

国分寺市立男女平等推進センター情報誌

フラッシュ

こくぶんじ

2026.4 No.57

講座レポート

男女共同参画講座

『この服、だれの服？』

--- 2-3

講座レポート

心理学講座

『人生脚本と禁止令』

--- 4-5

あしあと

男女平等推進センター登録団体

国際ソロプチミスト国分寺

--- 6

ライブラリーニュース

『親といるとなぜか苦しい』

『わたしがわたしを助けに行こう』

--- 7

テーマ: 変 化



この服、だれの服？

～ぬり絵で学ぶファッションとジェンダー～



講師
共立女子大学家政学部
教授

みやたけ けいこ
宮武 恵子さん

講座概要

開催日：2025(令和7)年
6月1日(土)

場 所：リオンホール

ジェンダーレスファッションとは、性の垣根を超えるファッションのことです。服飾メーカーでの実務経験もお持ちの講師による、自分らしく生きること、表現することの大切さについてジェンダーレスファッションから考える講座に参加してきました。

講座は2部構成で行われ、前半は講義形式、後半はぬり絵のワークショップを行いました。前半の講義は、ファッションが社会の情勢とどう連動したかについて講師がお話になりました。例えば、メンズの洋服は、右利きの人が着やすいことや、武器を引き抜く時の合理性から右前になっていること、逆にレディースの洋服は上流階級の文化から、使用人が着せやすい左前になっていることなどの説明がありました。また、時代が進むにつれて性別関係なく取り入れられるようになったアイテムや、その背景についての説明もありました。



▲ 前半は講義形式で行われました。



▲ 後半のワークショップではぬり絵を行い、完成したものは持ち帰ることが出来ました。

〈例〉

トレンチコート：軍用だったが、機能美に注目が集まり女性の通勤服へ

テーラードジャケット：紳士服だったが、ウーマンリブ運動と共に力強さの象徴となり、取り入れられる

ジーンズ：デニムパンツと言われた作業着。女優の服装から女性に浸透

スカート：元々ヨーロッパの男性の衣装 スコットランドのキルトなど

タイツ：歴史上の王侯貴族が装飾的に使用したカラータイツ



最近ではそもそもメンズ、レディースの境界自体があいまいになってきているそうです。性別関係なく着たい服を着て自己表現をするという傾向があると講師の方はおっしゃっていました。

後半は、性別関係なく着用されるようになった象徴的なアイテムに塗り絵をし、自分が着たい服をデザインしました。デザインした後、参加者同士や、講師の方と意見交換を行いました。参加者が比較的少人数だったこともあり、活発な意見交換、質疑応答が行われていました。

感想

服装の歴史を考える時その時代の男女の役割が影響していたことがわかる。現代は男女の役割や仕事があいまいになり、どちらも同じように生活するようになったため、服装もどちらにも共通するようになってきたということがよく分かった。一人一人が自分の個性を大切にして誰でも好きなファッションを楽しめる世の中であってほしいと思った。(て)

日本・西洋の洋服の歴史を学び、ジェンダーレスへの変化が服飾の世界でも進み、気付かずに着ていたコートやジャケット・ジーンズなど時の変化や要求に応じて形を変え、現在は男女関係なく使われていることに驚きました。

参加した講師の教え子が祖父の背広を素敵に着こなしていて印象的でした。女性を固く縛っていた服装から解放され、今では女性・男性という性別ではなく自分らしい服装をしたいという声に答えてきたジェンダーレスファッションの今を知るよい機会になりました。(と)

「キルトスカート」の「キルト」はスコットランド北部の男性が着用する民族衣装のこと。「カーゴパンツ」は貨物船の船員がはいていた作業用パンツのこと。もともとは民族衣装や作業着だったものを、今はファッションとして楽しめます。ファッションは自分にとって着心地がいいもの、リラックスできるもの、自分らしさを表現するもの。その時の気分や感性を大切にして「好きな服を選び、着たい服を着る自由」を楽しみたいと思いました。また、日本の「かわいい」は、男性にモテるための「かわいい」ではなく、女性たちに「かわいい」と思われるファッションのことで、日本独自の文化というのがおもしろかったです。(お)

