

# ウィズ通信

## 3月8日は国際女性デーです



### ■ 国際女性デーとは



3月8日は「国際女性デー（International Women’s Day）」と呼ばれる、国連が定めた記念日です。女性たちの成果を称えると同時に、教育・雇用・政治参加などに残る格差や不平等、暴力の問題を考える日とされています。国際女性デーは、SDGs（持続可能な開発目標）の目標5「ジェンダー平等を実現しよう」とも深く関わり、女性の権利とエンパワメントを推進する世界的な取り組みの契機となっています。3月8日は、「ミモザの日」とも呼ばれ、黄色いミモザの花がシンボルとして親しまれています。毎年ウィズせつでは、この日にあわせてウィズせつフェスタを開催して啓発パネル展を開催しています。この機会に、ジェンダー平等や女性のエンパワメントについて考えてみませんか？

### ■ 国際女性デーに考えたい「世界と日本のジェンダー平等の現状」



#### 〈ミモザの日って？〉

・国際女性デーにイタリアで行われていた男性から女性にミモザの花を送る習慣から命名されたと伝えられています。ミモザの花言葉は「感謝」「思いやり」「真実の愛」などがあります。

国際女性デーに考えたい「世界と日本のジェンダー平等の現状」国際女性デーを理解するうえで欠かせないのが、世界と日本におけるジェンダー平等の現在地です。

世界経済フォーラムによる「ジェンダーギャップ指数2025」によれば、世界148か国中、日本は118位と、依然としてG7で最下位にとどまっています（2024年と同順位）。特に政治分野では113位から125位へと順位を下げ、女性議員や閣僚の少なさがジェンダー不平等の大きな要因となっています。一方、経済分野は112位とわずかに改善が見られるものの、管理職や意思決定層に女性が少ないジェンダー不平等の現状は変わっていません。

（参考）世界経済フォーラム「Global Gender Gap Report 2025」より



日本の順位  
**118位 / 148か国**  
(2025.6.12発表)

### ■ 日本におけるジェンダー課題



あわせて、国際女性デーをジェンダー平等や女性活躍について考える日とする事も推奨されており、この時期には、女性の権利についてのワークショップやイベントなどが数多く催されます。あなたの身近な問題かもしれません。一人でも多くの人が気づいて行動していけるようになりたいものです。



日本も女性の総理大臣が誕生したから次回の順位は上がるのかな？

<b>ジェンダー格差</b>	日本はジェンダーギャップ指数で下位に位置し、特に政治経済分野での女性の進出が遅れていて、意思決定の場への参画が十分に進んでいません。
<b>賃金格差</b>	男女間の賃金差も以前として大きな問題であり、同じ仕事に従事していても女性の収入が男性より低い傾向があります。
<b>育児と仕事の両立</b>	女性が子育てや介護などの家庭責任を負う割合が高く、仕事との両立が難しいためキャリア継続が阻まれることが多く、出産や育児で一度退職すると再就職が困難になるケースもあります。
<b>ハラスメント問題</b>	職場や学校でのハラスメントも依然として課題であり、性的嫌がらせや差別的な対応が女性の社会進出の障壁となっています。

# 「ウィズせつつカレッジ」ってなあに？

6月から始まったウィズせつつカレッジ2025（以下「カレッジ」という）は11月18日で全ての講座を終えました。今年のカレッジは選択講座を設けて、より自分に合った学びができました。卒業式ではグループワークを行い、「印象に残っていること」「もっと深めたいこと」「今の自分、これからの自分」などを共有し、最後に「私について自分の言葉で話す」ことを意識し、思いを伝えてもらいました。2025年のテーマは「見つけよう！まぜこぜの社会を楽しむ方法」ということで様々な知識を習得して自分を見つめ直すきっかけになったと思います。来年度のカレッジも開催予定です。今度はあなたも一緒に学んでみませんか？

## ■ウィズせつつカレッジのめざすところ

- ・性別にしばられることなく、多様な生き方や働き方を自分で選択し、決定する力を身につける。
- ・良好なコミュニケーションと、学び合いの関係をつくる。
- ・個人的なことは、社会的なこと。個人の悩みや違和感を大事にして考え自分の意見として発信し、課題解決への一歩につなげる。
- ・社会や地域に積極的に参画していく力を身につける。

