

無料

# すくらむ

かわさきの男女共同参画情報誌

## 性暴力のない社会を目指して

～「第三者(傍観者)介入ワークショップ」  
を通して若者と考える～

vol.

70

2021.12

<https://www.scrum21.or.jp/>



特集

Special Contents

# 性暴力のない社会を目指して

## ～第三者（傍観者）介入ワークショップ を通して若者と考える～

11月12日から11月25日(女性に対する暴力撤廃の国際デー)は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。2020年には「性犯罪・性暴力対策強化のための関係府省会議」において「性犯罪・性暴力対策の強化の方針」が定められました。若い世代の間でも、性犯罪や性暴力の根絶に向けた取り組みが広がっています。

すくらむ21では、若い世代を対象に、デートDVや性的同意についての研修と「第三者(傍観者)介入ワークショップ」を実施しました。今回は、研修の講師である東海大学医学部助教・産婦人科専門医 渥美治世さんと東海大学卒業生でファシリテーターの松浦海南恵さんにお話をうかがいました。

### 第三者(傍観者)介入とは何か、そして今回のワークショップについて教えてください



—— 渥美先生

第三者(傍観者)介入とは、トラブルに巻き込まれそうな人がいる時に、周りの人が動いて、最悪の事態を回避することを目指すものです。古いデータですが、アメリカでは年間約29万人が性被害に遭い、その大半が近くに傍観者がいたといわれています。傍観者が動いていたら、最悪の事態は避けられていたかもしれません。実際にトラブルに見舞われている人に出会った時、とっさに行動するのは難しい。でも、仲間内から被害者も加害者も出さないために周りの人と協力することや普段の雰囲気づくりの大切さを感じてもらうために第三者介入ワークショップを作りました。

その冒頭でトラブルが起きている状況の説明があるのですが、口頭や文章のみの説明だと、イメージがしづらかったり、参加者によって認識が違ったりすることがあると思いました。トラブルの状況についての認識をみんなで統一できる、さらに自分たちの置かれている状況をみんなが一目でわかり、理解し、俯瞰できるようなものが良いのではないかと思います、このような人形と模型で考えるワークショップを作りました。



—— 渥美先生

言葉だけでは空想の世界で自由に色々なプランが立てられると思うのですが、具体物を使うことで、周りの人と状況を共有しながら、俯瞰して自分の行動を見ることが出来ます。自分たちが実行可能な地に足のついたプランを立てることが松浦さんの作成したワークショップキットでできるのです。



—— 松浦さん

私たちのワークショップを作るにあたり、早い段階で他の団体が実施しているワークショップに参加しました。

## 第三者(傍観者)介入ワークショップを始めたきっかけは何ですか？



### 渥美先生

大学生に対して性暴力の予防教育をしたいという思いがありました。産婦人科の医師として、被害に遭われた方の診察に立ち会うことがあり、なぜこのような状況が起きたのだろうか、自分に何かできることがないのか、私だからこそできることがないだろうかと考えました。2017年頃は大学生の性暴力事件がマスコミに取り上げられ、ちょうど自分が大学教員であることから学生と一緒に考えることのできるワークショップを作りたいと思うようになりました。今でこそ「生命(いのち)の安全教育」<sup>\*</sup>など性教育が重要視されてきていますが、当時、性教育は高校生までで終わっているという感じで、性的な活動が現実味を帯びる大学生が置き去りにされている状況でした。

そこで、大学生に対して「系統立った性教育」が必要だと考えました。そのスタートが、入学オリエンテーションの時の性暴力予防教育です。他人事ではなくて自分事として考えられるワークショップを作りたいと思いました。東海大学教養学部デザイン課程の富田誠先生にご相談し、松浦さんを紹介していただきました。松浦さんは試行錯誤しつつ素敵なワークショップを作ってくれました。



### 松浦さん

富田先生からゼミ生にお話があった時、正直なところ性に関することだったので、はっきり言ってしまうとみんな「えっ…」という感じでした。大学生で性教育というイメージがなかったので、最初はちょっとどうしようかなという思いがありましたが、一応お話だけは聞いてみようかなと思い、手を上げました。高校の授業では、性教育を真剣に話を聞く雰囲気ではなく、みんな浮ついているような様子でしたし、大学生に対する性教育って本当に大事なもののかな？という思いで渥美先生にお会いしました。なぜ大学生に性教育をしたいのか、その想いや背景にある現状について説明していただき、今までの価値観が変わりました。自分が考えていた性教育や性の話への苦手意識がなくなり、今の学生や女性の置かれている状況について考えるようになりました。日本における性犯罪や性暴力についての法律、性教育の現状についても知り、これらが放っておかれている状況がどうしてもやるせない、これでいいのか、という思いになり、お役に

