

男女共同参画情報誌

# ハートフルがみす

Oct.2020

Vol.34



大野原小学校



車イスダンス



ガーデニング

## 特集 ひとにやさしく ～with コロナ～

未来の男女共同参画社会に向けて…6

自分らしさを大切に…7

ピーマンタイム…8



男女共同参画

「ハートフルがみす」は、市民の編集委員によって作成される、  
男女共同参画社会を目指すための情報誌です。



# ひとにやさしく

～with コロナ～

## 家にこもってイライラしていませんか？

新型コロナウイルス感染症拡大防止のために外出自粛となり、家族で過ごす時間が増えた人も多いのではないのでしょうか。厚生労働省の調査によると、自粛中の児童虐待は昨年の1～2割増えたとのことです。新型コロナウイルスとの因果関係は不明としていますが、休校や親の休業、コロナ疲れなどによるストレスが影響していることもあるそうです。

新型コロナウイルスとの生活は先が見えない状況ですが、子どもたちを守るためにできることを考えていきましょう。

### 児童虐待の状況

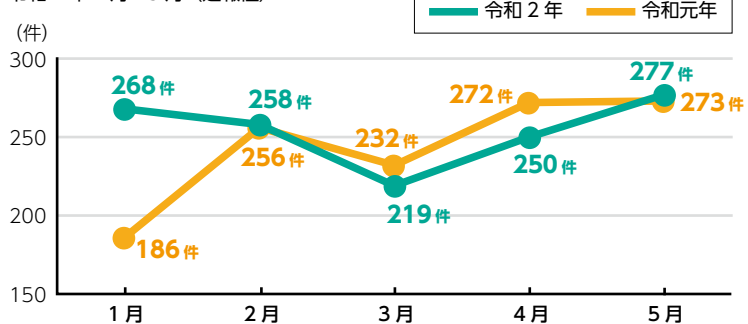
こども福祉課 ☎0299-95-9576

こども福祉課によると、市では自粛中の虐待件数は減ったとのことです。これは休校により児童を直接確認できない、外出が減り通報する機会がなかったなど気付かれなことが要因の1つとも考えられます。

虐待は親自身、しつけと思って自覚がないことも多いようです。また、子どもの世話ができない、ネグレクト※1や心理的虐待※2も、虐待の1つです。周りが気付いて寄り添うことも大切です。

#### 茨城県内の児童相談所での児童虐待対応相談件数

令和2年1月～5月（速報値）



データ：厚生労働省児童虐待相談対応件数の動向について



#### ※1 ネグレクト

育児放棄や育児怠慢  
食事を与えない、おむつを替えない、車に放置する、不潔にするなど

#### ※2 心理的虐待

言葉による脅し、無視、きょうだい間での差別的扱い、子どもの目の前で家族に対して暴力をふるう（DV）など

#### 怒りを抑えよう!!

衝動的な怒りのピークは、長くて6秒とされています。カッとなってしまったときは、「1、2、3…」と、ゆっくり6秒数えてみよう。数えている間に気持ちが落ち着いてくるはずですよ。



1日の始まり。ゆったりとした気分で、優しい朝日を、ゆっくり眺めてみては…?



#### 「自分だけ」のお楽しみタイムを作ろう!!

絵を描く、家庭菜園、ガーデニング、好きな音楽を聴く、ゆっくりとお風呂に入る、スポーツをするなど、自分の好きなことを楽しもう。心を癒やしてくれるものがあるといいかもしれません。



あの子、もしかしたら虐待を受けているのかしら…

子育てが辛くてつい子どもにあたってしまう…

近くに子育てに悩んでいる人がいる…



お近くの児童相談所



専門家が対応いたします



自粛中、家で過ごすことが多いですが、近隣の子どもの様子などに変化がないか気を配りながら、地域で支え合う見守りのご協力をお願いします。

見守ることで  
思いやり子育て



## 子育てに関するさまざまな悩みを相談してみませんか？

子育て世代包括支援センター(子育て支援課内)  
相談専用☎0299-77-9288

妊娠期から子育て期までのいろいろな悩みを「子育てコンシェルジュ」と「保健師」がお聞きします。

出産や育児に関する不安や悩み、周りの人に相談できなかったことなど、一人で悩まず、相談してみませんか？一人ひとりの状況に応じて、必要な機関の紹介や適切な支援につなげます。

