

ともに

男女共同参画社会の
実現をめざす情報誌

2021.10
70号



特集

- 生理について考えてみよう！ P2~P4
- 殴る 蹴る だけがDVじゃない P5
 - キラリ輝く人in相模原 P6~P7
相模原市で女性初の消防職の課長として活躍する
水野秀代さんにインタビュー
 - 大学&ソレイユさがみ コラボ事業 P8

特集

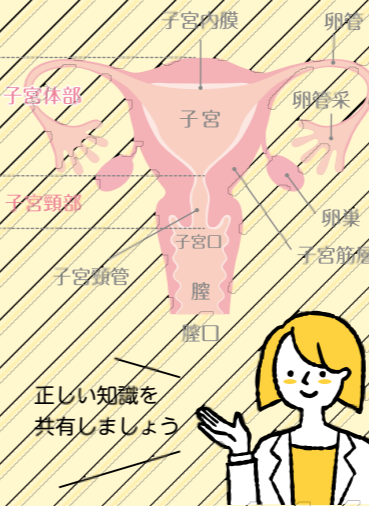
生理について 考えてみよう！



生理は女性の身体にとって大切なものですが、公に語られる機会が少なく、生理のときの苦労についても個人差が非常に大きいことから、女性同士でもその苦労を分かり合えないことがあります。また、**「生理の貧困」**が社会問題となりました。そこで、これを機に、改めて生理について考えてみませんか。

「保健の先生、教えてください！」

- 浮かない顔をしてどうしたんですか？
妹と大喧嘩しちゃって。昨日、妹がケーキを3つも食べていたから、「太るぞ」ってからかったら「生理前なんだから仕方ないでしょ！」って怒り出したんですよ。
- そうか、妹さんは生理前でイライラしていませんか？
普段は穏やかな子なんですけど。これは生理のせいなんですけど？そもそも、生理のてどうのことなんですけど？妹がイライラしている原因を理解できなかったら、もう少し優しくなれて喧嘩も減るかもしれないので、生理について教えてください！
- 女性の身体には、男性とは違う生殖器があり、妊娠・出産という大切な役割を果たす機能があります。その役割を果たすため、女性には、生理があります。妹さんがイライラしたり、ケーキを沢山



正しい知識を共有しましょう

食べたりしてしまうのは、一言で言うと「ホルモンのせい」です。思春期の時に、もしかしたらおうちのの方に反抗してしまったりしませんでしたか？それは、性ホルモンが多く分泌されるために起こりますが、生理に関する様々な症状もホルモンの影響を大きく受けて起こります。女性の身体には、お腹の下の方にこの図のような臓器があります。

さがみはら男女共同参画推進員座談会

「生理が来るとどんな風になる？」

- 座談会に参加してくださった女性**は全員、眠くなったりいっぱい食べてしまったりするようですね。あとは、肩こりがひどくなる人、腰痛がひどくなる人、頭痛がする人、肌荒れする人、憂鬱な気分になる人、怒りっぽくなる人、疲れやすくなる人、胸が張る人、足がむくむ人もいるようですね。お腹が緩くなる人もいますか？**
- 私は生理前に便秘になって、生理が始まるとお腹が緩くなります。
- 私は体重が増えます。私の場合、生理が3日間くらいで終わる代わりに1週間分の経血が一気に出て、お腹がすごく痛くなったり、食欲が旺盛になったりします。生理のときは、腹痛に耐えてがんばった私への褒美だと思っって色々なご飯を食べることが一つの楽しみにもなっています。
- 私は生理がすぐ重くなって、運動して貧血になったり、電車の中で倒れてし



「生理について家族やパートナーと話すのは？」

- 男性に話したいのですが、生理についてパートナーの方や娘さんとお話する機会はありますか？
- 生理が来たとか、体調が悪い、くらいの話はしていますが、具体的に深く話すことは今までなかったです。

す。そして成熟した卵子が卵巣から飛び出します。これを排卵といいます。この時期は調子が良いと感じる人が多くなります。排卵後、生理の2週間ほど前からプロゲステロンというホルモンが分泌され、卵子と精子が結合（受精）した受精卵を迎える環境を整えるため、子宮内膜が厚くなります。さらに分泌が高まると、イライラなどのメンタル面の症状やむくみ等の身体的な症状が起こります。このとき、赤ちゃんを育てるための血液も蓄えられます。