立てればという思いでワークショップの開発に携わることになりました。

初めは、デートDVや性的同意など、取りあげたい内容がたくさんあり、それらを網羅できるワークショップを考えていました。しかし、全てを網羅するワークショップは難しいと思い、気になったものをいくつかピックアップすることになりました。他の団体が実施しているワークショップに参加して、情報を集めていましたが、この形になるまでは試行錯誤がありました。はじめはロールプレイで考えていましたが、ロールプレイでは自分事として考えることが難しいのではないかと、富田先生にご相談したところ、海外に紙人形を動かして考えるワークショップの事例があり、それを参考にできないかとアドバイスを頂いて、人形を使ったワークショップをすることになりました。



### 渥美先生

第三者介入をテーマにしたワークショップは作るのが難しいんですね。当事者意識を持ってもらうにはどうしたらいいか、という課題があります。ワークショップの題材として、松浦さんはいいところに目を付けてくれたなと思いました。

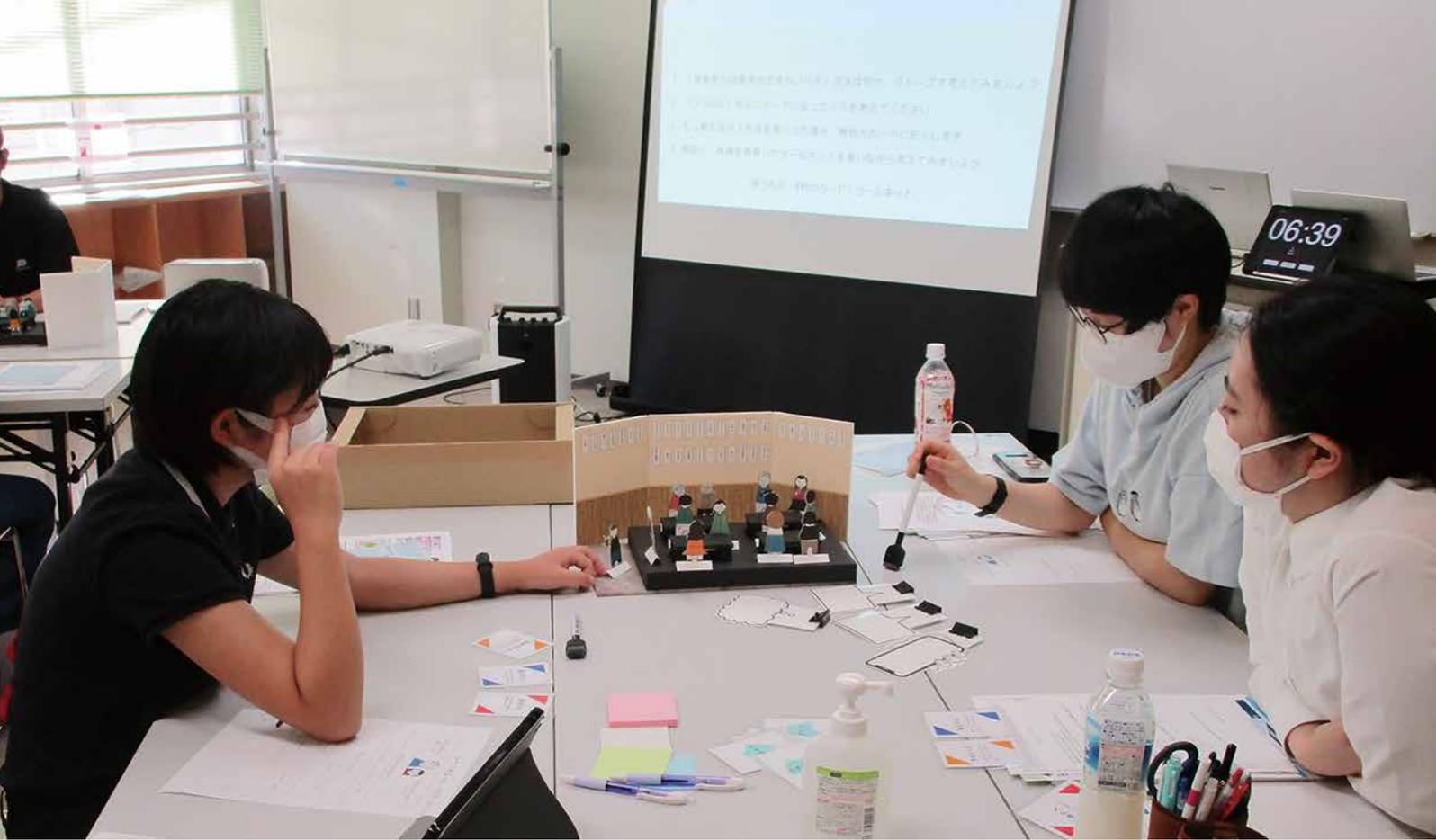


### 松浦さん

渥美先生から聞いたお話の中で、性暴力や性犯罪に発展してしまう過程についてが特に印象に残っています。起こる前に何かアクションできないのか、と感じました。起こってしまった後のサポートの話はよく聞きますが、起こる前についても何かあった方がいいのではないかと考えていました。メカニズムや原因を辿っていくと、実は周りに関与すれば防げることがあると知り、もし自分がそこにいたらどうするのか、を考えることができたなら何か変わるのではないかと感じました。性暴力被害にあったり、嫌な思いをしたりする前にできることを考える、意識できるようなワークショップがあつたらいいなと思つたのが始まりです。

<sup>\*</sup>「生命(いのち)の安全教育」とは、発達の段階に応じた「生命(いのち)を大切に」「加害者にならない」「傍観者にならない」ための教育のこと。「性犯罪・性暴力対策の強化の方針」を踏まえて、文部科学省と内閣府が、生命(いのち)の安全教育のための教材及び指導の手引きを作成し、全国の学校で推進されています。

参考：文部科学省「性犯罪・性暴力対策の強化について」



