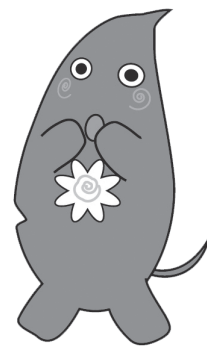


それ、DVじゃないですか？ ひとりで悩まず相談を！



DV(ドメスティック・バイオレンス)とは、配偶者や恋人など親密な関係にある、またはあった者から振るわれる暴力をいい、暴力には身体的なもの、精神的なもの、性的なものも含まれます。

市では、関係機関と連携を図りながら、DV被害者の方への支援を行っています。

DVの具体例

- ・大声でどなる ・無視し続ける ・口をきかない ・生活費を渡さない ・電話やメールを監視する
- ・交友関係を制限する ・性的な行為を強要する ・平手でうつ ・ものを投げつける
- ・「誰のおかげで生活できているのだ」という ・子どもに危害を加えると言って脅す など

DVの疑いがあるときは、ひとりで悩まず各相談機関に連絡してください。

◆大和市役所 ※祝日・年末年始は除く

- **大和市福祉事務所** (DV相談)
☎ 046-260-5638
〈月～金 9:30～12:00、13:00～16:30〉
- **市民相談課**
(女性の市民相談員による心配ごと相談)
☎ 046-260-5104
〈月～金 10:00～12:00、13:00～16:00〉

◆女性の人権ホットライン (法務省)

- ☎ 0570-070-810
〈月～金 8:30～17:15〉
法務局職員または人権擁護委員がお受けします。

◆大和警察署 ※祝日・年末年始は除く

- **住民相談係**
☎ 046-261-0110(代)
〈月～金 8:30～17:15〉
※緊急の場合は110番してください。

◆神奈川県配偶者暴力相談支援センター ※年末年始は除く

- **女性相談員による電話相談**
☎ 0466-26-5550
〈月～金(祝日除く) 9:00～21:00〉
〈土・日(祝日除く) 9:00～17:00〉
- **女性相談員による面接相談(予約制)**
☎ 0466-26-5550
〈月～日(祝日除く) 9:00～17:00〉
- **多言語による相談窓口**
☎ 090-8002-2949
〔英語、中国語、韓国・朝鮮語、スペイン語、ポルトガル語、タガログ語、タイ語〕
〈月～土 10:00～17:00〉面接相談は16時まで
- **男性被害者相談窓口**
☎ 0570-033-103
〈月～金(祝日除く) 9:00～21:00〉
- **配偶者へのDVに悩む男性のための相談窓口**
☎ 0570-783-744
〈月・木(祝日除く) 18:00～21:00〉

「デートDV」という言葉を知っていますか？

男女間におけるDVは、夫婦の間だけに起こる問題ではありません。実は恋人同士の間でもDVは起きています。そんな交際相手からの暴力のことを「デートDV」といい、カップルの3組に1組の割合で起きているといわれています。男性も女性も、誰もがデートDVの被害者・加害者になる可能性があります。もし思い当たることがあれば、ひとりで悩まず一緒に考えてくれる専門の相談窓口に電話してください。

DV相談ナビ 0570-0-55210 ※プライバシーは守られます

WAKU... Volume32

男女共同参画社会を目指す情報誌

わくわく

WAKU

- P1:「心のカルテ」～恋愛・職場・家庭にひそむ“怒り”の正体～名越康文さん講演会
- P2:大和市女性活躍及びワーク・ライフ・バランス推進企業紹介①一般社団法人大和綾瀬歯科医師会
- P3:大和市女性活躍及びワーク・ライフ・バランス推進企業紹介②有限会社高村工業所
- P4:それ、DVじゃないですか?ひとりで悩まず相談を!

令和元年度 大和市人権を考える集い・男女共同参画フォーラム 「心のカルテ」～恋愛・職場・家庭にひそむ“怒り”の正体～ 名越康文さん講演会を開催しました。

令和元年12月15日(日)大和市保健福祉センターホールにて、標記の事業を開催しました。当日は、第1部で大和市中学生人権作文コンテスト表彰式・優秀作品朗読を、第2部は精神科医でテレビやラジオのコメンテーターなどで活躍中の名越康文さんを講師にお迎えし、講演会を開催しました。ここでは講演の概要をご紹介します。



