

みらい

Vol.36

2018 Spring

contents

- P2,3 特集 こんな行為はNG!
職場のパワーハラスメント
- P4 相談室よりご案内、まつりの報告
- P5 情報資料センターより
- P6 講座レビュー
- P7 ハーモニー推進事業者を紹介します!
- P8 は〜もねっと登録団体活動紹介



特集

こんな行為はNG! 職場のパワーハラスメント



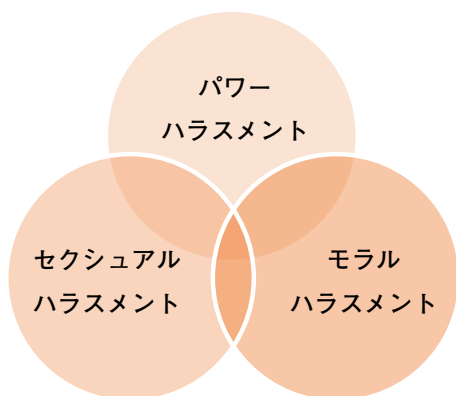
こんな行為はNG! 職場のパワーハラスメント

気をつけたい！ハラスメント

「〇〇ハラスメント」という言葉をニュースなどで耳にしたり、目にする機会が増えていると思いませんか。

ハラスメントとは、嫌がらせやいじめのことです。その中には、セクシュアルハラスメント、モラルハラスメント、パワーハラスメントなどがあります。

これらのハラスメントは、『まったく別のも』というわけではありません。はっきりと線引きして分けられるものではなく重なる部分もあります。たとえば、上司から言葉で性的な嫌がらせを受けたら、セクシュアルハラスメントであると同時にパワーハラスメントでもあり、モラルハラスメントでもあります。



パワーハラスメント…職務上の地位や人間関係などの優位性を背景に起こる嫌がらせ。

モラルハラスメント…言葉や態度により人の心を傷つける精神的な暴力。嫌がらせや迷惑行為。

セクシュアルハラスメント…相手の意思に反して不安や不快な状態に追い込む性的な言動、嫌がらせ。

3人に1人はパワーハラスメントを受けている！

そのなかでも、パワーハラスメント（以下「パワハラ」という。）に注目してみましょう。

パワハラとは、同じ職場で働く者に対して、職務上の地位や人間関係などの職場内の優位性を背景に、業務の適正な範囲を超えて精神的・身体的苦痛を与える、または、職場環境を悪化させる行為のことをいいます。業務上必要な指示や注意、指導が行われている場合はパワハラには当たりません。工作上必要で適切な言動であったかどうかパワハラの判断において大事な基準となります。

平成28年度厚生労働省が実施した「職場のパワーハラスメントに関する実態調査」によると、パワハラを受けたと感じたことのある人は32.5%で、約3人に1人となっています。

パワーハラスメントの類型

パワハラには様々な側面がありますが、主に6つの類型に分類できます。

類 型	内 容
身体的な攻撃	殴る蹴るなどの暴行・傷害
精神的な攻撃	脅迫や名誉棄損・侮辱・ひどい暴言
人間関係からの切り離し	隔離・仲間外し・無視
過大な要求	業務上明らかに不要なことや遂行不可能なことの強制・仕事の妨害
過小な要求	業務上の合理性なく、能力や経験とかけ離れた程度の低い仕事を命じたり、仕事を与えないこと
個の侵害	私的なことに過度に立ち入ること

パワーハラスメントが引き起こすこと

パワハラを受けたと感じた場合の心身への影響は「怒りや不満、不安などを感じた」「仕事に対する意欲が減退した」「職場でのコミュニケーションが減った」の順に多くなっています。

また、パワハラを受けている頻度別にみると、何度も繰り返し経験した人は、「眠れなくなった」「通院したり服薬をした」などの影響も見られます。パワハラを受けたことによって、心身への影響はもちろんのこと、コミュニケーションの分断や人間関係の悪化など職場環境を劣化させ、生産性の低下や企業イメージのダウンへと発展しかねません。

