするものを日々シャワーのように浴びることで、意識しなくても自分の中に「こういうものなのかな」と思うてしまうことがあります。

#### 【ジェンダーバイアスを感じた経験】

グループワークでは、実際に言われたことや聞いたことがある経験をタブレット端末を使ってシェアしました。多くシェアされたのは、家族に言われた次の2つのことです。

- ・見た目や服装

(女の子なんだから長い髪であるべき、男の子がアクセサリーをするのはおかしいと言われた等)

- ・固定的な性別役割分担意識

(男性は仕事、女性は家事ができるようになりなさいと言われた等)

#### 【大切なこと】

無意識の思い込みへの対処法が3つあります。

- 1.気づこうとする
- 2.決めつけない
- 3.対話を大切に

「あれ?おかしいな」と思ったら、この話を思い出してもらえると嬉しいです。自分らしくいることは時に難しいですが、「これは嫌だな、したくないな」というのは自分でわかるはず。自分の気持ちに正直であることが大切です。

#### 【生徒の感想】

- ・これまで、おかしいなと思ったことがあっても仕方がないと思っていましたが、これからは仕方がないで終わらせないようにしたいです。
- ・知らないうちに人を傷つけていたかもしれないと思ったから、これからは発言に気をつけながらお話ししたいと思いました。

# アルガフォーラム 2024 ワークショップ

17団体の皆さんが、男女共同参画に関する  
様々なワークショップを開催しました。

## ★11月9日（土）

### コラージュで自分探しの旅に出かけませんか

主催：放送大学心理臨床研修会・新潟



参加者の方と色々なお話をしながらコラージュを作りました。色々な話の中に、悩みのある方は話の中の言葉として、あるいは態度に表れるものです。それらを聞きながら見ながら作品作りを行いました。終了の時には皆さんの顔が少し晴れやかに見えました。

### 離婚後の共同親権「子どもにとっての最善の利益」とは？

主催：NPO 法人 女のスペース・にいがた



講師から、法制審議会や国会の論議、法律の条文等も含め、改正民法・共同親権の詳しい説明があり、離婚当事者が適切に親権を選択できるか、家庭裁判所が適切に指定できるか等多くの課題について指摘がありました。グループワークでは、共同親権の問題点や課題について活発に話し合われました。

### NJ カフェ（にいがた女性会議カフェ）

主催：にいがた女性会議



開催にあたっての狙いは、個人会員同士の交流の機会を作る、新たに団体を知ってもらうの2点でした。当日は団体紹介・困難女性への支援に関する法律の読み合わせをし、出入り自由のカフェ形式で開催しました。会場では、初めての方と新旧の会員で様々な意見交換がされました。

## ★11月10日（日）

### 男性も女性も若々しく・はつらつと生きる

主催：新潟市消費者協会



講演と講師の指導の下で簡単にできる体操を行いました。超高齢化社会となってきた現在、健康寿命の延伸こそ重要です。運動ができなくても手でさすったり、たたいたり、ぐるぐる回して血流を良くし身体を温めることで免疫力を高められるそうです。参加者同士のふれあいや会話も有意義でした。

### 笑いヨガ無料体験会

主催：NPO 法人 健康生きがいづくり新潟



笑いヨガを広く知ってもらい笑いの効用を健康づくり・生きがいづくりに役立ててもらいたく開催しました。参加者からは「楽しく学べた」「大きな声で笑うと体に良いことが分かった」等の感想がありました。

### おたがいさまの支え合い劇

主催：劇団あかつき



劇には、認知症予防、特殊詐欺撃退等を盛り込みました。特に特殊詐欺事件は年々増加し、高齢者が狙われることが多いので、地域の茶の間等で情報や対処法を共有し話し合うことを訴えました。観客より「地域の人々が色々なことを支え合う活動を始めるのは良いことだと思う」等の感想がありました。

### 生活革命の時代を生きた新潟の女性たち～彼女たちの証言から～

主催：フードバンクにいがた



生活革命時代とは、昭和30年からの高度経済成長期とその後の安定経済成長期のことです。専業主婦が主流となったこの時代の女性の逞しい生活力が失われ、それまでとは別の形で男性に従属することとなったことが現在の困難女性の理由の一つであったと考え、この講座を開催しました。