## ① まぜこぜの社会でみんな平等に！

「タッチ」の上杉達也や「バック・トゥ・ザ・フューチャー」のマーティの声でおなじみの声優・三ツ矢雄二さんにご自身の体験を通して、LGBTQ+について、相手を理解し認めることの大切さを語っていただきました。LGBTQ+を身近なテーマとして具体例や体験談を交えながらわかりやすく学べた、という声が多数ありました。「まぜこぜの社会を実現したい」「自分らしさを大切にしたい」と前向きな気づきにつながったとの感想も多く、講師のユーモアや人柄、メッセージ性にも高い評価が寄せられました。一方で、マイノリティーとして質問することへの不安の声もあり、安心して発言できる場づくりの重要性も示唆されました。全体として、理解促進と関心の広がり大きく寄与した講座となりました。



	タイトル	講師名
①	まぜこぜの社会でみんな平等に！	三ツ矢 雄二 声優・マルチクリエイター
②	わたしを好きになるコツを知ろう	佐々木 妙月 情報の輪サービス(株) 代表取締役
③	それ昭和でとまっていますよ！ ジェンダーギャップの意識改革	三成 美保 追手門学院大学法学部 教授
④	笑いで学べる防災落語 ～元鉄道員が伝える防災～	登龍亭獅鉄 落語家・防災士
⑤	つながりのチカラ	佐々木 妙月 情報の輪サービス(株) 代表取締役
⑥	欲ばり人生を叶えるタイムマネジメント	槇本 千里 オフィスhint link 代表
⑦	ココロをつなぐヒストリー ～ゆるっと17年やってみた！～	ハートtoハンドメイドの会 摂津市男女共同参画推進団体
⑧	卒業式	
①	家族介護は誰がする？ ～新たな支えあいをめざして～	斎藤 真緒 立命館大学産業社会学部 教授
②	親子で楽しく学ぶ♪おこづかい講座	天辻 悦子 J-FLEC講師 消費生活相談員
③	なぜ夫は主人で妻は家内なの？ ～そのルーツを探る～	今井 小の実 関西学院大学人間福祉学部 教授
④	40歳から65歳のあなたに向けた マネープラン～豊かな暮らしのための資産 形成を考えよう！～	大石 泉 (株) NIE.E カレッジ 代表取締役
⑤	残された人が困らないために今からできる こと～後悔しない遺品整理～	屋宜 明彦 一般社団法人心結 代表理事
⑥	ニュースをジェンダーの視点から読み解く	西村 寿子 FCTメディア・リテラシー研究所 所長
⑦	今、男性は何を思い何に悩むのか？ ～男性学の視点から考える～	西井 開 一般社団法人UNLEARN 理事

## 講座担当からの感想



③

「それ昭和でとまっていますよ！ジェンダーギャップの意識改革」というタイトルの通り、日本のジェンダー平等の現状について改めて考えさせられる講座でした。日本のジェンダーギャップ指数がなぜ低いのか、その背景や社会の仕組みについて具体的に学ぶことができました。戦後、日本は憲法に男女平等を掲げた先進的な国だったにもかかわらず、その後長く停滞してきたことを知り、日本はジェンダー後進国というより「停滞国」と言えるという言葉が印象に残りました。世界148か国中118位という現状を知り、意識を変えていくことに加え、法整備など社会の仕組みを整えていくことの大切さも感じました。

②⑤

「私を好きになるコツを知ろう」と「つながりの力」の2回を通して、自分自身を見つめ、自分の想いを言葉にして伝えることの大切さを学びました。グループワークを中心としたプログラムで、当初は戸惑う様子も見られましたが、回を重ねるごとに参加者同士の距離が縮まり、互いの経験や気持ちを共有しながら理解を深めていきました。仲間とつながり、支え合うシスターフッドの力を感じる中で、一人ひとりが自信や気づきを得てエンパワメントされていく様子が印象的でした。こうした学びを経て、卒業式では即興2分間スピーチに挑戦し、自分の言葉で想いを語る姿が見られました。

③

この講座では、身近な夫婦やパートナーの呼び方を通して、歴史やジェンダーの課題について学びました。戦前の女性の地位の低さや男尊女卑の背景（儒教の影響など）も紹介され、女性学という難しく感じるテーマも、身近な話題から自然に理解できる内容でした。今井先生の親しみやすい雰囲気のおかげで、参加者も気軽に意見を出しやすく、学びやすかったです。「知識は他人を理解するためにある」という言葉が特に印象に残りました。呼び方には正解や間違いはなく、その時々に合わせて使い分けられるのも、日本語の魅力のひとつですね。