初めての妊娠で不安

赤ちゃんを迎える準備って？

産後の心と体の不安

授乳がうまくいかない、夜泣きがひどい、イライラしてしまう



## オススメの本



子育てのイライラ・怒りにもう振り回されない本

篠 真希 著(すばる舎)

子育て中に怒ることは誰にでもあります。怒りに気づき、自分を見つめることで、子どもへの接し方が変わっていきます。



「育てにくい子」と感じたときに読む本

佐々木 正美 著(主婦の友社)

「子育てに迷う」そんなときに読むと、児童精神科医の佐々木正美先生の温かくも厳しいアドバイスが心に響きます。

## こんな解消法はいかがですか？

コロナ禍の中、「おうち時間」が増えました。もしかして、イライラも増えていませんか？

### 体を動かしてみよう!!

一人のできる運動から始めよう。ウォーキング、ジョギング、サイクリング、ストレッチやヨガ、縄跳び、ラジオ体操など、少しでも時間をみつけて運動してみよう。



### 家族でゲーム大会!!

テレビゲーム、ボードゲーム、カードゲームなどを楽しみながら、家族とのコミュニケーションを図ろう。



### 泣いて、笑ってリラックス

映画、ドラマ、本や漫画などで、思いっきり泣いて笑って、嫌なことを吹き飛ばそう。





# みんなで新しい生活様式を

## 感染させない思いやりの実践

新型コロナウイルス感染症拡大を防ぐための新しい生活様式は、子どもたちも例外ではありません。  
今回は市内の小学校の中から、大野原小学校の取り組みをご紹介します。

### マスク・フェイスシールド・アルコール消毒液

- フェイスシールドや使い捨て手袋など、給食の配膳等に利用
- 原則マスク着用
- 各教室の入り口にはアルコール消毒液を設置し、水回りはまめに消毒

### ソーシャルディスタンス

- すれ違いを避けるため後ろから入り、前から出る
- 席はできるだけ離す
- 給食の配膳は係が食器に盛って並べ、各自で取りに行く



- 食事の時は全員黒板の方を向き、話をしない
- 保健室では換気を考慮して、病气や体調不良の場合は部屋、ケガの場合は廊下で対応

# 思いやりを握る

## 日本のファストフード『おにぎり』

日本人にとっておにぎりはとても身近な食べ物で、その歴史は古く、弥生時代にまでさかのぼるとのこと。皆さんは、おにぎりについて何を思い浮かべますか？

遠足、運動会などの行事、炊き出し、ドラマ「裸の大将放浪記」、アニメ映画「千と千尋の神隠し」、教科書に載っていた「二つの花」…。このたくさんのおにぎり全てに共通することがあります。

「誰かを思って握っている」



相手の体を気遣うやさしさ。具は何を入れてあげようと悩む楽しさ。応援しようと思う気持ち。

誰でも作ることができるおにぎりは、人のふれあいが薄れつつある現代社会にこそ、必要なアイテムなのかもしれません。

誰かのために、また家族と一緒に、作ってみてはいかがでしょうか？

細切りピーマンと魚肉ソーセージの天むす束にした「かき揚げ」を麺つゆにくぐらせて握る



かぼちゃの甘辛おにぎり  
甘辛く煮付けたカボチャをまぜるだけ。飾りは皮。





## 学習・今できること

- 休校中は課題を郵送し、登校日に提出
- 話し合い活動の授業は机の配置を工夫して実施
- 運動会は昼食での密を避けるため半日で開催
- 修学旅行は場所を検討して、日帰りで実施予定

