

## 第13回 市長とジェンダーミーティング開始報告

日時 令和8年5月29日（金）14：00～16：00

会場 職員会館3階

参加者：市長、総合政策部長、協働男女平等参画室長、企業・市民団体等25名、事務局4名

### 《第1部》

#### ●市長挨拶

皆さんこんにちは。まず冒頭、開始が少し遅れまして申し訳ありません。お詫びを申し上げます。

皆様におかれましては、第13回の「市長とジェンダーミーティング」にそれぞれお忙しい中、時間を割いてご出席をいただいておりますことに心から感謝を申し上げます。また、日頃から皆様におかれましては、苦小牧市の男女平等参画社会の推進に向けて、いろいろとご尽力をいただいておりますことも併せて御礼を申し上げます。

昨年からテーマの検討会、選定会でも反響がありました生理痛体験、今日はそれを皆様にご体験いただくということでございますが、午前中に私も体験をさせていただきました。初めての体験でしたが、本当に痛くて、3段階の痛さも、最初の段階から本当にきつくて、これ我慢できるのかなと思ったんですが、本当に汗をかくぐらい痛かったです。

その後もワークショップなどを市の幹部とさせていただきましたが、リンケージさんもまたよろしく願います。やっぱりみんながそれぞれを尊重するっていうことが根底にあって、相手の感じ方、それぞれ同性であってもそれは違うということで、そういったものを再認識をさせられたところでございます。

生理痛体験というものを通じて、ジェンダーギャップの解消、最終的には誰もが住みやすいまちづくり、あるいは誰もが働きやすい職場づくりというものを、みんなで考え、その思いを共有していくということになるのではないかなと思います。ぜひそういった、また一つ思いを共有するヒントをつかむきっかけに、今日のジェンダーミーティングがなっていければというふうに思っております。

ぜひとも、限られた時間でございますが、皆様とともにこのジェンダーギャップの解消に向けまして、忌憚のない意見交換等含めて、有意義な時間にさせていただければと思っております。今日もどうぞよろしくお願いいたします。

#### ●講演

（講師）

改めまして皆様こんにちは。本日はお忙しいところ、当セミナーにご参加いただきまして

ありがとうございます。今ご紹介にあずかりました、私、株式会社リンケージの生理痛体験プログラムのファシリテーターを担当させていただいております畠山と申します。改めてよろしくお願いいたします。

普段はこの研修のパートナー講師ということも仕事としてやっています。キャリアコンサルタントとして、元々企業で人事として仕事をしておりましたので、外部人事という立場で働く皆様のキャリアカウンセリングや、人材育成の面で仕事をさせていただいております。

今お話がありましたけれども、まさに今日皆様のテーブルにピリオノイドのデバイスがありますが、奈良女子大の浅田さんご自身が非常に生理痛が重くて、それを元に、医師ではなくて同性から理解を得る目的で開発をされています。女性同士でも痛みを比較する、また経血の量を比較するのもなかなか難しいことで、今日ご参加いただいている皆様の中にも、もしかしたら「全然全く私(生理痛が)ないんですよ。でも他の女性の方がどういう痛みを持ってらっしゃるのか気になります」という方ももしかしたら今日ご参加いただいているのかなというふうに思います。

今、当社のご紹介をさせていただきましたけれども、このような生理痛体験の研修の他に、オンラインの禁煙支援、それから健康支援プログラムなどのヘルスケアサービスを、全国の労働組合様、企業様に提供させていただいております。よろしくお願いいたします。

本日はですが、いかがでしょうか。生理痛体験とありますので、「痛」という字が入っております。これを見ると何となく「痛い」という字を確認するだけで、何かそわそわしたり、ドキドキしたり、なんか嫌だなと思われる方もいらっしゃると思います。毎回私も企業様で研修を行うと、「実は昨日、嫌だなんて思って寝れなかったんです」とか、「今日実はドキドキしています」とか「楽しみに来ています」と様々お声をいただくんですが、今日、皆様体験前のご心境を、このあと1、2分でグループの中でお話をさせていただこうかなと思っております。

