

自分らしい生き方、応援します！

ソーレスコープ

第77号
2016.JULY



特集 「コミュニケーションから始める防災対策～避難所づくりに女性の視点を～」
「多様な性のカタチ」

暮らしにひとさじエッセンス「たねまるのマヨネーズ」

イラスト：ヒビノケイコさん
(4コママンガエッセイスト)

コミュニケーションから始める防災対策

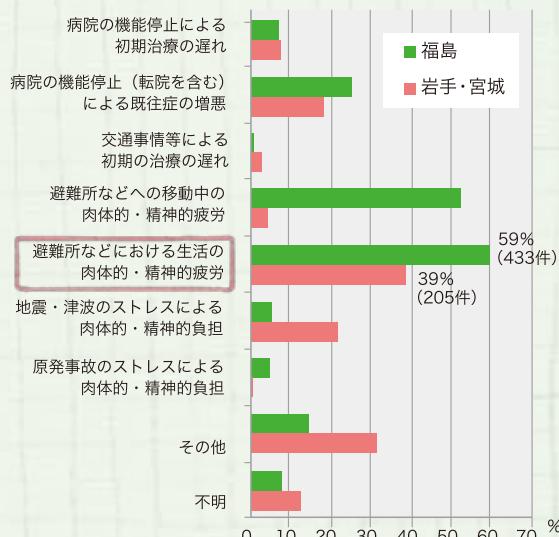
～避難所づくりに女性の視点を～

災害は規模が大きくなるほど、その被害は拡大します。4月に発生した熊本地震でも、避難生活の過酷さが原因の病気や持病の悪化で亡くなる「震災関連死」が問題になっています。



東日本大震災では、平成27年9月末までに、3,407人が「震災関連死（自殺を含む）」で犠牲になり、その原因で最も多いのが「避難所などにおける生活の肉体的・精神的疲労」です。

平成24年3月末時点で震災関連死と認定された方の死亡原因（複数選択）



復興庁ほか「東日本大震災における震災関連死による報告（平成24年8月21日）」

※震災関連死と認定された死者数の多い市町村と原発事故による避難指示が出された市町村1263人を対象の調査

一人一人で異なる被災経験

「災害時には男も女もない」と言われますが、誰もが同じ被災経験をするわけではありません。性別はもちろんのこと、年齢や健康状態、そのときの立場などによっても大きく異なります。

避難所における生活環境

災害時にはプライバシーの確保といった配慮が行き届かず、仕切りのない避難所も多いため、着替えは布団の中でするしかない、下着などを干す場所がないといった女性にとって過酷な環境を生み出しました。

トイレは衛生面の問題のほか男女共用で入りづらく、特に夜間は治安面の不安から女性や子どもが利用しづらいことがありました。こうしたことからトイレに行く回数を減らそうと水分を控えたため、エコノミークラス症候群になるなど、健康被害につながるケースも少なくありませんでした。

また、乳幼児や障がい者、認知症の人やその家族は、「周囲に迷惑をかけるから」と避難所へ行くことをためらったり、避難してもすぐにして行かざるをえなくなることがあります。

物資の不足

物資担当者は、その多くが男性であったため、被災者の多様な要望が把握できない・女性が相談しづらいなどの理由から、女性だけが必要とするもの、粉ミルクや哺乳瓶など乳幼

児が必要とするものなど特定の物資がスムーズに届かない状態が続きました。

安心・安全（治安・暴力など）

町の風景が一変したり家族を失うなど生活が大きく混乱する中で、目に見えない不安から、DVや性暴力、セクシャルハラスメントが、発生したり深刻化しました。

知らない人が出入りし、停電で暗く仕切りがないといった避難所の環境は、盗撮、痴漢、強姦・強姦未遂といった性犯罪が起りやすく、被害は大人だけではなく子どもにも及びます。普段にもまして被害を訴えづらい状況もあり、このような課題が防災対策の中にされることもあり認識されています。

偏ってしまう役割…

災害が起こると性別で役割を分担する傾向が強くなります。

特に避難所では、それが顕著にあらわれました。何百人分の炊き出しや清掃が女性の役割となる一方、さまざまな苦情や要望が24時間集中するリーダーは男性中心となつたことで、男女それぞれが過度の負担から大きなストレスを抱えました。

