

With You ウィズユー さいたま

Contents

- 啓発パネル「スポーツと女性」を貸し出しています P.4
- 「スポーツと女性」について考える本 P.4
- シングルマザー等女性支援
 - ～生き方セミナーとママ・カフェの御案内 P.4
- 性暴力防止セミナーを開催しました P.4
- Women 現代の吟子たちに聞く 海老原夕美さん P.5
- 相談室より～女性のための専門相談を行っています P.5
- With You さいたま イベントカレンダー P.6

11月号
2018
NOVEMBER

パープルリボンキャンペーン を実施します

～県内27市町でタペストリー巡回中～
パープルリボン(紫色のリボン)は、DVをはじめとする様々な暴力をなくそうという国際的なキャンペーンのシンボルです。

With You さいたまでは、女性に対する暴力をなくす運動として来館者がパープルリボンを作成し、タペストリーを完成させるキャンペーンを展開しています。

今年度は、埼玉県内27市町がキャンペーンに参加し、タペストリーの製作に御協力いただいています。タペストリーを見かけたら、ぜひ御参加ください。

巡回期間 平成30年7月6日～平成31年2月17日



特集
P.2-3

スポーツで女性が もっともっと 力を発揮するために

スポーツで女性が もっともっと 力を発揮するために

オリンピックでの女性活躍(世界)

夏季オリンピックと女子選手の参加(抜粋)

開催年	開催地	女子の競技数	女子選手の割合	主な出来事
1896年	アテネ	0	0.0%	男性のみが参加
1900年	パリ	2	2.2%	初めて女性が参加(テニス・ゴルフ)
1928年	アムステルダム	6	9.6%	日本人女性が初参加。人見絹枝選手(陸上競技)が日本人女子初のメダル
1948年	ロンドン	7	9.5%	2児の母フランシナ・ブランカース=クン選手(オランダ)が陸上で4冠を達成
1964年	東京	8	13.2%	女子バレーボールで日本が金メダルを獲得。「東洋の魔女」と呼ばれた
1968年	メキシコシティ	8	14.2%	最終聖火ランナーに初めて女性が起用
1976年	モントリオール	12	20.7%	女性参加可能種目が半数を超える
2000年	シドニー	25	38.2%	日本の女性メダル獲得数が初めて男性を上回る
2012年	ロンドン	26	44.2%	全競技で女性種目が実施され、加盟した全ての国・地域が女性選手を派遣



当時は「女性らしさ」が競技採用の基準でした。

テニスのユニフォーム

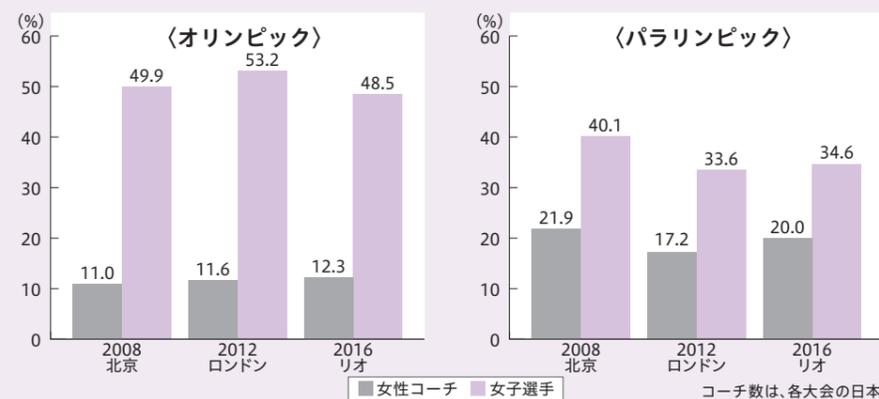
資料: (公財)日本オリンピック委員会(JOC)「オリンピックの歴史」、女性スポーツ研究センター「女性とスポーツの歴史」等を参考に作成



2020年の東京オリンピックでは、柔道・卓球など男女混合種目が9種目追加され18種目に。想定される女性選手の割合も48.8%に増える見通しです!

女性指導者が少ない!日本の現状

夏季オリンピック・パラリンピック3大会における女性コーチの割合



最近の夏季3大会を見ると、日本選手団のコーチに占める女性の割合は、オリンピックで10%程度、パラリンピックで20%程度となっており、いずれも女性選手の割合を大きく下回っています。



選手の約半分は女性なのに指導者が10%程度なんて少ない

引用:「平成30年度男女共同参画白書」
コーチ数は、各大会の日本選手団情報よりチームリーダー・監督・コーチの合計数

知ってほしい。からだのこと

痩せたら早く走れるの?