## これまでの活動について教えてください

### 渥美先生

まだそれほど広く活動していません。ワークショップを形作るために、病院実習の医学部の学生さんたちに協力してもらい意見をもらいました。明治大学の学生さんや都内の男女センターでも実施しました。今は、Voiceという、東海大学の中でLGBTsの問題などを扱う学生団体が立ち上がったので、そのメンバーに参加いただき、関心をもってもらうことができました。しかし、キットの数が決まっているので、大人数ではできません。今後は、キットを量産し、かつ簡易的で立体的に組み立てられるものに変え、多くの学生さんに行っていただけるよう、これからまたひと案練ろうかなという段階です。

### 松浦さん

最初に実施した医学部の学生さんも楽しく参加してくれている印象がありました。ハードルが高いかなと思っていましたが、慣れてくると自分たちで率先して人形を動かしていました。大学の他の学科の学生にも実施しましたが、積極的にコミュニケーションを取って参加してくれていました。こちらが想定していないようなアイデアが出るなど、ワークショップ自体を楽しんでくれてい

たようです。アンケートの感想を見ても、好意的な感想が多くありました。「第三者介入や性教育について関心があります」という感想もたくさんいただいています。「意識が変わりました」という意見もありました。

グループでワークショップをすることで様々な意見が出てきます。「私ならこうする」というアイデアを出していくのですが、その時にいろいろな反応があります。「その行動だと被害者になりそうな子が危ないのではないか」とか「それはちょっと度が過ぎているのではないか」とか。いろんなツッコミが入るのですが、そこで終わりではなく、「問題をクリアするためにはどうしたらいいのか」という次の問いが出てくるんです。その行動に対して、「こういうリスクがあるからそれを避けるためにこういうアクションをとったらどうか」、「一人ではなくて複数人で役割分担したらいいんじゃないか」など、対話が活発になり、行動の選択肢が広がり、最終的にみんなで第三者介入の作戦を一つにまとめていく流れができていきます。



## 今後の活動についてどのように考えていますか？



—— 渥美先生

まず、キットを簡単にしかも立体的でみんなの視覚に訴えられるような形に工夫したいです。また、現在は学生を対象に実施していますが、背景を変えれば飲み会の場所だけではなく、教室や部室、職員室、休憩室、会社など様々なシチュエーションで使えます。性暴力の予防教