「生理って聞いたことはあるけれども、本当に痛いとか、それからどのぐらい痛いのか。」「私は痛みに強い方だから、まあ大丈夫でしょう。」という方もいらっしゃいます。ただ、比較することができないと申し上げましたが、職員の皆さん、平常時もそうですけど、「私だけが痛み弱いのかな」と思って、言葉にすることもできない、そういった方もいらっしゃいます。

では、今日皆様、後半ディスカッションをして参りますので、最初にグループの皆様、アイスブレイクを兼ねて今の心境を率直なお気持ちで結構ですので、一言ずつグループの中で言葉にいただければと思います。自己紹介も兼ねながら、ぜひグループの中で今のご心境、体験前の心境をお話いただけますでしょうか。では3分ほどお時間取りますので、どうぞ順番にお願いいたします。

ではちょっと皆様にお伺いしてもよろしいでしょうか。一番(席が)近いところでお願いし

ますが、今のご心境を伺ってもよろしいでしょうか。

・松浦職員

市役所人事担当の松浦と申します。本日はよろしくお願いたします。先ほどグループでお話させていただいたのは、私自身男性なので体験したことがありません。「どのくらい痛いんだろうな」っていうところが一番気になるところです。周りの親族とかも含めて（生理が）重い方とか軽めの方っていうのは何となく聞いたことがあるので、このデバイスがどっちに設定されてるんだろうっていう怖さが少しありますっていう話をさせていただきました。

・村田さん

アトリエなちこの村田なちこと申します。1週間ぐらい四十肩で肩がすごく痛い状態で、今までは生理の時でも、生理だけっていうことがほとんどでした。この肩の痛みを抱えての生理痛体験っていうことで、掛け算の痛みがあるっていうのは経験がなかったので、「今日すごく痛いけど、さらに痛いんだ」っていうことが、私以外にもきっと女性の中にはあるかなと思います。その体験は初めてですが、するんだなと思いながら意気込んできました。よろしくお願いたします。

・山本さん

完全に個人的な意見ですけど、経験するのが大事だなと思ってるんですけど、今、ビビって帰りたいなと思って。「みんなに脅されて『汗かくよ』って、市長もおっしゃってました。」ちょっとテンションがあまり上がらない状態です。

(講師)

率直なご意見ありがとうございます。はい、拍手をお願いたします、ありがとうございます。そうですね。皆さんを驚かせるわけではないんですが、本当に人によって痛みの感じ方が全く違います。「弱」でスイッチを入れた瞬間、もう「嫌です」と言ってボタンを押してしまう方もいれば、「もう全然大丈夫です、私は電気風呂入ってるから多分大丈夫」と言って、「強でも今日の3段階の一番強い痛みのレベルでも大丈夫です」という方もいらっしゃいます。改めましてなんですが、本研修の目的を確認させてください。

今日は、女性の健康課題について学んでいただくということですね。生理の仕組み、それに伴って起こる症状、対処方法について最初に私の方で簡単にご紹介した後に、皆さんに生理痛体験をしていただきます。

その後、大事なのが、職場環境のあり方を考えていくきっかけにさせていただきたいです。なぜこのような話をするかということですが、ある調査結果によりますと、働く女性を対象にした調査で、生理中それから生理ではないときに比べると、仕事のパフォーマンスが約4

割落ちるということです。平均すると毎月約5日間程度ですかね、これも人にもよります。1週間ぐらいある方もいらっしゃるれば、大体5日間ぐらい、生理の影響を受けるなんていうふうに言われています。

ですから、年間換算すると、約2ヶ月ペースダウンをしている時期があるということです。その中でも同じようなパフォーマンスの仕事を求められているわけで、その中で同じような仕組み・制度であっていいのか、働く環境はどうなのかっていうところを、ぜひ今日考えていただきたいなと思います。

