

いわみざわ男女共同参画マガジン

# ア・ライク

ア・ライク (A'like) ～共に生きる～  
＜同様の・等しく＞という意味を持ちます。

2025年 VOL. 23



<写真提供 本田耕造氏>

<岩見沢名所探訪シリーズ⑩>

## プラタナスの街路樹

<説明文>

北3条通りに広がるプラタナスの街路樹です。7月～8月頃になると、成長した鮮やかな緑色の大きな葉と枝が車道の上を覆い、木のトンネルのようになります。

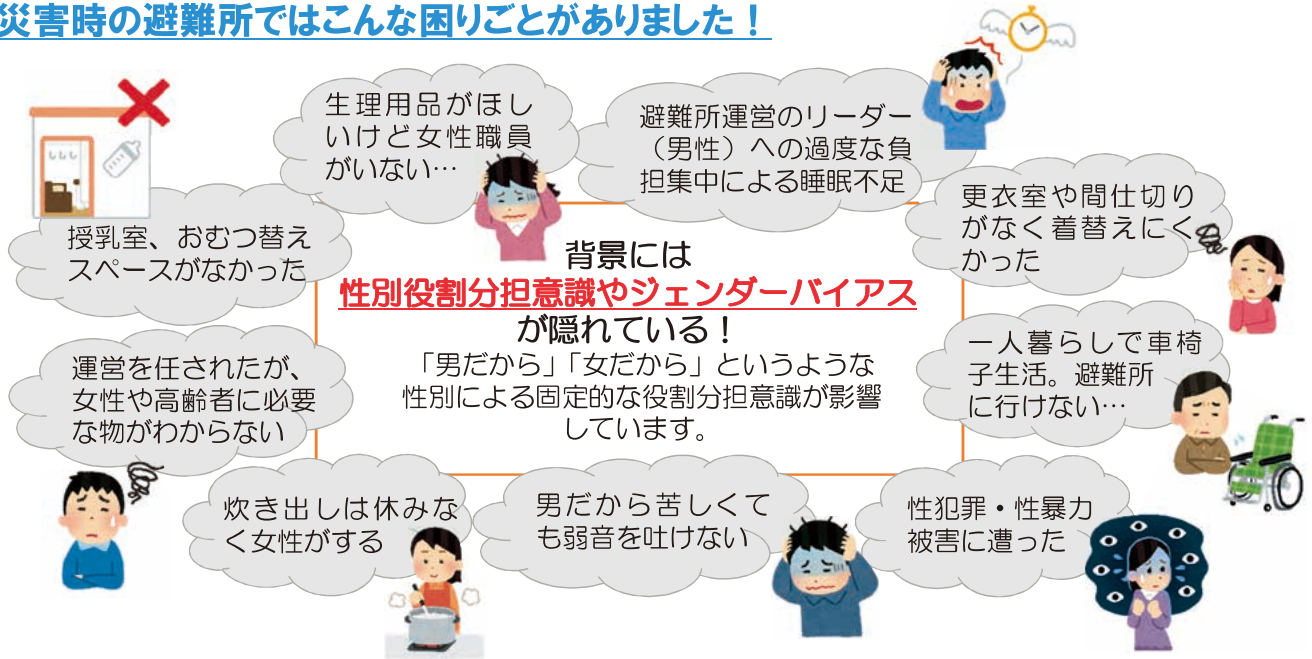
## コンテンツ

- 特集 災害対応力を高めましょう！
- あ・らいくな人 (池添 幸子さん)
- 第16期ステップアップ講座を開催
- セミナーや研修に参加して
- 市民会議の活動報告

# 特集 災害対応力を高めましょう！

能登半島地震や北海道胆振東部地震など、近年、日本各地で大規模な地震や自然災害が発生しています。災害への備えを見直し、日頃から男女共同参画の視点を持って防災意識を高めていきましょう！