今、私たちは生活の変化を求められています。しかしこの変化は「周りに感染させない」という優しさの行動からくるものです。さまざまな制約がある中、子どもたちは元気に登校しています。マスクの着用やしっかりと手を洗うなどは、誰かを守る事にもつながります。これから新生活様式の実践を通して、人を思いやる心が育まれることを期待しています。



## 家で楽しもう

### ガーデニング

ガーデニングを楽しんでいる、岡野千代子さんのお宅にお邪魔しました。取材日には、ユリがとてもきれいに咲き誇っていました。毎朝6時に家を出て、公園で近所の方々とラジオ体操をし、帰宅後に庭の草むしりをして、朝8時には庭の手入れを終えるそうです。

八重のコスモスなどの変わった品種も咲いていました。お隣さんから球根をいただいて植えているそうです。ガーデニングが、ご近所とのコ



ミュニケーション手段にもなっているようにした。

外出自粛の状況でも、ご主人は変わらず週に2回デイサービスを利用することができたので、リハビリや適度な運動もできてありがたかったそうです。グラウンドゴルフもできるだけご主人と一緒に行くなど、ご主人を支えながらも共に楽しく生活しているようです。

朝から体操やお庭のお手入れなどをして前向きに楽しんでいることが、岡野さんの健康の秘訣だと感じました。

取材中、ユリやコスモス、アジサイなどきれいな花を見て癒やされました。皆さんも、プランターなどちよっとした空間でお花を育ててみませんか？ 少しほっとした気持ちになれるかもしれません。



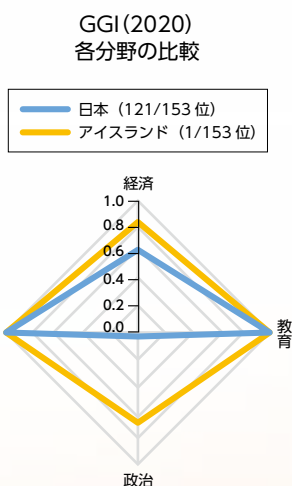


# 未来の男女共同参画社会に向けて

## ～大野原小学校の取り組み～

**世** 界の政治・経済・学術など、各分野におけるリーダーが集い、世界情勢の改善に取り組むことを目的とする団体、世界経済フォーラム。2019年12月、スイスの世界経済フォーラムでジェンダーギャップ指数(GGI)が発表されました。ジェンダーギャップ指数とは、各国における男女格差を測るもので、経済・政治・教育・健康の4つの分野のデータから作成されます。日本は、153カ国中121位。順位が低いほど格差が大きく、文化や慣習の壁はまだ厚いようです。ただ、分野によって差があり、私たちの生活の中の実感より厳しい数字が出ているかもしれません。(政治分野が一番低い結果でした)

| GGI(2020)<br>上位国及び主な国の順位 |          |       |
|--------------------------|----------|-------|
| 順位                       | 国名       | スコア   |
| 1                        | アイスランド   | 0.877 |
| 2                        | ノルウェー    | 0.842 |
| 3                        | フィンランド   | 0.832 |
| 4                        | スウェーデン   | 0.820 |
| 5                        | ニカラグア    | 0.804 |
| 6                        | ニュージーランド | 0.799 |
| 7                        | アイルランド   | 0.798 |
| 8                        | スペイン     | 0.795 |
| 9                        | ルワンダ     | 0.791 |
| 10                       | ドイツ      | 0.787 |
| 15                       | フランス     | 0.781 |
| 19                       | カナダ      | 0.772 |
| 21                       | 英国       | 0.767 |
| 53                       | 米国       | 0.724 |
| 76                       | イタリア     | 0.707 |
| 81                       | ロシア      | 0.706 |
| 106                      | 中国       | 0.676 |
| 108                      | 韓国       | 0.672 |
| 121                      | 日本       | 0.652 |