育だけではなく、ハラスメントを予防するためのリーダー研修や、会社の研修などでも使ってもらえたらなと思っています。もう少しみんなが手にしやすいような形にするのが重要ですね。



## 東海大学で大学生向けの「セクシュアルマナー読本」を作成・配布されたそうですね。



—— 渥美先生

セクシュアルマナー読本の内容は、性的同意、デートDV、性暴力の種類、デートレイプドラッグ、第三者介入の簡単な説明と、もし被害にあったらどうしたらいいのか、どこにSOSを求めたらいいのか、という対応策や相談先の情報をなるべく多く入れて作りました。QRコードをつけることで情報にすぐアクセスできるようにしています。今年度の新生に冊子を配布しました。医学科と看護学科のオリエンテーションで時間をもらい、この冊子の内容を説明しました。看護学科の学生さんはすごく真剣にメモを取って聞いてくれる方がいました。「医学部のオリエンテーションに入れてよかったね」と先生方からお声をかけてもらえたことが、大きかったなと思っています。

また病棟実習で産婦人科を回る医学科4年生に対し、性暴力被害に遭われた方の診察について具体的にどうしたらいいのか、何を注意するべきなのか、というレク

チャーをする機会を今年からいただきました。一番新しい国家試験に、「性被害にあった人に対して、医師として不適切な声かけはどれか」を問う問題が出てきました。いいチャンスだと思って授業をさせてもらうことになりました。



## 川崎の男女共同参画についてどのように感じていますか



—— 松浦さん

川崎で生まれ育ちました。自然も多く、暮らしやすい街だと思います。川崎を離れた今でも、機会があれば川崎に帰ってきています。セクシュアル・マイノリティへのサポートがもっとあればと思います。だれでもトイレの設置など、マイノリティの方も安心して利用できる環

境がさらに整備されたら、より良いのではないのでしょうか。様々な方にとって、より住みやすい街になっていったらいいなと思います。

## すくらむ21の保育室にあそびに行こう

小さいお子様を連れて、親子でゆっくり室内で、音を気にせず、遊んだり、本を読んだりできる場所をお探しの方にお勧めです。保育サポーターによる絵本の読み聞かせ、簡単な手遊びなどの時間も用意しています。

### 午前の部

予約制・親子1組/1時間 ※保育サポーターあり  
全2枠 ①10:00～11:00 ②11:10～12:10

### 午後の部

予約不要(出入り自由、途中退出可)  
窓口で利用申請書を記入してください。



対象：乳幼児とその保護者

場所：川崎市男女共同参画センター 1階・保育室

※会場前にベビーカーをたたんでおくことができます。

※新型コロナウイルスの影響によりやむなく延期もしくは中止になる可能性もございます。

開催日等についてはホームページや電話でご確認のうえ、お越しく下さい。

この他にも保育室開放日(予約不要、保育サポーター無し)がございます。

開催日等の詳細は、すくらむ21 ホームページをご確認ください。

## セクシュアル・マイノリティ支援者養成研修講座の内容が本になりました！



性的マイノリティ支援のための相談窓口を開設する自治体も増えてきました。学校など教育機関や企業においても当事者からの相談などへの対応に迫られてきています。

一方で、セクシュアル・マイノリティの相談に対応できる相談員や支援者は決して十分とは言えず、どの施設・機関も相談員の不足を訴えています。対応によっては、重大な人権侵害になる可能性もあり、セクシュアル・マイノリティの相談に対応できる知識・スキル・マインド等を備えた相談員・支援員の養成は急務となっています。

『性的マイノリティサポートブック』は、2020年に社会福祉法人共生会 SHOWA（2021年度より川崎市男女共同参画センターの指定管理者）がNPO 法人共生社会をつくるセクシュアル・マイノリティ支援全国ネットワーク（共生ネット）の協力を得て実施した「セクシュアル・マイノリティ支援者養成研修講座《基礎編》」の内容をまとめたものです。

## セクシュアル・マイノリティ支援者養成講座《基礎編》を開催します

セクシュアル・マイノリティの当事者団体や関連分野の専門家などを講師に、セクシュアル・マイノリティ支援のための基礎を学ぶオンラインの研修講座です。4日間の全日程を修了することで、セクシュアル・マイノリティに関する相談員など、支援者としての基礎知識とスキル、マインドを身につけることを目的としています。

2022年

第1期 1月22日(土)・1月23日(日)