⑦

11月19日の国際男性デーにあわせて開催した男性学。普段より男性の参加が多く、男性特有の性別役割からくる悩みやメンタルヘルス、男性集団でのからかいや「男性はこうあるべき」といった社会的プレッシャーから生じる苦悩など、男性の生きづらさについて学びました。ワークショップでは、グループで対話をしながら思いを共有。女性参加者は男性心理を知るきっかけとなり、男性参加者も自分らしく生きる大切さを実感できました。西井先生が各グループに入り一緒に対話してくださったことで、初めて参加した方も安心して話せる雰囲気が作られていたのも印象的でした。

# 女性の健康週間です (3/1~3/8)

毎年3月1日から8日までを「女性の健康週間」とし、女性の健康に関する知識の向上や、女性を取り巻く健康問題に対する社会的関心と理解を深めるため、様々な活動を展開しています。ウイズせつつでは女性の健康づくりにまつわる講座を企画しています。

## 女性に多い病気…「骨粗しょう症」ってどんな病気？

骨粗しょう症は男女ともにかかる可能性がありますが、特に女性に多く見られる病気です。骨の代謝バランスが崩れ、骨形成よりも骨破壊が上回る状態が続き、骨の代謝バランスが崩れ、骨がもろくなった状態のことです。

骨は骨芽細胞によって骨形成されると同時に破骨細胞によって骨吸収され、常に新しく作り直されるといって新陳代謝（リモデリング）を繰り返しています。通常は骨吸収と新たな骨形成のバランスが保たれていますが、これが崩れて骨吸収が上回った状態が続くと骨量が減少してしまいます。その結果骨がもろくなり、容易に骨折するような状態になるのが、骨粗しょう症です。原因としては、骨を形成するカルシウムやマグネシウムの不足や、カルシウムの吸収に必要なビタミンDなどのビタミンがバランスよくとれていないことが挙げられます。また適度な運動によって骨に一定以上の負荷をかけないと骨形成におけるカルシウムの利用率が悪くなるため、運動不足も骨粗しょう症の要因となります。

一般に高齢女性の発症リスクが高くなっていますが、それは閉経後、骨芽細胞を活性にする女性ホルモンである「エストロゲン」が激減するためです。大豆に含まれるイソフラボンは、エストロゲンに似た働きをしてエストロゲンの減少を補うため、骨粗しょう症の予防・改善に効果があると考えられています。

厚生労働省健康日本21アクション支援システム ～健康づくりサポートネット～より抜粋引用

ねえ、知ってる？



## 健康寿命をのばそう！

3月1日～8日は女性の健康週間



## みんなで女性の健康を考えよう！

女性の健康寿命は、人生の長寿期に応じて大きく変化し、若年時から老年期に至るまでの性別差のない実現が必要です。正しい知識を身につけ、健康を上げましょう。



SMART LIFE PROJECT 人生100年時代の健康で支える人生を共に 厚生労働省 健康日本21アクション支援システム

厚生労働省では女性の健康に関する知識の向上と、女性を取り巻く健康課題に対する社会的関心の喚起を図るため、啓発を実施しています。

## ウイズせつつの女性相談室を知っていますか？

※相談は無料です ※秘密は厳守します

ひとりで悩んでいませんか？困ったとき、つらいときは、相談室をご利用ください。夫や恋人からの暴力や暴言、家族・友人・学校・職場のこと、生き方など、さまざまな悩みを女性相談支援員、女性カウンセラー、女性弁護士がお聴きします。

介護で  
気持ちが限界だ

ハラスメントに  
遭っているかも

これって  
DVなのかな…

人間関係が  
上手くいかない

自分って  
ダメだと思う

経済的に  
困っている

全ての相談で  
一時保育が  
利用できます！  
(要予約)

法的なことが  
わからない

ずっと親に  
支配されている

相続って  
どうなるの？

家族との関係に  
悩んでいる



◆ 電話でのご相談は  
06-4860-7116

月・火・木・金・土曜日 9:30～17:00  
第3・4火曜日のみ 13:00～21:00

◆ 対面でのご相談は 予約電話番号  
06-4860-7114

月・火・木・金・土曜日 9:30～17:00  
第3・4火曜日のみ 13:00～21:00

来所相談	カウンセリング	法律相談
(要予約) 1回50分	(要予約) 1回50分	(要予約) 1回30分
女性が抱える様々な悩みを女性相談支援員がお聴きします	女性カウンセラーが心の悩みをお聴きします	女性弁護士が、女性の立場で法律上の問題にお答えします