大和市イベントキャラクター「ヤマトン」

怒りの正体とは

- 『人が感情的になった時に出す結論は、間違っていることが多いです。』
- 『先日のアフガニスタンでの痛ましい事件も、もとには怒りの感情があります。児童虐待の原因も怒りで、そのニュースを見て「許せない!」と思うのもまた怒りです。』
- 『怒りの感情のままに動いてしまうと、怒りの連鎖が起きてしまいます。ここが非常に難しく、怒りを持つ人というのは、自分が正しいと思うから怒りを持てるのです。』
- 『怒りは誰しもが抱く感情であり、本能です。けれど、酷いことをされたら怒りを持って仕返しをするということは当然のことだと思われてしまっています。』
- 『だから私は「怒りを無くそう」とは簡単には言いません。でも、持ってしまった怒りをたとえ1割でも減らすことが出来れば、社会を変えられる可能性があると思います。』
- 『最後に、怒りをコントロールする具体的な方法をお伝えしたいと思います。』



■名越康文さんプロフィール

1960年奈良県大和高田市出身、近畿大学医学部卒。精神科医、相愛大学客員教授・高野山大学客員教授。専門は思春期精神医学、精神療法。臨床に携わる一方で、テレビやラジオのコメンテーターなど、様々な分野で活躍中。著書に、『SOLO TIME(ソロタイム)「ひとりぼっち」こそが最強の生存戦略である』、『〈新版〉自分を支える心の技法』ほか多数。

怒りをコントロールする方法

① カーっとくる怒り

その場の感情から来る怒りには、一度場所を変えて、「私はいま怒っています」と、ゆっくり3回唱えてみましょう。不思議と気分が落ち着き、怒りが消えていきます。

② イライラする怒り

呼吸を整えるだけでイライラも落ち着きます。「息を吸って4秒呼吸を止め、8秒でゆっくりと息を吐く」、これを3～5回ほど繰り返すと穏やかな優しい気持ちになります。朝からやるのも効果的です。

③ 恨みや憎しみの怒り

長く続く怒りはどんな人にもあります。その人を許さないと前に進めない、という人の顔を1日1回でも思い浮かべると、段々とその背景が明るくなり、怒りも収まっていきます。

大和市女性活躍及びワーク・ライフ・バランス推進企業紹介

市では毎年、女性活躍とワーク・ライフ・バランスを推進するため、採用や登用、働き方などについて優れた取り組みを行っている企業を「大和市女性活躍及びワーク・ライフ・バランス推進企業」として表彰しています。(応募条件などの詳細は、市ホームページをご覧ください。)

今年度は次に紹介する2社が選考され、令和元年11月22日(金)に開催した大和市産業人表彰式の中で、大和市長が市長賞を授与しました。

表彰企業 ①

一般社団法人 大和綾瀬歯科医師会

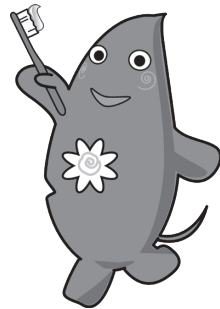
【所在地】深見西2-1-25 【業 種】医療業

*企業紹介

大和市及び綾瀬市に勤務する歯科医師の中で、歯と口の健康維持・増進のため、一人の歯科医師では対応できない特別な配慮が必要な方の検診や休日診療、災害時対応などのほか、会員や市民に向けた意識啓発活動の実施などを目的に集まった組織です。

*表彰理由

性別に関わりなく役職に登用し、会員の希望を取り入れた適材適所の配置とすることで個々の能力に合った活動しやすい体制となっています。また、会員のみならず家族に対しても「楽しい歯科医師会にしよう」と宣言をし、無理なく過ごそうというメッセージを発して会員が会務に参加しやすい環境づくりを進めるなどの取り組みが高く評価されました。



Q 会務運営時に心がけていることを教えてください

以前は言いたくても声をあげられない、そんな空気が社会全体にあったと思います。現在は社会の風潮も変わり、段々と声をあげられるようになってきました。

会員の皆さんは個人事業主で、色々なアイデアや信念を持っています。それらを活かすには、特に制限をせず自由に発言してもらえる環境を作ることがとても大事だと考えています。

Q 会の雰囲気も変わりましたか

女性会員も少しずつ増え、いまは役職に就いている方もいます。性別に関わらず能力を持っている人はたくさんいますが、女性が能力を発揮できるようになったのは最近です。現状を変えるのは難しいことですが、お互いを尊敬し認め合う、そんな関係を作れる環境を会として引き続き考えていかなければなりません。建前に聞こえるかもしれませんが、少しずつ変わっているのは上手に人間関係を作れる人が増えている証しだと思って期待しています。