**さ** て、未来を担う子どもたちは男女平等や人権の尊重について、どのように学んでいるのでしょうか。市内の小学校の中から大野原小学校にご協力をいただき、日頃の取り組みについてお話を伺いました。

- 毎月1回、担当職員を交代しながら人権の研修会を開催
- 人権担当職員が中心となり、クラスの学活を利用して人権教育を進めている

- 学級委員は男女一人ずつ立てる
  - 「男だから」「女だから」とは言わない、男らしさ・女らしさという言葉も使わない
  - 名前は「さん」付けで呼ぶ
  - LGBTについても研修で学習。独自の取り組みとして、産婦人科医を講師に招いて性教育・生(命)教育を実施(保護者も呼び、男女混合で行なう)
- ま** た、防災については、避難所の環境整備や運営などで、男女双方のニーズに配慮する必要があります。
- 避難所に指定された学校は避難所運営マニュアルを作成することが義務付けられている



- 教員に女性が比較的多いため、役割も女性の割合が多い
- 地域の方々、幼稚園、保育園と連携して、避難訓練を実施(今年は新型コロナウイルスの影響で学年ごとに分散して実施)

**格** 差や不平等をなくすのは、簡単なことではありません。社会的役割などにおいては、慣習から偏見とは気付かないこともあるようです。それでも少しずつ気付き、思いやりの気持ちを大切にすれば変わっていきけるのではないのでしょうか。子どもたちが大人になる頃には、ジェンダーギャップが解消され、誰も取り残されない社会になっているといいですね。

大野原小学校の先生方、取材協力ありがとうございました。

# 自分らしさを大切に

自分ができることを生かして活動している団体を紹介します。

## 神栖市身体障害者協議会

会長の山間松代さんにお話を聞きました。

この会は、50年前に設立され、現在は104人の会員がいます。日帰り研修、「むつみ荘」で輪投げ・カラオケ大会(バスの送迎あり)、保健・福祉会館で料理教室などを行なっています。それぞれ20〜25人が参加しています。活動の準備などボランティアの協力もいただいています。自分たちでできることは自分たちでやっています。

家に閉じこもらないで、外に出てみんなでゲームをしたり、悩みを話し合ったり、障がい者相互や地域社会との交流の輪を広げていきたいと思っています。

話から、明るく前向きに考えて活動されていることを感じ、できることがあれば、ボランティアとして参加したいと思いました。

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、県の活動は中止となっていますが、市内での活動は実施しているそうです。参加を迷っていたら、まずは見学から始めてみませんか？



輪投げ・カラオケ大会

### 輪投げ・カラオケ大会

日時 10月8日(木)・12月1日(火)

午前10時30分〜午後2時

場所 むつみ荘 ※バスでの送迎あり



### 問合せ先

神栖市社会福祉協議会事務局

☎0299-93-0294

## ウィルチエアドダンス研究会・クアルト

代表の佃由美先生にお話を聞きました。

車椅子でダンスを踊るサークルです。立位の人もいます。15年前に男性4人でスタートし、現在は17人の会員がいます。みんなで一緒にダンスのことを考えながら活動したいという気持ちから、会の名前に「研究会」の文字を入れました。社交ダンスのほかにヒップホップダンスなどいろいろなジャンルにチャレンジし、県の大会にも出場しています。みんなで楽しく元気に練習に励んでいます。現在、車椅子ダンスのDVDを作成中で10月に完成予定です。

会員同士で車椅子の操作や動きを教え合い、立ち位置や細かい動きを佃先生が指導していました。

練習中、皆さん笑顔いっぱい元気いっぱい、いきいきと自分の時間を楽しませて、「ダンスが楽しい」という気持ちが伝わってきました。見学や体験も大歓迎だそうです。一緒に参加してみませんか？



練習風景



県大会出場!!

