

パレット相談室

ささいなことでも
お気軽にご相談ください

自分自身のこと、結婚、離婚、老後や介護、育児、家族のことなど、人間関係、DV、セクハラなど様々な悩み事について相談員が問題の解決に向けて一緒に考え気持ちの整理のお手伝いをします。

電話相談 9:00～17:00 (受付 16:30 まで)
面接相談 9:00～17:00 (要予約)
法律相談 毎月第3水曜日 14:00～16:30(要予約)

TEL: 0985-25-2057
(休館日: 火曜日、祝日、12月29日～1月3日)

性的少数者専用相談窓口

自分自身のこと、親やパートナーとの関係、友人関係、学校・職場でのトラブルなどあなたの悩みに寄り添います。ひとりで悩まず相談してみませんか？メール相談、電話相談に応じます。

性的少数者専用ダイヤル
TEL: 0985-22-0022

毎月 第3日曜日 9:00～12:00
専門の相談員が対応します。



←メールご相談フォームQRコード随時受付

性的少数者相談パレット

検索

宮崎市男女共同参画センター「パレット」講師派遣事業のご案内

講師を無料で派遣します

地域で

事業所で

学校で

宮崎市男女共同参画センター「パレット」では、男女共同参画の視点に立って課題解決や実践的活動を進めるため、ご希望のテーマに沿って、学校・事業所・地域・自主グループ・団体の研修会、学習会、講演会などに無料で講師を派遣します。

お問い合わせ: 宮崎市男女共同参画センター「パレット」

- 申込み要件: 宮崎市内在住・在勤・在学の10名以上の団体またはグループ ①派遣時間は90分以内とします。②参加者の募集、会場の設定、当日の運営は申請者となります。③参加者から参加料を徴収しないでください。④チラシ資料等を作成する際は「宮崎市男女共同参画センター講師派遣事業」と明記してください。
- 時期: 申請者の希望日に年1回程度派遣します。
- 費用: 無料
- 申込み方法講師派遣申込書に必要事項をご記入のうえ、お申し込みください。(ホームページよりダウンロードできます。)

TEL: 0985-25-2055

5 ジェンダー平等を実現しよう
SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
世界を変えるための17の目標

目標5のポイント

- ・すべての女性や女の子が能力を最大限に発揮できる社会をつくる
- ・すべての人が性別にかかわらず平等に機会が与えられる社会をつくる



公式Facebook



公式YouTube



公式Instagram



公式LINE

宮崎市男女共同参画センター「パレット」

開館時間 9:00～21:00 (日曜日は17:00まで)

休館日 火曜・祝日・12月29日～1月3日

住所 〒880-0879 宮崎市宮崎駅東3丁目6番7号

TEL TEL.0985-25-2055 FAX.0985-25-2056

H.P https://pal-let.jp/



編集後記

東京2020オリンピック・パラリンピックが終わりました。今回も多く女性の女性アスリートが活躍しました。女性アスリートは、無月経など女性特有の問題を抱えながら誰にも相談できず、パフォーマンスを十分に発揮できない例も少なくありません。パレットでは、ジュニア時代を迎えるアスリート向けの啓発事業を積極的に取り組みます。

パレット

ひとりひとりの豊かな人生へ向けた情報誌です。

(表紙) 宮崎県立佐土原高等学校産業デザイン科 富高 優羽さん

母どろん

個性を伸ばしたい!

index

- 1 災害対応力を強化する女性の視点
- 2 リプロダクティブ・ヘルス/ライツ
- 3 令和3年度 男女共同参画週間イベント
- 4 センター自主講座開催報告
- 5 パレットの取組紹介
- 6 男女共同参画地域推進員のご紹介
ファミリー・サポート・センター
- 7 相談窓口のご案内・お知らせ



宮崎市男女共同参画センター「パレット」は、宮崎市の指定管理を受けた「特定非営利活動法人ドロップインセンター」が管理運営をしております。(平成31年4月1日より)
令和3年10月発行 企画・編集/宮崎市男女共同参画センター「パレット」

特集2 自分の身体(命と健康)に関心を持ちましょう!