人生脚本と禁止令



講 師

(一社)リエゾンちょうふ
代表理事・公認心理士

なかじま ゆうこ
中島 由子さん

講座概要

開催日: 2026(令和8)年
1月31日(土)

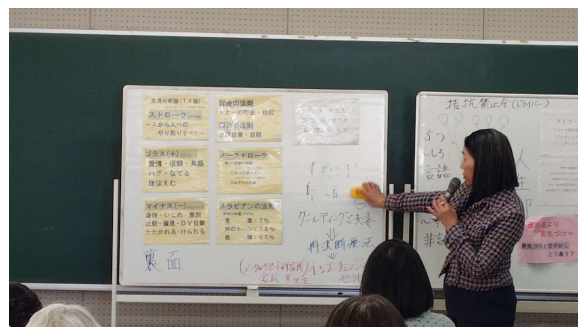
場 所: 光公民館

「子どもの成功は親が握っている」をサブタイトルとして、親が幼少期の子どもへ与える影響や、自分の性格や周囲との関係性の築き方などをお話いただきました。

最初に、カナダ出身の精神科医であるエリック・バーンの「交流分析」の考え方が紹介されました。人々のコミュニケーションパターンを分析し、より良い人間関係を築くことを目指しています。人から人のやり取り全てを「ストローク」と呼び、身体的、精神的にプラスとマイナスが相殺されながら蓄積され、その後の人生が決まってしまうそうです。例えば、虐待が起きている家庭ではこどもにマイナスのストロークが蓄積し、攻撃的になってしまい、将来親になった時に子どもに虐待してしまうといった構造がみられるそうです。

そうして決められてしまったのが、「人生脚本」です。この人生脚本は、幼少期の体験の中で決められ、言語によらない「禁止令」と、言語による「拮抗禁止令」で構成されています。講座の中では、「禁止令」に焦点を当てて取り上げられていました。

講座の様子。衆議院議員選挙の影響もあり、急遽光公民館での開催になりました。



〈禁止令の例〉

「子どもになるな」…幼いころから大人の役割をして育っている。NOと言えず、周囲の顔を伺ってしまう。

「信頼するな」…幼少期に「周囲の人を信じてはいけない」と言われて育つ。自分しか信用しないが、悪人に限って信じるようになってしまう。

「成し遂げるな」…幼少期に褒められることは少ないのに、失敗を叱られる。何かを成し遂げる前に、諦めてしまう。

このように幼少期に決められてしまった人生脚本は、インナーチェンジングセラピーで変えられますが、人生に多大な影響を与えます。子育ては「誉めるより勇気づけ」というメッセージで講座は締めくくられました。



感想

ストロークという言葉は初めて聞きました。人から人へのやり取りのことを言い、身体的と精神的の両面があり、プラスのストロークとマイナスのストロークがあることを。プラスのストロークは、愛情・信頼・共感、ハグ・撫でる・微笑むなど。マイナスのストロークは、虐待・いじめ・差別・比較・偏見・DVの目撃、叩かれる・蹴られるなど。

マイナスのストロークが溜まっていくと自暴自棄や自殺に繋がる可能性が高まると考えると、マイナスのストロークは周りの人の力も合わせ早めに解消することが必要だと改めて思いました。(は)

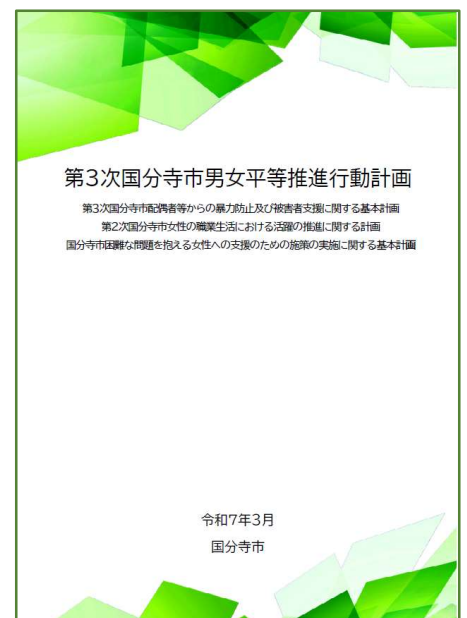
第3次国分寺市男女平等推進行動計画を策定しています

国分寺市では、2007(平成19)年6月に施行した国分寺市男女平等推進条例に基づき、施策を総合的かつ計画的に進めていくため、2008(平成20)年5月に国分寺市男女平等推進行動計画を、2017(平成29)年3月に第2次国分寺市男女平等推進行動計画を策定しました。