もう一つですが、生理に関連する社会の経済的な負担とございます。これ、どのぐらいだと思いますか。約6,828億円です。そのうち、約5,000億円分は労働損失とも言われております。この数字を見ても、企業としても何もしないで放置をする、見過ごせない大きな数字ではないでしょうか。

これは女性に限らずですが、従業員の皆様の職場環境のあり方について考えていくっていうことは、昨今言われていますが人的資本経営、活性化ですとか人材の定着、そういった観点からも企業の競争力だったり、今日、国際競争力の向上にも繋がってくるということもあるのではないのでしょうか。ぜひこの体験をしていただきながら、また皆さん考えていただければと思います。

(クイズコーナー)

では、早速ですが、少しだけイントロダクションとして、皆様にクイズをお出ししたいと思います。皆様の職場でこのようなケースはありませんでしょうか。

ある企業で120分の会議、休憩なしがございました。会議を設定したのは人事部です。出席した女性社員の1人が当日生理2日目でしたが、会議中一度もお手洗いに行くことができなかつたと書いてあります。生理2日目が人にもよるんですが、血の量が多かったり、腹痛が強かったりという方が多いです。会議終了後、気づくと経血で洋服が汚れてしまっていました。ということです。さあ、ここからクイズですけれども、このケースでよくなかったのは誰だと思われますか。

少しヒントという形で、このような形でお見せしたいと思います。これ皆さんグループでまたお話いただきたいです。

- ①休憩なしの会議を設定した人事部の問題
- ②会議に出席させた上司の問題
- ③お手洗いに行かなかった本人の問題
- ④同じ会議に出ていたのに気付かなかった同僚の問題
- ⑤お手洗いに立てない雰囲気を作った職場のカルチャー
- ⑥それ以外

複数回答OKでございます。また、2分ほどお時間を差し上げます。グループの中でお話してください。それではお願いいたします。始めてみてください。

これ、正解は……すみません、クイズと出しながらですね、これ全部、この事象は誰か特定の人が良くなかったという話ではなくて、いろいろな要因が重なり合っただけで起こったということなんです。

少し思い出していただきたいんですが、共通しているのは何かということですね。これは本人も含めてなんですが、正しい情報を知らないってことです。

2時間お手洗いにいけない状況で洋服が汚れてしまうという、それぐらいの出血がある場合は実は過多月経と言われます。皆さん聞いたことありますか。ある企業様の若手向けの女性だけの研修で同じ内容をやったときに誰も知らなかったです。女性でもこの言葉を知らないという方もいらっしゃいます。そして婦人科受診によって症状が緩和されるということも多いんですが、その情報も知らない。当事者も知らなかったかもしれませんが、周りが正しい情報を知っていると、このような状況が発生していることを知っていれば、会議を始める前に、例えば「今日、適宜休憩入れますがもしお手洗い、自由に行ってください」という声をかけたり、60分でファシリテーターの方が一旦休憩を挟むですとか、何かケア・フォローをすることがもしかしたらできたのかな、配慮ができたのかもしれないということなんです。

今日改めまして、皆さんと「知る」というところから職場環境のあり方を考えていきたいと思います。

#### (生理の仕組みの解説)

生理の仕組みについて。ご紹介をさせていただきたいと思います。

生理の仕組みを簡単にご紹介させていただきます。まず、女性の体が約1ヶ月に1回ですね。これも人にもよります、ホルモンバランスの影響によって月2回とかもっと回数がある方もいらっしゃいますが、定期的に約1ヶ月に1回と考えてください。卵巣から良い卵子が排出されます。これを排卵と言います。

そして排卵後ですが、ここに子宮内膜が厚くなると書いてあります。妊娠のために受精卵をここで待ちます。卵を待つために、ふかふかのクッションがここの中で作られるイメージです。それが子宮内膜です。妊娠をしなかった場合、クッションの部分が要らなくなりますので、体内で剥がれて体外に排出されます。これが生理の仕組みです。

