

パリティ Parité

2020.10

Vol.25

特集

コロナ流行を機に、 夫婦・家族の関係を再チェック!

~どんな時も自分も家族も大切に。豊かなコミュニケーションで、思いを伝えてみよう~



- P6 2020年6月に「改正労働施策総合推進法」が施行され
職場でのハラスメント対策が強化されます
「パリティ」登録団体紹介
- P7 パリティ・ライブラリー / パリティだより
- P8 悩みなんでも相談

男女平等参画社会は、男女が共に様々な分野で活躍できる社会です。
仕事も生活も楽しめる、そんなライフスタイルについて考えてみませんか。

コロナ流行を機に、 夫婦・家族の関係を再チェック!



~どんな時も自分も家族も大切に。
豊かなコミュニケーションで、思いを伝えてみよう~



新型コロナウイルス感染症(以下コロナ)流行による「緊急事態宣言」を経て外出は自粛、学校は休校、仕事は在宅勤務への移行あるいは休業と、人々の居場所が「家庭」へと限定されました。

ではその家族間ではいったい何が起きていたのでしょうか? コロナ禍における新たなコミュニケーションについて考えてみましょう。



緊急事態宣言で外出自粛。 家庭内で何が起きていたのか

外出自粛……
そのときあなたと家族は
どう過ごしていた?

「コロナとともに明けた2020年。得体の知れないウイルスへの脅威に加え、マスク不足や経済低迷など現実への不満・不安がうず巻きました。公立小中高の突然の一斉休校要請にも、特に働く母親たちが困惑しました。」

そこへ追い打ちをかけたのが「緊急事態宣言」と外出自粛でした。テレワークなど在宅勤務に切り替えた企業や、自粛で休業を余儀なくされた職場もあり、子どもに続き、夫も平日の家庭に「戻ってきた」のです。スポーツイベントをはじめ各種興行も次々自粛となり、外出先を失った人々は「家にこもる」生活を始めました。朝から晩まで家族が一緒に過ごすことで、「家族でコロナを乗り越えよう」と結束が強まり、家庭内イベントで盛り上がったお宅も多かったことでしょう。

逆に、限られた空間で四六時中顔を突き合わせていることで、大人もが膨らんだのも事実です。日頃から家事分担がスムーズだった夫婦でも、「コロナ禍でルールがうやむやになったとか。女性が家事や育児に一人で舞いでも、一切無視して自室にこもり、テレワークに動しむ夫もいたと聞きます。そんな状況のなかで、夫からのスキンシップを拒否する妻がいても無理はないでしょう。それに対し今度は夫側のストレスが増大していくという悪循環が生まれます。

もちろん子どもも、友達に会えない、外で思い切り遊べない、家にも好きなだけゲームができるわけじゃない、と不満だらけ。休校中に子育ての新たな課題に向き合うのも、同じく精神的にストレスを抱える親たちでした。

このように、ひとつ屋根の下に住む家族が互いにマイナス感情を吐き出しながら暮らしていたら、どうなるでしょう。たまったストレスから言葉のちよつとした行き違いが生まれ、夫婦関係や親子関係をぎくしゃくさせ、やがては夫婦不仲、DV(家庭内暴力)、虐待へと繋がるとしたら、私たちはどこで立ち止まって関係を調整したらよいのでしょうか。

DVや虐待は3割増!

「配偶者暴力相談支援センター」が

子どもも息が抜けず険悪な関係となった家庭も少なくなかったはずですが、気晴らしの方法が見つからない夫たちがこっそりパチンコに行けば、家族の非難の的となったという話も耳にしました。

一方で、家庭内で息苦しさやストレスを感じながらも、家の中という制約された場で工夫をしながら過ごした人もいたようです。例えば、不足しているマスク作りや、ふだん忙しくて手つかずだった片付け、日曜大工などに集中することで、不安やイライラが多少は和らいだといえます。

不満とストレスの要因は?