### 初心者でも安心！会議の種類に応じたファシリテーションを学ぼう

主催：NPO 法人 日本ファシリテーション協会新潟サロン



全国で活動している講師と、会議の種類を確認し、その会議にあったファシリテーションを共に学びたいという想いで企画しました。参加者からは「ファシリテーションを深く知ることができた」「仕事に活かせることまで落とし込めて考えられた」などの感想があり、高い満足度でした。

## 「人生会議」のゲームを楽しみませんか？

主催：特定非営利活動法人 新潟キャリアコンサルタント協会



この「人生会議」ゲームは、重いテーマになりがちだからこそ、ゲーム性を全面に出し、楽しく思索が深められることを強調しました。参加者からは「終活を考えるとやるべきことがたくさんあり、暗い気持ちになりがちだったが、もっと楽しみながら過ごしていきたい」等、前向きな感想がありました。

## ★11月12日（火）

### 防災カフェ in アルザ ～被災地の現状とこれから～

主催：わいわい夢工房



能登半島地震の現地に赴き、20年前の中越地震の教訓を生かし、被災者に寄り添った支援を続けている講師を招き、実際に見てきたことや感じたことのお話を伺いました。今回、福祉を学んでいる学生4人の参加があり、それぞれの進路や人生に役立てる貴重な機会になったとの感想がありました。

### 「つなぐ」～支え合い誰もが安心して暮らせる村～

主催：にいがた女性会議 介護・自立部会



関川村の充実した介護サービスや状況、誰もが役割を持てる地域共生社会を学ぶため、関川村から社会福祉に携わる3人の方より講演していただきました。住民として何ができるかと考える、できることをやる等、改めて自分の住んでいる町のことを考えるきっかけとなりました。

### ジェンダーの視点から見た性の多様性

主催：にいがた女性会議 男女平等教育部会



ジェンダーから見た性の多様性を考えてみるとの視点で講演していただきました。講師からは、日本は声を上げにくい社会であること等についてご講義いただき、すべての人は自分のセクシャリティを大切に育む権利を持っていることを強く訴えられました。

## ★11月14日（木）

### カーリンコンの楽しさが あなたを健康にします！

主催：新潟県カーリンコン協会



初めての人でもすぐに覚えられて、幼児から高齢者や障がいのある方まで幅広い交流が可能です。知らないうちに身体を動かして、フレイル(心身の虚弱)予防や仲間づくりにも最適なゲームです。「初めてでしたが楽しかった。奥が深く逆転につく逆転だった」等の感想がありました。

## ★11月16日（土）

### 家族が変わる!?

～女性や家族に関する法律や制度の改正点をめぐって～

主催：NPO 法人 ウィメンズサポートセンターにいがた



講師より、前半は憲法を踏まえて「改正DV防止法」「共同親権」「選択的夫婦別姓」「女性支援法」等、緊急の課題をお話していただき、後半は「非暴力トレーニング」の手法を用いて話し合いました。話し合いでは、DV防止法ではなく禁止法にすべき等、たくさんの問題点が出ました。

## ★11月17日（日）

### 講演会・座談会「LGBTQ+を知ろう・語ろう・つながろう」

主催：カトレア会



LGBTQ の当事者である講師より、自身の活動、LGBTQ の基礎知識、パートナーシップ制度などについてお聞きし、参加者とディスカッションをしました。大切なことは、私たちが生きてきた中で形成された無意識の思い込み等に気づき、自分事として正しい知識を学んでいくことです。

### 「親の想い、子にどう伝える？」

主催：イキイキ健康ふれ愛クラブ元気塾



テーマ「親の想い、子にどう伝える？」について、それまでの想いをまとめた原稿を持ち寄り、1人3～5分間で発表し合いました。「繋がりのある人々の命日を整理し、法事は親戚の人が集まれる大切な機会だ」「自分としての責任を感じる」等、様々な意見がありました。

### どうする？子どもの人権侵害 –ヤングケアラーの実態調査から–

主催：にいがた女性会議 子どもの人権・子育て支援部会



より多くの大人たちに「ヤングケアラー」の実情や救済機関等を知ってもらい、子どもが1人の人間として尊重される社会について考える機会になるよう企画しました。講義後、質問・意見交換が活発に行われ、「ヤングケアラーのことを学習する良い機会となった」等の感想がありました。