このとき、プロスタグランジンという痛みのもとの物質が分泌されることによって、子宮の収縮を促していき、お腹が痛くなるということが簡単な仕組みでございます。

もう一つ皆さんに知っていただきたいのは、実は生理って生理痛、お腹が痛いだけじゃないということです。心身の不調がありますよということです。普段から個人で健康状態を保つためにいろいろケアをしていますが、女性ホルモンの変化に起因するので、コントロールしようねと言われても、難しいです。

どんなものがあるかということ、お腹が痛いとか、皆さんよく女性の方にお話聞くと、「私

はお腹が痛くないけど腰の方が重くてつらい」とか、「もう生理来る前から偏頭痛がひどい」とか、「生理中も吐き気がする」とかです。あと「眠気がひどいです、会議に出てもすごく眠くなってしまい、それを知らない周りの方から見られるのが、さぼっているように見られて、すごく実はつらいんですよね」ということも出てきたりします。

もう一つですが、このような症状以外にも病気というところで、今日皆様に三つほどご紹介差し上げたいのが、月経困難症、それから過多月経、PMS(月経前症候群)の症状です。お聞きになったことがありますでしょうか。

①月経困難症は、日常生活に支障が出てしまうほどつらい生理痛のことです。ここに書いてあります子宮内膜症、子宮腺筋症、子宮筋腫です。放置しておく、将来不妊症ですとか、妊娠時のトラブル、卵巣がんのリスクが増えるなんていう研究結果もあります。重い月経痛ってただつらいっていうだけではなくて、女性のその後の健康を害する病気の出発点にもなってくる可能性があるということです。

②過多月経。通常の生理の出血量より多いということです、男性の方、夜用ナプキンとかご存じですか。昼用とか、夜用とかありますが、夜用だと30、40センチぐらい、背中のお尻の上の方まであります。それを日中していてもあふれてしまって困りますとか。工場こちらの研修したときに、作業車に乗っていて、生理用品を取り替えたいけれども、取り替えに行けないとか、そのまま作業車のシートに付いてしまってとか。あとは出張の運転とかドライブするときにあふれてしまっても取り替えに行けない、漏れてしまって困ってしまうと、それを次の方が清掃したということがありましたというお話もあります。

あとは男性が多い職場環境ですと、そもそも女性用トイレの数が足りないから、後から女性用トイレを作ったんだけど、すごく遠いんで、例えば工場ですと、交代要員の方がいらっしやらなかつたりして、結局我慢してしまうという状況があるというお話も聞いております。あとはレバーのような血の塊が出たりとか、貧血症状が出たりということがあります。

今お話しましたけれども、何回も交換が必要です。多い日は1時間から3時間ごとぐらいに取り替えなければいけませんし、少ない日でも1~6時間ごとです。お金もかかります。外出中、トイレの場所を知る必要がある、コンビニがあればいいんですけど、ないところで何時間も運転しなければいけないとか、高所作業があるとか、なかなか交換することも難しいとか、そういったお声も聞いております。

③次にPMSです。生理の3日から10日ぐらい前から心と体に不快症状が現れる。「もう、いらいらする」とか、パートナーの方で何となく気づく方もいらっしやるんじゃないかなと思います。怒りっぽくなっていたりとか、普段、上司から言われたことを受け止められるのに、何か生理前だけは重く受け止めてしまって涙が出てしまったりとか、別に泣きたいわけじゃないのに、何となく感情的に受け止めてしまったりとか、胸が張ったり便秘になったりとか、むくんだり、食欲不振だったり……。私は過食になります。月1回ぐらいポテトチップス1袋丸ごと食べたくなくて、チートデーとして許してるんですが、「ホルモンバラ