第2期 2月26日(土)・2月27日(日)

進め方	2日間ずつ2期にわたる計4日間の研修です。4日間の全日程を修了された方に修了証を発行します。講義形式の講座が中心ですが、ケーススタディを学ぶワークショップの時間もあります。各日終了後に受講者同士の交流会を予定しています(参加任意)。
定員	50名(先着順)
対象	相談員などすでにセクシュアル・マイノリティの支援者として活動している方、教育現場や企業で当事者や家族などからの相談を受けている方、そのような活動を今後予定されている方、セクシュアル・マイノリティへの理解を進めたい方など。
受講料	いずれも1期2日間の受講料 ※事前支払い制(Peatrix 経由) ・自治体・企業などからの団体派遣：10,000円 ・個人参加：5,000円 ・学生、18歳以下：2,500円
会場	オンラインにて開催(ZOOM を利用)
申込み	すくらむ21 ホームページをご確認の上、Peatrix イベントページよりお申し込みください。 ※お申し込み確認後、申し込みフォーム記載のメールアドレス確認のメールを差し上げます。お申し込み後、3日を過ぎてもメールが届かない場合には、川崎市男女共同参画センターまでお問い合わせください。
主催 協力	川崎市男女共同参画センター(すくらむ21) 特定非営利活動法人共生社会をつくるセクシュアル・マイノリティ支援全国ネットワーク(共生ネット)



## 災害時の行動、その時あなたは？『私の0次携帯』から考える

この所、頻繁に体で感じる地震が関東圏周辺等で起こっています。皆さんは地震への備えはできていますか？今回は、地震に備える『私の0次携帯』についてお話しします。0次携帯とは、災害時に備えて日頃から持ち歩く、充電器や手ぬぐい、携帯トイレなどの携帯品のことです。

東日本大震災の発災時刻は午後2時46分。仕事など外出されていた人も多かったと思います。当時、私は職場にいました。夕方になって次第に災害状況が分かり、途切れ途切れですが交通機関も動いていたため、どこまで行けるが分からないが家に向かい始める人もいました。私は、阪神淡路大震災を経験していたので、余震で電車が止まってしまう可能性や夕方から帰ると家に着くのは夜中近くになってしまうことを考え、職場に留まることにしました。職場が女性専用の部屋を準備してくれたので、安心して仮眠することが出来ました。

災害時には様々な危険が潜んでいます。停電している場合、夜道は真っ暗闇です。身の危険を感じる事が起こっても、誰にも気づかれません。実際、災害時の性被害の報告は少なくありません。危険な状況で無理に帰宅を急がなくてもよいように、帰れない場合を想定した0次携帯の準備が必要です。私は前述の0次携帯品の他に、アロマオイルや飴、コンパクトなレインコートなどを日頃から持ち歩いています。これはあくまでひと

つの例で、必要なものは人それぞれ異なります。自分にとって必要なものを揃えた『私の0次携帯』から地震の備えを始めませんか？

私の0次携帯品はこちらです。

- |               |         |
|---------------|---------|
| ・携帯トイレ        | ・アロマオイル |
| ・レジ袋          | ・油性マジック |
| ・手ぬぐい         | ・飴      |
| ・絆創膏          | ・スマホ充電器 |
| ・超コンパクトレインコート | ・ヘッドライト |
|               | ・歯ブラシ   |



女性の視点でつくる  
かわさき防災プロジェクト（通称：JKB）

参考：川崎市男女共同参画センター「シニアシングル女性のためのサバイバル読本」

## 自助グループ登録団体募集

自助グループとは、同じ悩みを抱える仲間が集まって定期的に継続したミーティングを行い、気持ちや経験をわかちあい、情報交換をしながら、問題解決に向けて活動するグループのことです。

川崎市男女共同参画センター（すくらむ21）では、自助グループの活動を支援しています。

募集期間	令和4（2022）年1月4日（火）～2月10日（水）17:00必着
支援期間	令和4（2022）年4月1日～令和5（2023）年3月31日（1年間）
支援内容	(1) 自助ミーティングの会場の無料提供 ＊グループ相談室・第2交流室（月2回まで）を無料で提供します。 (2) 広報の支援 (3) 一時保育場所の無料提供 (4) 自助グループ自主企画講座の開催支援