昨日陸上部の仲間で食事に行った時、「長距離選手は体重を減らさないと記録を伸ばせない」「生理が来なくなるくらい猛練習しないと勝てない」みたいなことが話題になったんです。これって本当ですか?



それは間違い。選手の健康を脅かす誤った考え方ね。ゆう子さん、骨粗しょう症って聞いたことある?



はい。祖母が気にしているので知っています。年齢が高くなるにつれて骨がもろくなるんですね。



そう。高齢の人だけでなく10代でも、厳しいトレーニングや行き過ぎた体重制限をしていると骨粗しょう症のリスクが高くなることが報告されているの。それに、18歳~20歳は、一生のうちで最も骨量を得られる時期なので、この時まで、十分に骨量を増やせないと、生涯に渡って低いままで、将来骨折のリスクが高まる可能性も指摘されているのよ。



そうなんです。実は私、次の大会に向けて頑張ってるんですけど、痩せようとしていたんです。練習量も増えてきたし、気をつけなくちゃいけないね。



運動と食事はバランスが大事。運動量が増えていのに、それに見合った食事をとらず、エネルギーが不足した状態が続くと、女性は(運動性)無月経になってしまうの。無月経は、女性ホルモン「エストロゲン」の分泌が足りない状態。「エストロゲン」には、骨量



よいよ2年後には、東京オリンピック・パラリンピックが開催されます。様々な競技で女性選手の活躍が進む一方、課題も増えてきました。高校で陸上部に所属するゆう子さんと一緒に、スポーツにおける女性特有の課題や取組について考えてみませんか?

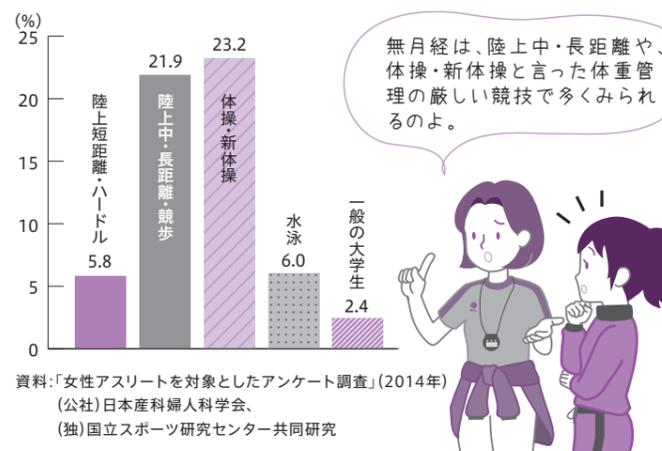


を維持する働きがあって、その働きが落ちると、骨密度が下がって、疲労骨折しやすくなるのよ。「エネルギー不足」「(運動性)無月経」「骨粗しょう症」は、女性選手が陥りやすい3つの障害で「FAT」Female Athlete Triad(女性アスリートの三主徴)と言われているの。



無月経が骨粗しょう症や疲労骨折の危険を知らせるサインになるんですね。なんだか心配になってきました。自分で気づく方法はあるんですか?

女性運動選手の種目別の無月経の割合



無月経は、陸上中・長距離や、体操・新体操と言った体重管理の厳しい競技で多くみられるのよ。



無月経とは、15歳までに初経がないまたは、3か月以上月経がない状態です。この場合には、婦人科等を受診し原因を明らかにする必要があります。



簡単なスクリーニングシートがあるからチェックしてみてください。「炭水化物を食べることを制限していますか?」「月経は不規則ですか?」など25の質問に答えるものよ。(※参照1)

選手を支える体制を作ろう!



自分の体を知って大事ですね。これからは、食事にも気をつけます!



月経について不安があったら早めに婦人科を受診することも重要よ。指導者は、保護者と一緒にごうした女性特有の問題を正しく理解し、選手の成長に合わせた適切なサポートをする必要があるの。県の教育委員会でも、指導者に向けて「運動部活動のQ&A」を作り、女性部員の(月経期等)健康管理への配慮を呼びかけているのよ。(※参照2)



コーチのようになんでも相談できる人が近くにいると安心です。コーチのような女性ももっと増えるといいな。男性だからだのことは相談しにくいし、コーチからも声をかけにくいと思うから。



指導者が男性という部活はまだ多いよね。その場合は、女性の養護教諭に協力してもらおうなど、学校全体で相談できる体制を、整えていく必要があるわね。これからは色々なことを話し合いながら一緒に成長していきましょう!