ンスの影響だからしょうがない」と言って、またそれでイライラしないように工夫はしています。こういった症状も現れます。

大体皆さん、早い人だと小学生、中学生ぐらいから生理になっていて、当たり前のようにあると我慢してしまったり、「当たり前だし、何か言ってわかってもらえるものじゃないし、パートナーに言ってもわかってもらえるものではない」なんてこともあって、我慢している方が多いんですが、これは我慢することではありません。婦人科受診をしていただき、治療することで、緩和されることもあります。低用量ピルや、漢方薬を服用していただくと症状が改善されます。

ちょっと話が長くなりましたが、前半のまとめでございます。ぜひ皆さん、この3点を今日お持ち帰りいただきたいです。

- ①生理は様々な痛みと不調があるということ。お腹が痛いだけじゃないです。
- ②症状は女性ホルモンに起因するため、日々の体調管理だけでは解決できる問題ではない。励ますために「体調管理気をつけて」なんて言われても、どうにもならないということがあります。
- ③気づいていないだけで、病気に既になっていたり、近い将来重大な病気になるリスクも伴ってきます。個人の問題だけではなくて、組織の仕組みとしてできることはないのか、ということをおのちぜひ一緒にディスカッションできればと思います。

## ●生理痛体験

(生理痛体験後の感想)

はい、ありがとうございます。では、ちょっと率直な、体験のご感想をお伺いできればと思います。ではグループの方、どなたかいかがでしょうか。

### ・佐々さん

まず痛みの体験ですが、私は今日の痛みが続くと平常心でいられないような状況というのを感じました。これを女性の皆様がご経験されてるのかと思うと、かなり仕事の面ですとか普通に一般的に生活する面で大変だなと感じました。横になっているっていうのがうちの妻にもあったんですけど、こういうこともあるんだなって、勉強させていただきました。

あと、困っていることに関しては、うちの会社は男性女性の割合でいくと7対3ぐらいの感じですが、「私、今日生理です」というような意見がしっかりとと言える職場には実はなっていないんじゃないかなと改めて思いました。これは困りごとなのか、こちらから誘導なのか、本人からの申告なのか、ここの部分っていうのはなかなか本人任せっていうふうになっていましたので、そこは今後改善していきたいなと思います。

### ・松井議長

体験してみて、自分はわりと痛みに弱いタイプで、弱でもこれ続けることによって、長

時間続いたら大変だなというふうに思いました。ましてや、中・強はちょっと耐えられないです。例えばこういった痛みがある中で、私の仕事はできないと感じました。

気づいたところは、人の痛みっていうのは、わからないですね。でもこういう体験を通じて見ると、「これまで生理だから生理痛があるのかな」と女性を見たことがなかったです。もしかしたらこれから少しそういう見方ができるのかな、配慮ができるのかなという気づきがありました。以上です。

・藤田さん

私は痛みに強いと自分では感じていましたが、もうほぼほぼ限界ぐらいで、中ではもう耐えられないぐらいでした。

職場で困っていることは、私の職場の男女比が6対4くらいですが、女性の方でしんどそうにしてるなっていう方を今まで見たことがなかったの、本当は女性の方は今日の痛みの中、耐えているけれども、しんどい姿を見せないで頑張っているのかなと感じましたので、もっと我々男性陣といいますか、全体で生理への理解を深めて、もっと休暇であったり休憩を取りやすいような環境にしていくのが理想の姿なのかなと感じました。以上です。

(ディスカッション)

はい、ありがとうございます。では、もう一つ皆様にグループの中でお話いただきたいことがございます。今、体験をしていただいた率直なご感想を伺いましたが、では職場においてどういった制度・仕組みがあったらいいのか、コミュニケーションの取り方はどうなのか、そちらについてもこの後少しお話ができればと思います。ここからは、日々の職場の環境を想定しながらディスカッションをお願いできればと思います。

その前にこちらをご覧ください。「不調を抱える女性の現状」ということでグラフがあります。我慢している女性は79.2%。「不調を我慢して家事や仕事をしていますか」というご質問に対して約8割、79.2%の方が「我慢している」という回答です。このときに課題ですが、多くの女性が我慢しているっていうことを、なかなか男性中心の職場だとあまりよく知られていないという現状の課題がございます。