※支援対象・登録条件等、応募に関する詳細は、すくらむ21のホームページをご確認ください。

実話に基づくストーリーでLGBTQ+やフェミニズムについて分かりやすく紹介している『パレットーク』の副編集長である伊藤まりさんより、若い世代は何に関心があって何を考えているのか、若い世代のおひとりとして、コラムにて届けていただきます。

## 11/25 「女性に対する暴力撤廃の国際デー」に 思うこと

23 すくらむコラム

今年8月、小田急線で女子大生を含む10人の乗客が包丁で切りつけられるという衝撃の事件がありました。加害者の男性による「幸せそうな女性を見ると殺してやりたいという気持ちが芽生えていた」という供述から、国内におけるフェミサイドという言葉への注目も一気に高まったように感じます。

この事件そのものがとても恐ろしく、悔しく、辛いものではありません。しかし事件のあと、こうした女性に対する"ストレート"な暴力や蔑視に対して「自分には関係ない」と距離を取る男性が多くいたこともまた、私には非常に恐ろしく感じられました。

というのも私にとっては、彼らが日常のなかでとる小さな言動に、フェミサイドと通じるものがあると感じているからです。

「やっぱり女の子がいると場がなごむな」

「彼女ほしい～セックスし放題じゃん」

「あの子おっぱい大きいね～」

今まで何度となく出会ってきた発言たちですが、このような発言をする人たちはそれ以外の状況ではたいてい、「いい人」です。でもこれらの発言からは、女性のことを「異性愛者である自分の性的な欲求を(程度の差はあれど)満たす相手」と捉えていることが透けて見えます。

朝起きてコーヒーを飲み、仕事のミスで落ち込み、今月の家賃が払えることに安心し、少し美味しい夜ご飯を食べようか悩んで、明日のアラームをかけて眠り

につく。

この隙間に広がる1つひとつの瞬間を"女性"である前に"人間"として生きている私はしかし、時々、そして頻繁に"女性"という大雑把な看板でのみ扱われます。

すれ違いざまに胸を掴んできた酔っぱらい大学生も、性器の蔑称でいきなり罵倒してきた人も、私のことを1人の人格を持つ"人間"とは捉えていなかったでしょう。

小田急線で起きたフェミサイドと、これまで私が"人間"ではない"女性"として扱われた記憶が結びつき、私は大きく動揺し、傷つきを感じました。

「女性への暴力」と聞いて皆さんはどんなものを想像しますか？

レイプやフェミサイドでしょうか。これらを"重大な"暴力として、それ以外を"小さい"としてしまうことには様々な問題があります。しかしニュースになるような"重大な"暴力の影には、このような"小さな暴力"が無数に広がっているのです。

もちろん、暴力の被害に遭うのは"女性"に限りません。そして大雑把な看板の押し付けで傷ついても"女性"だけではありません。

だからこそすべての人に「自分が暴力をするはずがない!」と切り捨てるのではなく、「自分は目の前の相手を"1人の人間"として捉えているだろうか?」と、今一度問い直してみたいと思います。



伊藤まり (パレットーク副編集長)

1993年東京生まれ。早稲田大学卒業。編集ライター。大学在学中よりフェミニズム活動に参加し、署名活動やパフォーマンス、レクチャーなどを行う。ウェブメディア「パレットーク」副編集長をつとめる傍ら、ジェンダーやフェミニズムに関しての執筆や講演を行う。





## BOOKS



2021年4月発行  
 (著者) シオリヌ(大貫詩織)  
 (出版社) ワニブックス

### 『こどもジェンダー』

中学生の我が子に「ジェンダーって知ってる？」と聞いてみた。「知ってるよ、SDGsでしょ!？」と…。今は、学校でも SDGs の教育が進められ「ジェンダー」という言葉自体、子どもたちに定着しつつあるように思う。しかし、どれだけの子どもがその言葉の意味を理解しているだろう。いまだ多くのジェンダーバイアスが存在する社会に生きる子どもたちに、私たち大人がどう伝えていくかが問われている。本書はその素材として手に取ってほしい一冊。

赤いランドセルが欲しい男の子に「赤は女の子の色だから、黒や青にしなさい」と言う家族。何気

なく使う「お母さん、ご飯まだ？」の言葉など。子どもたちの身近で起こる「ジェンダー」にまつわる疑問やモヤモヤを例に、助産師で性教育 YouTuber として活躍する著者がその疑問にどう対処すればよいか、その考え方や伝え方を提案する。読み進めるうちに既存のジェンダー規範を疑う力が身につくはずだ。