この緊急事態の間、私たちが抱えていたのは、姿の見えないウイルスに対する漠然とした不安や、「自分や家族が感染したらどうしよう」という現実的な不安です。また、「コロナ解雇や雇止め、休業などで仕事が突然なくなったり減ったりして、収入減少や無収入に陥る恐怖もありました。併せて、家族がみな在宅しているせいで一層増えた家事や育児が多くなる場合女性に集中し、さらに不満

ら、こうした不安や不満が積み積もって、暴力に出る夫婦たちのケースが報告されています。

外出自粛で家にいる時間が長くなると、それまでDV傾向にあった家庭以外でも、外出できないストレスや経済不安などでDVや虐待に至るケースが増え、4月の被害報告は前年同月の3割増に。現況を懸念した政府は、「DV相談プラス」での相談をスタートしました。

【相談先】

DV相談プラス
☎ 0120-279-889
(電話・メール24時間受付)
チャット相談 (12:00~22:00)



東京都女性相談センター多摩支所
☎ 042-522-4232

東京ウィメンズプラザ
☎ 03-5467-2455

西東京市 女性相談
☎ 042-439-0075 →詳細は8pへ

実際、DVまでエスカレートしてしまうケースは多くないのかもしれませんが、夫婦・家族関係がこうしたDVや虐待に進まないように、良好な関係を保つにはどうしたら良いのでしょうか。

これを機に、自分と家族との「コミュニケーション」を見直してみませんか。

アサーションで上手に思いを伝えてみよう

言いたいことを我慢したり、攻撃的な伝え方になったりしていませんか？

言いたいことを伝えずに我慢することが多いと言われる日本人。特に、いつも一緒にいる家族間では何も口に出さずとも自分の心の内が理解されていると思いがちです。しかし、家族であっても「以心伝心」とはいかないことも多いのが現実です。

怖いのは、なぜ分かってくれないのかと感じているうちに、ストレスがたまり、関係が悪化、いつか爆発に至るといふ点です。「コロナに見舞われた私たちが二重三重の我慢を強いられるなかで、我慢の糸が切れた人々もいることは容易に想像できます。

ストレスの爆発を避け、良い人間関係を保つための方法のひとつとして、今回は、アサーションをご紹介します。

アサーションで表現してみませんか

アサーションとは「主張する」の意ですが、単なる自己主張でなく、相手

を尊重しながら、しかも感情的にならずに自分の気持ちや考えを伝えることです。相手の気持ちや考えを聴くことも大切にします。

相手が話を聞かず一方的に暴力を振るうような関係は別にしても、基本的に言葉で話し合える相手なら上手に思いを伝える方法として取り入れてみてはいかがでしょうか。

例えば、次のような場面を想像してみてください。

【事例】週末の食器洗いと子どものお風呂は夫が受け持つルールなのに、今夜はテレビに夢中になって、いつまでも食器洗いをしない。シンクには夕食で使った食器が山積み。あなただったら何と声をかけますか？
「早く洗ってよ！ テレビばっかり見てて。いつまでたっても片付かないじゃない！」

我慢していた気持ちが攻撃的な言葉に。もちろん夫の返事は、無言か「うるさいー」の一言。会話になりません。これでは互いにストレスがたまる一方。もちろん言いたくても、なまじって喧嘩になると嫌だしと、黙っている人もいます。しかし、



それでは状況は一向に変わりません。アサーションでの自己表現だと、右記のように言いつつ心が楽になります。

このように、アサーションでは、①事実のみを伝える。②自分の気持ちを冷静に伝える。③望むことを伝える。④順序で話を進めるのがポイント。⑤まで伝えたと相手はどう反応するかについて相手の対応も

変わりますが、自分の気持ちを素直に伝え、同時に相手の話に耳を傾けることが大切です。言い争いになる前に軌道修正して、より良い家族関係をつくっていくけるよう心がけましょう。それが、今後の危機をも乗り越える力に繋がっていくでしょう。