※参照1 女性スポーツ研究センター

[FATスクリーニングシートダウンロード](#)

※参照2 埼玉県教育委員会

[運動部活動の運営等に係る指導の手引\(運動部活動のQ&A\)](#)

フロントランナーに聞く

女性の持つ“力”や“可能性”を最大限に引き出すために



こいかわ 鯉川 なつえ さん

順天堂大学スポーツ健康科学部前任准教授。同陸上競技部女子監督。順天堂大学女性スポーツ研究センター副センター長。

2017年4月に、スポーツ庁など5団体は、「2020年までにスポーツにおける女性の意思決定者の比率を40%にする」という『ブライton・プラス・ヘルシキ宣言』に調印しました。今、まさに日本において女性リーダー・コーチの育成は急務です。そのための取組みの一つとして、順天堂大学女性スポーツ研究センターでは、スポーツ組織におけるリーダー的立場にある人や、現役コーチ、将来コーチを目指す女性アスリートのために、科学的研究に基づいた

コーチ教育・トレーニングを提供しています。プログラムには、ワークライフバランスや多様性に即した組織運営等、女性コーチに欠かせない視点が盛り込まれています。女性リーダー・コーチの役割は、単に女性アスリートの活躍だけでなく、全ての年代の女性スポーツ参加にも寄与するはず。女性スポーツにおける女性のロールモデルが増えることで、今後の発展へとつながる好循環が生まれることを期待しています。



シングルマザー等女性支援

生き方セミナーとママ・カフェの御案内

月1回土曜日午後、生き方セミナーとママ・カフェを開催します。関連のあるテーマを扱いますので、引き続き参加しやすくなっています。



離婚を迷う女性のための 生き方セミナー

13時15分
▼
14時15分

テーマ

12月15日(土) 子どもの教育費

1月26日(土) シングルマザーの子どもの立場から

2月16日(土) シングルマザーの強みを生かす仕事探し

※シングルマザーの生活に不安を感じる女性も受講できます。

シングルマザー等のための グループ相談会 「ママ・カフェ」

14時30分
▼
16時30分

対象：小学校低学年までのお子様をお持ちの方

テーマ

12月15日(土) 子どもの教育費どうする？

1月26日(土) 怒りのコントロール

2月16日(土) 仕事と子育ての両立

3月16日(土) 今、気がかりなこと※

※3月16日は、生き方セミナーはありません。

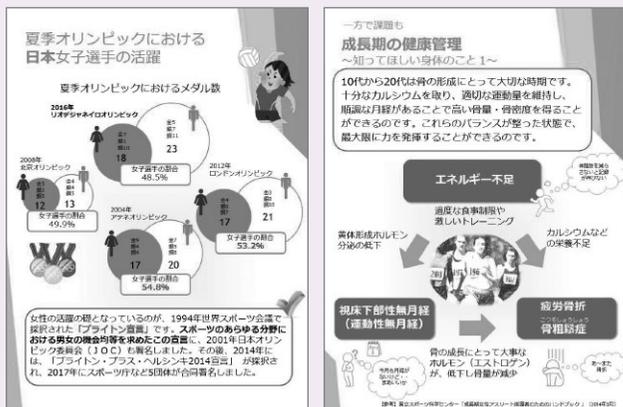
詳しくは

啓発パネル

「スポーツと女性」を貸し出しています！

スポーツにおける女性の活躍や、女性特有の課題を、グラフとイラストを使いわかりやすく解説したパネル「スポーツと女性」を貸し出しています。スポーツに関心が高まる今、スポーツと女性の「これから」について考えてみませんか。

(With You さいたま作成 A2判、11枚)



※With You さいたまでは、市町村や女性団体などを対象に、他にも「障害と女性」「私たちの声をもっと社会へ」「災害と男女共同参画」などの啓発パネルの貸出しを行っています。詳しくはホームページをご覧ください。

情報ライブラリー

「スポーツと女性」について考える本

『女性アスリートの教科書:部活女子からトップ選手まで:必ず伸びる、強くなる:指導者・保護者が知っておきたい40のこと』



須永 美歌子 著
(主婦の友社 2018年)

