



誰でも、
自分らしく

令和7年度男女共同参画週間キャッチフレーズ

私たちは、知らず知らず固定観念に縛られ、偏った考えを持ってしまっていることがあります。
性別、役割、働き方など気づかないうちに、誰かの可能性を狭めているかもしれません。
「こうあるべき」より「こうありたい」。誰もが自分らしく過ごせる、そんな社会をつくっていきましょう。

6月23～29日は男女共同参画週間です。

性別にかかわらず、多様な生き方ができるようにこの機会に考えてみませんか？

まずは気づくことから！

無意識の思い込み、 「アンコンシャス・バイアス」って？

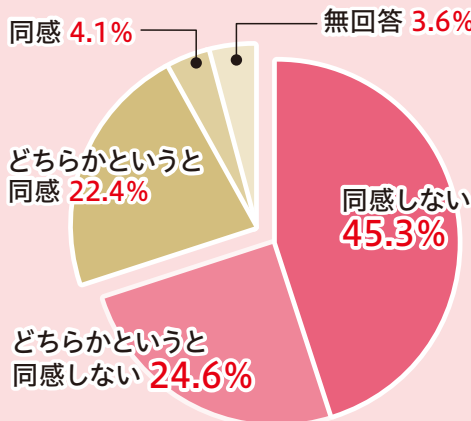
アンコンシャス・バイアス(無意識の思い込み)とは、自分自身は気づいていない、「ものの見方や捉え方の偏り」や「考え方のくせ」のことを言い、誰にでもありうるものです。特に性別に関する思い込みは「ジェンダーバイアス」と呼ばれています。「女性だからこうあるべき」「男性ならこうだろう」という思い込みや決めつけに縛られていませんか？
固定的な性別役割分担意識は社会のさまざまな場面で、自分らしく過ごしやすい、活躍しやすい要因にもなっています。

区民の皆さんに聞いてみました！

「男は外で働き、女は家庭を守るべきだ」という考え方について、どう思いますか？

区の調査では約70%の方が否定的に考えていることがわかりました。「性別にとらわれず、一人ひとりが自由に選択できる社会が大切」「大事なのは個々の意識改革」といった意見がありました。

出展：大田区男女共同参画に関する意識調査(令和6年度)



Let's go! エセナおおた(男女平等推進センター)

エセナおおたは、男女共同参画推進の活動拠点施設です。講座・セミナーなどを開催しています。ぜひご参加ください。図書コーナーや学習スペースも利用できます。

●開館時間＝午前9時～午後10時
(年末年始を除く)



男女共同参画の 推進ポイント3選

① 選べる未来！
自分らしく生きよう



② 性別に対する
思い込みをなくそう



③ NOハラスメント！
NO暴力！



身近なことから少しずつ、
みんなで意識を
変えていくことが大切です。

本面のメインビジュアルとイラストは東京工科大学デザイン学部の学生が制作しました。



知っていますか?「デートDV」

「デートDV」は、恋人の間で起こる暴力のことです。最大の問題点は、見えにくく、気づきにくいこと。恋人同士だからこそ「愛されてるから」「嫉妬は当たり前」と思い込み、受け入れてしまうことがあります。心や体にダメージを負うだけでなく、自信をなくしたり、人間関係が狭くなることも問題です。さらに「いつか変わるかも」と我慢してしまい、支配されている状況から抜け出すことが難しくなるケースもあります。チェックリストで確認してみましょう。

※DVは配偶者や同居の交際相手からの暴力のことを言います

なぜデートDVが起きるの?

デートDVは、交際相手を自分の思い通りにしたい、コントロールしたいという思いから暴力や束縛につながるものです。何かのきっかけで暴力を振った後、しばらくは優しくなるといった一定のサイクルを繰り返しながら、暴力がエスカレートする恐れがあります。



イライラさせる自分が悪いの?

暴力や束縛があっても、こんなふうに思って我慢していませんか?

- 指示された時間に連絡できなかったから
- 異性の友人とSNSで連絡を取ってしまったから
- 交際相手ではなく友人と遊んだから
- 相手の望むような外見ではないから
- 自分から告白したから



どんな理由があってもデートDVは絶対ダメ!