リプロダクティブ・ヘルス/ライツ

リプロダクティブ・ヘルス/ライツとは、「性と生殖に関する健康と権利」と訳され、1994年にカイロで開催された国際人口開発会議において提唱された概念です。今日、女性の人権の重要な一つとして認識されています。リプロダクティブ・ヘルス/ライツの中心課題には、いつ何人子どもを産むか産まないかを選ぶ自由、安全で満足のいく性生活、安全な妊娠・出産、子どもが健康に生まれ育つことなどが含まれおり、思春期や更年期における健康上の問題など、

生涯を通じての性と生殖に関する課題が幅広く議論されています。私たちが豊かな生涯を送るための基本として「心とからだの健康づくり」は必要不可欠です。リプロダクティブ・ヘルス/ライツの概念を理解し、自分のからだは自分で守ることから実践していきましょう。パレットでは、市民の皆さんへその概念を啓発して参ります。

女性アスリートの身体

スポーツにおける女性の活躍は目覚ましく、2020年東京オリンピック・パラリンピックは、多くの女性アスリートが活躍しました。一方で、女性アスリートは、月経困難症、無月経、貧血、摂食障害などの女性特有の問題を抱えながら、相談できず悩んでいる例やパフォーマンスを十分に発揮できていない例も少なくありません。特に第2次成長期を迎えるジュニア時代こそヘルスマネジメントが必要に

なっています。成長期を迎えるアスリート、女性アスリートが競技力向上や女性の健康権利のために気をつけなければならないことは何なのかを、宮崎県立日南病院産婦人科医長・宮崎市郡医師会病院産婦人科女性スポーツ外来の明野慶子先生に、ご講話いただきました。

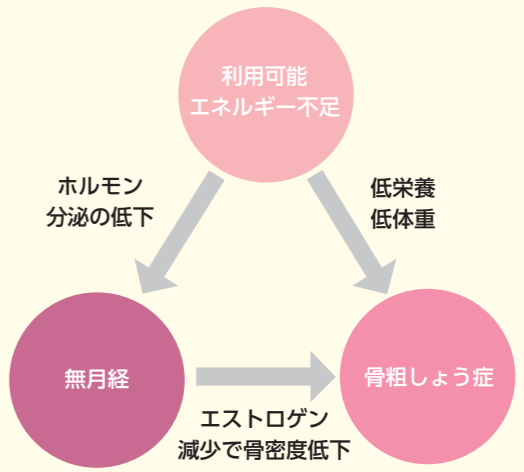
令和3年7月11日(日)実施 カラダ 女性アスリートの身体の学校



明野 慶子さん

- ・宮崎県立日南病院産婦人科医長
- ・宮崎市郡医師会病院産婦人科女性スポーツ外来
- ・日本産科婦人科学会 専門医
- ・日本スポーツ協会公認スポーツドクター
- ・日本周産期・新生児医学会新生児蘇生法「専門」コースインストラクター

女性の身体のしくみから、エネルギー不足や運動の影響による月経の異常などの「女性アスリート三主徴」について、その対応や低用量ピルの服用によりコンディションを整えることなどを丁寧にお話いただきました。中学生のお子さんと親子で参加された方や、部活動の指導者などの参加があり、成長期の身体とスポーツのより良い関わり方を学ぶ機会となりました。また今回はYouTubeのライブ配信を通して、女子サッカー部やテニス部など、部活動単位での参加があり、多くの中高生や保護者の視聴がありました。



(備考)「Health Management for Female Athletes Ver.3」(東京大学医学部附属病院女性診療科・産科、2018年3月)をもとに、東京大学医学部附属病院女性診療科・産科能瀬さやか医師の知見を得て作成。