## 災害時の避難所ではこんな困りごとがありました！



性別や立場によって困りごとは違うため、「さまざまな視点」が不可欠です。実際に避難所では、女性と男性のニーズの違いが配慮されていない、女性の参画が十分に確保されていない、意見が反映しづらいという実状がありました。日頃から、**性別は関係なく、それぞれの立場から意見を交換しやすい環境や地域でのコミュニケーションづくり**に取り組み、災害時は**それぞれができることを行い**、共に助け合っている避難所を目指しましょう！

### 【用語紹介】

#### ジェンダーバイアス

社会的・文化的に作られた「男だから」「女だから」というような性別の違い（性差）で特定の役割や行動などに無意識のうちに持つ固定概念や偏見。

## 冬季の災害はどんなリスクがあるの？

冬季の災害は、寒冷や積雪によりライフライン復旧の長期化、支援物資の到着の遅延などが予想され、夏季よりも被害拡大のリスクが高まります。下記の例を見てみましょう。

### ■暖房の使用不能

- 室内気温が低下し、屋外気温並みの寒さ など



### ■トイレ不足

- 積雪による屋外仮設トイレの設置スペースの減や使用しづらさ など



### ■冷えた食事

- 調理や加熱不可
- 非常食や食材の凍結 など



### ■避難困難

- 寒冷地のため在宅避難ができないことによる避難所への殺到
- 積雪による車中泊スペースの減 など



### ■避難所の寒冷

- 毛布を敷いても寒くて就寝できない など



### ■交通制限

- 大雪による通行止め
- 天候不良によるドクターヘリの減 など



### ■健康状況の悪化

- 避難時に雪で濡れることによる低体温症
- 水分摂取の控えによる脱水症
- 寒さに耐えるために不用意に動かなくなることによるエコノミークラス症候群 など



### 女性や高齢者は健康障害を起こしやすい！

多量の経血を吸った生理ナプキンの冷えによる低体温症、妊娠・出産直後による深部静脈血栓症、尿意の我慢による膀胱炎など、女性や高齢者は健康障害を起こしやすい状況にあります。



## 冬の災害にはどんな備えや注意が必要？

季節で必要なものや気を付けることは変わってきます。多めの備蓄品の準備はもちろん、少なくとも夏と冬で見直しましょう。

### ■冬の備蓄品

燃料や多様な防寒グッズの準備しましょう。  
例：灯油、ポータブルストーブ、防寒ジャンパー、セーター類、厚手の靴下、毛糸の帽子・手袋、毛布、湯たんぽ、カイロ、防寒アルミブランケット、携帯トイレの多めの備蓄など



### ■低体温症防止の食事

カロリー摂取と温食が必要です。凍らない・常温保存できるものを追加しましょう。  
また、お湯を確保できる保温用ポットやカセットコンロ、カセットガスなども用意しましょう。  
例：アルファ化米、羊羹、コーンスープ、ココア、レトルト食品、常温で食べられる缶詰など



### ■冬の長期化停電の注意

電気が必要ない暖房器具の用意をしましょう。一酸化中毒にならないように、定期的に換気もしましょう。また、漏電や火事を防ぐためにコンセントを抜いてブレーカーを落としましょう。



## 岩見沢市では日頃どんな防災対策をしているの？

市では、災害時に速やかに避難所開設するための避難所運営訓練や備蓄品や資材の整備、地域防災計画や防災マップ等の見直し、市民に対して岩見沢市メールサービス等を活用して各種防災情報をお知らせしています。

また、市全体の防災意識を高めるために、市民参加の防災訓練、市内小中学校や町内会、企業等に防災出前講座を実施しています。



防災訓練風景

市では男女共同参画や多様な視点を取り入れ、生理用品や使い捨て哺乳瓶など**女性や育児に配慮した備蓄品の整備**、避難所での間仕切りパネルやテントによる**プライバシーへの配慮**、**性暴力・DVの防止**に向けてホイッスルの配布や、トイレ・更衣室等を安心して利用できるよう昼夜問わず照明をつけるなど**安全への配慮**、避難所開設時には**女性職員を最低1人配置**することなど、災害時に備えています。