パワーハラスメントを予防・解決のために

パワハラを予防するために私たちが出来ることは何でしょうか。

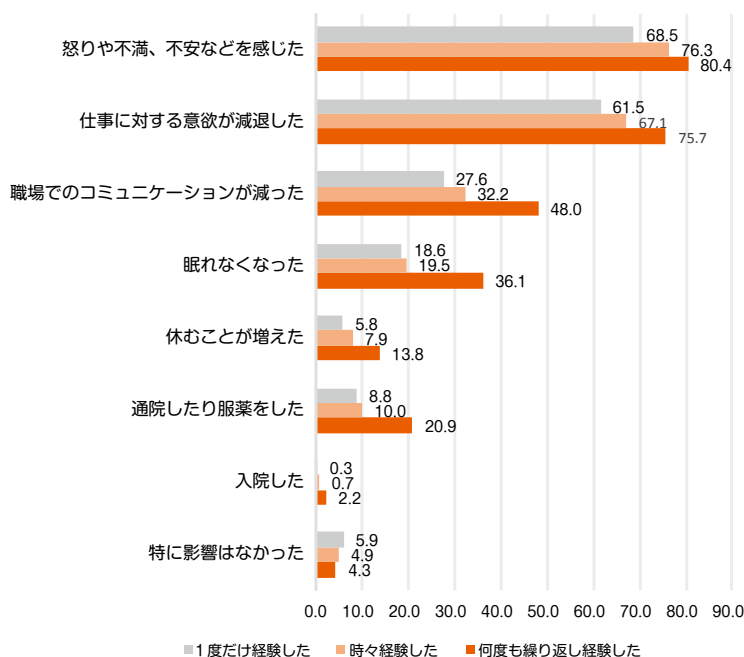
普段から関心を持ち、職場のパワハラはなくすべきものであるという意識を持つことが大切です。自分が加害者になっていないか相手の立場に立って想像することも必要です。そのちょっとした意識の違いが予防につながり、再発の防止にもなります。

「もしかしてパワハラ？」と感じたら、社内に相談窓口があればそちらへ、相談できる窓口がないとき、また社内へはちょっと…と思ったら、社外の相談できる窓口があります。自分のことではなくても見ないふりをしないで相談することで、解決の糸口が見つかるかもしれません。

働きやすい職場づくりのためにちょっと意識してみませんか？

参考：「あかるい職場応援団」URL：<http://www.no-pawahara.mhlw.go.jp/>

パワーハラスメントを受けたと感じた場合の心身への影響（複数回答）



↑ 平成28年度厚生労働省実施「職場のパワーハラスメントに関する実態調査」より

対象：過去3年間のパワーハラスメントを受けた経験について、「何度も繰り返し経験した」、「時々経験した」、「一度だけ経験した」と回答した者、単位%

パワーハラスメントなど労働に関する相談窓口

☆千葉労働局総合労働相談コーナー

千葉市中央区中央4-11-1 千葉第二地方合同庁舎1階
電話043-221-2303 月曜～金曜9:30～17:00

☆千葉駅前総合労働相談コーナー

千葉市中央区新町3-13千葉TNビル4階
電話043-246-4121 フリーダイヤル0120-250650 月曜～金曜9:30～17:00

☆千葉総合労働相談コーナー

千葉市中央区中央4-11-1 千葉第二地方合同庁舎3階千葉労働基準監督署内
電話043-308-0671 月曜～金曜9:30～17:00

☆千葉県労働相談センター

千葉市中央区市場町1-1 県庁本庁舎2階
電話043-223-2744 月曜～金曜9:00～20:00 ※来所相談は17:00まで

☆他にも相談できる窓口があります。

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ 相談室よりご案内 ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

困っていること、悩んでいること、ちょっと誰かに話したいことはありませんか？
家庭や仕事、生き方や人間関係、心や体のことなど、相談員がお話を伺い、心の整理のお手伝いをします。相談は無料です。また、相談内容の秘密は厳守いたします。

ハーモニー相談（女性のための相談）

職場でのトラブル、セクシュアルハラスメント、DV（夫・元夫・パートナーからの暴力）、家庭内暴力、虐待、子育て上の悩み、自分に自信がもてない、生きにくさを感じている…など。