カラダ 女性アスリートの身体の学校2

日時 令和4年1月16日(日) 10:00~11:30
会場 宮崎市男女共同参画センター「パレット」視聴覚室
講師 明野 慶子さん

大好評につき
リピート開催

リプロダクティブ・ヘルス/ライツ講座
~私のからだのこと もっと自分で決められる!~

日時 令和3年11月14日(日) 10:00~11:30
会場 宮崎市男女共同参画センター「パレット」視聴覚室
講師 明野 慶子さん

特集1 災害対応力を強化する女性の視点

~男女共同参画の視点による防災~

毎年、豪雨や台風など、大規模な自然災害が全国で発生し、多くの皆さんが被害を受けています。このような災害時において、様々な意思決定過程への女性の参画が十分に確保されず、女性と男性のニーズの違いなどが配慮されないといった課題が報告されています。このような中、国では、第5次男女共同参画基本計画(令和2年12月)や災害対応力を強化する女性の視点~男女共同参画の視点からの防災・復興ガイドライン~(令和2年5月)に女性は防災・復興の「主体的な担い手」であること、災害から受ける影響や女性と男性のニーズの違いに配慮すること、性被害や性暴力の防止など、防災分野における男女共同参画の推進に向けた取り組みが打ち出されています。

一方、宮崎市では、南海トラフ巨大地震の発生が想定されているなど、災害に備えなければなりません。また、新型コロナウイルス感染症の収束が見えない中、コロナ禍における自然災害の準備も重要となっています。宮崎市男女共同参画センターでは、本センターが男女共同参画の視点からの防災力の推進拠点となり、災害時に効果的な役割を果たすことができるように全国女性会館協議会による相互支援ネットワークに参加するなど様々な視点で取り組んでいます。今回は、国の作成した「**男女共同参画の視点からの防災・復興ガイドライン**」の7つの基本方針を紹介します。一緒に男女共同参画の視点による防災に取り組んでまいりましょう。

男女共同参画の視点からの防災・復興ガイドライン 7つの基本方針

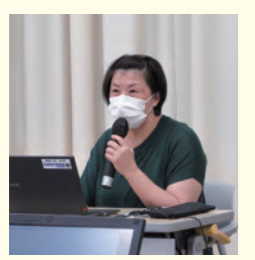
- 1 平常時からの男女共同参画の推進が防災・復興の基盤となる**
・人口の半分は女性であり、女性の視点を反映することは、地域の防災力向上に繋がります。災害時には平常時における社会の問題が一層顕著になって現れるため、平常時からの男女共同参画社会の実現が、防災・復興を円滑に進めていくための基盤となります。
- 2 女性は防災・復興の「主体的な担い手」である**
・防災・復興における意思決定の場への女性の参画は十分ではありません。人材を確保し、多様なニーズ・リスクへの対応力を高めるために、女性の参画を推進します。
・女性が主体的な担い手であることや女性の視点の重要性について男性の意識を改革します。
- 3 災害から受ける影響やニーズの男女の違いに配慮する**
・災害から受ける影響は女性と男性で異なります。又、ニーズも女性と男性では異なることに留意します。
- 4 男女の人権を尊重して安全・安心を確保する**
・どのような状況にあっても、一人ひとりの人間の尊厳、安全を守ることが重要です。特に、避難生活では、プライバシーを十分に確保できる間仕切りの工夫や、更衣室や物干し場、入浴設備、安全で清潔なトイレ、授乳室などを整備することは重要です。また、女性に対する暴力を予防するための取り組みや被害を受けた女性が安心して相談できる環境を整備することも大切です。
- 5 女性の視点を入れて必要な民間との連携・協働体制を構築する**
・住民、自治会、地縁団体、NPO、大学、企業、専門家等の連携・協働が大切です。
- 6 男女共同参画担当部局・男女共同参画センターの役割を位置付ける**
・女性の視点からの災害対応を円滑に進める上で、男女共同参画センターの果たす役割は大切です。
- 7 要配慮者への対応においても女性のニーズに配慮する**
・高齢者や障害者、子供、外国人等の要配慮者においても平常時に要配慮者対応に関わる女性の専門職(保健師、助産師、看護師、保育士、ケアマネジャー等)の意思決定への参画を促進します。