女性アスリートと指導者、保護者が知っておきたい知識の教科書。女性アスリートの伸び方・伸ばし方や男性との違い、月経の基礎知識、女性特有の健康障害、体調管理などについて、図や写真・イラスト、当事者の体験談も交えてわかりやすく解説した必携の書。

『よくわかるスポーツとジェンダー』(やわらかアカデミズム・「わかる」シリーズ)



飯田 貴子、熊安 貴美江、来田 享子 編著
(ミネルヴァ書房 2018年)

スポーツにおける様々な性に関わる人権問題について、研究の視点と方法を具体的に示して解説。基礎理論から、歴史、教育、スポーツをする権利など多様な項目に着目。性的マイノリティ(LGBT)とスポーツの項では性別二元制で捉えることの課題などもあげている。

※上記の本は、With You さいたま情報ライブラリーにて、貸出しをしています。

性暴力防止セミナー

「性暴力 その後を生きる～深い傷と回復への道のり～」を開催しました。

7月25日、さいたま市と共催し、性暴力被害者支援に取り組むNPO法人レジリエンス代表 中島幸子さんによる性暴力防止セミナーを開催。当事者の視点からお話しいただきました。一部を紹介いたします。

性暴力は見知らぬ人からの被害の他に、身近な人からの被害や痴漢も含まれます。多くの人が経験していても、安心して語り合う場がないのが現状です。それは性暴力を受けた人が責められることが多く、安全を感じられないから。私たちは「自分の体は自分のもの」という性的自己決定権を持っています。性的なことに関わる時には対等な関係性での同意が必要です。

性暴力を受けた人は多くの場合、深い傷(トラウマ)を負います。記憶は部分的でも、それは異常な状況での正常な反応です。また、生き延びる術として、解離(現実の世界が耐え難いために離れる)する場合があります。このようなトラウマという大きなストレスを受けた人の反応や解離の症状を理解しないと支援は難しいのです。

性暴力は、人間としての尊厳、アイデンティティ(自分が存在する意味など)、希望を壊します。傷ついた人(レジリエンスでは「かぎり☆さんと呼ぶ)が希望を感じるためには安全な人との繋がりが重要です。勇気を出して話してくれた時に受けとめる人がいることが大事なのです。☆さんが希望を失わないように。

※さらに詳しく知りたい方は、講師中島幸子さんの著書『性暴力 その後を生きる』をご覧ください。With You さいたま情報ライブラリーでも貸出ししています。



第13回「さいたま輝き荻野吟子賞」の受賞者・弁護士の海老原夕美さんにお話をうかがいました。



司法の場に多様性を

～ひとりひとりに寄り添って～

海老原 夕美 EBIHARA YUMI (弁護士)

えびはら ゆみ：弁護士。埼玉弁護士会初の女性会長、日本弁護士連合会副会長、両性の平等に関する委員会委員長を歴任。1982年の弁護士登録以来、女性も男性もともに活き活きと暮らしていける社会をめざして活動。DV被害者の支援に積極的に取り組み、DV防止法の制定を強く訴えた。その後も、代理人としてDV被害者の立場に寄り添った活動をしている。また、早くから子どもの権利の問題にも力を注ぎ、NPO法人「埼玉子どもを虐待から守る会」の会長として活動するほか、「子どもシェルター」の開設にも尽力した。

女性弁護士として歩んで

私が社会に出た頃は女性が自立して生きることが難しい時代でした。大学卒業後、会社に勤めましたが、当時の女性の仕事は「お茶くみ」のような仕事ばかり。将来自立することを考えると長く働き続けることは難しいと思い、検事だった父の影響もあって司法試験の勉強を始めました。弁護士を目指したのは「人のためになる仕事は、教師か弁護士」という母の言葉があったからです。法廷ドラマ「ペリー・メイスン」を見て、弁護士への憧れもありました。

私が弁護士になった頃、女性弁護士は全体の1割もいませんでした。女性の弁護士は「本当にちゃんと弁護してくれるのか」という依頼者の目を感じることもありました。それでも目の前の事件に真摯に取り組み続け、ある困難な事件で勝訴判決をもらった時、依頼者から「最初は頼りないと思ったけど、すごくよくやってくれた」と感謝されて、とても嬉しかったことを覚えています。