また、地域における防災活動を支える**防災士や北海道地域防災マスターの資格取得を推進**し、**地域における防災活動のリーダー育成**にも力を入れており、年々女性の資格者も増えてきています。



詳しくは、市のホームページをご覧ください！

## 日頃からの男女共同参画の意識を大切に！

災害時は、被害を最小限に抑えるために“自助”“共助”“公助”の連携が大切です。男女共同参画の視点は平常時から意識していないと、災害時や備えにも活かさせません。普段から意識することで、多様な視点を持つことができ、見落としがちなニーズへの気づきや、災害時の担い手を増やすことができます。日頃から男女共同参画の視点を持ち、災害対応力を高めていきましょう！

女性リーダーの育成、性別による役割分担の解消、地域のコミュニケーションなど

**共助**  
地域で支え合いましょ！

**自助**  
自分や家族の身は自分達で守ろう！

**連携**

備蓄の見直し、避難経路の家族間共有、防災訓練への参加など

**公助**  
国や市、防災関係機関等による公的支援

避難所運営組織への女性配置、多様なニーズや意見を反映させた支援など



(株)ジューヴル 代表取締役  
いけぞえ さちこ  
**池添 幸子 さん**

【プロフィール】

三重県桑名市出身。北海道医療大学で心理学を専攻。  
卒業後、NPO 法人で障がいのある人の生活支援に従事した経験から、自立へのサポートをしたいと思い、2017年に岩見沢市で(株)ジューヴルを設立。趣味は、温泉巡り。



パティスリーsoraka HP



様々なお菓子などを販売しているパティスリーsoraka（5条東8丁目1-91 ヤマシチ5・8スクエア1階 営業時間：火～金10:00～18:00、土・日10:00～16:00）を運営している(株)ジューヴル代表取締役の池添幸子さんにインタビューをしました！（取材日 令和7年1月16日）

## (株)ジューヴルってどんなことをしているのですか？

パティスリーsoraka でスイーツの製造や販売、障がい者向けグループホームの運営を行っています。パティスリーsoraka は、就労継続支援 B 型事業所になっており、精神障がいや知的障がいがある方も働いています。ジューヴルは、フランス語で“開拓”という意味で、新しい福祉の考え方を発信していきたいという想いから会社名を付けました。

## 起業したきっかけは何ですか？

大学卒業後に、障がいがある人の支援をしたいと思いボランティアを始め、その仕事に魅力を感じ、精神保健福祉士の資格を取得しました。実際に現場で働く中で様々な課題が見えてきて、障がいのある人が自立した生活を送れるような仕組みを作りたいと思い、起業しました。

## なぜ洋菓子などのスイーツ作りを選んだのですか？

もともとお菓子作りや物作りが好きだったこと、前職で障がいがある人と一緒にパンやお菓子作りをする経験があったこと、創業時に協力してくれるパティシエがいたことが大きかったです。岩見沢は、お米や野菜など美味しい食材が沢山あり、地元の素材を生かした特徴ある商品を作れると思い選びました。

また、他とは違う特徴の一つとして、障がいのある人の手で小麦アレルギー問題に貢献していく流れを作りたいと思い、グルテンフリーの商品を作りました。味も見た目も良ければ、アレルギーでもそうでない人も関係なく、一緒に美味しい物を食べられる時間につながれると思っています。

## どんな時にやりがいを感じますか？

障がいがあるスタッフの出来ることが増えていくことや、念願だった一人暮らしができるようになるなど、ステップアップしていく姿を見ることにとても喜びを感じています。また、会社経営者としては現在8年目となり、昨年店舗移転など事業拡大をし、日々経営について学ぶ大変さがありますが、利用者の方々の工賃も年々上がっており、働く意欲や自立につながっていることがとても励みになっています。



## 女性経営者として活躍されていますが、どのようなことに苦勞を感じますか？

女性経営者のロールモデルがまだまだ少なく、経営や家庭と会社の調整についてなど困った時に相談できる人を見つけづらいことです。全国にはたくさんの女性の経営者がいるので、つながりの輪を広げていきたいと思っています。これからの時代は、女性もどんどん経営者になる時代だと思うので、ぜひ起業という選択肢があることを知ってもらい、未来に輪が広がっていけばと思っています。