- 便利帳
- ・備蓄チェックシート
 - ・避難所チェックシート
 - ・授乳アセスメントシート
 - ①聞き取り票 ②フローチャート ③配布リーフレット
 - ・女性の視点からの空間配置図 ・部屋札用ピクトグラム例

※男女共同参画の視点からの防災・復興ガイドラインHPより
(<http://www.gender.go.jp/policy/saigai/fukkou/guideline.html>)

防災を考える ~救急看護認定看護師の立場から~ 吉田 亜希子氏 9/5(日) (宮崎大学医学部付属病院救命救急センター救急看護認定看護師)



近年、豪雨や台風など、大規模な自然災害が全国で発生しています。また宮崎市では、南海トラフ巨大地震による被害が想定されています。地震や風水害等の大規模な災害に備えなければなりません。全国の災害現場におきましては、復旧や復興に対して男女共同参画の視点が十分配慮されず、避難所運営やニーズの把握、ストレス、性暴力、心身の不調を抱えるなど多くの諸課題が発生しています。今回、地域の実情に合った防災対応の推進を図ることを目的として、救急看護認定看護師の視点から、東日本大震災・熊本地震の災害現場からの医療活動の報告や、男女共同参画の視点を考える防災研修を実施しました。

令和3年度男女共同参画週間イベントを開催しました！

男女共同参画週間(6月23日～29日)に合わせて、日本国憲法の草案の中に「男女平等」を書き、現在の男女共同参画の礎を築いたベアテ・シロタ・ゴードン女史のドキュメンタリー映画「私は男女平等を憲法に書いた」の上映会を開催し市民の皆様へ男女共同参画の更なる啓蒙を行いました。参加者の方からは「初めて憲法の成り立ちを知り、もっと関心を持つべきだと思

いました」「草案の内容がもっと活かされていたら、まだまだ素晴らしい憲法になっていただろうと思った」などの声がありました。

また、ベアテ・シロタ・ゴードンパネル展や、初めての試みとしてみやざきのパパたち写真展を開催し、多くの市民の皆様方の参加がありました。

映画上映会

@宮崎市男女共同参画センター「パレット」視聴覚室

令和3年
6/26日(土)・27日(日)
13:00～

私は
男女平等を
憲法に書いた

日本国憲法24条草案を書いたベアテ・シロタさんの思いを伝えるドキュメンタリー
題名 「私は男女平等を憲法に書いた」(上映時間:72分)
※日本国憲法24条草案を書いたベアテ・シロタさんの
思いを伝えるドキュメンタリー映画

パネル展

@宮崎市男女共同参画センター「パレット」交流スペース

令和3年
6/23日(水)～30日(水)



展示物
ベアテ・シロタ・ゴードン氏の資料

みやざきのパパたち写真展

宮崎市男女共同参画センター「パレット」では、「男性にとつての男女共同参画」の推進を図るため、男性が生き生きと育児や家事に取り組む様子が伝わる写真を募集し、男女共同参画週間(6/23～6/29)に合わせ、写真展を実施しました。



パパだよ
(お>u<e)



夏休み 親子 de 映画会

7/25(日)

子どもたちは無限の可能性を持っており、性別による考え方にしばられることなく、自分らしく生きる力を身に付けることが大切です。しかし、未だに根強く残っている性差別や固定的な性別役割分担意識という大人社会の在り方が、子どもたちに大きな影響を与える状況があります。

みんな違うから相手のことを大切に思う心、思いやりが大切なことなどを学びました。

また、同時に行った保護者のアンケートの中で「子ども向けの絵本やメディアにおいて強い男性、弱い女性というような固定的な性別を感じたことがありますか?」の質問に対して約4割が感じるとの回答がありました。大人社会の在り方が、知らず知らずのうちに子どもたちの生活習慣や考え方に影響していることがわかりました。