30年前に担当した刑事事件では、被告人の女性の調書に現実にはあり得ないことが書かれていました。それは出産に関する事柄で、出産経験のある私が担当になるまで、その明らかな誤りに気づく捜査官はいませんでした。結果的に、その女性は無罪となりましたが、司法関係者が男性だけだったら、この明らかな誤りに気付かず冤罪を生んでいたかもしれません。この事件で女性弁護士を含め、司法の場に多様な経験を持つ人がいることの重要性を痛感しました。

- 朝起きてまずすること … ニュース番組を見る
- 好きな食べ物 … しゃぶしゃぶ
- 好きな映画 … 風と共に去りぬ
- リラックス・タイム … ゴルフ
- 尊敬する人 … マザー・テレサ

DV被害女性に寄り添って

2008年に埼玉弁護士会で初の女性会長になりました。弁護士になった頃から、埼玉弁護士会の子どもの権利委員会を中心に、両性の平等委員会の創設など様々な委員会の活動に取り組んできたことが評価してもらえたものと思います。

DV被害者支援に力を入れるようになったのは、受任する離婚事件で夫からの暴力の問題が多かったこと、そして女性への暴力は許しがたい人権侵害だと思ったからです。1995年には第4回世界女性会議(北京会議)に参加し、翌年から日本弁護士連合会(日弁連)の両性の平等委員会に参加するようになりました。そこでDV防止法の制定に向けて取り組んだのです。

これまで多くのDV被害女性の相談を受けてきました。依頼者の立場に立って話を聴きながら、将来は前を向いて歩いて欲しいという思いで、問題解決に向けた話をしています。夫からの暴力に悩み、初めは暗い顔をして事務所を訪れた女性たちが、問題が解決していくにつれて徐々に元気を取り戻し、最後には明るい顔つきに変わっていくのは嬉しいですね。DVが子どもに与える影響も深刻で、子どもへのケアに力を入れて取り組む必要があると感じています。

この他にも、子ども虐待防止や若年女性支援に取り組んできました。その根底には「弱いものいじめは許せない」という思いがあります。先輩の女性弁護士たちは女性の権利を訴え、大変な努力で社会を変えてきました。日弁連でも役員に女性枠を設けるなど、組織として変わりつつあります。女性が当たり前にも男性と対等に生きられる社会をこれからも目指していきたいと思っています。

相談室より

With Youさいたまでは、女性のための専門相談を行っています。

◆女性弁護士による法律相談

離婚をしたいと思っているけれど手続きが複雑そう。子の養育費や財産分与・年金分割ってどうしたらいいの?等々、女性のための女性弁護士による法律相談を行っています。

相談日 毎月第2木曜日(夜間)、第4火曜日(昼間)

どちらも事前に予約が必要です。相談費用は無料で、保育の利用も可能です。詳しくは、「相談専用電話(048-600-3800)」へお問い合わせください。なお、予約に先立ち、相談内容の概要をお聞きますので、御了承ください。

◆女性カウンセラーによるカウンセリング

DVや性暴力の被害を受けた経験があり、その影響により心身の不調を抱える女性のためにカウンセリングを行っています。(医療機関受診中の方は、主治医の了承が必要です。)

相談日 平日午後

1 11/20 障害と女性
「障害のある女性たちと考える過去・現在・未来」

▶いずれも13:30～15:30

①地域で暮らして、働いて
坂口 佳代子、堀 和子

②多様性を認め合い、誰のことも排除しない社会へ
安積 遊歩(ピアカウンセラー)

12/3 埼玉弁護士会共催講座
離婚を迷う女性のための法律セミナー
&相談会

▶①セミナー 13:30～14:30
近藤 里沙(埼玉弁護士会所属弁護士)
②相談会 14:40～16:00

12/10 デートDV防止全国ネットワーク
関東地区地域フォーラム2018

▶13:30～16:30

1/27 埼玉大学共催講座
「性の多様性」シンポジウム

▶13:30～17:00(仮)

2/1 **2/2** **2/3** 第17回
With You さいたま
フェスティバル

Pick up 2/3(日)フェスティバル講演会

3/2 メンズプロジェクト講演会

▶14:00～16:00(仮)
斉藤 章佳(「男が痴漢になる理由」著者)

3/23 女性リーダー育成講座
成果報告会

▶13:00～15:00

通年 毎月2回 第2・4木曜日
さいがい・つながりカフェ
県内に避難されている方の交流会

▶11:00～15:00(詳しくはHPで)

11/21※・12/19※・1/9※・1/30※・
2/20※・3/13※
グループ相談会「おはなしカフェ」
働きづらさ、生きづらさに悩む
39歳以下の独身女性対象

