

入門編

ワーク・ライフ・バランス

最近よく聞く「ワーク・ライフ・バランス」という言葉。

ワークは「仕事」、ライフは家庭生活や地域活動など「仕事以外の生活」のこと。ワーク・ライフ・バランスの実現とは、「仕事」と「仕事以外の生活」の調和がとれ、その両方が充実している状態をいいます。

単にかかる時間や比重を半々にするのではなく、仕事と生活が好影響を与えあい、良い循環を生み出すことが目的です。いきいきと働き続けるために、あなたも時間の使い方を見直してみませんか？



社会全体が持続可能な発展を続けるために、ワーク・ライフ・バランスの実現が求められています

はだの市民が創る男女共同社会推進会議

行政と連携し、男女共同社会を実現するための市民組織として、平成5年から活動しています。今年で設立20周年を迎えました！

イベント情報

11月3日(日・祝) 市民の日

男女共同参画アンケートに協力していただくと、焼そばを100円で販売します。安くておいしい♪



青いのぼり旗が目印です！

11月15日(金) 暴力防止キャンペーン

11/12~25までの「女性に対する暴力をなくす運動」に合わせ、啓発グッズを配布します。 場所：イオン秦野店 時間：午前10時

12月14日(土) 人権・男女共同参画を考える会



「お話と朗読と歌と・・・心の講演会」
会場：秦野市文化会館 展示室
時間：午後1時30分から午後3時00分
講師：佐久間レイ氏(声優・歌手・脚本家)

「アンパンマン」のバタコさん等でおなじみの声で、朗読や歌も交えた心温まる講演をお送りします。

気づいてください!もしかして...

~身体に対する暴力だけがDVではありません~

配偶者や交際相手など、親密なパートナーとの間に発生する暴力を、DV(ドメスティック・バイオレンス)といいます。「このくらい普通」と思っていたけれど、実はそうではなかった!?なんてことも。

⚠️ あなた自身や、身の回りの人に、少しでも「？」と感じるものをチェックしてみましょう。

Check A こんなことしたかも?

- わざと大声を上げたり、おどかさうなことを言ってしまう
- 相手の目の前で机を強く叩いたり、物を壊したりしたことがある
- いつも自分を優先してほしい、するべきだと思う
- 相手が他の人と話していると非常に気になる
- 交友関係が気になって、携帯電話や手帳などをチェックしてしまう
- 意見や反論を言われると、「生意気だ」と怒りを覚える
- 不機嫌になるようなことをする相手が悪いと思う
- カツとなって手をあげてしまうこともあるが、すぐに謝り、相手も許してくれている
- 酒癖が悪く、酔うと自分をコントロールできない

チェックが多いほど >>>> DV 加害者である可能性が高いです

パートナーとの関係が壊れる前に、そんな自分を変えてみませんか。気づいたあなたなら、きっと行動を変えていくことができます。

Check B こんなことあるかも?

- 殴られたり、殴るふりや物などで脅されたりしたことがある
- 怒鳴られたり、おどかさうなことを言われたりする
- 暴力の後に、急に優しくなったり、謝ったりしてくる
- 友達や家族に会ったり、電話で話すことを嫌がる
- 外出を制限したり、外出中に頻りに電話をかけてきたりする
- 携帯電話の着信やメール等を勝手に見られたり、消される
- ちょっとしたことでもバカにされたり、激しく非難されたりする
- 相手の機嫌を損ねないように、いつも気を配っている
- イヤなことでも、怒られるのが怖くて断れない

チェックが多いほど >>>> DV 被害者である可能性が高いです

どんな理由があっても、暴力を受けていい人はひとりもいません。ひとりで抱え込まないで、まずは相談してみましょう。



編集後記

「はだの市民が創る男女共同社会推進会議」が発足20年を迎えました。男女雇用機会均等法が策定されて40年あまり、男女が社会や地域でともにいきいきと働き、生活できる環境が求められています。

パートナーが、出会いを大切にお互いを認め合うこと、尊重すること、そして絆を深めることで、そこに調和や共に生きる喜びが生まれてくるのではないのでしょうか？

残暑が過ぎ、秋が深まってきました。パートナーとどこかに出掛けましょうか・・・!!

平成25年度広報部員 七蔵司修(部長)・榎本喜美江・村山静枝・石田崇男・犬飼美恵子

ひとりで抱えず、誰かに相談してみましょう。相談窓口のご紹介 ~相談費用は無料、秘密は厳守します~

● 女性のための悩み相談室(秦野市)

相談日：毎週火・木曜日、第2土曜日(※祝日・年末年始は除く)
相談時間：10:00~12:00、13:00~15:00
電話相談：上記の相談時間内に直接お電話ください。

【相談電話】0463-83-1812(相談室直通)

面接相談：事前予約制。ご希望の方は、前日までにご予約ください。

【予約電話】0463-82-7618(秦野市人権推進課)

● 県配偶者暴力相談支援センター 男性・女性被害者相談(神奈川県)

電話相談：月曜日~金曜日、9:00~21:00(※祝日の金曜日・年末年始は除く)

【相談電話】045-313-0745 または 045-313-0807

面接相談：事前予約制。ご希望の方は、まずは相談電話にご相談ください。