## 今後の目標を教えてください！

まずは、創業10年を目指して、今働いている障がいのある方たちを一人でも多く雇用し、企業として力を付けていきたいと思っています。行動理念の「福祉だから」を言い訳にしない「未来につながるかどうかを考える」「自分の身に置き換えて考える」を大切に、様々な働きづらさを抱えている人たちも受け入れられるダイバーシティ企業を目指していきたいです。

ゆかりの無い土地での起業は大変ご苦勞されたことと思います。障がいのある方への熱い想いをお話の端々で感じられ、その前向きな姿勢が今日を支えているのだと思いました。女性の起業のポイント、それは家族の支えとのこと。納得です！甘い香りに包まれた店内には素敵な想いがこもったスイーツがずらりと。皆さん是非お試しあれ！



# 2024 男女共同参画市民フォーラムの開催

テーマ：性別役割にとらわれない、家族の形について見つめ直そう！

日時：令和6年6月29日（土）午後1時30分

会場：岩見沢市自治体ネットワークセンター マルチメディアホール

**講演 心地いい家族のカタチ～きっと毎日が楽しくなる～**

**講師 山田 亮さん（家事ジャーナリスト）**



妻は外で働き、夫は主に家事・育児をするライフスタイルを実践し、「スーパー主夫」の先駆者としてご活躍されている山田さん。

家事は貴重な共同作業で楽しく暮らすためのもの。ズレは誰しもが持っており、家事ズレをなくすためには「対話」が重要であり、言葉を大切に相手に伝えることで相互理解につながり、それぞれに合った家族のカタチができていくとお話されました。



同時開催！

## 第9回男女共同参画川柳コンテスト表彰式

33名の方から85作品の応募がありました。毎年4月に作品を募集しています。詳しくは、広報いわみざわや市ホームページをご覧ください。沢山のご応募お待ちしております！

### 《大賞》

おかげ様お互い様とグータッチ

金子 幸男 さん

### 《入選》

老いてなお「男女参画社会」を学び合う

川村 友枝 さん

言う度に絆深まるありがとう

角田 悠生 さん

性別欄無し履歴書買ってみた

細井 ちよこ さん

まず一步自分の偏見変えること

松村 さくら さん

今変える社会の見方生きづらさ

三輪 康司 さん

(※入選は順不同)



←応募方法など詳しくはこちら！

## オススメの本を紹介します！

令和6年6月に岩見沢市立図書館で男女共同参画に関わる書籍を展示しました。令和7年度も実施する予定ですので、ぜひ足を運んでみてください！



「男だから」「女だから」と性別で役割分担を無意識のうちに決めていませんか？  
著者の経験がマンガになっていてとても読みやすい一冊です！

どんだん仲良くなる夫婦は、家事をうまく分担している。  
著者/水谷 さるころ  
発行/幻冬舎



身近な物を材料にしている、自分で簡単に作れる防災グッズが沢山あります！  
普段から使えるグッズもあるので、一度作って試してみませんか？

保存版 防災ハンドメイド 100均グッズで作れちゃう！  
著者/辻 直美  
発行/KADOKAWA



# 第16期ステップアップ講座を開催

今年のステップアップ講座は、日々の生活の中で感じるストレスやジレンマを乗り越え、自分らしく生きていくために何が必要かをみんなで学びました。沢山の方のご参加ありがとうございました。

## 【第1回】ストレスや困難はバネになる！ 自分らしさを取り戻して充実した人生へ

降幡 美冬 さん（美冬キャリア代表）

令和6年10月8日(火) 午後6時30分～8時

降幡さんの実体験を踏まえたお話は、正にストレスをバネにしてステップアップするというテーマそのものでした。バネはきつく圧迫されるほど次の跳ね返りは大きくなり、それがより高いステップアップにつながります。これまで嫌なことは見ないように過ごしてきましたが、実はそれがストレスを余計に溜め込むことになっていたと知りました。