家族関係を良好に保つために



野末武義 さん
明治学院大学 心理学部心理学科教授

臨床心理士、公認心理師、家族心理士、IP統合的心理療法研究所所長、一般社団法人日本家族心理学会前理事長、日本心理療法統合学会理事、(株)日本・精神技術研究所 アサーション・トレーニング認定トレーナー
立教大学文学部心理学科卒業、国際基督教大学大学院教育学研究科博士課程前期修了(教育学修士) 1990年より個人心理療法と夫婦・家族療法の統合およびアサーション・トレーニングを学び実践。また、臨床心理士養成指定大学院において15年以上にわたり、教育・訓練・研究を行う傍ら、児童相談所、教育相談室、家庭裁判所等での専門家教育にも携わる。個と関係性のバランスを重視した統合的心理療法の探求にエネルギーを注いでいる。主な著書に「夫婦・カップルのためのアサーション」(金子書房)など。

新型コロナウイルスによるDVや児童虐待の増加が、世界的な社会問題になっています。そこまで深刻な問題ではなくとも、多くの家族で親子間・夫婦間のトラブルや問題が大なり小なり起こっているのではないのでしょうか。

今回のように、予測不可能な大きなストレスに見舞われることを、状況的もしくは偶発的危機と言います。状況的危機下では誰もがストレスを感じ、不安に怯え、悲観的になったり、攻撃的になったりしやすくなります。何をどうすれば良いのか、自分の手には負えない

ことも多いために、イライラしたり絶望的になりがちです。しかし、社会を変えることはできませんが、自分自身を変えることはできるかもしれません。危機を乗り越えるために必要なことは、何らかの小さな変化の積み重ねです。

家族の中で、あなたは誰に対してどのような自己表現をしているのでしょうか。自分の言いたいことは言いつけれども、相手の言い分には耳を傾けない攻撃的的自己表現を、誰に對してどんなときに行っているのでしょうか。反対に、自分の気持ちや考えをきちんと伝えず、

落ち込んだり不満がたまってしまふ、非主張的自己表現についてはどうでしょうか。家族は最も近い人間関係のために、多くの人は丁寧に細やかに自己表現することをしません。「家族なんだから、何を言ってもいい」「家族は、どんなに傷つけ合っても関係が切れることはない」「など、自分でも気づかないうちになんか風を思っている、言いたいことを一方的に相手にぶつけることが当たり前になり、相手にとっては一緒にいることが苦痛になってくるでしょう。

ところで困っているというように、「私を主語にして伝えることが大切です。そして、相手には相手の気持ちや考え、言い分がありますから、それにきちんと耳を傾けることも必要です。家族とはいえ、一人ひとり違った個性を持った人の集まりです。「きちんと伝える」「しっかりと聴く」というコミュニケーションは、とても面倒臭いものです。しかし、それをするこゝろによって、不毛な言い合いやすれ違いを少しずつ減らせる可能性があります。

一方、「家族だから、言わなくても分かってほしい」「自分の思っていることを否定されたくない」という思いが強いと、相手が自分の思う通りにしてくれないことで落ち込んだり、言いたいことが言えず不満は膨らむ一方で、一緒にいるのが嫌になるでしょう。

家族関係を良好に保つためには、自分自身を大切に、相手のことも大切にする必要があります。そのために簡単なように見えて難しいのが、「ありがとう」と「ごめんねさーい」をきちんと言いつつです。相手に勝とうとする気持ちが強かったり、自分を恥じる気持ちが強いと、これらの言葉を言うことはとても難しくなります。家族との関係でうまくいかないとき、まずは自分の心の中にある壁を乗り越え

自分の気持ちや考えは、ただ言えば良いというものではありません。落ち着いて冷静に、「私はこう思う」「私はこんな気持ちなんだ」「私はあなたにこうして欲しい」「私はあなたのこうい

ましよう。



このコーナーでは、男女平等参画をはじめとする様々なテーマの本を紹介します。男女平等推進センター「パリテ」の図書コーナーで貸し出していますので、ぜひご利用ください。



足をどかしてくれませんか。
メディアは私たちの声を届けているか
著・編集：林 香里、執筆他8名
出版社：亜紀書房

タイトルは全米2人目女性最高裁判事RBGが引用した女性解放運動家の言葉「男性の皆さん、私たちの首を踏むその足をどけて」に由来。ジャーナリスト・エッセイスト・研究者の女性8人がジェンダー視点からメディアでの女性像に鋭く切り込む!