# ウィズせつのパネル展示を紹介します

ウィズせつでは一年を通してテーマにあった啓発パネル展を実施しています。このコーナーでどんなパネル展があったか紹介します。それぞれの展示の思いを感じて何か自分でできることがないか探してみませんか。

## 若年層の性暴力被害 予防パネル展 4/25～5/1



進学や就職期の10代・20代を狙う性犯罪の手口や予防策、法律をわかりやすく紹介、「同意のない性的行為は性暴力」「被害者は悪くない」というメッセージとともに、相談先や周囲の支援の大切さも発信。若い世代のお子さんを持つ保護者からは「こうしたパネル展はありがたい」「子どもと一緒に見に来たい」といった声が寄せられました。話しづらいテーマだからこそ、家族で話すきっかけになればと思いました。

## 男女共同参画パネル展 6/20～6/26



男女共同参画をわかりやすく伝えるため、文部科学省の指導パネルを採用しました。例えば「『～らしさ』って何だろう」とか「仕事の選択」など性別によって制限されることがないように身近な問題、疑問から男女共同参画に繋がっていることは多いと感じました。男女共同参画のいろいろな用語をカードにして展示すると、「おもしろい。知らない言葉も少しわかった。」という感想がありました。

## 国際ガールズ・デーパネル展 10/7～10/14



毎年10月11日の「国際ガールズ・デー」に合わせ、パネル展を開催。昭和・平成・令和の女性たちの少女時代の「違和感」や「モヤモヤ」を集める参加型展示を通し、世代を超えた共感や対話の場を提供。若い世代のエンパワーメントと、日本のジェンダー課題を考えるきっかけとなりました。

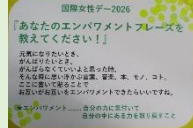
## パープル&オレンジリボンキャンペーンパネル展 11/12～11/25



推進団体が制作したタペストリーは圧巻で、訴えかけるものが大きいと思いました。児童虐待とDVは密接に関係していることがわかり、多角面でのサポートが必要だと思いました。「DVと手芸のコラボの視点が素晴らしい。」「長年続けておられることも感謝。」「昭和から令和へと変わってもDVはなくなっていない。」「呼びかけが大切だと感じた。」などの感想をいただきました。

## 国際女性デーパネル展 3/1～3/7

国際女性デーを知ってもらうために参加型パネルでメッセージを募り、自分を大切にするための言葉でシンボルフラワーのモミザの花束を作りました。また、この機会にジェンダー平等についての理解を深められる様に、マンガ形式のパネルを掲示しました。誰にでもわかりやすい内容で立ち止まる人も多く、メッセージカードも子どもから大人まで、幅広く参加がありました。



## おすすめ図書 この一冊！

情報室にあります！

### ■スタッフが読みました！

女性科学者に与えられる「猿橋賞」とは猿橋勝子さんのことだったと知りましたが名前しか知らなかったです。どんな研究をしたのかも。今も女性の科学者は少ない、国をはじめ親などが「女には教育は必要ない」と思っていた時代に、研究を続けたことがすごいと思いました。また時代を駆け抜けて、戦争を経験してそれでも科学の道に進んでいったことが偉大だと思います。「宙わたる教室」の伊与原さんがぜひ書きたいとずっと思っていたとか…。読んでみて「なるほど」と思いました。研究に傾ける情熱がすごい！遅すぎる賞賛かなと思いますが、今だからこそ多くの人に読んでもらいたいと言えるいちおしの本です！

すいろう  
『翠雨の人』（新潮社刊）  
伊与原 新 著

あらすじ  
科学の道を志した猿橋勝子。勝子の研究成果は、後年、核実験の抑止につながる影響を国際社会に与えた。研究を愛した実在の女性科学者の先駆けの、生涯にわたる科学への情熱をよみがえらせる長篇小説。



ウィズせつは、性別に関わらず、家庭、学校、職場、地域などで、一人ひとりが個人として尊重され、対等な関係を築き、共に責任を担う男女共同参画社会づくりを推進するための拠点施設です。性別による固定的な意識を見直し、女性の自立と社会参画を推進します。また、市民の活動やネットワークづくりを応援します。

### ◆編集・発行◆

摂津市立男女共同参画センター・ウィズせつ  
〒566-0021  
摂津市南千里丘5-35 コミュニティプラザ1階  
☎06-4860-7112 FAX:06-4860-7113  
令和8年3月発行



ウィズせつ  
ホームページ