ストレスを感じたら、まず自分は何故嫌な気持ちや苦手な感情を抱くのかを分析し原因を知ること、対処法が考えられるとのこと。ストレスと上手く付き合うには、心を強くすることではなく、ストレスを溜め込まないようにすることが大切で、毎日短時間でできるマインドフルネス呼吸法が効果的だと教わりました。

また、何か一つのことに集中して、嫌なこと・モヤモヤすることを木の葉の上に乗せて水に流すイメージを持ったり、意図的に考えないような時間を作ることも必要です。



ストレスのない人はいません。心の回復力(レジリエンス)は、筋肉を鍛えるように毎日の実践が鍵になります。心の回復力を身に付け、ストレスを成長のチャンスに変えて自信につなげると、かつて諦めてきたことにも挑戦できるようになります。それが自分らしく生きる事につながるのだと感じました。



## 【第2回】女性活躍推進は誰のためのもの？ ～ジレンマを乗り越えるために～

福澤 由佳 さん（ワーク・ライフ・バランス北海道理事）

令和6年10月29日(火) 午後6時30分～8時

福澤さんは、大学卒業後営業職として様々な企業で働き、出産を経て職場復帰した後、家庭と仕事の両立に苦戦しわずか3ヶ月で退社した経験から、子育てしながら働く女性や働きたい女性への支援活動をする会社を起業されたと自己紹介をされました。

出産後も働き続ける女性は増えつつあるが、男性の長時間労働がまだ是正されていないこと、正社員としての再就職の難しさ、保育園時代に比べて子どもの預かり時間・居場所に困る“小1の壁”、育児や介護等の“ライフイベントの壁”、“PMS（月経前症候群）や更年期の壁”など、働き続けるのは意外と難しい現状があるとのこと。退職を踏みとどめるには、早くから小さな成功体験を積み重ね、キャリアアップの自信をつけていき、仕事に魅力ややりがいを感じもっと頑張りたいと思える経験を積むことが継続の原動力になります。そのような経験があると、マミートラック\*にも陥りにくくなるとのこと。



女性活躍推進法は、“家族がいる人のため”だけではなく、誰もが等しくプライベートも仕事も大切にするためのものであり、働きつづけることにハンデのある女性が働きやすくなれば、誰もが働きやすくなる、と締めくくられました。

\*マミートラック～出産後に職場復帰した女性が自分の意思とは関係なしに出世コースから外れたり、仕事の難易度や責任の度合いが低くされ、キャリアアップが遅くなってしまふこと。

# セミナーや研修に参加して

岩見沢市男女共同参画地域づくりセミナーへの参加や視察研修を行い、LGBTQ やハラスメントなどについて知識を深めました。

## いわみざわ LGBT セミナー 令和 6 年 11 月 17 日(日) 午後 2 時～4 時

■講義：「性の多様性についての基礎知識」

グループワーク：「性の多様性と社会の関係性を考える」

講師：齊藤 巧弥 さん（さっぽろレインボープライド実行委員会実行委員）



LGBTQ の当事者は、日本の人口における AB 型の割合と同じ位であり、珍しいものではないと説明されました。カミングアウト（自分の性の在り方を周りに伝えること）は非常にハードルが高く、年代によっても状況は違い、若い世代は 4 人に 1 人がカミングアウトをしているが、年齢が上がるにつれて少ないという結果を知りました。

様々な場面で生きづらさを感じることは誰もがおり、「もしかしたらこんなことに困っているのではないか？」と想像力を働かせながらコミュニケーションを図ることで、LGBTQ に限らず誰もが暮らしやすい社会につながっていくのだと思いました。

## いわみざわハラスメント防止セミナー 令和 6 年 11 月 26 日(火) 午後 6 時～8 時

■講義：「しない、させない ハラスメント」

グループワーク：「ハラスメント発生！どうしたらいい？」

講師：田端 綾子 さん（ラベンダー法律事務所所長 弁護士）



職場においてハラスメントに関する相談の有無は、パワハラ、セクハラ、カスハラに多いという実態や、事業所のハラスメントに対する取組状況によってハラスメントを受ける経験が大きく変わり、「ハラスメントは許さない」というトップメッセージもとても効果が大きいと説明されました。