★電話・面談での相談

- 相談方法 電話相談、面談（初回は電話相談のみ）
- 相談時間 火～金 10：00～20：00／土・日 10：00～16：00 一人一回50分程度・要予約
- 予約方法 センター開館時間内に電話または窓口でご予約ください。
- お問い合わせ TEL 043-209-8771（事務室）

★グループ相談（女性対象）のご案内

毎月第3水曜日に、専門のカウンセラー同席のうえ、グループでの相談を行っています。他の方の体験やお話を聴きながら、自分の気持ちに目を向けてみましょう。詳細は事務室までお尋ねください。

〈午前のグループ 10：00～11：30〉

対象：パートナーとの関係で“何かがおかしい”“これではいけない”“自分を大切にしたい”と思っている女性。

〈午後のグループ 13：00～14：30〉

対象：家庭・職場・友人同士など人間関係にお困りの女性。

男性相談

家庭や仕事、生き方や人間関係、心や体の悩みなど、お気軽にご相談ください。男性相談員がお話を伺います。

- 専用電話 043-209-8773（予約はできません）
- 相談日 毎週金曜日（祝日・年末年始はお休み）
- 相談時間 18：30～20：30（一人一回20分程度）



◆◆◆◆ 千葉市男女共同参画センターまつりを開催しました ◆◆◆◆

平成29年12月9日（土）・10日（日）の2日間にわたって、千葉市男女共同参画センターまつりを開催しました。9日には童話作家の角野栄子さんをお迎えして『魔女の宅急便』と私～おはなしが生まれる時～』と題した講演会を実施しました。言葉がすべての基本にあり、目で読むだけでなく音読の言葉の響きを大切にしているとのことでした。また、言葉で想像力豊かになるなどのお話を伺えました。加賀美幸子名誉会長との対談も実施しました。



10日には千葉市男女共同参画センターまつり実行委員企画として、女子プロ野球選手里綾実さんをお迎えして「女子プロ野球のエースが語る女子スポーツの未来」と題した講演会を実施しました。第1部では里選手が野球を始めたきっかけや人生の岐路で野球を続ける選択をしたことなど興味深いお話を伺うことが出来ました。第2部ではジャーナリストの手束仁さんを迎えて女子スポーツ、特に女子野球のメジャー化について対談しました。



まつり全体としては両日で27団体の参加があり35企画が実施されました。それぞれの団体が日ごろの成果の発表の場として企画を実施しました。

お役立ち&くつろぎスペース 情報資料センター

どなたでも

ご利用いただけます！

利用者カードをお作りしますので、
お名前・ご住所の確認できるもの
(保険証など)をご持参ください。

こんな本が借りられます！

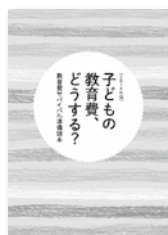


『ディズニープリンセスのゆくえ』 白雪姫からマレフィセントまで

本橋哲也著 ナカニシヤ出版

2016年 778モ

おとぎ話から現実へ…。1937年公開「白雪姫」から「アナ雪」、実写版「シンデレラ」まで、ディズニープリンセスたちが歩んできた道のりを、文化的力学の視点から明らかにする。



『子どもの教育費、どうする？』 教育費サバイバル準備読本 (2016年版)

特定非営利活動法人しんぐるまざあず・ふぉーらむ発行

2016年 373.4コ

奨学金や支援制度、学費がかからない・少ない学校についてなど、有益な情報がコンパクトにまとまった一冊。

(www.single-mama.comよりダウンロード可)



『イギリスのママさん議員奮闘記』 町議・県議として目指す地域の自立と幸せ

ヒラリー・フランク著 竹下譲監修

イマジン出版

2016年 318.97

英国の人口17000人の町(タウン)の議員になった女性が日本語で記す、等身大の議員活動。議会は19:00から、年俸は2.5万円…など、日本の地方議会との違いも明らかに。



