

# ユニゾン Unison

No.39 令和7年6月発行

Unisonとは、音楽用語で一つの旋律を全部の音声で歌ったり演奏する意味から、すべての人が性にとらわれず、同じ立場で意見を主張できる社会の実現を願って名付けました。

★もくじ★

- 男女共同参画週間/  
月経血ヨガインストラクターへのインタビュー (1)
- ワーク・ライフ・バランス/  
第5次八潮市男女共同参画プラン策定について (2)
- 市民意識調査結果の報告/  
男女共同参画推進活動事業委託の報告 (3)
- 募集・お知らせ (4)

編集・発行 八潮市企画財政部人権・男女共同参画課  
〒340-8588 埼玉県八潮市中央1-2-1  
Tel 048-996-2111(☎内811)  
Fax 048-995-7367  
Mail jinken-danjo@city.yashio.lg.jp  
URL https://www.city.yashio.lg.jp/



## 『ワーク・ライフ・バランス』とれてますか？

—毎日がんばる自分を大切に、整える。  
“月経血コントロールヨガインストラクター”に取材！

月経血コントロールヨガインストラクター 宮嶋香織さん  
市内でフリーランスで、女性特有の生理痛を緩和するヨガのインストラクターとして現在活躍中。自身の活動から届けたい“想い”について取材しました。



月経血コントロールヨガのレッスンの様子



Q1：「月経血コントロールヨガインストラクター」として活動するきっかけをお聞かせください。

A：実は、最初はインストラクターになりたかった訳ではないんです。ある日友人が生理痛が酷くて倒れてしまった日があって、どうして個人差がこんなにあるものなのか、とにかく友人を助きたい一心で勉強を始めました。そこで月経血コントロールヨガに出会い、内容の素晴らしさに感動したんです。そしてたくさんの方にお伝えしたい！と思い、現在に至っています。生理痛は当たり前ではない。我慢するものではない。という事をもっとお伝えしていきたいです。

Q2：「月経血コントロールヨガ」とは、普通のヨガと何が違うのでしょうか？

A：ヨガも色々なものがありますが、ハードなトレーニングはいっさいありません。重要なのは骨盤のつまりやゆがみを整え姿勢を正しく安定させる事。また、呼吸によって自律神経を整え、女性の身近な悩みである肩こり、腰痛、冷え等にもフォーカスしていきます。また骨盤底筋を活性化していくので産後や加齢による尿もれにも効果的ですし、更年期の自律神経の乱れによる不眠など、あらゆる年代の方におすすめできるヨガです。

Q3：毎月のツライ症状に悩み、仕事や家事等に向き合う人たちへ、伝えたいこと、上手な付き合い方のコツ等をお聞かせください。

A：多くの女性は家事、育児、仕事、そして中には介護されてる方もいらっしゃると思います。毎日本当に頑張っていますよね。でも頑張りすぎて不調があっても我慢していませんか？自分の事は後回しにしていますか？身体の痛みがなくなれば生活しやすくなります。イライラがなくなれば人間関係も良くなります。自分にゆとりができれば周りの人に優しくなれます。笑顔がどんどん広がりますよね。どうか頑張ってる自分をもっと大切にしてくださいね。

『気軽にヨガを始めるきっかけづくりができれば』と宮嶋さん



宮嶋さん、ありがとうございました！  
今後のますますのご活躍を期待しています！

令和7年度「男女共同参画週間」キャッチフレーズ

## 誰でも、どこでも、自分らしく

内閣府では、『人材の育成・ネットワークの形成』を軸とした取り組みを進めるためのキャッチフレーズを募集したところ、上記のキャッチフレーズが選ばれました。

この機会に  
「自分らしさ」について  
考えてみましょう！



▲昨年の男女共同参画パネル展示の様子



▲令和7年度男女共同参画週間ポスター

# ワーク・ライフ・バランスって何だろう？

**A** ワーク・ライフ・バランスとは、**仕事と生活の調和のことです。**

性別や年齢等にかかわらず、各々の置かれた状況に応じて、仕事と仕事以外の生活双方の充実のため、柔軟な発想で働き方や生活のあり方を変えていくこととする取り組みです。

ワーク・ライフ・バランスの取り組み例として…



## ワーク・ライフ・バランスを実現することによるメリット



## TOPIC INTERVIEW

トピック インタビュー

株式会社山本商店  
代表取締役社長 田中 恵子さん

株式会社 山本商店



**Q** ワーク・ライフ・バランスの推進のために、自身で取り組んでいること、また、会社経営者の立場として意識していることは何ですか？

**A** 毎日を心地よく過ごせるように、「自分を大切にする時間」を少しでも持つようにしています。朝のはじめに、豆から挽いたコーヒーをゆっくり淹れる時間は、私にとって小さな癒しのひとときです。地域活動の『夢拾い』という名のゴミ拾い活動の仲間との月に一度の『ゴミにケーション』も私の元気の源です。

