

# リズム

RHYTHM

2025 Vol.70

宇治市男女共同参画支援センターは  
JR宇治駅すぐそば!  
どなたでもお気軽にお越しください



11月1日～11月30日  
オレンジリボン・パープルリボン  
キャンペーン(詳細はP.2へ)

## 「なんでもハラスメント」?

「ハラスメント(英: harassment)相手を不快にさせたり不利益を与えるなどの嫌がらせ」と聞いてどんな言葉が思いうかびますか?「セクハラ(セクシャルハラスメント)性的嫌がらせ」や「パワハラ(パワーハラスメント)職場等での優位性をもとにした、適正な範囲を超えた指導や命令」、「モラハラ(モラルハラスメント)言葉や態度で人格や尊厳を傷つける精神的暴力」などは、職場や家族間での問題として名称・概念とともに広く知られるようになり、もはや説明不要かもしれません。他にも「〇〇ハラ」という言葉が次から次へと現れ、性別によらず起こりうることから、そうでないものまでさまざまな事象が問題となっています。

【性別によらないハラスメント例】

**カスハラ(カスタマーハラスメント)**客の立場を利用して理不尽な要求をすること

**アルハラ(アルコールハラスメント)**お酒を飲むことを強要すること

**スメハラ(スマイルハラスメント)**においによって周囲を不快にさせること

【性別にまつわるハラスメント例】

**マタハラ(マタニティーハラスメント)**妊娠に対する嫌がらせ

**パタハラ(パタニティーハラスメント)**育児休暇を取得する男性に対する嫌がらせ

**ジェンハラ(ジェンダー哈ラスメント)**性別によって役割を決めつけ、期待や強要すること

**SOGIハラ(SOGIハラスメント)**性的指向や性自認に関する嫌がらせ

これらの「ハラスメント」意識の高まりへの反動として、「ハラハラ(ハラスメントハラスメント)業務上の指導やコミュニケーションなどに対しなんでもハラスメントだと主張し糾弾すること」なる言葉まで生み出され、コンプライアンスに縛られて息苦しさを感じ「昔は良かった」などという意見も聞かれます。しかし、それぞれの「ハラスメント」は、それを指す言葉ができるまで存在しなかったわけではありません。偏見や差別、いじめの被害者が、勇気を出して声を上げて行動に移した結果、世間に認知されるようになったものが大半だと考えられます。どんな道筋を経てその言葉ができたのか、それぞれの背景にある痛み・葛藤に目を向け、今なお我慢を強いられる人々の気持ちに寄り添う姿勢が大切なのではないでしょうか。

家庭内のモラルハラスメントから、自分らしさについて考えるセミナーを実施します

詳細は次頁へ

## 情報ライブラリー図書紹介

センター3階の情報ライブラリーでは男女共同参画について考える指針となる図書資料を多数取り揃えています。

『ジェンダー目線の広告観察』  
小林 美香 著 現代書館



公共空間にあふれる広告をジェンダー目線で読み解き、広告と経済の関係、そして私たちのものの見方が、どれほどそれらのイメージから影響を受けているのかを考察する。

『わたしはBIG!  
ありのまま、かんべき』  
ワシュティ・ハリソン著 ポプラ社



著者の実体験から、自分らしくあることのすばらしさを描いた絵本。他者の言葉に傷ついた女の子が、自分の力で世界を広げ「決めつけ」から解放されていくさまを、シンプルな文章と美しい色彩で表現する。

『モヤる言葉、ヤバイ人』  
アルテイシア 著 大和書房



ジェンダーの押し付け・マウンティング・セクハラ・パワハラ……女子を困らせる「モヤる言葉」から身を守るために言葉の護身術。法律の知識も詰まった、女子がサバイブするための必読書。