もう一つ、なぜ我慢するかというところです。グラフにあるように「不調を感じても我慢して普段通り過ごす理由」とございますが、「我慢できちゃうもの」、「病気ではないし、休むほどでもないし」と思ってる方が多くいらっしゃいます。あとは、先ほど何度も申し上げましたが、現場や工場で働く方とか人手不足で代替の方がいらっしゃらない、自分が休むと周りに迷惑をかけるのが嫌だな、そういった理由で我慢してしまうと、いう方も多いです。課題を見ていただきますと、これは先ほどお話をしました通り、通院すれば解消される可能性も高いわけですが、あまりその知識を知らないですとか、放置するとリスクが高いということがあまり知られていない状況がございます。

もう一つ、企業の現状と課題ですが、女性従業員の方にお聞きしてみますと、約7割の女

性が健康や体に関する十分な支援がまだまだ職場では足りてないと考えています。何を望んでいるかという、やはり上司、それから周囲の理解が、7割です。

男性従業員の方は、昨今ハラスメントの問題が取り上げられますが、ハラスメントを恐れて、どうやって声をかけていいかわからないですとか、そうすると、女性の健康課題について触れられない。生理休暇を申請されたら「すぐOKです」ということで通してしまうというような声も出ています。企業側は約3割が「何をすればいいかわからない」ですとか、当事者と直接話をするのが難しかったりすると、本質的な解決策を探っていくのもなかなかできていないような状況です、というようなご回答をいただいております。

このあと皆様と一緒に考えていきますが、必要な従業員の皆様への支援策ということでご紹介差し上げたいと思います。

まず、理解促進ということで、経営層、管理職層への研修ですとか、推進部を設置して情報提供を定期的に行っていく。働き方の調整ということで、受診とか休暇が取りやすい制度設計に変えていく。「生理休暇」という名前自体が実は取りにくい・申請しにくい、だから名称変更します、ということで、最近多いのはF休暇とか、生理休暇じゃない名前です。ウェルネス休暇とか、男性でも不調がありますから、男性でも女性でもいつでも取りやすいようになりカバリー休暇とかヘルスケア休暇という名称に変更にしていらっしゃる会社様もございます。

あとは、積極投資ということで、相談窓口を作るとか、会社の方で受診費用を負担するとか、生理用品を女性のお手洗いに置いておく棚を作るわけです。急に生理になりますので、例えばカバンとかロッカーに置いてあるポーチを取りに行くっていう手間があったりしますから、女性のお手洗いに小さな棚を置いておくとか、生理用品をもう常備しておくという企業様もいらっしゃいます。いつでも困ったときにはそれを使ってくださいというような体制を整えている会社さんもございます。

(グループワーク)

ではここからですが、皆様グループに1枚、横型のワークシートを置いてありますので、どうぞお手に取ってご覧ください。

1枚グループに横型のワークシートがあります。生理痛体験と気づきから、職場環境のあり方についてグループでお話いただきたいと思います。ここはテーマが三つございます。

まず職場での困り事です。例えば女性の方であれば「こうあってほしい」とか「困っている」とか、男性の方で管理職の方が、なかなか先ほどのようにハラスメントが気になって声を掛けにくいというような方もいらっしゃると思いますから、様々な視点で皆様ご検討してみてください。

①今の職場で改善した方がいいことはありますか。

②それに加えて、どんな制度・風土があるといいですか。

10分ほどお時間取りたいと思いますので、グループの皆様でお話いただければと思います。

それではよろしくお願いいたします。ワークシートに沿ってお話ください。

(発表)

はい、ありがとうございます。タイムアップとなりましたので、最後になりますが、グループの中で話し合った内容をシェアいただきたいなと思います。

・重木さん

なかなか直接上司から「生理ですか」とか、そういう確認はできないので、意見としては、間に誰か女性に入っていて、体調悪い方に関しては体調確認するというようなやり方もあるんじゃないかという意見がありました。