今回、上映会を通して子どもには自分らしく、大人には男女共同参画社会を理解してもらい、男女共同参画社会づくりの推進に努めたところです。「忍たま乱太郎」や「ねずみくんのきもち」、「どんぐり森へ」の上映を通して、みんな違うからいいんだということ、

映画会当日は、高校生ボランティア(宮崎学園)の参加もあり、活気と笑顔のあふれる映画会となりました。



子どもの人権研修会

コロナ禍での子どもの不安や悩みを考える～無理をしないで生き生きと～

6/13(日)

福重 佳枝 氏
(NPO法人チャイルドラインみやざき代表)

新型コロナウイルスの収束が見通せないなか、子どもたちの権利が脅かされる状況にあります。

べきかを学ぶ研修会を開催しました。

学校の休校や、学校行事の制限など子どもも保護者も強いストレス下におかれ、様々な子どもの人権が侵害されている実態も見られます。ささいな行為が危険を伴う行為へつながることも少なくないことから重視すべき課題となっています。

コロナ禍においてチャイルドラインに寄せられた子どもの声を紹介され、気持ちの移り変わりをより現実的に感じることができました。

大人が子どものSOSに気づくこと、子どもからのSOSの受け止め方、そして子どもにSOSの出し方を伝えることで子どもの自殺を防げることや、基本的自尊感情を育てることが大事であることなどを学びました。

今回、NPO法人チャイルドラインみやざきの代表の福重佳枝さんをお招きし、コロナ禍における子どもの不安・悩みにどう向き合う



見えない子どもの貧困 いま、私たちができること

8/29(日)

高橋 好香 氏 (NPO法人Swing-by代表)
(男女共同参画地域推進員)

社会情勢の変化の中、ひとり親や貧困世帯、児童虐待・孤独など子どもを取り巻く課題は深刻な社会問題となっており、現在7人に1人が貧困状態にあるとされています。



貧困状態にある子どもたちは、経済的困窮を背景に教育や体験の機会に乏しく、地域や社会から孤立し、様々な面で不利な状況に置かれてしまいます。

今回「子どもの貧困問題」研修会を実施し、貧困の連鎖によって子どもたちの将来が閉ざされることがないように、だれもが安心して暮らせる社会づくりを目指すことを目的とした研修会を開催しました。

第2部ではで宮崎大学教育学部の磯崎奏良さんより、Swing-Byの学習支援・CFC(Children First Camp)に関わろうと思ったきっかけや具体的な活動報告をしていただきました。

講師には NPO法人 Swing-Byの高橋好香氏をお招きし、いくつかの事例を交えてお話いただきました。食支援や学習支援の活動を通して浮き彫りになった問題やその解決への糸口を支援する側にどう共有していくか、また、かかわることや経験する機会を与え、子ども達に自己形成力や目標を持たせること、「支援された人」がのちに「支援する人」になるしくみを作っていくこと等、私たち大人が今できることを提言されました。

今回は「まん延防止等重点措置」の指定を受けて、当初予定していた会場での聴講ができず、YouTubeでの限定配信のみの開催となりましたが、多くの方からアクセスをいただき、関心の高さが伺えました。

視聴された方から「実際にボランティアで学習支援をされている学生さんの話が聴けて良かったです。1人でも多くの子ども達が夢や希望を持って登校、進学、就職していけるように私も力を尽くしたい。」とのご感想をいただきました。

地域男女共同参画基礎研修

7月7日(水) / 7月10日(土) / 7月12日(月) / 7月21日(水)

- 参加者** 民生委員児童委員、自治会長、福祉協力員など(213名)
- 場所** 住吉公民館等
- 講師** 宮崎市男女共同参画センター長 椎木 隆氏

住吉地区社会福祉協議会(飯干すみ子会長)と住吉地区民生委員児童委員協議会(中川幸子会長)の皆さんへ男女の枠を越えて、人々が家庭・地域の中で性別にかかわらず思いやりのある絆を築いていくための男女共同参画の基礎研修を行いました。