※著者のアルテイシアさんをお招きして1月に「女性のためのエンパワーメント支援講座」を開催します。詳細はP.4へ。

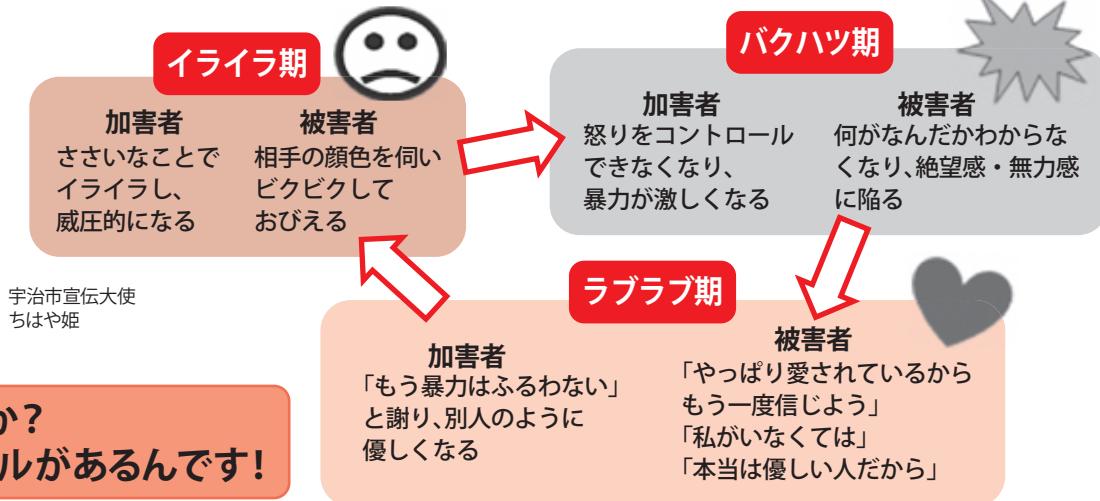
# オレンジリボン・パープルリボンキャンペーン



詳しくはこちら

夫婦や恋人など親しいパートナー間で振るわれる暴力の事をドメスティックバイオレンス(DV)と言います。相手の身体や心を傷つける暴力はけんかの延長ではなく、犯罪となる行為を含む重大な人権侵害です。

どんな理由があっても、暴力を受けていい人はいません。DVや虐待は家庭内で起こるため、潜在化しやすく、本人や周囲が気づかぬうちに暴力がエスカレートしていく特徴があります。また、暴力を目撃しながら育った子どもは、感情表現や問題解決の手段として、暴力を用いることを学習することもあり、こころやからだに様々な影響を与えます。



知っていますか?  
DVにはサイクルがあるんです!

京都府『DVに気づいてください』より

※このサイクルを繰り返すと感覚がマヒし、暴力がエスカレートしていくと言われています。

市では「子どもへの虐待・女性に対する暴力を許さない社会」をめざして、それぞれの活動のシンボルマークである「オレンジリボン」と「パープルリボン」の啓発を実施します。

## 令和7年度「困難を抱える女性のためのセミナー」 あなたの機嫌、わたしがどうなきゃダメですか? ～家庭内モラル・ハラスメントから自分らしさを見つめなおす～

11/14  
(金)  
13:30～15:30

不機嫌な空気に気を使いつい機嫌をとってしまう。

「自分が我慢すれば…」

「私が悪いのかも…」

気持ちを分かってもらいたくて言っても

「そんなつもりないよ」「気にしそう」

と言われる。

言えずに呑み込んだ言葉がある。

その時には言えなくて、後から考えたらこうも言えた、ああも言えたって思いつく。

でもそれを言わないことで、その場を穏便に収めてきたんですね。

ずっとモヤモヤしている、こころとからだ

見つめなおしてみませんか。

カウンセリングオフィスフラミング一部コラム抜粋

### 【講師】

**大谷 あおいさん**

(カウンセリングオフィスフラミング 臨床心理士・公認心理師・社会福祉士)

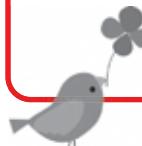
●場所 男女共同参画支援センター4階  
会議室1

●対象 テーマに関心のある女性

●定員 30人 ※申込み多数の場合抽選

●保育 6ヶ月～就学前(要予約)

※申込・多数の場合抽選



お申し込みはP.4へ

# ギャラリー ステップワン 展示案内

1階ホールにある「ギャラリー ステップワン」では、行政や施設内機関の展示とともに、宇治市で活躍する皆さんから募集した、男女共同参画の趣旨に資する活動成果や作品を展示する期間を設けています。

## 今後の市民公募による展示予定

期 間	展示者	展示物
10/22～11/4	夢の小箱	シャドウボックス&水彩ハガキ絵
11/5～11/18	宇治川柳会	川柳
11/19～12/2	宇治茶の花短歌会	短歌
12/10～12/23	さくら草	パソコン画
2/4～2/17	墨友会	水墨画
2/18～3/3	劇団ロアンヌ 岡本千鶴	創作人形
3/4～3/17	己書律都心道場	筆ペンと水彩画、アート作品
3/18～3/31	サークル織姫	手芸

令和8年度の展示募集は市政だより1月15日号でお知らせします。

## 展示紹介 折り紙カフェ

ハロウィンのかぼちゃやカラフルな犬の折り紙がなんと 200 点以上も! 展示終了後は「UJI あさぎリフェスティバル」などで希望者に配布しました。



展示は終了しました

## センター関係団体紹介

### 宇治市連合喜老会 俳句委員会「福寿句会」

宇治市連合喜老会の会員の中で、俳句を趣味とする方で構成されています。会員数は22名(女性15名、男性7名)。年2回(4月、10月)の俳句大会や、1階にあるギャラリー ステップワンでの展示などで「ゆめりあ うじ」をご利用いただいています。

ギャラリー展示の際に、男女共同参画に関する題材を用いた句を掲示するなど、男女共同参画の啓発にご協力くださっています。文字数などの制約のある中で、時節柄にも思いを巡らして工夫に富んだ作品はとても面白く、今年7月の展示でも観覧者の皆さんに好評でした。