# その他の催し

## パネル展示

### 「パンジー劇場」

女性たちの3.11 4コマ漫画「パンジー劇場」((公財)せんだい男女共同参画財団作成)のパネルを展示しました。



### 新潟市行政相談委員協議会

国の行政等に関する相談の流れ・仕組みなどをわかりやすいパネルで展示をしました。



### 新潟人権擁護委員協議会

アルザフォーラム期間と同時期に実施されている「女性の人権ホットライン強化週間」の広報活動をかねて、人権擁護委員の活動をお知らせする展示を行いました。



## DVD上映会

『ぼけますから、よろしくお願ひします。』

～おかえり お母さん～

●11月9日(土)

●あらすじ

認知症の母と介護する父の暮らしを、一人娘である監督が丹念に記録したドキュメンタリー映画。98歳の父は、家事全般ができるようになったが、母の認知症が進行し、脳梗塞で入院。そして新型コロナウイルスが蔓延し、病院の面会が困難に…。

●参加者の声

- ・家族愛の素晴らしい映画でした。
- ・自然体の夫婦、親子の様子にとっても感動しました。

『燃えあがる女性記者たち』(日本語字幕)

●11月15日(金)

●あらすじ

インド北部でカースト制度の外側に属するダリットの女性たちが立ち上げた新聞社は、SNSやYouTubeの発信を主として新しい挑戦を始める。貧困やカースト、ジェンダーという多重の差別や偏見を受けながらも粘り強く独自のニュースを伝えるドキュメンタリー映画。

●参加者の声

- ・死の危険を覚悟して闘うインドの女性記者に感動しました。
- ・チャレンジすることと諦めないこと。もう一度気持ちを新たに生きていと思いました。

# 協 賛 事 業

## 上映会『Team その子』 & 「解離あるある」トーク

- 主催：NPO 法人 女のスペース・にいがた
- 映画監修：NPO 法人 レジリエンス
- 監督・脚本・編集：友塚 結仁さん
- トーク：友塚 結仁さん  
中島 幸子さん（NPO 法人 レジリエンス代表）
- 日程：11月4日（月・振休）
- 内容：主に幼少期の虐待経験が原因とされる「解離性同一性障害（多重人格症）」。聞いたことがないという方が多いのが現状です。そこで、この障がいについての理解者を増やし、当事者支援の輪を広げることを目的に、映画とトークの会を行いました。終了後のアンケートでは、当事者も含めた多くの方から熱意あふれる感想をいただきました。



## 演劇『女たちのパイレーツオブ日本海2 ～大海原へ！闘う島の人たちと共に～』

- 主催：劇団 blue ジーンズ
- 日程：11月17日（日）
- 内容：昨年好評だったパイレーツ第2弾として「詐欺」をテーマに、なぜ多くの女性が暴力で傷つけられ命を奪われてしまうのか、この社会の現実にフォーカスしました。
- 参加者の声
  - ・この社会で何が起きているのか、ちゃんと見なければいけないと、あらためて思いました。
  - ・いろいろ気持ちが落ち込んでいましたが、パワーをもらえました。
  - ・とにかく感動で生きる元気をいただきました。涙、涙で楽しいお芝居です。