▶いずれも14:00～16:00 **女キャリ**

公募型共催事業

※県内で活動する団体の支援事業です。有料の講座
もあります。申込みは各団体で受け付けています。
詳しくはホームページでご確認ください。

11/29(木) 10:00～11:30
身の回りから学ぶ知的財産
埼玉応援隊女性弁理士パール会

①12/8(土) ②12/9(日) 13:30～16:30
「職場で役立つエクセルの関数と集計」
講座
NPO法人生涯学習コーディネート協会

1/27(日) 13:30～15:30
子ども・若者ケアラーについて
(一社)ブティパ

**①2/6(水) ②2/13(水) ③2/20(水)
④3/13(水) 10:00～12:00**
育自のための小さな魔法
NPO法人育自の魔法

2/15(金) 10:00～12:00
わが子に「生きる力」を育むために
(一社)日本キャリアパスポート協会

2/16(土) 13:30～15:30
はたらくらぶW 自分に優しく更年期
(一社)さいたまキャリア教育センター

2/24(日) 13:30～15:30
人生を変えるメイク術セミナー
(一社)日本セルフプロデュースメイク協会

12/15⊕・1/26⊕・2/16⊕
女性のための生き方セミナー
離婚を迷う女性等対象

▶いずれも13:15～14:15 **女キャリ**

12/15⊕・1/26⊕・2/16⊕・3/16⊕
グループ相談会「ママ・カフェ」
自立・就業を目指すこれからシングル
マザーになる方及びシングルマザー
(小学校低学年までのお子様をお持ちの方)対象

▶いずれも14:30～16:30 **女キャリ**

Pick up With You さいたま フェスティバル講演会

2/3(日)
14:00～15:30
講師: **申 きよん** さん

お茶の水女子大学ジェンダー研究所准教授。学術誌「ジェンダー研究」編集長。パリティ・アカデミー共同代表。

合言葉はパ・リ・テ!!
～意思決定の場を男女同数に～

女性議員を増やし、議会の男女均等(パリティ)を実現するためには何が必要なのか。女性の政治リーダー養成などに取り組む講師とともに考えます。

◇ With You さいたま 年末・年始の休館日のお知らせ ▶ 12/29(土)～1/3(木)

※イベントカレンダーの日時や内容は変更することがありますので、ご了承ください。

◇ 講座の申込み方法
市町村、男女共同参画関連施設、図書館、公的施設などに開催日の約1か月前からチラシが配布される他、With You さいたまホームページにも掲載します。電話やメールでの問合せも受け付けています。

◇ 保育サービスを実施しています
With You さいたまでは、講座・講演会に参加される方を対象に保育サービスを実施しています。

▶ 6か月以上の未就学児対象
▶ 先着15名 ▶ 実費300円
講座申込み時に、名前と年齢をお知らせください。

With You さいたま
埼玉県男女共同参画推進センター

〒330-0081 さいたま市中央区新都心2-2
TEL 048-601-3111
FAX 048-600-3802
URL <http://www.pref.saitama.lg.jp/withyou/>

◇ 開館時間
月曜～土曜 / 9:30～21:00
日曜・祝日 / 9:30～17:30
休館日 / 年末年始、第3木曜日

◇ 貸出施設のご利用時間
午前 / 9:30～12:00
午後 / 13:00～17:00
夜間 / 18:00～21:00

※利用時間には、準備及び後片づけの時間も含まれます。



▲携帯サイトでも利用案内を発信しています

With You さいたま相談室

- 電話相談 TEL 048-600-3800
- 受付時間 月曜～土曜 / 10:00～20:30 (年末年始、祝日、第3木曜日を除く)

埼玉県女性キャリアセンター

◇ 電話・面談相談・講座受付

- 電話相談 TEL 048-601-1023
- 受付時間 月曜～金曜 / 10:00～11:30 12:30～16:30
- 面談相談予約
- **女キャリ** 講座受付 TEL 048-601-5810
- 受付時間 月曜～土曜 / 9:30～17:30 (年末年始、祝日、第3木曜日を除く)

◇ ハローワーク求人情報の提供

- 求人情報の検索 月曜～土曜 / 9:30～17:30
- 求人情報の紹介状発行 月曜～土曜 / 10:00～17:00



With You さいたま
埼玉県マスコット「コバトン」「さいたまっち」

ホテルプリンス武蔵野3・4F
さいたま新都心駅から徒歩5分
北与野駅から徒歩6分