生理の貧困の取組 「♥+1」ハートプラスワン

コロナの長期化により経済的な理由で生理用品を購入できない方がいるという「生理の貧困」問題が顕在化しています。健康や尊厳にかかわる重要な課題となっています。

パレットでは、このような方への寄り添った相談支援の一環として生理用品の無償配布を行っています。その際、無償配布だけではなく、それを一つのきっかけとして、「生理の貧困」にある方の事情に丁寧に向き合い、寄り添った相談支援を取り組んでいます。

配布場所 宮崎市男女共同参画センター「パレット」

住所 宮崎駅東3丁目6-7

電話 0985-25-2055

受け取り可能な時間 午前9時から午後9時まで
(日曜日は午後5時まで) ※火曜日、祝日、年末年始は休館日

生理用品を無償で配布します

生理用品・寄付金の贈呈式の様子



下段右/榊宮崎南印刷 大迫雅浩さま
下段左/着物リメイク 安西由美さま

左:日本女子テニス連盟 宮崎県支部さま

ひろせ旅館さま (佐土原町)

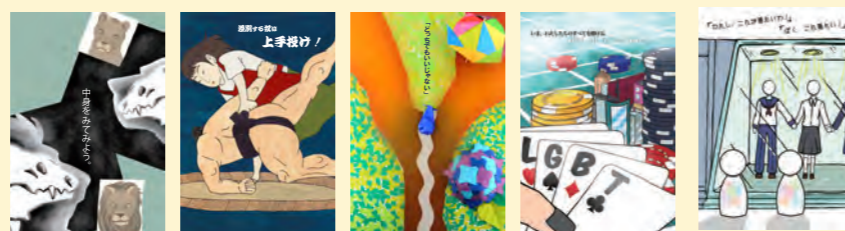
徳山理恵さま (布ナブキン)

(株)宮崎南印刷さま、着物リメイクさま、日本女子テニス連盟宮崎県支部さま、ひろせ旅館さま、晴洋倶楽部さま、徳山理恵さま他、心温まるご寄付をいただきました。心から感謝申し上げます。
(ご寄付いただいた生理用品等につきましては、有効に活用させていただきます)



令和3年度 宮崎市男女共同参画週間啓発ポスター

佐土原高等学校産業デザイン科による男女共同参画啓発ポスターの制作は今年で3年目となります。「女らしく 男らしくではなく あなたらしく」性別にこだわらず、誰もが自分らしく、生き生きと暮らせる社会などの男女共同参画社会について学習し、啓発用ポスターを作成しました。パレットでは、このポスターを様々な啓発活動の中で活用していきます。



私たちのまちの男女共同参画地域推進員

宮崎市では、平成18年1月から「宮崎市男女共同参画社会づくり推進条例」を施行し、誰もが性別にかかわらず個性と能力を十分に発揮できる活力ある地域づくりに取り組んでいます。今回は、様々な分野で多様性と調和を目指して活動していただいている男女共同参画地域推進員をご紹介します。現在、宮崎市、国富町、綾町で30人が活動されています。

パレットでは、地域推進員との幅広い意見交換会や研修会を積極的にを行っています。

男女共同参画社会への思い



男女共同参画地域推進員 後藤 幾子さん

「男は外で働き、女は家庭を守る」という考えが当たり前の時代、女性は結婚を期に仕事を辞めていました。現在は男性も女性も、自分らしく働くことができます。しかし、未だ家事や育児は女性の役割という、ジェンダー視点の考えは変わりません。

更に感じるのが、様々な場において男性が主導で進められていることが多く、そこに女性がいても発言しにくく、女性の視点が入りにくいことです。

私が男女共同参画推進員の研修にて改めて学び感じたのは、これは男女の対等性だけではなく、子どもやマイノリティーなど、多様な人々への人権意識と繋がっているということです。私の感じる男女共同参画推進員の役割は、全ての人と対等に対話し、共に社会を作る担い手でありたいということです。