ハラスメントが起こらないようにするためには、相手の人格を否定しないことが重要で、これは子育てなど人と接するあらゆる場面に共通してくる大切な考え方だと思いました。



## 視察研修 令和 6 年 10 月 23 日(水)



札幌市民防災センターでは、地震や暴風体験、津波や土砂災害など 3D 映像による災害バーチャル体験など様々な疑似体験をしながら、改めて災害の恐ろしさを実感し、防災への意識を高めました。地震体験では、阪神淡路大震災と関東大震災の違いを体感し、被災した際にどのような行動を取ると安全につながるかを知ることができたとても貴重な機会でした。

また、ロイズカカオ&チョコレートタウンも訪問し、ロイズカカオファームを再現した空間や製造過程などを見学し、1 枚のチョコレートを作るまでにこんなに沢山のひとと時間がかかっていることを知り、有意義な研修となりました。



# 市民会議の活動報告

令和6年度の啓発活動は、啓発展示・啓発グッズ配布を実施した他、岩見沢市立図書館で男女共同参画に関する書籍の展示も行いました。



## パープルリボンプロジェクト 令和6年11月12日～25日

女性に対する暴力をなくす運動期間に合わせて、市内4か所でDV防止を呼び掛けるパネル展・啓発グッズの無料配布を実施しました。また、岩見沢市立図書館ではDVやハラスメントに関する書籍の展示を行いました。

## 「困難な問題を抱える女性への支援に関する法律」が施行！

生活困窮、性暴力・性犯罪、家庭問題、孤独など、近年女性をめぐる様々な問題が複雑で多様化されてきています。支援を必要とする女性に寄り添い、一人一人のニーズに応じた支援をするため、令和6年4月1日に、「困難な問題を抱える女性への支援に関する法律」が施行されました。

一人で悩みを抱えていませんか？あなたに寄り添い支援してくれる窓口があります！

### ■あなたのミカタ

※各地域の支援窓口やお悩み別相談先が見つかります。



### ■短縮ダイヤル #8778（はなそうなやみ）

※最寄りの女性相談支援センターにつながります。

## 2025 男女共同参画市民フォーラム開催決定！！

今年は、東日本大震災と熊本地震の2つの大災害を経験し、歌うママ防災士として活躍している柳原志保さんを講師にお招きし、「ママ目線！誰でも今すぐできる防災術～もしもに備えるいつも～」についての講演を6月22日（日）に予定しています。

詳細が決まり次第、市ホームページやチラシにてお知らせします！



## 市民議会会員募集中

いわみざわ男女共同参画プラン推進市民議会では、会員と一緒に活動していただける方を募集しています。

男女共同参画への理解を広めるため、岩見沢市と協働で様々な取組みを行ってみませんか。

年齢や性別などは問いません。ぜひお気軽に事務局までお問い合わせください。

入会すると、イベントのお知らせや情報誌をお送りしています。

入会費・年間費はありません。ぜひご入会ください！お待ちしております！



## 編集後記

この冬は全国各地が大雪に見舞われ、いつどこで雪害が起こるかわからない状況です。防災講座が町内会などで開かれ、防災意識が年々高まっています。今回の特集では防災について取り上げていますので、ぜひ参考にいただければと思います。

また、毎年開催している川柳コンテストの作品を見せていただきますと、学びに年齢は関係ないと常々感じています。ぜひ皆様にこの情報誌をお手に取っていただき、私達の活動の一端を知っていただけたら幸いです。

発行 いわみざわ男女共同参画プラン推進市民議会

【事務局】岩見沢市市民環境部市民連携室  
男女共同参画担当

ア・ライク  
VOL.23  
2025年3月

〒068-8686 岩見沢市鳩が丘1丁目1番1号  
☎（直通）0126-35-4271  
（代表）0126-23-4111（内線 2114）  
E-mail danjo@city.iwamizawa.lg.jp