- 妹がイライラしていたのは、仕方ないことだと何となく分かってきました。
- 排卵後、受精が行われなかった場合は、子宮内膜が必要なくなり、血液と一緒に剥がれて体外に出されます。これが「月経」つまり「生理」です。剥がれた子宮内膜は、子宮の下にある子宮頸管に押し出されます。子宮頸管は細い管なので、剥がれた子宮内膜がその管を通して体外に排出されるためには子宮が収縮することになり、生理痛が起こります。
- 子宮内膜が剥がれて生理により排出されると、栄養も失われます。生理前は、妊娠したときのために子宮内膜を厚くして、赤ちゃんにとって最適な環境を作るために栄養を蓄えようとして、水分や栄養を溜め込みますが、その際に食欲がコントロールできなくなったり、それを止めようとして攻撃的になったりイライラしたりすることがあります。
- それならケーキよりも栄養があるものを食べた方が良さそうじゃない？

コラム 正常な生理について

「正常な生理」とは、

- 周期が25日以上38日以内
- 出血している日数が3日以上7日以内

の2つに当てはまるものを言います。周期又は出血日数が長すぎたり少なすぎたりすることが2~3か月続くようであれば、病院で相談してみてください。



※相武台小学校 養護教諭の白川咲季先生にご協力をいただきました。

まったりしたこともありました。また、免疫力も落ちてしまい、生理のたびに風邪を引くし、お腹も腰もすごく痛くなるので、病院に行きたところ、子宮内膜症だというのが分かり、今は低用量ピル（エストロゲンとプロゲステロンを含む薬。生理痛・生理不順・子宮内膜症・排卵痛の改善等の目的や避妊目的で使われる。）を飲んでます。

- 私も子宮内膜症の治療のために低用量ピルを処方してもらい、生理を調整しています。ピルを服用するようになってから心も安定したり、体重の増減もなくなったり、生理の時の人間関係の不安もなくなりました。薬で生理を調整するということをおススメが考えられる世の中になっただら良いなと思います。知らないうちには病気になる可能性があるのもあるので、もっと気軽に病院に行くようになったら良いと思います。
- 私も子宮内膜症の治療のために低用量ピルを処方してもらい、生理を調整しています。ピルを服用するようになってから心も安定したり、体重の増減もなくなったり、生理の時の人間関係の不安もなくなりました。薬で生理を調整するということをおススメが考えられる世の中になっただら良いなと思います。知らないうちには病気になる可能性があるのもあるので、もっと気軽に病院に行くようになったら良いと思います。
- 友達は話をします。私がお付き合いしている人は、一緒に産婦人科に行ってくれたり、調べてくれたりするので、彼とも生理について話しています。
- 私も友達とは生理の話をします。つい最近、生理が重すぎて吐いて倒れた友達がいいたので、病院に行って検査してもらった方が良かったと思います。
- 生理に関する捉え方がそれぞれ違うから、相手との信頼関係がないと生理について話題にするのは難しいのかなと思います。私は父に何でも話ができ、生理のことも話します。

「生理痛がひどいって仕事を休むのは？」

- 生理休暇に関しては労働基準法で定められているので、日本全国でこの会社でも生理休暇を取得できることになっています。生理休暇がお金をもらえない有給の休暇なのか、無給の休暇なのかについては、特に法律上定めがありません。生理休暇は法律上で定められていると

11月12日～25日は、女性に対する暴力をなくす運動期間です

殴る 蹴る だけがDVじゃない

身近な人からの暴力に悩んでいたら相談してください

新型コロナウイルス感染症対策に伴う外出自粛などにより、DVの増加や深刻化が懸念されています。殴る、蹴るなどの身体的暴力だけがDVと思われがちですが、それだけではありません。「何かおかしい」「これはDV?」と思ったら、一人で悩まずに相談してください。
※DVとは、配偶者や恋人など親密な関係にある人からの暴力のことです。

こんな行為もDVにあたります(一例)

- 暴言を吐く
 - 何を言っても無視する
 - 親族や友人との付き合いを制限したり、電話やメールを細かくチェックしたりする
 - いやがっているのに性行為を強要する
 - 生活費を渡さない
 - 子どもの前で暴力をふるう(面前DV)※
- ※児童虐待防止法では、子どもに両親の間の暴力を目撃させることは、子どもへの虐待とされています。