『質問 老いることはイヤですか？』

落合恵子著

朝日新聞出版

2016年 914オ

70歳を迎えた著者。怒髪衝天の日々ながら、どこか緩やかな「老い」と向き合う生活の記録。詩人谷川俊太郎さん(他)との対談併録。



『出生前診断、受けますか？』 納得のいく「決断」のためにできること 健康ライブラリースペシャル

NHKスペシャル取材班・野村優夫著

講談社 2017年 495.6シ

出生前診断をめぐる当事者の体験談を中心に、出生前診断とは何か、その問題点、必要とされるサポート体制などの情報を提供する。



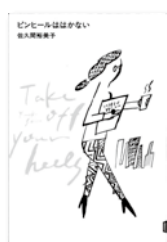
『障害のある私たちの地域で出産、 地域で子育て 11の家族の物語』

安積遊歩・尾濱由里子編著

生活書院

2017年 369.27シ

自らが障害を持つ男女11人が語る、出産・子育ての困難と喜び。先駆けの一人である安積遊歩さんも寄稿。



『ピンヒールははかない』

佐久間裕美子著

幻冬舎

2017年 914サ

大統領選から、LGBTQIA、恋愛・結婚、高齢出産、子育て事情など…。ニューヨーク在住20年、フリーのライターである著者と著者を取り巻く人々の姿から、アメリカの現在が垣間見える。



『ラボ・ガール』 植物と研究を愛した女性科学者の物語

ホープ・ヤーレン著

小坂恵理訳

化学同人

2017年 289.3ヤ

とびきり個性的かつ聡明な一人の科学者の半生。センス溢れるユーモアと万物への愛に溢れた一冊。

こんなことができます！

インターネット端末



インターネット端末6台
※印刷はできません。

子ども親子優先席



小学生以下のお子さんとお連れの方のための優先席。宿題したり、絵本を読んだり…。

持ち込みPC用デスク



ご自身のパソコンをお使いになる方の席。電源が使えます。

閲覧席



勉強、調べ物など、様々な目的でご利用いただいています。

お問合せは 千葉市男女共同参画センター 情報資料センター 電話 209-8774
開館時間 9:00 ~ 21:00 (日曜 17:15 まで) 休館日 月・祝・年末年始

講座レビュー

キャリアアップセミナー～私らしくキャリアを進めるためのヒント！～

日時：平成29年11月18日（土）10：00～12：00

講師：永田 洋子さん（株式会社PLUS-Y）

「女性活躍推進」の視点から、キャリアアップを目指す女性を対象に役立つ知識や情報を学ぶことを目的として「キャリアアップセミナー」を実施しました。

講座では、女性の活躍が期待されている状況において、「キャリアアップ」に対してのイメージや考え・思いなどから入り、ビジネスの経験だけが「キャリア」ではなく、今までの人生経験もキャリアの1つとして捉えてもらい、参加者の一人ひとりがそれぞれの「キャリア」を振り返るとともに、自身の「強み」と「弱み」を把握するなど、さらなる飛躍と活力に繋がりを見せました。

また、年齢層の幅も広く異なった職種でのグループワークを実施した結果、活発な意見交換等が行われ、お互いに興味や関心が生まれたようでした。



しごと応援ゼミ④

40代から考えておきたい 親の介護講座

日時：平成29年12月6日（木）18：30～20：30

講師：梅本 聡さん（株式会社キューシップ）

介護現場での実践があり、現在は指導にもあたっている講師の梅本さんは、ご自身が40代。介護のプロとしての立場と、介護するかもしれない親を持つ子としての立場の両面から、理想論だけでなく、高齢社会全体のシビアな現実もざっくばらんにお話しいただきました。まずは一人ひとりが健康な人生をまっとうできるよう、生活に手間とヒマ



をかけ、積極的に外に出て人と関わること。それでも、（親に）介護が必要な時がきたら、一人で抱え込まないこと。そのためには、今から親と積極的にコミュニケーションをとっておくことなど、すぐ実践できるアイデアも満載で、「親の介護はとても不安でしたが、『一人で抱え込まなくてよい』という先生の言葉がとても心強く安心しました。」「大変参考になりました。早速家族で話し合ってみます。」などの感想が寄せられました。何より、講師の介護に関わる全ての人へのまなざしが温かく、年末の夜間講座にも関わらず、有意義な時間になりました。