会社経営者として意識していることは、一緒に働く仲間が安心して働ける環境を整えることを意識しています。それぞれの暮らしに寄り添えるよう、柔軟に対応したいと思います。忙しい毎日の中でも、丁寧に、穏やかに、そして笑顔を忘れずに心にゆとりを持つことを心がけています。

田中さんは以前、Unison37号でもインタビューをさせていただきました！



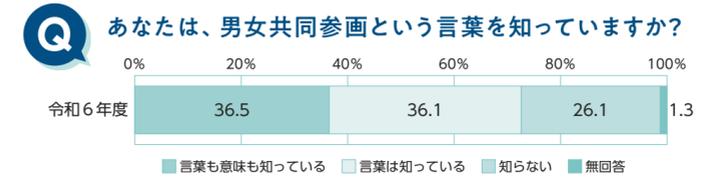
お仕事の様子



## 八潮市の男女共同参画意識

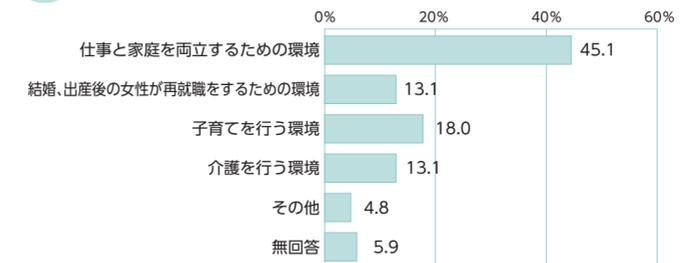
～市民意識調査から～

○令和6年度に実施された八潮市市民意識調査から一部の調査結果をご紹介します。※この調査は、対象者数3,000人の内、有効回答数1,141人のアンケート結果から抽出されています。



言葉も意味も知っている人が、36.5%を占めております。なお、令和4年度調査の35.6%から0.9%増加していますが、引き続き啓発が必要です。

**Q** 性別にとらわれず多様な生き方を選択するためにさらに充実を求めるのはどのような環境ですか？



仕事と家庭を両立するための環境が、45.1%を占めており、多くの方が「ワーク・ライフ・バランスの充実」を重要視していることがわかります。

(グラフデータ元：「第19回八潮市市民意識調査」より)

## 第5次八潮市男女共同参画プランを策定しています！

これまでの取り組みを長期的な観点から見つめ直し、改善すべき課題や新たに取り組む課題、男女共同参画に係る新たな法律に対応するため、令和7年度は、令和8年度からスタートする【第5次八潮市男女共同参画プラン】を策定する年となります。これまでの実施結果を分析し、市民の皆さんの意見を取り入れ、検討を進めます。



### 男女共同参画プランづくりに参加しませんか？

このプランづくりには、「ワークショップ（参加者同士の意見交換及び提案）方式」を取り入れ、男女共同参画について関心のある市民の皆さんからより多くの意見、提案をいただき、これからの男女共同参画社会の実現に向けた方針を決めていきます。この会議に、ご参加いただける市民の方を募集します。

- 対象 市内在住の18歳以上の方
- 日程 令和7年7月2日(休)、9日(休)、18日(日)いずれも午後2時～4時、計3回開催。  
※ただし、無償（3回参加できる方を優先します）
- 募集人数 8人（申し込み多数の場合、選考）
- 申し込み 6月13日(金)までに、第5次八潮市男女共同参画プラン市民策定委員応募申込書（人権・男女共同参画課または市ホームページにて入手）に必要事項を記入し、郵送、ファクス、Eメールで人権・男女共同参画課までお申し込みください。



## 男女共同参画推進活動事業委託の報告

八潮市では、市内で活躍する団体に、「男女共同参画を推進する事業」を委託しています。令和6年度は1月23日(休)に「やしお市民大学OB会」による「女性の視点から災害時の避難所トイレ問題を考える」を開催しました。

- 内容 第1部 講演会（講師 特定非営利活動法人日本トイレ研究所 島村允也氏）  
第2部 避難所運営ゲーム（HUG）～避難してきた人を適切に受け入れるには？～
- 実施の趣旨 避難所開設にあたり、女性や子どもたちにどのような配慮が必要か、特に誰もが使用するトイレについて、衛生面やプライバシー等の視点から検証および平時から備えておくべき物品情報ははじめ、心構え等を学びました。



### 講座を終えて－参加者の声－

- 第1部から ●女性特有の問題を考える機会を得て、大変参考になりました。
- 第2部から ●とてもよい企画でした。各町会ですすめていけるよう、町会でも働きかけたいです。…等多くのご意見が寄せられました。



★令和7年度も委託団体について募集しています！詳しくは裏面の「募集・お知らせ」をご確認ください。





# 募集・お知らせ



## 「男女共同参画推進活動事業 実施団体募集」

「男女共同参画を推進する」イベントや講演会、研修会などを行っていただく**市内で活動する団体**に、事業に係る経費（上限5万円）を助成しています。事業の委託には審査が必要です。（8月末日締切）