女性の視点の必要性

こうしたことが問題となり、防災や復興に女性の視点を取り入れようとする動きはありますが、十分とは言えません。熊本地震でも「更衣室がない」といった状況がまだまだ見られます。男女の被災経験の違いを生み出す大きな原因是、避難所において「意思決定の場に男性が圧倒的に多かったこと」「女性たちが意見を言いづらかったこと」です。

避難者の半分を占める女性が、積極的に避難所運営に参画し、男性とともにリーダーシップを発揮することができれば、男性の視点だけでは気づけない多様な人への配慮が可能となるだけではなく、責任が男性だけに集中することのない避難所運営につながるはずです。

東日本大震災での女性の視点を生かした取り組み

- ・女性専用スペースの活用
着替えだけではなく授乳や相談、女性専用の物資の配布などを実施
 - ・別室での聞き取りやリクエスト票の活用
 - ・複数の女性による要望の取りまとめ
- こうした取り組みは、高齢者や子ども、障害者の要望の把握にもつながりました。



日頃からの関係づくり

近い将来起ころう南海トラフ地震では、避難所の開設や運営は、地域で行なうことが想定されています。しかし地域において意思決定の中心となる町内会の役職に占める女性の割合は1割程度です。また活動に女性や若者の姿は少なく、防災訓練の参加者もいつも同じ顔ぶれになります。

災害が起ったときには、何が正解かわからないことがたくさんあります。そういう場面においても、一人一人が自分の考えを伝え、話し合うことができる風通しのよい関係があれば、誰もが安心して過ごすことができる安全な避難所となります。

大きな災害に遭う経験は、人生に一度あるかないかです。毎日の生活の中でできていないことは、災害時には絶対にできません。日頃から女性をはじめとする多様な人が主体的に地域の活動に関わりお互いを知ることで、相手を思いやり助け合うことのできる関係が生まれます。こうしたコミュニケーションこそが、被災後の生活の安心につながります。



参考資料 減災と男女共同参画研修推進センター作成
「男女共同参画・多様性配慮の視点で学ぶ防災ワークブック」

多様な性の力タチ

あなたの「性のあり方」は

性別と聞くと、戸籍上の性や生物学的な性を思い浮かべがちですが、「性のあり方」は、4つの要素が複雑に絡み合って構成されています。

体の性

生物学的な特徴で、ある程度客観的に判断される性

心の性

「自分は女」「自分は男」など、自分が認識する性別

好きになる性

恋愛感情等が向かう
相手の性（性的指向）

表現の性

服装や言葉づかいなど、
見た目の「女らしさ」「男らしさ」

多くの人は体の性と心の性が同じで、「自分は女」「自分は男」と思っていますが、体の性と心の性が異なる人や、「女性と男性の真ん中」「女性でも男性でもない」と感じる人もいて、単純に女性か男性かの2つに分けられるものではありません。

自分の性をあらためて考えてみると、それぞれの項目でどちらかにはっきりとは決められない場合があるのではないかでしょうか。性は「女でなければ男」というものではなく、あいまいでグラデーションのようなものなのです。

「いらない」ではありません

電通ダイバーシティ・ラボが全国約7万人を対象に行ったLGBT調査2015では、「13人に1人がLGBT*に該当する」

と報告されていますが、「実際に会ったことはない」と思う人が多いのではないでしょうか。

それは見た目ではわからないということ以上に、本当のことを知られると社会的に拒絶されたり不利益があるかもしれないという不安を抱き、当事者がLGBTであることを言い出せないからです。

「自分の身近にはいない」という思い込みは、自分と関係のない世界で生きている人という誤解につながり、性のあり方に無関心になってしまいます。

戸籍やトイレなど性別で分けられることが多い生活中で、当事者は「なぜ他の人と同じように普通に生きられないのか」と自分を否定してしまいかがちです。また心の性と異なる体の性として振る舞わなければならないことへの葛藤から、他人や社会を避けて孤独になりやすく、このため自殺や自殺未遂、抑うつ傾向の割合が高くなります。

「正しく理解する」ことから始めよう

「女と男しかいない」「異性を好きになる」ことだけを前提とした社会が偏見を生み出し、その枠にあてはまらない人たちを生きづらくしています。

性のあり方は多様であることを正しく理解し、身近に当事者がいることを当たり前と考えることが、社会を変えていくための第一歩です。

自分の性についてありのままに話すことができる社会は、誰もが生きやすい社会です。大切なのは「女らしさ」や「男らしさ」ではなく、「自分らしさ」なのです。

*LGBT を含む性的な少数者。L=レズビアン（女性の同性愛者）、G=ゲイ（男性の同性愛者）、B=バイセクシャル（両性愛者）、T=トランス（体の性と心の性が一致しない人）。その他、Xジェンダー（自分を男女どちらとも思わない人）、インターフェクシャル（体の性がどちらとも言えない人）、クエスチョン（心の性や性的指向が分からぬ人）などを含む