## 令和6年度 講座などでご紹介した本①

アルザにいがたでは、講座などに参加された皆様に、情報図書室で所蔵している講座の内容に関連する図書をご案内しています。今号ではその中から、何冊かをご紹介します。

相談室連携講座 <b>私を大切にするための「自己尊重」講座</b> (5～6月)	『 <b>幸せな人生のつくり方 今だからできることを</b> 』 坂東 眞理子／著 祥伝社	
DVD 上映会 『 <b>ずっと独身でいるつもり?</b> 』(6月)	『 <b>結婚してもしなくてももうわしきかな人生</b> 』 小林 久乃／著 ベストセラーズ	
女性の起業を支援する講座 <b>女性のための起業応援セミナー～入門・きっかけづくり編～</b> (7月)	『 <b>成功する&lt;本気女子&gt;起業 5つのSTEP</b> 』 大和 千由紀／著 万来舎	
アンコンシャスバイアスについて考える講座 <b>組織・職場で活かせる適切な対話とつき合い方～無意識の偏見と世代間のジェンダーギャップ～</b> (8月)	『 <b>#駄言辞典 早く絶版になってほしい</b> 』 日経 xwoman／編 日経 BP マーケティング(発売)	
男性の生き方講座（子育て期） <b>パバスキル UP♪幸せがふえる家事育児</b> (9月)	『 <b>台所をひらく 料理の「こうあるべき」から自分をほくヒント集</b> 』白央 篤司／著 大和書房	
相談に携わる方のための講座 <b>性暴力被害者支援の現場から～困難な問題を抱える女性への支援に関する法律を相談に活かすために～</b> (9月)	『 <b>困難を抱える女性を支える Q&amp;A 女性支援法をどう活かすか</b> 』 戒能 民江／編著、堀 千鶴子／編著 解放出版社	
女性の生き方講座 <b>こころの境界線～自分を守り相手も大切にする方法～</b> (10月)	『 <b>ほどよい距離が見つかる本</b> 』 古宮 昇／著 すばる舎	

# 令和6年度 講座などでご紹介した本②

アルザフォーラム 2024 DVD 上映会 『ぼけますから、よろしくおねがいします。 ～おかえり お母さん～』 『燃えあがる女性記者たち』(11月)	『ぼけますから、よろしくおねがいします。おかえりお母さん』 信友 直子／著 新潮社刊 『女の子がいる場所は』 やまじ えびね／著 KADOKAWA	
アルザフォーラム 2024 学校連携事業 自分もまわりも大切に～無意識の思い込みと ジェンダーの話～(11月)	『未熟なまま輝く キミへ伝えたい自分を大切に する生き方・考え方』 吉井 奈々／著、真白 ばに／イラスト・マンガ KADOKAWA	
アルザ de カフェ 1 はて？私の翼はどこにある!?～生活と仕事と 学びと私～(12月)	『家族どう生活したらよいか 家庭のなかの人間学』 雨宮 栄一／著 文化書房博文社	
ジェンダーで社会を考える講座 健康とジェンダー～その見過ごされがちな 関係～(1～2月)	『マンガでわかる!男女で知っておきたい更年期』 佐々木 春明／監修、甲賀 かをり／監修、 下地 のり子／マンガ、主婦の友社／編 主婦の友社	
男性の生き方講座(定年期) 定年期～セカンドライフを楽しく生きる方法～ (2月)	『わたし時間を取り戻す暮らしの技術』 阿部 絢子／著 大和書房(だいわ文庫)	
再就職講座 人生の後半をどう過ごす!?～キャリアから 考える自分らしい生き方・働き方～(2月)	『女性50代からのキャリアデザイン 人生の後半戦、 私たちはもっと輝こう!』 森 ゆき／著 セルバ出版	
アルザ de カフェ 2 よそのおうちはどうしてる?「家事」座談会! (2月)	『家族全員自分で動くチーム家事』 三木 智有／著 ディスカヴァー・トゥエンティワン	

## ★アルザにいがた情報図書室のご案内★

開室日時:月～金曜 10:00～17:30

休室:土日及び祝休日、第1水曜、第4月曜(第4月曜が祝休日の場合は翌日も)、  
年末年始(12/29～1/3)、蔵書点検期間

\*新潟市図書館の共通カードで借りることができ、お近くの新潟市立図書館に取り寄せることも  
できます。新聞や雑誌もあります。どうぞご利用ください。

## 令和7年度 アルザにいがた 相談室のご案内

### ◆こころの相談◆

電話:025-245-0545

【電話】

水・日曜:10:00～15:30

金 曜:14:00～19:30

【面接】

上記電話相談で予約

火・水・木・土曜:10:00～17:00

※祝休日、年末年始(12/29～1/3)、  
第4月曜が祝休日の場合の翌火曜はお休み

### ◆女性のこころとからだ専門相談◆

奇数月 第2水曜:14:00～17:00

電話:025-246-7713(予約専用)

### ◆男性電話相談◆

第4火曜:18:30～21:00

電話:025-246-7800

### ◆LGBTQ+ 電話相談◆

第1月曜:17:30～20:00

電話:025-241-8510

※相談日はホームページでご確認ください。



←相談室のホームページはこちらから