相模原市

相模原市
配偶者暴力相談支援センター
DV相談専用電話
☎042-772-5990

毎日 午前10時～午後5時
(火・木は、午後6時まで)
※第4月曜日、年末年始を除く。
※緊急時(事件発生時)は、110番してください。
※性別を問わず相談できます。

国

DV相談+
☎0120-279-889

電話相談 24時間相談
メール相談 24時間相談
チャット相談 毎日正午～午後10時

※チャット相談は、次の外国語相談にも対応
英、中、韓、スペイン、ポルトガル、タガログ、
タイ、ベトナム、インドネシア、ネパール



神奈川県

かながわDV相談LINE
火・木・金・土 午後4時～午後9時
※祝日、年末年始を除く。

女性相談員による相談
☎0466-26-5550
月～金 午前9時～午後9時
土・日 午前9時～午後5時
※祝日、年末年始を除く。

男性のためのDV相談

被害者の方の相談
☎0570-033-103
月～金 午前9時～午後9時
※祝日、年末年始を除く。

DVに悩む方の相談
☎0570-783-744
月・木 午後6時～午後9時
※祝日、年末年始を除く。

性暴力に関するSNS相談Cure time

チャット相談 月・水・土
午後5時～午後9時
※年末年始を除く。

他にも様々な
相談窓口が
あります。



「生理用品を買い足すのは負担が大きい」
「生理について、どんな風に悩んでいる?」

【説】 私の会社の従業員のうち3割から4割程度は女性ですが、過去2年間で生理休暇の申請実績は1件もありませんでした。生理の時も普通の有給休暇を取得されることも多かったんです。申請を愛する側が男性だと申し出にくいというのもあると思いますし、私の会社の場合、生理休暇が無給なので、有給休暇を消化した方が良いということもあると思います。男女問わず誰しも体調不良で休まざるを得ないことはあるので、生理で辛い時は体を休めていただきたいと思います。

【説】 女性の皆さんは、勤務先に対して生理で辛いから休みたいと話していますか。私のアルバイト先は女性の従業員が多く、生理に対して理解もあります。でも、生理でお腹が痛くてお休みしたいときは、あえて生理だとは言いません。

【説】 私も生理でお休みするときには、体調不良と伝えていきます。上司は女性ですが、世の中には生理が軽い人もいて理解してもらえないと限らないので、やはり言いにくいんです。

【説】 生理休暇を取得する際には、生理について職場の人と話せる環境が大事だと思いますが、職場の人と生理について話すことに対して、抵抗はありますか? 特に抵抗はないです。ただ、私が話を聞こうという気持ちがあったとしても、女性は男性に対して話づらいかもしれない。私の会社では、産業医などの方

【説】 生理用品には、紙ナプキンのほか、タンポン、布ナプキン、月経カップ、吸水ショーツ等様々な種類があり、女性達は、好みや生活スタイルに応じて使い分けています。また、痛み止めやサブリメント等を服用する人もいます。

【説】 生理用品のバリエーションをいろいろ知っていると男性に伺いたいです。私もお腹が痛くてお休みしたいときは、あえて生理だとは言いません。

【説】 私には、妻にメーカーと商品名を指定されて生理用品を買ったことがあります。妻の望んでいたものと若干違ったようで、それを降参されなくなりました。しじに持っていくとき等に恥ずかしいと思いましたが、それは全くないです。厚みだけでもたくさん種類があり、中でも経血の量が多い人が使う分厚いナプキンは値段が高いことが多いです。

【説】 最近、生理の貧困についてニュースで取り扱われることが多いというところは、生理用品の購入費用が家計の負担になる家庭が多いのかなと思います。特に女性の数が多い家庭であれば結構なコストになるのだと思います。

【説】 肌に合わないものだとかぶれてしまっ

【説】 小まめに替えないと不衛生です。不調が出たときのことも考えると、質の良いものを適切に使うことも大事だと思います。でも、お給料日前等はいづもより安いものを買うことがあります。

【説】 トイレの個室にナプキンを備え付けて、学生が自由に使えるようにしている大学もあります。

【説】 生理について、病気のようなものなのか、人それぞれ違うと思いますが、どんな風に悩んでいるのか教えてください。女性の皆さんが皆なるものかどうか、とを踏まえると、病気だとは思わないですが、本当に大変だという感覚です。

【説】 妊娠や出産に関わることで、人間が生きていくうえで大事なことがと認識しています。

【説】 今日のお話を通して、男性のお二人が生理を大事なことで捉えてくださっているということが分かり、すごく嬉しかったです。とても勉強になりました。ありがとうございます。