はじめてのファシリテーション・グラフィック

日時：平成29年12月16日（土）13：30～16：30

講師：椿 景子さん（特定非営利活動法人国際ファシリテーション協会専務理事）

「ファシリテーター養成講座」（9月実施）のフォローアップとして、話し合いの内容を可視化する技術を学びました。

グループ討議を交えながら、「発言者の意図を汲み取り、何を書くか」に的を絞った内容で、形にとらわれずに「とにかく書く」実践をしました。

具体的には、グループで「旅行先の決め方」について話し合いながら、意見をツリー型に記入・整理し、「2018年オススメ旅行プラン」へと絞り込むという展開です。

受講者から、「意見を文字にすることで、会議の流れも整理される。有意義な会議をつくるには、文字にしながら参加者の意見を落とし込んでいくことがポイント」「参加するまで不安でしたが、グループワークを通じて楽しく学べた」「早速、会議で使いたい！」という積極的な声が多く挙がりました。



ハーモニー推進事業者を紹介します！



千葉市では、男性も女性も働きやすい職場環境づくりを推進している事業者をハーモニー推進事業者（男女共同参画推進事業者）として登録しています。
今回は現在登録している80事業者の中から、2事業者をご紹介します。

● 株式会社 京葉銀行

仕事と育児・介護との両立などの「就業継続支援」や、各種研修・メンター制度などの「キャリア開発支援」を行い、全行員が能力や個性を最大限発揮し、充実感を持って働くことができる職場環境づくりに努めています。



株式会社 京葉銀行

● 医療法人社団幸有会

業種の特徴もあり、女性が多い職場で、女性の登用を積極的に行っています。
男女を問わず、子育て中の方にとって働きやすい職場作りのため、子育て支援に積極的に取り組むとともに、仕事と家庭の両立（ワーク・ライフ・バランス）の実現に向け時間外勤務をなくし、勤務後の充実したプライベートな時間を取れるようにしています。

この他にも、各事業者のさまざまな取り組みを
市ホームページで紹介しています。

千葉市 ハーモニー推進事業者

検索



九都県市でLGBT配慮促進キャンペーン中！

九都県市（埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県、横浜市、川崎市、千葉市、さいたま市、相模原市）では、LGBT（性的少数者）への配慮促進に向けた共通メッセージを作成し、各種啓発等で活用するとともに、人権週間を中心に啓発活動を実施しています。

～共通メッセージ～

6色の虹は、
性の多様性を
尊重するシン
ボルです。



あなたはあなたのままでいい

九都県市（埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県、横浜市、川崎市、千葉市、さいたま市、相模原市）は性的指向や性自認による偏見や差別のない社会をめざします。

※LGBTとは、レズビアン（女性同性愛者）、ゲイ（男性同性愛者）、バイセクシュアル（両性愛者）、トランスジェンダー（性同一性障害などで、心と身体の性が一致しない人等）の頭文字をとった言葉で、性的少数者の総称の一つです。

オリンピック憲章にも、「人種、肌の色、性別、性的指向、言語、宗教」などの理由による差別の禁止がうたわれています。

しかし、LGBTに対する否定的なイメージや「男らしく」「女らしく」という性別における役割の押し付けに、当事者は生きづらさを感じています。

千葉市は、「東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会」の競技会場都市としてLGBTの方々に対する理解促進に努め、当事者への支援を検討していきます。



性（セクシュアリティ）には多様性があり、人それぞれ違って当たり前です。まずは、相手のことを良く知ることが大切です。
誰もが「自分らしく」生きることを認め合える社会にしましょう！

は～もねっと登録団体 活動紹介コーナー

千葉市男女共同参画センターでは、男女共同参画社会実現に向けて学習・活動している団体・グループを支援するため、交流や情報の発信・収集を目的に、は～もねっと登録を行っています。営利活動を目的としていたり、宗教の布教や政党の支援を目的とした団体は、登録できません。