本書は子ども向けにひらがな・カタカナで書かれており、表情豊かに描かれたイラストも魅力的。「ジェンダー」はもちろん、「セクシュアリティ」の入門書として世代を問わずおすすめしたい一冊。



2021年2月発行  
 (著者) 山口真由  
 (出版社) 株式会社KADOKAWA

### 『「ふつうの家族」にさようなら』

著者の山口真由氏の経歴は華麗だ。東大法学部を首席で卒業し、キャリア官僚、弁護士として働いた後、ハーバード・ロー・スクールへ留学、NY州弁護士登録、帰国後は東大大学院で日米の家族法を研究し博士号を取得、現在は信州大で教壇に立ちつつ、朝のニュースワイドショーにコメンテーターとして出演している。

『「ふつうの家族」—それは聖なる呪いである。』本書の書き出しはこんな一文だ。ピカピカのキャリア女性が「ふつうの家族」を批判して多様性を称賛しているのかと思いきや、思い込みはみごとに

外れた。著者の原家族、友だちの家族をめぐる回想から始まり、精子バンク、代理出産、同性婚、不妊治療、老親の介護などをめぐる日米の議論が法律家らしく判例も交えて、切れ味よく、でも難しい法律用語ではなく、わかりやすく紹介されている。著者の実体験もリアルに書かれており、その気持ちの揺れ、傷つき、熱さ、温かさに、読み手自身の経験が共振する。「“ふつう”を押し付けられたくない私は、“多様性”を押し売りしたくないわけでもない。」と著者は書く。アメリカで始まったという「家族」を探る著者の旅はまだ終わりそうもない。



2021年3月発行  
 (著者) 杏耶  
 (出版社) 株式会社KADOKAWA

### 『もうがんばれない日のための 限界ごはん』

長引くコロナ禍。だれもが外出の自粛やテレワークなど家で過ごす時間が増え、家事時間が増加したことによる疲れが少なからず蓄積されている。ある日、小学生の子どもが、この本のマグカップ蒸しパンを電子レンジで作っていた。漫画を読んでいるんじゃないのか。「これほんと、おいしい」。満足そうに一人で食べている。読んでいるとおいしそうで作ってみたいくなったという。

家にあるシンプルな材料を混ぜてチンするだけでできた。自分で作って食べることで「自分でできた!」という自信にもなっているようだ。「これ作って」と言われるんじゃないかと自分で勝手に作って食べられるシンプルさがいい。

ひとり暮らしでも、日々の食事作りがしんどい、

風邪気味、身体が重くて、もうがんばれない、そういう時この本はとても参考になる。「限界度 MAX」の時の限界溶き卵スープ。数分で出来たてのごはんを食べると、ほっとして救われる。栄養士の解説付きだからか妙に説得力がある。「限界ごはん」とタイトルになっているだけに、限界レベル別に書いてあるのもおもしろい。

とにかく種類だけ作ればいい。ちゃんとしたものを作ろうとするから辛いのだ。災害時のサバイバルメニューじゃないけれど、数分で手軽にでき、必要な栄養も取れるメニューを1つでも2つでも覚えておけば、食事作りへの小さな抵抗も軽減できて、何より疲れた自分にとって最良の処方箋になる。



## パパも産後うつになる

3歳になった上の娘に「(心配そうに後をついて)来ないで」と言われ、早くも訪れた娘の自立に複雑な気持ちのDパパです。コロナ下で生まれた第二子も夜泣きが収まり、少し余裕が出てきた今日この頃。振り返って、ママへの「頑張ったね」という気持ちとともに、パパもここまでなんとかやってこられたという安堵感を覚えます(まだ早いですがね)。安堵感の裏には、自分自身アップアップだった時期もあったわけで。イクメンという言葉が生まれて幾星霜、きちんと育児と向き合っていくパパたちが増えていくなか、息切れるパパの姿もちらほらと見かけます。今回はパパの育児うつの話。こういうこともあるのだと知っていただければと思います。