## 「女性人材リスト」に ご登録いただける 女性を募集

誰もが暮らしやすい地域を創るためには、多様な意見が必要です。そのため、審議会などの委員となつてくださる方の「女性人材リスト」を作成しています。子育てや仕事がひと段落つた方、市の施策に興味をお持ちの方など、ぜひ、ご登録をお願いします。（登録された方、すべてが審議会委員に選考されるものではありません。）

## 「地域で豊かに！ グループ名簿」 登録団体を募集

男女共同参画の趣旨に賛同していただける団体を応援するため、年1回、会員募集のチラシを作成して、市ホームページや市内公共施設へ配布しています。現在、掲載を希望する団体を募集しています。（今年度掲載ご希望の団体は8月末日までに申請願います。）



★上記の募集事項について、詳しくは市ホームページをご覧ください。

## 八潮市 女性 相談室

女性相談室は、女性のための相談室です。夫婦のこと、家族のこと、生き方などetc…、お友達には相談し難いことってありますよね。ひとりで悩まないで相談してみませんか？臨床心理士やカウンセラーの資格を持つ女性相談支援員があなたの悩みに寄り添います。秘密は守ります。

**場所：**八潮駅前出張所内相談室  
**相談日：**毎週火・水・木曜日 1日4枠、予約制  
①午前10時15分～11時15分  
②午前11時30分～午後0時30分  
③午後1時30分～2時30分  
④午後2時45分～3時45分  
**予約：**子ども家庭支援課 048-933-9437

## 八潮市 DV 相談 支援室

DV相談支援室では、DV（ドメスティック・バイオレンス＝夫婦や恋人など親密な関係にあるパートナーからの暴力）に関する相談をお受けしています。DVは、支配する側とされる側の関係性で起き、殴る蹴るなどの身体的暴力の他、暴言や脅迫などの精神的暴力、生活費を渡さないなどの経済的暴力、性行為の強要などの性的暴力など多岐にわたります。これってDV？と感じたら、少しでも早く相談しましょう。

**場所：**子ども家庭支援課  
**相談日：**月・金曜日 午前10時～正午、午後1時～4時  
**相談専用電話：**048-996-3955  
※面接相談をご希望の方は、予約が必要です。

## 八潮市 家庭 児童 相談室

家庭児童相談室では、18歳未満のお子さんに関する悩みごと、親と子の関わりなどの相談をお受けします。育児について相談できる人が身近にいないなどのお悩みにも家庭児童相談員がお話を伺い、より良い解決について一緒に考えます。



**場所：**子ども家庭支援課  
**相談日：**毎週月～金曜日 午前9時～正午、午後1時～4時  
**問い合わせ：**048-951-5457  
※電話・面談どちらでも相談可能。予約の必要はありませんが、他の方の相談中はお待ちすることがあります。

## あなたの困り事、一緒に解決していきます。

～「困難な問題を抱える女性への支援に関する」法律（通称・女性支援法）はあなたのための法律です～

前号でも触れましたが、昨年女性支援法が施行されました。今までの「女性相談員」は「女性相談支援員」と名前も変わりました。「支援」とは具体的な問題解決まで一緒に考え支えますということです。またこの法律は相談者ご本人の意思に基づいた解決を目指すことが謳われています。これまで女性に関する法律というのは「売春防止法」と「配偶者からの暴力の防止及び被害者の保護等に関する法律（DV防止法）」だけでした。それは女性を保護・更生の対象として助けるという法律で、当事者本人がどうしたいかはあまり尊重されていませんでした。しかし、昨年施行された女性支援法は全ての女性を対象にして、もし困った事があつたらまずはご本人の人権を尊重してその意思、希望等に沿う解決策を一緒に見出していくことが重視されています。女性は長い歴史の中でいつも誰かの指示を仰ぎ顔色を窺い自分より相手を優先するのが女性の務めであるかのように思い込まされて

きました（ジェンダー規範）。そのために自分の意思で生きていくことが苦手な傾向にあります。夫からの暴力だけでなく親・家族からの虐待・性暴力、経済的搾取・ヤングケアラー、引きこもり、精神的不調、自傷他害行為、等があつても、そうなるのは自分が悪いからだ、と思いついで誰にも相談せずに我慢しているうちに精神状態はどんどん悪化し動けなくなり、家族との関係がますます悪くなり家にもいられなくなり結果的に、性風俗の世界に引っ張りこまれたり犯罪に巻き込まれたり、ホームレスになってしまう場合があります。こうした問題はあなたの身近にあります。そしてあなたと無縁ではありません。

自分はそうでなくても、もしあなたの身近に困っている女性がいたら女性相談があることを知らせてください。まずは相談が解決の第一歩です。（女性相談支援員）

**問い合わせ：**子ども家庭支援課  
048-933-9437

## 男女共同参画苦情処理制度

男女共同参画に関する市の施策や男女共同参画を妨げる事案に対する市民や事業者からの苦情の申し出を、公平・中立な立場で処理する機関を設置しています。

苦情処理委員は弁護士と大学教授の2名で構成され、申し出の内容について調査を行い、その結果、必要があると認めるときは関係者に対し、助言、勧告、是正の要望などを行います。