高知県内でLGBTを支援するNPO法人 「高知ヘルプデスク」代表、浜口ゆかりさん にインタビューしました。//

●ご自身の性自認は、「女ではないけど、男とも思っていない」 そうですね。

—あえて言うとXジェンダーの中でバランスをとっている感じですね。

これは私の経験ですけど。性別違和を感じながら生きてくる中で、ジェンダーにしばられない人に会って、変化が起った。自分をごまかさないで、「そのままの自分で」生きたいと思うようになったんです。

「性自認は女でも男でもない、どちらでもなりたたない」という自分のアイデンティティーが確立できたからこそ、カミングアウトもできた。アイデンティティーがないときは、全て自分が悪いんだというスタンスで生きてきたんですよ、親にも言えないし、結婚もできないしという自己否定から始まるから。

自己確立、自分が何者か知る必要があったんですよね、これは非当事者の人と同じだけど。

●自分が何者かという自覚の中で生きていたいということ ですよね。

—そうですね。私の生き方は、他の女性にも当てはまると思っているんです、自分の思うように生きるということで。

今の社会の仕組みは、性のあり方にしても、働き方についても、男性と女性に二分化した中で、男性目線で作られていて、そこにLGBTの人も、女性も生きづらさを感じている。経済的なこととか、生き方とか仕事とかという中に性別があって、その表現は自由にさせてもらいたい、選択も自由にさせてもらいたいって。私は「自分らしさ」を、セクシュアリティーの中で見つけて選択した、そういうことです。

●非当事者の人は、カミングアウトされたり相談されたとき、 どう接するのがいいんでしょう。

—カミングアウトなんかしなくても本当はいいんですけど、当事者はセクシュアリティーの優先順位がすごく上にあって、



ここをしゃべらないと本当の自分を理解してもらえないってところがあるんですよ。だから敢えてセクシュアリティーの話をしたくなるんです。

個室のような安全な場所で、信頼できる相手に相談するんですけど。相談された方は、正しい知識がないと、どう対応したらいいのか戸惑うと思うんですよ。ただ「恋愛対象の話」とか「体だけの問題」と決めつけられると、当事者は「わかってもらえない」とまた傷ついて二次被害を受ける。

●正しく知ることは難しそうですけど。

—一人一人セクシュアリティーは違いますから、典型的な人っていないんですね。理解したいけど理解できない、分かればわかるほど分からない。当事者同士でも分かりあえないところもあります。

女性も結婚したりしてなかったり、働いていたりいなかったりって、一括りにできない多様性があるようにLGBTも多様です。私はたまたまジェンダーに会って自分らしく生きようと思うことで楽になったけど、ホルモン治療や適合手術で体と心が一致しないと自分は自分と思えない人もいる。だから私の生き方は、一つの生き方って受け止めてもらいたい。私の存在で、悩んでいる人が少しでも楽になったらいいなと思っています。

高知は「高知家」という言葉があるように、「性別なんか関係ないちや、目の前のおまんがいいがよ」って細かいことは気にしないで受け入れる県民性があるし、女性の参政権を最初に訴えたみたいに新しい価値観を生み出せる土地柄だと感じています。だから当事者を特別扱いするんじゃなくて当たり前っていう社会をつくっていく、そういう活動を高知ですることには意味があると思っています。



不妊を心配したことがある夫婦の割合

31.1 %

(国立社会保障・人口問題研究所 第13~14回出生動向基本調査
結婚と出産に関する全国調査より)

「生殖年齢の男女が妊娠を希望し、ある一定期間、避妊することなく通常の性交を継続的に行っているにもかかわらず、妊娠の成立をみない場合」を不妊といい、その一定期間については1年が一般的と言われています。（日本産科婦人科学会ホームページより）