女性による痛みの差があるよっていう話がありましたけれども、女性管理職、最近増えてきておりますが、女性管理職自身がわりと軽い痛みには耐えられるような人だったときに、部下の女性がつらいというところをあまり理解できないんじゃないかという話もございました。

改善した方が良いことに関しては、やっぱり理解がしっかりされているのか、というところがあるので、そういった痛みをちゃんと上司が理解してくれているのか、例えば休まないまでも我慢して過ごしてるというところをちゃんと上司が知ってくれているのか、というところで、理解醸成が必要という意見がございました。なので、風土に関してもそういった痛みがあるということをしかりと認識をしていく中で、会社全体として女性の痛みというところを理解していくという風土を作っていく必要があるという意見です。

・宮腰さん

職場での困り事で挙げられていたのが、「生理休暇」っていう制度があったとしても、そのネーミングが使いづらい部分があるので、男女問わず使えるような違う名前にすることをグループの中話し合いました。

やっぱり職場の雰囲気、そもそも生理についての話をしやすかったり、しにくかったりっていう部分が出てしまうので、そういったところが課題になってくると思います。

また、話の中で「中途半端に知っていてっていうのが一番つらく感じることもあるんです」っていう話も中には出ていて、どうせ知るならきちんとした知識を身につけることが大事だと思いました。以上です。

(講師まとめ)

最後に、皆さん今日はご体験いただきましてありがとうございました。いかがでしたでしょうか。今日お伝えしたかったことを最後締めてお話ししたいなと思います。

職場では、生理について言い出しづらい側の方と、それからお話をしづらい上司との間に、見えない壁のようなものが存在しているんじゃないかなということです。一言で生理とい

っても、その症状というのは本当に人それぞれということを今日ご理解いただけたんじゃないでしょうか。女性同士でもなかなか比較ができないということもございます。これ女性だけではなくて、男性もそうですよね。男性も女性も不調はあります。誰もが何かしらの見えない痛みを抱えながら働いている、その痛みのことで対等に話し合える空気があるかどうか、どういうコミュニケーション・声掛けがまず必要なのかっていうところも、ぜひこの研修の中で誰かのことを、誰かのために考えるきっかけになっていけば幸いかなと思っております。

大事なことは、やはりまず一人ひとりの思い入れが風土を変えていくということと、先ほどお話ありましたけれども、他者の痛みを思いを馳せていくってということが大事ではないでしょうか。

ダイバーシティとありますが、制度を整えていくということももちろん大切ではあるんですが、他者の思いに、痛みを思いをめぐらせながら、その人の真摯な姿勢が、組織を変えていくきっかけになっていく、風土を変えていくってことに繋がっていくんじゃないでしょうか。

ぜひ今日、ご体験いただいた皆様がハブとなっていただいて、「今日こんな研修を受けてきたけれども」と、普段なかなか話で言いつらいような内容であるっていう方もいらっしゃると思うんですが、ぜひこの内容をきっかけに、皆さんと話し合う機会というのを設けていただければなと思っております。

一つだけ、よくセミナーが終わった後にハラスメントのことでご質問があるんですが、いつもお伝えするのは、まず自分と他人を比べて発言をしないということをお気をつけていただければなと思っております。人それぞれ症状の違いがありますが、「私の場合は何とか仕事していたわよ」として女性の管理職の方がお話してしまうと、「いや、私はつらいし」と言って心を閉ざしてしまって、相談ができないってということがあったりします。「いやいや、うちの妻は痛み止めを飲めば大丈夫だった。うちの娘もそうだよ」と言って、カジュアルにお話したつもりが、「この人はわかってくれないわ」ということで心を閉ざしてしまうということもあります。ですので、ぜひ皆さんには「人それぞれ症状は違いますよね」ということで共感の姿勢で受け止めていただくということをお願いできればと思います。