2024(令和6)年度に第2次計画の期間が終了することから、新たな社会的問題や市の現状、これまでの取組における課題等を踏まえ、2025(令和7)年3月に第3次国分寺市男女平等推進行動計画を策定しました。

「すべての人の人権を尊重し だれもが相互につながり助け合い 自己実現できるまち」を目指して、市民や事業者の皆様と協力しながら取組を進めていきます。

計画の全文は、オープナーや人権平和課(本庁舎4階)のほか、市HPからダウンロードもできます。





男女平等推進センター登録団体
国際ソロプチミスト国分寺



設立の経緯・「ソロプチミスト」とは

▲取材に協力していただいた会員の方々

1975年、メキシコシティで国連国際婦人世界会議が開催され、女性問題の具体的な解決を図るため「世界行動計画」が採択されました。

国際ソロプチミストとは、理解促進、提唱活動を通じて、女性と女兒の生活と地位を向上させるために奉仕活動を行う国際的なNGOです。国際児童基金、国連の経済社会理事会（ECOSOC）の総合資格を持つほか、日本では内閣府の内閣府男女共同参画推進連携会議に参加しています。

国分寺市では、80年代から活動していた国立クラブの認証を受け、1983年から活動していた「国分寺市婦人問題懇談会」のメンバーら20名によって、1994年に国分寺クラブが設立されました。

ちなみに、「ソロプチミスト（Soroptimist）」とは、ラテン語のsoror（女性）にoptima（最も良い）を足した造語で、「女性にとって最良」を意味しています。

主な活動・これまでの成果

毎月の定例会のほか、毎年3回程度チャリティーコンサートや講演会・国分寺まつり・新緑まつり・国際女性デー等の事業の企画、計画を行い開催しています。歳入事業の収益金は奉仕活動として、国際ソロプチミストの女性支援活動ほか、国際NGO・NPOなど、様々な活動をしている市内福祉団体等に寄付をしています。

会員について

今現在は8人の多様な会員がそれぞれ可能な範囲で協力し合い活動しています。

奉仕活動、ボランティア活動、女性や女兒への支援や加盟団体災害時支援等に関心や、ご理解いただける方、年齢・性別・職種問わずお待ちしております。活動にご興味のある方は、男女平等推進センターまでお問い合わせください。



▲取材の様子

市民へのメッセージ

- ・自分が変わらなければ相手を変えることはできないと思うので、まずは自分も意識を変える事から始めては如何でしょうか。
- ・難しいと迷っていても「制度が変わる」と意識が変わると信じて活動しています。
- ・女性の地位向上、万人の人権、平等、開発、親善、国際理解、平和の推進を求める活動にご理解とご支援、そしてご協力をよろしくお願いいたします。



『わたしがわたしを助けに行こう』

自分を救う心理学
橋本翔太(著)
サンマーク出版

人は誰も幼い時から自分を助ける防衛本能があり、それを本書で「ナイト君」と呼ぶ。

ナイト君はあなたが傷つかないように必死に守ってきたが、大人になったあなたはナイト君に頼らなくても生きていけるようになった。

それは、誰よりもあなたを理解し心配し大切に思っているナイト君はあなた自身なのだから。これまで起きてきた様々なことは、自分を守るために必要なことだったのだと本書は気づかせてくれる。(て)

『親といるとなぜか苦しい』

「親という呪い」から自由になる方法

リンジー・C・ギブソン(著) 岡田尊司(監訳) 岩田佳代子(訳)