### 練習日 毎週木・土曜日

時間 午後4時〜9時 ※木曜

日午後7時〜9時は全体練習

練習場所 保健・福祉会館

別館 2階



### 問合せ先

代表 佃 由美

☎☎ 0299-92-8402



頭の体操!



ちょこっと休憩!

# ピーマンタイム

ピーマンは、中身は空っぽだけど、  
栄養いっぱい!!  
ピーマンみたいに頭を空にして、  
ちょっと休憩してみよう♪

チャレンジ  
してみよう!

## クロスワード

|     |    |    |      |    |    |    |
|-----|----|----|------|----|----|----|
| 1 A | 2  |    | 4    | 5  |    | 6  |
| 3   |    |    | 7    | E  | 9  |    |
|     | 8  | 10 |      |    |    |    |
| 11  |    |    |      | 12 |    | 13 |
|     |    | 14 | 15 D |    |    | F  |
| 16  | 18 |    | 17   |    | 20 |    |
| 19  | C  |    |      | 21 | B  |    |

### ヨコのヒント

- 1 ○○○○○オフィス。本部から離れた所に設置されたオフィス(衛星という意味)
- 3 屋根付の荷物運搬車
- 7 銀白色の帯が特徴の魚。鹿児島では「帯」のことを「きび」と呼ぶことから、「帯を持った小魚」ということで名付けられたという説が有力
- 8 英語で「声」のこと
- 11 フィンランド式の蒸し風呂
- 12 実際にあった話
- 14 場数を踏んで、その場所や物事に慣れていること
- 16 キャンプでテントやタープを張る際ロープを地面に固定する道具
- 17 ハートフルかみすは○○○○共同参画情報誌です
- 19 ○○○がきく。臨機応変な対応ができる
- 21 今年の新しい生活必需品

### タテのヒント

- 1 健康効果の高いスーパーフードとして大人気○○缶
- 2 港公園のシンボル○○○○塔
- 4 神栖市にある東国三社のひとつ。○○○神社
- 5 ピーヒヨ○○○と鳴く鳥
- 6 □の一部で、開閉して物を捕らえる機能を持つ構造体
- 9 かたい皮や殻に包まれた食用の果実・種子の総称
- 10 古事記。○○○の白兎
- 11 ○○○木星。暦、占いに用いられる九星の一つ
- 12 2つある選択肢のどちらを取っても苦しく、どちらとも決めかねること
- 13 自分の考えや思いを伝えるスキル
- 15 大洗岬、犬吠埼に広がる太平洋の海域「鹿島○○」
- 18 フランス語で「おやつ」の意味
- 20 日本工業規格

## 答え

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| A | B | C | D | E | F |
|---|---|---|---|---|---|

ティ

最近よく耳にしますね。環境や経済、社会のバランスを考え、世の中全体を「持続可能な」状態にしていく考え方です。レジ袋有料化などをきっかけに一人ひとりの意識を変えることが大切です。



正解者先着 50 名様に

カミスコくんボールペンをプレゼント!

【引換方法】任意の用紙に

- ① 答え
- ② ハートフルかみすへの意見や感想
- ③ 住所
- ④ 氏名
- ⑤ 年齢
- ⑥ 連絡先

を記入し、市民協働課(本庁2階)へ持参

【引換期限】11月2日(月)

どれももらえるかは  
お楽しみ♪



女性と男性がともに協力しあって活動しているグループ、地域で活躍されている方の情報、また取り上げてほしいニュースなどをお寄せください。

✉ kyodo@city.kamisu.ibaraki.jp



### 編集委員 担当ページ紹介

- 表紙写真 安藤委員、水城委員、林委員
- 2、3ページ 柴田委員、林委員
- 4、5ページ 安藤委員、水城委員
- 6ページ 安藤委員
- 7ページ 林委員
- 8ページ 柴田委員、水城委員



茨城県内の魅力を伝える「電子書籍」ポータルサイト「イバラキイーブックス」

スマートフォンやタブレットで「ハートフルかみす」が閲覧できるようになりました。