男女共同参画地域推進員 日高 ひとみさん

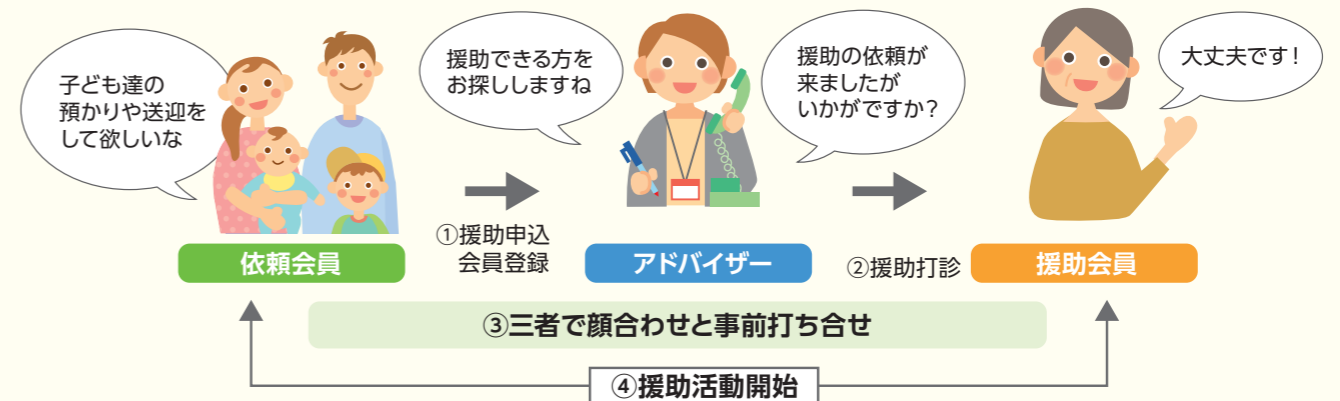
40数年前、私は男女の不公平を感じない環境にあったのか、それとも、男女の固定的役割が当然だと刷り込まれた環境だったのか、当時を思い出します。

現在、お陰様で男女共同参画を学ぶ機会に恵まれ、教育、健康、経済、政治など多くの分野で男女共同参画の取り組みが進められていると感じます。ただ、日本の男女間の平等感、世界156か国中120位とジェンダーギャップ指数の順位は低い状況にあります。

ジェンダー後進国を脱却しなければなりません。私は、男女共同参画推進員としてこれからも若者から高齢者までの全ての人が、性別を理由に機会の不平等が起こることがないように、安心して心豊かに暮らせる社会、相手の人格を尊重しあえる社会の実現とともに、素敵な人間づくりを目指したいものです。

ファミリー・サポートセンターみやざき

「ファミリー・サポートセンター」は宮崎市、国富町、綾町、が行う事業で、子育てを手助けしてほしい人(依頼会員)と子育ての協力をしてくれる人(援助会員)がお互いに助け合う組織です。



【主な活動内容】 ・保育園等の時間外の預かり、一時預かり保育 ・保育園、幼稚園、小学校への送迎 ・その他
【利用料】 ・1時間あたり 一律800円(2人目以降も同額) ・宮崎市在住の依頼会員に対し1時間あたりの利用料のうち600円を補助する。(自己負担額は1時間あたり200円) ※国富町、綾町は除きます。

依頼会員になるには

宮崎市、国富町、綾町に在住で小学生(12歳)までの子どもがいる人が対象です。会員登録(約1時間程度の説明を含む)が必要です。登録は無料です。

登録をご希望の方は、事前の電話予約が必要です

TEL.0985-62-0252 FAX.0985-25-2056

〒880-0879 宮崎市宮崎駅東3丁目6番7号 (宮崎市男女共同参画センター「パレット」内)
受付時間 9:00~17:30(日曜17時まで)休館日:火曜日・祝日・12/29~1/3

- ★条件によっては、お相手が見つからない場合があります。
- ★長期的な習い事の送迎等は、ご紹介が難しい場合があります。