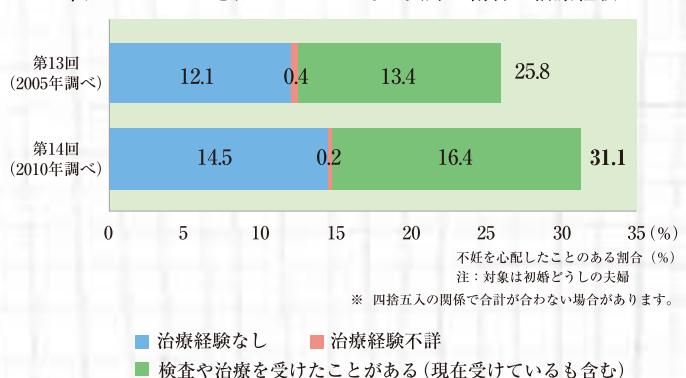
2010年の第14回出生動向基本調査では、初婚同士で不妊について心配したことのある夫婦の割合は31.1%で、前回調査に比べ5%ほど増加しています。また、検査や治療の経験がある（現在受けているも含む）夫婦の割合も16.4%と6組に1組となっており、「不妊」に悩む夫婦が多いことが分かります。

不妊には晩婚化が影響していると言われがちですが、女性が働くことが当たり前になった今、20代で妊娠しようとすると仕事でキャリアをつくれないために、「妊娠はいつでもできる」との思いから、結婚していても出産を先送りしてしまうこともあります。

最初の子どもの出産時の両親の年齢は、平成23年には男女とも30歳を超え、その後も上昇傾向にあります。不妊は女性だけの問題とされがちですが、その原因は男性にもあります。その割合は1：1と言われ、決して女性だけ、男性だけの原因とは言えません。

女性の妊娠する力は30歳を過ぎると少しづつ低下するため、

不妊についての心配したことのある夫婦の割合と治療経験



不妊治療においても1回の治療で出産に至る確率は35歳で17.2%、40歳で8.3%、45歳を過ぎると1%以下まで下ります。

（日本産科婦人科学会「2013年ARTデータブック」）また、男性の加齢によっても妊娠率が低下することも指摘されています。

一方で働く現場を見てみると、出産前に就業していた女性の約6割が出産後に離職したり、育児休暇後復帰しても職場の理解不足などから仕事と育児の両立が困難で、短時間勤務を選択せざるを得ないなど、それまでのキャリアを失う現実があります。

また、男性も長時間労働で日々の育児参加の時間は限られるうえ、育児休暇の取得に至っては言い出すこともできない状況にあります。こうした働きながら子育てしやすい職場環境も、妊娠を先延ばしにしたり、ためらってしまうことにつながっていると考えられます。

不妊や妊娠は女性だけの問題ではなく、夫婦で一緒に向き合う問題です。夫婦で妊娠・出産についての正しい知識を持ち、「産む・産まない」「いつ産むか」「何人産むか」といったライフプランを考え、かけがえのない人生を楽しむことが大切です。そして子どもを安心して産み育てることができる環境や、子どもが健やかに育つことができる社会の実現も急がれます。

暮らしにひとさじ エッセンス

Recipe レシピ



たねまるのマヨネーズ

材料（タマゴ1個分）

タマゴ……1個 酢………25cc 砂糖……小さじ1/4
塩………小さじ1 コショウ……少々 マスターード……少々
米油………250cc

作り方

- ① 米油以外の材料をすべてボウルへ入れる。
- ② 米油を加えながら、よく混ぜる。
- ③ 米油を半量ほど加え、白っぽくなり固さが出てきたら残った米油を慎重に少しづつ加え混ぜる。
※空気を含ませるように間隔をあけて混ぜると、優しい口当たりになります。
- ④ 全体的に一体感が出たら、完成。

レシピ提供 原田真穂さん（たねまる）



たねまる

〒781-7220
室戸市佐喜浜町1704-1
☎050-7303-5988
blog
<http://tanemaru1221.hatenablog.com/>
しばらくは、高知市の木曜市・
日曜市の出店のみ。
お休みやラインナップなど、
最新の情報はfacebookで。

“手作りマヨネーズ”は、配合と混ぜ方のコツさえマスターすれば、ワサビを入れたり、ゆで卵やタマネギ・ピクルスを刻んで混ぜてタルタルソースにしてみたりと、いろんなアレンジが可能です。



ひとことアドバイス！

フードプロセッサーを使うと、よりしっかりと、きめの細かい仕上がりになります。このときも米油は少しづつ加えてください。

今年の2月から木曜市に登場したパン屋さん「たねまる」の原田さんは京都出身。夫と2人、自分たちらしいライフスタイルを求めて、九州・種子島から徳島県を経て、海に近く景色のよい高知県東部に移住してきました。