インタビューにご対応いただいた近藤会長(写真左)と小俣副会長(写真右)

Q 併せて色々な取り組みも進められていますね

会員の皆さんには多岐に渡る会務に対応してもらいますが、性別に捉われず本人の希望を最優先に配置することで、能力を最大限に活かせるよう配慮しています。また、一人で会務を背負いこまぬよう分掌を徹底しています。このほか、子育てのために一度現場を離れた女性会員への復職支援や、必要に応じてベビーシッターの手配が可能となる体制構築なども検討しています。

Q ますます働きやすい環境になりそうですね

「結婚が仕事だったら、どっちもとまりましょう。子育てが仕事かでも、どっちも取りましょう。今はまだ難しい社会だけど、どっちか諦めなきゃいけないなんておかしい」を会のモットーにしています。

会として色々な取り組みをした結果、市民の皆さんのためにもなって、我々も楽しいなって思えることがいっぱい良い形なのかなと思います。



令和元年度大和市産業人表彰式の様子

表彰企業 ②

有限会社 高村工業所

【所在地】上草柳6-5-26 【業 種】表面処理加工業

*企業紹介

表面処理とは、強度や耐食性、耐久性などを高めるために材料の表面に施す加工です。高村工業所では、表面処理のなかでも「めっき加工」を取り扱っています。

*表彰理由

「一人の責任者に全てを任せる体制」から「他の従業員で対応できる業務は責任者以外に」という形で分業化を進めているほか、業務の簡素化やマニュアル作成による業務の平準化を図っている点や、従業員のライフイベントに合わせ、勤務時間を流動的に変更できるよう変則勤務を認めているなどの取り組みが高く評価されました。



Q 分業化に着手された経緯を教えてください

もともと町工場で、責任者の知識や経験に頼る部分が非常に多く、終日責任者の管理の下でラインを動かすという体制を長年続けていました。そのため、責任者が不在となると代わりに誰かが対応することができず、一部の従業員に負担が集中していました。これを改善し、より良い職場環境を作るためには「分業するしかない」という発想から始まりました。

Q 具体的にどのように分業化を進めたのですか

品質やお客様の信用を落とさないことを第一に考え、まずは責任者の業務内容を洗い出し、責任者や有資格者でなくては出来ない仕事と、別の従業員にも任せられる仕事を区別することから始めました。

Q 効果はどのように表れましたか

責任者の負担が軽くなったのはもちろんですが、業務を分担することで、作業に慣れてくると次のステップのことが出来るようになるなど、従業員の成長プロセスが見やすくなりました。そこに資格取得のステップを絡めることで、若い従業員も次に何をしなくてはいけないかが見えるようになったと思います。

また、以前は薬品や機械を取り扱うめっき工場で正社員以外の方に働いてもらうことは難しかったのですが、これまで一貫して一人に対応していた業務を分担したことにより、今では女性のパートやアルバイトの方々にも働きに来てもらえるようになりました。



高村代表取締役(写真右)へ市長賞授与時の様子

Q 多様な働き方にも対応できるようになったんですね

従業員のライフイベントに合わせてライン内で勤務時間を流動的に変更できるようにしました。

また、現在は8時～17時に責任者を配置し、6時～15時と13時～22時にそれぞれ副責任者を配置する2部制のシフトを取っています。これにより仕事量に就業時間が左右されなくなるとともに、責任者不在時も別の従業員が業務を行えるようになったことで、初めて女性のリーダーを配置することが出来ました。

Q 働きやすい職場環境になったのではないのでしょうか

「仕事を生きる目的にしないで欲しい」と考えています。仕事はあくまで個人の幸せという目的のための手段であり、我々は目的ではなく手段が一緒の同志であると。どの職場でも、人によって働きづらい部分がある一方で、働きやすい職場環境によりプライベートが充実するという部分もあると思います。

これまでにお話した取り組みも、ひとりで全部やっているのではなく、従業員の皆さんから色々なアイデアをもらっています。それを会議で検討し、効果的に対応可能なものを実行してきた結果だと思っています。もちろん全てに対応できるわけではないですが、皆さん自身のためにもアイデアは出し続けてもらいたいということを常々話しています。

今後も全員でアイデアを持ち寄り、「こうしたらもっと良くなるのではないか」という選択を積み上げていくことが、より良い職場環境づくりにつながっていくのではないかと考えます。



(有)高村工業所の従業員の皆さん