「ぼくはイエローでホワイトで、ちょっとブルー」
著者：ブレイディみかこ
出版社：新潮社

日本以上に国際化や多様化が進むイギリスで生まれた所謂ハーフの息子と、日本人として生きてきた母ちゃんの成長録。差別問題やアイデンティティについて考える機会となる。相田みつをの「みんな違ってみんないい」の詩を彷彿させる作品。



「児童虐待から考える 社会は家族に何を強いてきたか」
著者：杉山春
出版社：Asahi Shinsho

幼い時に虐待を受け「被害を受けているのは自分でなく別の人格」と思うことで困難をやり過ごしたが、大人になって現実に対応できない親などの例を挙げ、虐待した親の背景にある社会的な問題を分析し「社会が家族に強いてきたもの」について考える書。

パリテだより

パリテでは、さまざまなイベントを開催しています。今号は、2020年2月に行われた「パリテまつり」をご紹介します。

住吉会館ルピナスで「第12回パリテまつり」が開催されました♪

今年のテーマ：「一人ひとりの人権が尊重される社会へ」
開催期間：2020年2月10日(月)～21日(金) パネル・作品展示
(15・16日 講演会・講座・体験会・イベント)障害福祉、震災復興、食品添加物、LGBT、健康体操、プログラミング、民族音楽、バルーンアート、終活何でも相談会、軽食や雑貨販売など

実行委員会主催の講演会では、国際協力・ジェンダー専門家、関西学院大学客員教授の大崎麻子氏に「世界が目指すジェンダー平等社会：日本は?」というタイトルにてご講演いただき、前半では、なぜ世界はジェンダー平等を目指すのか、国際的な金融市場においても、ジェンダーギャップ指数や女性の社会や政治への参画の状況が投資判断の重要な指標になっている等の話がありました。国際社会の構造や情勢についての解説が大変分かりやすく、後半の日本の現状についてのパートは時間が足りなくなる程になり、来場者のアンケートには「もっと詳しく話を聴きたい」、「来年も講演して欲しい」等の好評の声を多くいただきました。



大勢の方にご参加いただきました!



2020年6月に「改正労働施策総合推進法」が施行され 職場でのハラスメント対策が強化されます



2020年6月1日より、「労働施策総合推進法(=労働施策の総合的な推進並びに労働者の雇用の安定及び職業生活の充実等に関する法律)」、いわゆる「パワハラ防止法」が改正・施行されました。2018年に制定された同法、今回はパワハラの定義や、パワハラ対策が事業主の義務と明記され、いわば強化された形です。

もとよりパワハラの定義は、①上司と部下など、優越的な関係を背景に行われる言動であり、②業務上で必要な範囲を超えている場合を指します。また、③その言動により、労働者の働く環境が損なわれるものも該当します。

今回の改正で、事業所には今まで以上にパワハラ防止の措置を講じることが求められ、具体的には次のような整備が必要です。

- ・パワハラはNO! であると労働者に周知し、その啓発を徹底する
- ・パワハラ相談窓口を用意し、相談がきたら適切に対応するようシステム整備などを怠らない
- ・万一、職場でパワハラが起きたら、早急な事実確認と被害者への配慮ある措置を行う

罰則規定はないものの、労働局の指導勧告のもとでも状況が改善されないと企業名の公表もあるので、環境は労働者の側にさらに一歩歩み寄ったと言えるでしょう。



気軽に悩みを相談できる子育てママグループ NPF2019(Nobody's Perfect Friends)



私たちNPF2019は昨年開催されたノーバディズパーフェクト講座で出会った9人のママで活動する団体です。NPFはNobody's Perfect Friends、そしてFightersの略です。私たちは友達であり戦友です。ノーバディズパーフェクトプログラムは親同士がそれぞれ、抱えている悩みや関心事をグループで話し合いながら、必要に応じてテキストを参考にして、自分に合った子育ての仕方を学ぶものです。