【説】 座談会では、さかみはら男女共同参画推進員が自分の体験談を交えて生理について向き合い、関心な意見交換をしながら、読者の皆さんも、この記事を通じてかきこびご家族や同僚と生理について話してみてください。

コラム 生理休暇について

労働基準法において、「使用者は、生理日の就業が著しく困難な女性が休暇を請求したときは、その者を生理日に就業させてはならない。」と定められています。そのため、会社勤めをしている女性は、就業規則に生理休暇の定めがなくても、「生理日の就業が著しく困難」であれば、役職や年齢、勤続年数、雇用形態等にかかわらず誰でも生理休暇を取得することができます。また、生理休暇の請求は、必ずしも1日単位で行わなければならないものではなく、半日

又は時間単位で請求することもできます。労働基準法は、生理日であれば当然に休暇を取得する権利を認めるものではなく、生理日の就業が著しく困難な場合のみ休暇をとれるという趣旨の規定であると考えられています。なお、日本での生理休暇取得率は低い状態が続いています。



参考文献「新しい保健体育」(東京書籍)「自分の体を守る正しいデータを持ってなかった女性たちへ 生理で知っておくべきこと」(著者: 細川モモ 監修: 佐藤雄一(産婦人科医)、奈良岡佑南(博士(医学))、発行: 日経BP)

キラリ輝く人

in相模原

水野秀代 さんに
インタビュー

相模原市で女性初の消防職の課長として活躍している水野秀代さんにお話を伺いました。



Q 現在はどのような業務に携わっていますか。

A 私は令和3年4月1日に消防局の消防総務課長として着任しました。この課の主な仕事は、消防職員に関すること、消防団員に関すること、消防署、消防団の詰所車庫等の消防施設に関することの3つであり、課長としてこれらを総括しています。

Q なぜこの職業を選ばれたのでしょうか。

A 私は平成4年に消防職員として入庁しました。相模原市では、ちょうど私が就職する時に初めて女性の消防職員が採用されました。同期の女性は私を含めて2名です。

私は、子どもの頃から男女が同じように仕事ができる公務員になりたいと思っていました。その中でも特に住民の方に近い安全に関する仕事をしたいので、大学時代に合气道をやっていたので、体力試験のある警察官や消防官などの公安の職種に絞って公務員試験を受験し、相模原市に採用されました。

Q 採用されてからこれまでに、女性の消防職員の働き方に変化はありましたか。

A 私が採用された当時は、女性は、泊まり込みのある救急隊や消防隊の仕事をするのができず、火災予防の窓口や検査する係等に配属されていました。それまで女性の消防職員の職務に関する詳細なルールもなく、男性の先輩達は、制服のスカートの長さやストッキングの色等

1つ1つ考えなければならず、苦勞をなさったようです。

その後、男女雇用機会均等法などの改正があり、女性も泊まり込みの仕事ができるようになりました。女性が当直を行うために、消防署の仮眠室などの整備や被服の準備が進められ、今ではほとんどの消防署で女性が働けるよう施設の整備・計画が進んでいます。

Q 現在の女性の消防職員の勤務状況について教えてください。

A 本市で働く女性の消防職員は32名おり、半数以上が当直のある交替勤務をしています。一方で、消防には、消防・救急以外に防災に関することや、県や国への派遣、職員の給与や手当に関する仕事等の当直のない仕事もあります。育児中は希望すれば一定期間当直勤務のない部署に配属されるなど、それぞれの意向や事情に合わせた働き方ができます。

消防職員は、消防学校や消防大学校などで研修を受け、各種資格等を取得しながら消防に必要な知識や技術を得ています。女性の方が男性より体力面で不利だと思われるかもしれませんが、機械が得意な人や運転が得意な人も活躍できます。また、若い時の職責と年齢が上がってからの職責とは求められるものも変わっていきますので、それぞれの職責に応じた仕事ができるような準備をすれば、性別は関係ないと思います。災害時に現場に出れば、土のうを運んだり、ホースを持ちたりしなくてはなりません。が、たとえ体力が劣っていたとしても