販売を始めた当初は、道の駅やスーパーへの委託販売が中心でしたが、移動販売などで直接お客様と触れ合う楽しさを感じ、販売方法を模索する中、高知市の街路市への出店を決意。「大変だよ」「あんまり期待できないんじゃない」という周囲の言葉に不安を感じながらも出店してみると、目の前でどんどんパンが売れていく、「ここまで来て良かった」と嬉しい気持ちになったそうです。

さらに、お客様や他の出店者さんたちとの出会いは、細かいことを気にしないさっぱりとした高知県人の魅力の発見にもつながり、「自分たちのいる場所は高知だと確信しました」。

サンドイッチにマフィン、ベーグルにライ麦パンと様々な種類が並んでいますが、パンづくりの修行をしたことはなく「おいしいと感じるものを作るうちに、身についてきた感覚です」。おいしさへのこだわりから、パンに入れるツナや練乳、マヨネーズや塩まですべて手作り。「今の生活にたどり着くまでに試行錯誤した経験が生きています」。暮らしの中から自然に生まれたものを販売しているので、パンの傍らにはジャムやグラノーラも並んでいます。

街路市の前日は夜中までパンをつくり、早朝には高知市内へ向かうため、体力的につらいと感じることもありますが、「このパンは、あの人がいつも買ってくれるパンだな」と、お客様一人一人の顔を思い出すとやる気が生まれるそう。「パン待ってくれている人とのつながりがあるから続けられています」。

お客様のリクエストから、新しいメニューが生まれることもあり街路市は交流の場であるとともに、次のことを考える場所にもなっています。お店に来たお客様と話す原田さんの笑顔は、自分のつくったものを「おいしいよ」と言ってくれる人がいる、今への充実感にあふれています。



無料託児付(6ヶ月～就学前児童・予約制)

講座のご案内

ライフスタイル応援講座

わたしだけのOFFを楽しむ講座

自分を元気にする ZUMBA® & 骨盤体操

ラテン音楽とダンスを融合させたZUMBA®と体を整える骨盤体操でリフレッシュ！自分のための時間を楽しみませんか？

日 時 9月15日(木)19:00～21:00

講 師 安岡知洋(BODYPRO.代表、健康運動指導士)

参加料 500円 対象・定員 女性15名(先着順)

申 込 8月15日(月)9:00～から電話にて

※持ってくるもの：飲み物、室内用シューズ、ヨガマット(なければバスタオル)

女性のための健康講座

「ココロとカラダのセルフケア」

～更年期を健やかに過ごすために～

最近、わけもなくイライラする…疲れがとれない…。ホルモンバランスの影響を受けて、少しずつ変化していく自分の身体を知り、健やかな『ワタシらしさ』をめざす講座です。

日 時 10月1日(土)13:30～16:30

講 師 国安澄江(ウィメンズセンター大阪 スタッフ)

参加料 500円 対象・定員 女性30名(先着順)

申 込 9月2日(金)9:00～電話にて

●このほかにもさまざまな講座を開催しています。詳しくは、ソーレホームページ・セミナーガイド(4月、10月発行)をご覧ください。

●お申し込み・お問い合わせはお電話でソーレ **(088)873-9100**まで



施設利用のご案内



● 貸室利用時間

9:00～21:00
(土・日・月曜日9:00～17:00)

● 休館日

第2水曜日・祝日・(年末年始)12月29日～1月3日

● 図書・情報資料室

9:00～20:00(土・日・月曜日9:00～17:00)
※ただし図書利用カード発行及び再発行の受付は、17:00まで

● 相談室

9:00～12:00, 13:00～17:00
(専用電話／088-873-9555)

※第2水曜日・祝日、12月29日～1月3日は休室です

● アクセス

電車…「旭町3丁目」下車100m
バス…「旭町3丁目」下車50～200m
JR…「旭駅」下車400m

駐車スペースが少ないため公共交通機関をご利用のうえ、ご来館ください。

ソーレ・メールマガジン 「FROMソーレ」

講座情報を定期的に届けします。

購読は無料！



登録はこちらから！

登録確認メールが届きます。URLにアクセスして登録してください。



発行

公益財団法人こうち男女共同参画社会づくり財団 Tel.088-873-9100 Fax.088-873-9292
〒780-0935 高知市旭町3丁目115番地 ホームページ <http://www.sole-kochi.or.jp> Eメール sole@sole-kochi.or.jp

発行日 平成28年7月10日