二人目が生まれた際、あえて育休を取らない選択をしました。その代わり、確実に定時に帰るため、これまで残業込みでやっていた仕事を、頭をフルに使って詰め込みます。昼食も片手間で、満員電車で帰ってネクタイをとる間もなく、こどもをお風呂に入れて寝かしつけ。夜はミルクやぐずりの対応をして、朝は家族が寝ているうちにできる家事を進める。あかちゃんから目を離せず一日中一緒という精神的な大変さこそないものの、別種の体力的フルマラソンです。それでも、あかちゃんに触れる時間に差があるとママの情報量に追い付けない時出てきます。頑張っているはずなのに、「やり方が違う」「わかってない」なんて言われ、やりきれない気持ちになったこともあります。仕事しながらの育児が大変なんて働くママも一緒。それはその通り。でもパパ特有の事情として、「パパも育児大変なんだ」なんて言える雰囲気じゃない世の中です。多分、ママたちが思っているほど、育児する男性には味方も情報も支援も少ないのが現状です。ましてやママにも味方してもらえないとなると、うつになる人も出てくるだろうなと思いました。実際に、2020年度に厚生労働省が父親の「産後うつ」の実態を調べ、支援策を検討するための研究班を新たに設置しています。<sup>\*</sup>

乳幼児を前に「あかちゃんへの接し方が適切かどうか、自信がない」「ママじゃないとダメなのではないか」「ストレスで、自分で気づかないうちに暴行を加えてしまうんじゃないか」と悩みはじめ、強迫観念にとられる、排他的になる、著しくこどもと距離をとるなど極端な行動につながるのだとか。根底には、パパの育児への自信のなさ、パパ的な自己肯定感の低さがあります。その要因の一つは、「育児はママ」という社会の空気にもあるように思えます。パパも自分が完璧にできているとは思っていません。でも、やっぱりわかってほしい、大丈夫って言ってほしいのが本音です。ママだって精一杯ですから、せめて周囲がフィルターなしに話をきいてくれるだけでいいのです。

前向きなパパの数はまだ多くないかもしれません。でも、やろうと思った少数のパパたちが、過小評価され報われない環境しかなければ、その数は増えません。持ち上げるでもなく、ひとりの頑張る「親」として等身大に認めて共感してほしい。それが前向きなパパを増やすこと、ひいてはワンオペや産後うつに苦しむママの数を減らしていけるのではないかと思います。

<sup>\*</sup>NHK「父親にも“産後うつ”のリスク 厚生労働省が実態調査へ」

## イキメン研究所とは？

「男女共同参画」って、女性の問題に捉えられがちです。でも、男性たちが地域や家庭で“活躍”することも、とっても大切なことなんです。

すくらむ21では、男性を対象とした事業を「イキメン研究所」としてくり、男性が地域へのデビューになりうる契機(第一子誕生)をとらえての事業展開を行っています。

イキメン研究所の詳細については、<https://www.scrum21.or.jp/welfare/ikimen/> をご覧ください。

## 女性のための コロナ禍での暮らし・しごと・困りごと

新型コロナウイルス感染症は、特に女性への影響が深刻といわれています。  
この電話相談では、コロナ禍で女性が直面するしごとや暮らしの不安や悩みについて相談員が丁寧にお聴きし、解決への道筋をいっしょに考え、今後に向けて使えるような支援制度や相談先をご紹介します。

ひとりで抱え込まず、どうぞお気軽にお電話ください。



通話料  
無料

電話相談・かわさき

フリーダイヤルご相談窓口  **0800-800-1700**

日時： **金曜 15時～20時・日曜 12時～17時**

期間： **2021/12/3～2022/1/30** 対象： **川崎市民の女性**

※祝日・年末年始（12/29～1/3）を除く ※通話料・相談料ともに無料です

この他、すくらむ21では女性のための総合相談（電話相談・面接相談）と男性のための電話相談を開設しています。

### 女性のための総合相談

迷っている方も、まずはお気軽にお電話ください。

ハロー・ウィメンズ110番

 **044-811-8600**

【電話相談】

日曜日 12:00～17:00  
月～木曜日 10:00～15:00  
金曜日 15:00～20:00  
(土、祝日及び年末年始はお休み)

【面接相談】

①女性の悩み相談  
②女性弁護士による法律相談  
まずはお電話でご相談ください。



### 男性のための電話相談

あなたの悩みを男性相談員がお聞きます。

 **044-814-1080**

**毎週水曜日 18:00～21:00**  
(祝日及び年末年始はお休みです。)

生き方や働き方、人間関係(家族、  
夫婦、親子、職場、性差別)、  
パートナーからの暴力(DV・  
デートDV)など