の仕事をするために努力していれば、周りは必ず見てくれています。

Q 消防の分野で女性が活躍することの意義、重要性について、お考えを聞かせてください。

A 消防の分野は、自衛隊や警察と比べて職員の女性の割合が低く、女性活躍推進が非常に遅れていると言われています。令和3年度では、本市の消防職員のうち女性は4.3%であり、令和8年度までに5%にするという目標を掲げて採用活動を行っています。市民の方は男女それぞれいろいろなので、消防職員も男女それぞれがいた方が市民の方と同じ感覚を持って仕事をすることができ、消防職員として女性が活躍することは、災害時の対応における考え方を多様にするために重要だと思っています。また、市民の方にとっては、対応した消防隊員が女性で良かったという場面もあるかもしれません。

私は、昨年度までの2年間、消防庁消防大学校に派遣され、研修に関わる仕事をしていました。消防大学校は全国各地の消防本部から来る研修生が一緒に勉強する場所で、女性活躍推進コースが設立されており、そのコースの担当もしました。このコースは、私たちが歩んできた苦勞を分かち合い、女性の幹部候補を育成するためのものです。

Q 女性初の消防職の課長になって感じたことや取り組んでみたいことはありますか。

A 消防総務課長の仕事は、これまでし

てきた消防職員としての仕事の延長線上にあると捉えています。チームで1つの目的に向かって仕事をし、同僚達が応援し、協力してくれていますので、女性だからという苦勞を強くは感じていません。



改修中の大沼分署

今取り組みたいことの1つに、消防署で働く職員が職務に専念できる環境づくりとして、消防施設の維持・管理が挙げられます。消防署は年中無休で24時間使うものであることから、傷みが非常に激しく、メンテナンスなどの色々な手入れが必要な時期に来ています。消防署で働く職員が出動の後に安心して疲れをとったり、待機したりできるような環境を改善し、風雨にも地震にも耐えられるような施設を維持することも非常に重要です。

また、市民の方が安心して受付や相談ができる体制にするためには、色々なルールを見直し、やり方を考えて工夫することが非常に重要です。そのためには、たくさんの人から色々な意見を聞いて、議論することが必要です。市民の方が感じていることを聞き取って反映できるように、若い職員や数の少ない女性職員であっても意見を言えるような環境を作りたいと思っています。

Q コロナ禍での救急活動の状況を教えてください。

A 現在、コロナ禍で救急隊も非常に苦

勞していますが、医療従事者として寄り添う気持ちを持って対応しています。

救急要請が多く、救急車が足りなくなってきたときには、普段は事務的な仕事をしている消防職員も力を合わせ、非常車両を用いて臨時で救急隊を作って対応しています。陽性者を移送したり、ワクチン接種会場で医師等のお手伝いをしたりすることもあります。消防職員である前に1人の市職員として、何とかこの難局を乗り越えていこうと考えており、市職員としてできることを、組織で力を合わせてやっています。

市民の皆様にご協力いただき、救急車に道を譲っていただいたりすることで、速やかな救急活動をすることができており、市民の皆様にはとても感謝しております。



救急活動に従事する救急隊員達

Q 仕事をすることで、大切にしていることを教えてください。

A 消防職員は、市民の方が困っている場面で活動することが多いため、困っている方のことを考えられる人材の育成に注力しています。管理職等が1人1人の職員を大事にする職場が良い職場だと思

ます。職員が現場等で相手の気持ちを考えて手当をしたり、お声をかけたりするよう、模範となるような行動をしてほしいと思っています。

Q これから管理職になっていく女性達へメッセージをお願いします。

A 「いずれ管理職になるかもしれない」ではなく、明確に「管理職になる」とイメージをして仕事をしていくことが大事です。自分にとって階級が1つ上の先輩の考え方や動きを知って、自分もいずれそうなるとイメージして仕事をしていくと良いと思います。責任者になればトラブルにも直面するかもしれませんが、それらを恐れずにいざというときのことを予測して準備をし、日々過ごしていくことが大事です。管理職に限らず、責任者になることをイメージして仕事を進めていくことが、いずれその役割を担ったときに心の支えになると思っています。



インタビューの様子

水野秀代氏 経歴

- 平成4年度 相模原市入庁
- 平成21年度 査察指導課 予防技術検定合格
- 平成25年度 救急隊員
- 平成26年度 予防課 予防技術資格者認定
- 平成31年度 消防大学校派遣
- 令和3年度 消防総務課長



大学&ソレイユさがみ コラボ事業

ソレイユさがみは、大学との連携のもと、男女共同参画を推進する様々な事業を展開し、地域・社会貢献に取り組んでいます。大学との連携事業は、大学生とともに男女共同参画の視点を確認し合いながら、企画・運営をしています。今回はその一部をご紹介します。