「完璧な親もいなければ、完璧な子どももない」子育てに奮闘する中で楽しいこと、嬉しいことはもちろんのことそれ以上に悩み、迷うことがあります。

このサークルでは月に一度ルピナスの活動室に集まり、子ども達を遊ばせながら育児中の小さな悩みや、日常のちょっとした愚痴、オススメの時短料理や、夏のあせも対策など身近なことを話し合い、育児のリフレッシュをしています。最近では新型コロナウイルス

の影響があるのでオンラインで集まります。

初めての育児で戸惑うことばかりだった私たちにとって、NPFのメンバーは気軽に悩みを相談できるとても心強い仲間です。これからもこのご縁を大切に一人で抱え込まずに、毎日の育児を楽しみながら親として、少しずつ成長していけたらと思います。



▲活動のようす

お問い合わせ

生活文化スポーツ部協働コミュニティ課
男女平等推進係
☎ 042-439-0075

女性 相談

悩みなんでも相談(予約制)

予約受付電話:042-439-0075

日々の暮らしの中での自分自身のこと、家族のこと、職場や学校での人間関係、パートナーの暴力などで不安を感じて「どうしていいかわからない」というときは、ひとりで悩まず、まずはお電話ください。

面接による相談ですが、来所が難しい方は予約受付時にご相談ください。

こんなささいなことでも
相談しちゃって
いいのかな。

友だちや家族にも話せないし…
安心して話せる場所が
あるといいな。



秘密厳守・無料

予約受付時間

月曜日から金曜日…午前9時から午後5時
(木曜日のみ午後8時まで)
※祝日並びに年末年始を除く

場所

- 住吉会館内 男女平等推進センター パリテ
- 田無庁舎2階 相談室

これってもしかしたら暴力?
モラハラ?

すぐに離婚したいわけじゃないけど、
多少の知識は得ておきたい。

登録団体 募集中

(男女平等推進係)

男女平等参画社会の実現をめざして活動するグループを支援します。
団体登録をしていただくと、次のとおり施設をご利用いただけます。

活動室

- グループ活動の場や、活動の際の保育室としてご利用いただけます。(無料)
- 登録団体は3カ月前(その他の方は2カ月前)から予約申し込みができます。
- 利用時間 午前9時～午後10時

団体 連絡箱

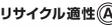
グループで作成したチラシなどを配布できるロッカーです。申請をしていただくと、ご利用いただけます。

パリテ 

愛称「パリテ」とは…フランス語で“平等な”という意味です。

- ◆企画・編集◆ 男女平等推進センター企画運営委員会
- ◆発行◆ 西東京市生活文化スポーツ部 協働コミュニティ課
〒202-0005 西東京市住吉町6-15-6 住吉会館内
☎ 042-439-0075
- ◆企画運営委員会委員◆ 青木とし代、稲葉友香、鎌田陽一、白井香澄、坪内暁子、秦かおる、星竜也、吉田朋子
- ◆制作◆ 株式会社ドゥ・アーバン

- ▶情報誌「パリテ」は西東京市のホームページからもご覧いただけます。
URL : <http://www.city.nishitokyo.lg.jp>
- ▶ご意見、ご感想をお寄せください。
E-mail : kyoudou@city.nishitokyo.lg.jp

 **リサイクル適性(A)**
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

Access



● 編集後記 ●

今号より新企画運営委員8名が携わります。よろしくお願ひいたします。新型コロナウイルス感染拡大への不安や恐怖と生活困窮などによるストレスでうつ状態になる、あるいは弱い立場の人を攻撃するという事が起きています。心の健康を保つ工夫が模索されていますが、他者への自己表現の仕方も工夫し、心くばりをする必要があると感じました。また日常的に男性も家事育児を担える労働環境であったならば、社会や家族の景色も変わってくるのではないのでしょうか。(青木)