※入会・見学希望などのお問合せはセンターまで

電話0774(39)9377

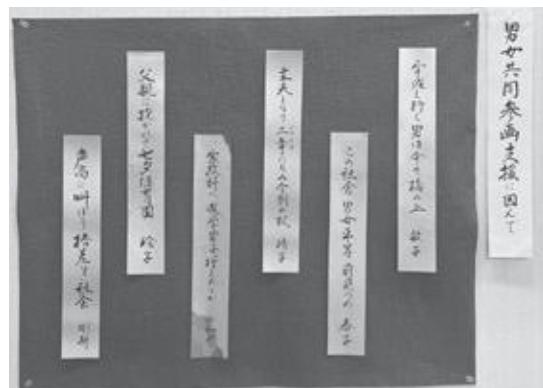


ゆめりあ うじ会議室での『俳句大会』にて(令和7年10月)

男女共同参画の推進をめざし、宇治市男女共同参画支援センター関係団体として活動中のグループを紹介します。



ギャラリー ステップワンでの展示の様子(令和7年8月)



男女共同参画に題材を得た俳句作品

# セミナー・講座のご案内

●特記のないものは

- ◆会場 男女共同参画支援センター
- ◆参加費 無料
- ◆対象 どなたでも

(共)共催事業 (獎)市民企画奨励事業 (サ)市民企画サポート事業

講座名	講師	日時	定員	申込 その他
<b>(+) 糖質制限で健康になる ～おいしく楽しく！ 糖質制限で若々しくすこやかに～</b> <small>ナースエステ N</small>	①江部 康二さん 高雄病院 理事長 ②～⑤ 釜淵 直美さん 看護師	①～③終了 ④11/ 9(日) ⑤11/16(日) 13:30～14:30	各回 20人	<small>内容</small> ④未来の私との約束 ⑤血圧・コレステロールを下げるマッサージ <small>保育</small> 6か月～小学3年生(要予約)
<b>あなたの機嫌、わたしがとらなきゃダメですか？ ～家庭内モラル・ハラスメントから 自分らしさを見つめなおす～ 困難を抱える女性のためのセミナー</b>	大谷 あおいさん 臨床心理士・ 公認心理師・ 社会福祉士	11/14(金) 13:30～15:30	30人	<small>対象</small> テーマに関心のある女性 <small>保育</small> 6か月～就学前(要予約)
<b>(+) 働くために必要なこと ～青年期以降の発達障がい&amp;グレーゾーン～</b> <small>才々の会京都</small>	角倉 悟郎さん 京都ジョブパーク はあとふるコーナー 副現場責任者	11/15 (土) 14:00～16:00	50人	<small>申込</small> 右記QRから氏名・連絡先をお伝えください。 <small>保育</small> 6か月～小学3年生(要予約) <small>資料代</small> 300円
<b>(獎)女性・子どもの今とこれから</b> <small>あさぎりネットワーク会議</small>	若尾 典子さん 佛教大学 元教授	11/29 (土) 13:30～15:00	なし	<small>申込不要</small> <small>問合せ・保育希望</small> 池本 幸子さん ☎090-5361-4603
<b>【予告】</b> ①パパと作ろう！ あったか肉まん!! ②パパと挑戦！ 防災クッキング!! <small>男性のための男女共同参画講座</small>	松尾 美知枝さん 五十川喜子さん他 五感で学ぶ料理教室 ククラボ	①12/20(土) ② 1/18(日) 10:00～12:00	各 15組 程度	参加は①②いずれか1回 詳細は「広報うじ」11月15日号でお知らせします。
<b>【予告】</b> スカッとした女性集まれ！ しゃべり場 in 宇治 <small>女性のエンパワーメント支援セミナー</small>	アルテイシアさん 作家	1/31(土) 13:30～15:00	20人	<small>対象</small> テーマに関心のある女性 <small>保育</small> 6か月～小学3年生(要予約) 詳細は「広報うじ」12月15日号でお知らせします。

## 宇治市男女共同参画支援センター ご案内

宇治市男女共同参画支援センターは、男女共同参画に関する施策の実施や、市民の皆さんによる男女共同参画の推進に関する取り組みを支援する施設です。詳しくはセンターまで。

▶▶ 活動スペース・情報ライブラリー・  
キッズスペース(3階)を利用する

▶▶ 無料相談を利用する

女性のための相談・男性のための電話相談  
ここからチャレンジ相談

▶▶ 印刷室(3階)を利用する

▶▶ 女性問題アドバイザー派遣を利用する

編集 宇治市男女共同参画支援センター 発行 令和7年11月

宇治市男女共同参画支援センターは、男女共同参画に関する施策の実施や、市民の皆さんによる男女共同参画の推進に関する取り組みを支援する施設です。

〒611-0021 宇治市宇治里尻5-9 JR宇治駅前 ゆめりあ うじ内

TEL: 0774-39-9377 FAX: 0774-39-9378 E-mail: [danjokyoudou@city.uchi.kyoto.jp](mailto:danjokyoudou@city.uchi.kyoto.jp)

◆『リズム』は、古紙を配合した再生紙を使用しています◆



宇治市男女共同参画課 検索