「好きだから」「嫉妬してるだけ」という理由で、暴力や束縛が許されるものではありません。どんなに好きでも、殴る・怒鳴る・無理やり何かをさせるのは愛情ではなく支配です。もし「私が悪いのかも…」と思っていたら、それは違います。あなたのせいではありません。

デートDVチェックリスト

ひとつでも当てはまったら
デートDVの可能性
があります

身体的暴力(殴る・蹴るなどの直接的な暴力)

- ささいなことで手を出される(蹴る・叩く・物を投げ付けるなど)
- 怒った時に壁を殴る、物を壊すなど威圧的な行動がある

精神的暴力(言葉や態度で追い詰める)

- 「お前はダメなやつ」などの言葉を何度も言われる
- 意見を言うといつも否定される
- 機嫌が悪くなると急に無視されたり、怒鳴られる



性的暴力(嫌なことを強要される)

- 嫌がっているのにスキンシップをしようとする
- 裸や下着姿の写真を撮らせてほしいとしつこく言われる

経済的暴力(お金で支配しようとする)

- 「お金を貸して」と言われるが、返してもらえない
- お金を払わないと「愛がない」と言われる
- 生活費やデート代を全部負担させられる



社会的暴力(人間関係をコントロールする)

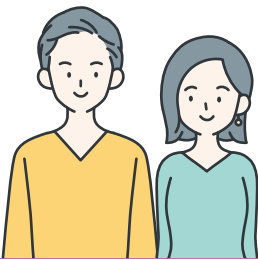
- 友達と遊ぶことを禁止される
- SNSをチェックされ、誰とやりとりしているか監視される
- 理由なく嫉妬される

自分らしく過ごせる関係に

恋愛は、お互いを大切にしながら自由にのびのびと特別な関係を築いていくもの。
暴力や束縛をするのは対等ではありません。
自分らしく過ごせる関係が大切です。

デートDVのない対等な関係とは?

- お互いの気持ちや意見を尊重し合える
- 嫌なことは「NO」と言えて、それを受け入れてもらえる
- 自由に友達や家族と関われる
- 信頼し合い、安心して過ごせる



相談できます!

ひとりで抱え込まないで、すぐ相談しましょう。
匿名で相談できます。秘密は守られます。

対 区内在住・在勤・在学の方

DVの他にも女性のさまざまな
悩みについて相談できます

●女性のためのたんぽぽ相談

TEL 3766-6581

月・金曜=午前10時～午後1時
火・木曜=午後1時～4時
水曜=午後6時～9時
土曜=午後1時～7時



【大田区配偶者暴力相談支援センター】

相談先に悩んだらまずは電話を

●DV相談ダイヤル

TEL 6423-0502 月～金曜=午前9時～午後5時

男性相談員がお受けします

●男性相談ダイヤル

TEL 6404-6020 第2・4金曜=午後5時～8時

具体的な支援の相談はこちら

●お住まいの地域を担当する生活福祉課

問 大森 TEL 5843-1028 蒲田 TEL 6715-8800
調布 TEL 3726-5551 荏谷・羽田 TEL 3741-6521
月～金曜=午前8時30分～午後5時

電話で相談しにくい時

●女性は一とふるLINE@東京

対 都内在住の18歳以上の女性
日 月～金曜、午後2時～8時



●ささえるライン@東京

日 午後2時～8時
(土・日曜、祝日も実施。7月第3日曜除く)



●DV相談+(プラス)

TEL 0120-279-889(24時間受け付け)
チャット相談(10か国語対応)=正午～午後10時
日 日曜=午後3時～9時、男性専用回線有り



●警視庁総合相談センター

TEL #9110

危険が迫っているとき、夜間・休日は110番(警察)へ!!

そのほかの
相談先は
コチラ



お知らせ 全国女性会館協議会 第69回全国大会inおおた

日 7月30日(水)午後1時～5時15分

会 スマイル大森(大森北四丁目複合施設)

問 エセナおおた TEL 3766-4586 FAX 5764-0604

申し込みは
コチラ



本号について

区と東京工科大学が実施する社会連携実習の一環で、学生の皆さんからの提案を取り入れ、イラストなどを作成しています。

詳細は
コチラ



対 対象 日 日時 会 会場 問 問合先 HP:ホームページ