事業名 ソレイユさがみ外部講師講座(令和元年7月12日開催)

『「あなた」と「わたし」性別という垣根を越えて
～LGBTから見る社会と人(わたし)との関わり』
桜美林大学サービ斯拉ーニングセンターとの共催事業

講師 勝又 政栄 さん

(国立大学法人宮城教育大学非常勤講師・
NPO法人SocialSalon理事・事務局)

目的 LGBT当事者(FTM)を講師として迎え、これまでの経験やLGBTに関する基礎知識について学ぶ。また、講師との対話を通して、「人の多様性とは何か」を考えるとともに、参加者に、今後どのようにLGBTと向き合うか、自分にできることは何かを考えるきっかけを提供する。

実施団体：桜美林大学サービ斯拉ーニングセンター
ジェンダー研究会“I am”

協 力：からふるテラス(ソレイユさがみ登録団体)



インターンシップ

事業名 令和3年度 立教大学 インターンシップ実習生の受け入れ

目的 講義やゼミで習得した知識や技術、および問題意識について、一定期間、実際の現場である学外の様々な組織や団体において実習(就労)体験することにより、その知識を深めること。

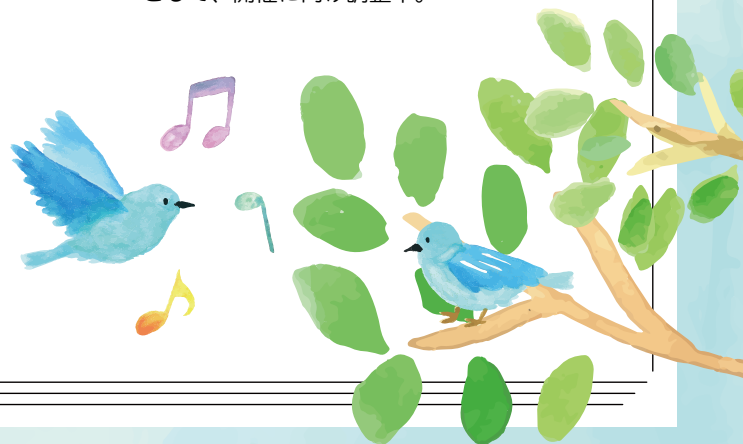
内容

ソレイユさがみは、8月に立教大学の学生1名を受け入れ、10日間の実習をしていただきました。「ソレイユさがみ情報コーナー企画展示」の企画案作成や、共催団体との打ち合わせに同席し、若者の視点で意見を発表、議事録作成などをしていただきました。また、ソレイユさがみが課題としている若い世代の利用促進のために、情報コーナーの書籍のレイアウト案や事業の企画案などについて、多くのヒントをいただきました。これからも積極的に受け入れを行い、学生に男女共同参画について学んでいただくとともに、学生ならではの意見をソレイユさがみ事業に取り入れていきたいと思っております。

共催事業

事業名 令和4年度「親学プログラム」 青山学院大学との共催事業

目的 ワークショップ等により参加者同士が交流しながら親としての役割や子どもとの関わり方について気づきを促すこと。男女がともに担う子育ての推進や子どもが性別にかかわらず自分らしくいきいき生きることを考える機会として、開催に向け調整中。



ソレイユさがみ(相模原市立男女共同参画推進センター)は、一人ひとりが自分らしくいきいきと生きることができる男女共同参画社会の実現を図るための活動拠点です。
〒252-0143 相模原市緑区橋本6-2-1(シティ・プラザはしもと内) JR横浜線・JR相模線・京王線橋本駅北口 徒歩1分 TEL.042-775-1775 FAX.042-775-1776
ソレイユさがみは、指定管理者「NPO法人男女共同参画さがみはら」が管理・運営しています。

E-mail jinkendanjo@city.sagamihara.kanagawa.jp 本号へのご意見・ご感想をお待ちしております。

発行 相模原市役所(人権・男女共同参画課) 〒252-5277 相模原市中央区中央2-11-15 TEL.042-769-8205(直通)

取材・協力 さがみはら男女共同参画推進員(石井あゆ美、井上幹夫、菅野茉佑、篠原直彦、新藤杏実、高宮剛、鍋谷帆花、長谷川涼子、備前響 50音順/敬称略)