先ほども午前中お話を差し上げたんですが、私はキャリアカウンセリングをしていく中で、いつも「受け止める」と「受け入れる」は違いますよねと。人それぞれ自分にも好き嫌いがあり、価値観があります。最初に相談があったときに、自分の中で違和感を感じたり、「いやいや、そうはいつでも働かなきゃ、仕事だし」という感情が、浮かぶこともあると思います。基本、向き合う相手は自分と違うという前提で、「あなたはそう考えるのね」ということで一旦受け止めていただきながら、その中で「自分は違っていい」と、違うというものも自分の中にありながら、「なぜその人がそう考えるのか、そう思うのか」ということを質問しながら、対話しながら、受け止めて、受け入れるという形で少しずつ会話をしていくと、相手のことがより理解できるようになったり、言葉の使い方、コミュニケーションの

取り方が変わってくるんじゃないでしょうか。

男性・女性にももちろん不調がありますので、誰かが不調を隠して無理を重ねる組織はいつか限界が来るんじゃないかなというふうに思います。だからこそ、男女問わず、適切な受診・データ活用ができる雰囲気・風土をぜひ皆さんから醸成いただいて、継続的に議論を進めていただければなと思っております。

## ●市長講評

まずは皆様、2時間にわたりまして様々なご議論いただきまして本当にありがとうございました、お疲れ様でございました。

冒頭、私も午前中、うちの部長クラスで同じような内容で研修を受けたんですけども、そのときからさらに、ちょっと深まった議論を聞いたかなと思っております。というのは、うちの部長が女性は1人しかなくて、その部長は今日休んでいたんですよ。ですから、全員男性という中で、実際に私もあの体験はしましたけれど、女性の皆さんがどのようにお感じになるのか、実際のご自身の体験と比べて、どういう感想をお持ちなのかっていうのをぜひお聞きしたかったものですから、そういう意味で私もこの場が、また非常に勉強になった時間でした。

やっぱり、お腹に乗っているような感じですかね。実際はもっと何か、この中の方からぐっと来るんだよっていう話もされている方もいらっしゃるし、またあるいはずっと続くけど、なんかランダムでくるとやっぱりつらいついていうお声もいただいたりですね、本当に畠山先生からもありました通り、個人差があるんだなと改めて思いました。先ほど「生理」という言葉自体が、何かあまり口に出しづらいといいますか、特に異性同士だと話しづらいと私も感じておりますので、「生理だから」というよりも、やっぱりその「具合が悪いから」そういうものをちゃんと周りも理解をしてお休みできるような環境を整えるということが大事だと思います。性別問わず、最後先生も言っていました、女性も男性も具合が悪いときはしっかり休んで、また元気になって頑張ってもらおうと、やっぱり環境作りが大事だと思っております。

ちょっと話は変わりますが、実は4月時点の数字なんですけど、苫小牧市の外国人の方の人数が1,900人を超えて、もう年内には2,000人になるんじゃないかと言われております。その中で、先日私の方にも相談がありましたのが、外国人のお子さんも幼稚園に通わせることができるのかというお話がありまして、いろいろと幼稚園、保育園の受け入れ体制もしっかりしていかなくちゃいけないなと思ったのと同時に、今日のこういったお話も、職場で外国人の方が増えていくということになっていくと思いますので、やっぱり言葉が通じにくい、文化が違う、そういった中でも、女性であればこういう何か具合の悪さをきっと抱えているのかなっていうのを理解することが、こういう場を通じてできるのではないのかなと思えました。市役所はもちろん、今日ご参加の民間企業の皆様にも、できる限りこういったものも広げていただきまして、多文化共生という視点からも大事なジェンダーミーティ

ングだったのではないのかなというふうに思っております。

次回もぜひとも皆様、引き続きご参加いただきまして、この苫小牧市のジェンダーギャップ解消に向けて一緒に歩んでいただければと思っております。本日はどうもありがとうございました。

●事務局より今後の市長とジェンダーミーティングについての報告