末広スマイルアロハ

山岸先生のもと、末広公民館で活動しているウクレレサークル「スマイルアロハ」です。月3回、水曜日の午前中、ハワイの音楽を中心に、みんなに親しまれている曲や、懐かしい曲など楽しんでいます。先生のお人柄なのでしょうか、とても自由な雰囲気です。

年8～10回、ボランティアで、介護施設なども訪問しています。フラ（ダンス）や演奏、歌で、ALOHANAなハワイの風を少しでも感じていただけたら嬉しいと思っています。

このグループになって7年になりました。少しずつレパートリーも増えてきましたが、ウクレレは簡単なようで奥が深い？ 癒される音には、なかなか近づけないような…（笑）

ウクレレを弾きながら歌うことは楽しく、心も体も健康になれるような気がします。脳が活性化し、明日へのエネルギーも湧いてきます。

Please join us!

連絡先TEL：043-232-4553（徳舂）



千葉美工和会

「千葉アマチュア美術展」で目にした竹工芸、割りばし工芸、針金工芸、古民家制作、房州彫、押絵、アートフラワーなどの数々の作品に感動したのが「千葉美工和会」の始まりです。仲間8人で作り出す作品は、味わい深く個性的で、素材の持ち味が活きており、それぞれが独自の感性で作品作りを楽しんでいます。アイデアや個性を尊重しながら励まし合うことで、次の作品作りの原動力となります。

年に数回は展示会に出品する他、今年度は、「男女共同参画センターまつり」の際、展示コーナーで自慢の作品を来館の方々に見ていただくことができました。作品に近づき熱心に見入る方、作り方に関心を持つ方など、多くの方と話も弾み大変有意義な展示会となりました。

仲間で行く小旅行でも土地独自の民芸品を目にし、創作意欲がかきたてられ良い刺激になっています。ワクワク感を大事にしながら、これからも作品作りを続けていくつもりです。

連絡先TEL：043-261-7063（篠崎）



千葉市男女共同参画センター

〈指定管理者〉
公益財団法人千葉市文化振興財団
(ハーモニープラザ管理運営共同事業体構成団体)

情報誌みらい Vol.36 2018年春号
発行/平成30年3月
編集・発行/千葉市男女共同参画センター

【所在地】〒260-0844
千葉市中央区千葉寺町1208-2
千葉市ハーモニープラザ内

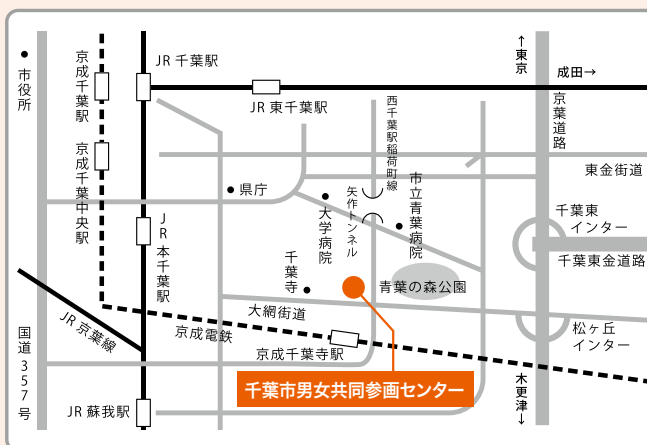
【電話】043-209-8771

【FAX】043-209-8776

【Homepage】<http://www.chp.or.jp>

【開館時間】火～土曜日 9:00～21:00
日曜日 9:00～17:15

【休館日】月曜日、祝日、年末年始



◆駐車場に限りがあります。ご来館の際は、公共交通機関をご利用ください。

電車利用の場合 ◎京成電鉄千原線「千葉寺駅」下車、徒歩6分

バス利用の場合 ◎JR千葉駅東口2番バス乗り場から千葉中央バス（県庁・星久喜台経由）「千葉リハビリセンター」「萱田駅行」「鎌取駅行」「大宮団地行」等に乗りし、「ハーモニープラザ」下車（1時間に6～8本）

◎JR蘇我駅東口2番バス乗り場から「大学病院行」に乗りし、「ハーモニープラザ」下車（1時間に2～3本）