東洋経済新報社

「精神的に未熟な親」は、子どもに孤独や不安な思いをさせる。表面的にはごく普通の大人に成長したとしても、心の真ん中にはぽっかりと大きな穴があいたままだ。本書は「精神的に未熟な親」を4つのタイプに分けて解説する。自分の親のタイプを見極めるためのチェックリストから、親子関係を冷静に見つめることもできるだろう。

親にこれ以上傷つけられないよう自分を守り、新しい関係をつくる方法を知りたいひとに薦めたい。(お)



ライツこくぶんじ図書資料室

開室時間	月曜日から金曜日の9時から12時まで、13時から17時まで 土・日・祝日・ひかりプラザ休館日(原則第2・4月曜日)・年末年始(12/28～1/3)を除く
利用できる方	開室時間中は、どなたでも本を読むことができます。 本を借りることができるのは、国分寺市に在住、在勤、在学、在活(ライツこくぶんじで相談・活動中の方を含む)の方です。
初めて図書等を借りる方は	住所・氏名がわかるもの(保険証・免許証など)を提示してライツこくぶんじ職員に利用カードの発行申し込みをしてください。図書資料室利用カードを発行します。市内図書館のカードは使えません。

編集後記

“変わる”事による新しい気づき、人と人のつながりの中に、よき絆が育つことを楽しんでほしいと思います。(あ)

編集委員になって1年目。会議でお会いするみなさんの声を聞いているうちに、心の中は穏やかに変化しました。ありがとうございました。(お)

今年も自分の周りから世界までいろいろな変化がありました。人生でも数々の変化を経験して今の自分がいるのだと改めて考えさせられました。(て)

自分の服装や人とのやり取りに加え、政治・安全保障・世界平和等々の変化が絶え間ない中で、自分は自立できているか考えざるを得ない今日この頃です。(は)

本年初めて「ライツこくぶんじ」の編集委員をさせていただきました。街の市報を通して、市民の皆様にとどのように伝えることが適切なのかなど、委員の方々と話をさせていただき地域の輪の重要性を学ばせていただきました。もう一年地域の情報発信の一助になれるように頑張らせていただきます。(い)

日常生活で、よく男女の平等について考えています。妊娠中は、男性が家事に参加することの重要性をさらに実感しました。これから、私達は子育てを頑張ります。(し)

ジェンダーレスファッションが進む中、初の女性首相が誕生しました。日本のジェンダーギャップ指数はどう変化するのでしょうか？(と)

生理用品の無料配布

様々な事情から生理用品の入手が困難な方に防災備蓄品の生理用品を無料で配布します。



生活福祉課(本庁舎2階)
人権平和課(本庁舎4階)
男女平等推進センター(ひかりプラザ2階)
教育センター(ひかりプラザ1階)※土休日のみ
市社会福祉協議会(福祉センター)

詳細はこちらから



相談室のご案内

相談はひかりプラザ2階で行います。
ひかりプラザの場所は、下記の地図をご確認ください。

悩みに応じて相談(無料)をお受けします。
相談内容やプライバシーに関する秘密は
厳守します。

※祝日・年末年始は相談を実施していません。



▼女性の悩みごと相談(電話・面談・オンライン)

月～金曜日 9時～12時、13時～17時

*面談受付は16時まで

▼犯罪被害者等支援相談(電話・面談)

月～金曜日 9時～12時、13時～17時

*面談受付は16時まで

予約不要

☎ 042-573-4342

▼女性のためのカウンセリング

(電話・面談・オンライン)

原則第1・第3火曜日 13時30分～16時30分 1回50分

▼女性のための法律相談(面談・オンライン)

原則第3木曜日 13時30分～16時30分 1回30分

▼にじいろ相談(電話・面談・オンライン)

原則第3水曜日 17時～20時 1回60分

予約制

☎ 042-573-4378

相談専用メールアドレス ✉ soudan@city.kokubunji.tokyo.jp

ライツこくぶんじ (男女平等推進センター) 団体登録の受付

男女共同参画社会の実現を目指して学習や活動を行っている団体の登録を受け付けています。継続・新規で登録を希望する団体は、申請が必要です。申請書は市HPからもダウンロード可能です。

ライツこくぶんじ案内図 (国分寺市ひかりプラザ2階)

