

ハートパル

2020年
12月
23号



コロナ禍だからこそ、 夫婦で作戦会議！



新型コロナウイルスの感染に伴い、私たちの生活は一変。社会だけでなく、家庭の中にも多大な影響を及ぼしています。外出自粛や在宅勤務により家で過ごす時間が増えたことは、夫婦や家族の在り方に少なからず影響があったようです。夫が在宅しているにも関わらず、家のことは妻任せであったり、一緒に過ごす時間が増えたことで価値観のずれが浮き彫りになったり…。 “コロナ離婚” という言葉まで生まれました。そこで、この機会に「夫婦が本音で話せる魔法のシート～〇〇家作戦会議」を使って、夫婦で話し合ってみませんか？

以下にシートの一部を紹介します。

夫婦が本音で話せる魔法のシート

〇〇家 作戦会議

最近夫婦で会話していますか？
自分の気持ちを上手く相手に伝えられず、モヤモヤしていませんか？
このシートを使うと、お互いの気持ちや考えを伝え合えます。お互いの気持ちや考えを伝え合えます。お互いの気持ちや考えを伝え合えます。

PART.1 素直な気持ちを伝えてみよう

自分がどんな暮らしをしているのか、日々どんなことを感じているのか、
下の空欄を埋めて、パートナーにシェアしましょう。

私の1日は、(楽しい・忙しい・充実している・辛い・ゆったり・疲れる)、
には満足している。

でも本当はもっと (したい・やってみたい)、
夫・妻には 感謝しています。

彼を言えどもっと、(家事に関わってくれと・仕事を頑張ってくれと・
育児に関わってくれと・二人の時間が持てると・)欲しい。

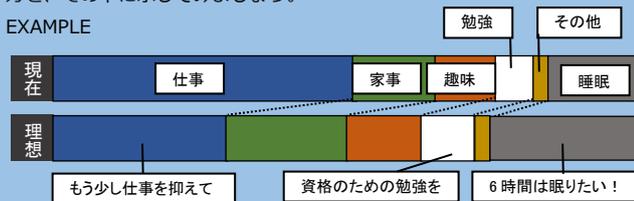
書いた内容を読み合みましょう。
思いがけず面白かったところ、気になったところも、感想を伝えましょう。

「夫婦が本音で話せる魔法のシート
〇〇家作戦会議」は、内閣府男女共同
参画局HPからダウンロードできます。

作戦その1 2人の今を再確認！

今の暮らしをふりかえりながら、自分の理想の暮らしについて考えてみましょう。①“現在”と書いてあるグラフに、定番の時間の使い方を記入してみよう。②「本当はこんな暮らしがしたい」という理想の時間の使い方を、その下に示してみよう。

EXAMPLE



現在																				
理想																				

10MIN
↓
15MIN お互いの今・理想の時間の使い方、ギャップについても話しましょう。
新しく発見したこと・意外なことがあれば、相手に伝えてみましょう

理想の暮らしに近づけるために…

- パートナーにお願いしたい・伝えたいことはありますか？
- 例) 早く帰宅して欲しい、奥さんにも仕事をして欲しい、二人の時間を作りたい等

もっと に時間を使いたい！

もっと して欲しい！

実は してみたい！

※上記のシートのほかに、「素直な気持ちを伝えてみよう」、「“家のこと”のシェアの仕方考えよう」、「3年後の自分たちを想像してみよう」があります。

夫婦関係をキープするための4つの対策

①相手に依存せず、自律する

人間関係のトラブルの多くは、相手への依存が原因です。大切なのは自分と相手の境界線を自覚すること。自分が「自律」することで、自分も相手も尊重できるようになります。

②ひとりの時間をつくる

夫婦といえども四六時中一緒にいると欠点も目につきます。「ひとりの時間」を意識的につくることを心がけましょう。



③相手と物理的な距離をおく

家の中の環境を物理的に変えることも夫婦にとっては必要です。家の中でそれぞれのワークスペースをつくるなど、「距離をとる」工夫をしましょう。

④家族以外のコミュニティを持つ

コロナ禍では家族だけがコミュニケーションの相手になりがちです。オンラインやSNSなどの手段を使って、「他のコミュニティ」を持ちましょう。



(参考: 日本メンタルアップ支援機構大野萌子さん「からこえ」
記事から抜粋)

性暴力は NO!



令和2年度から4年度までの3年間は「性犯罪・性暴力対策の集中強化期間」

今年8～9月、一般社団法人 Spring がインターネットで性暴力被害者を対象に調査を行い、5,899件の回答がありました。回答者は女性が9割以上を占めましたが、男性や性的少数者からも回答が寄せられています。被害については、「衣服の上から体を触られた」が3,770件で最多。「衣服の下の部分の体を触られた」が2,039件、「性器などを見せられた」が1,845件、「体の一部や異物を性器などに挿入されたり、させられた」が1,274件ありました。また、約6割が、被害後すぐに「被害」と認識できず、認識できるまでに平均で7年半かかったと回答しています。被害時に6歳以下だった場合、4割以上が被害の認識までに11年以上かかっており、性暴力が被害者の心身に深刻な影響を及ぼすことから、国は令和2年度から4年度までの3年間で、「性犯罪・性暴力対策の集中強化期間」として取組みを強化しています。

男女共同参画推進センター「ハートパル」

女性のための

相談室

無料です
秘密は守ります



0957-54-8715

- ・ 電話相談
- ・ 面接相談（できれば事前にお電話を）
- ・ 月曜～金曜 9時～17時

性暴力の悩み、SNSで相談してみませんか？

年齢・性別
は問いません

匿名で
OK

キュア タイム
Cure time+



相談期間 2020/10/2(金)～2021/1/30(土)
受付日時 毎週 月・水・金・土曜 16～21時 ※12/29～1/3を除く

印いたら戻ったり、あなたの身体を触られることだけが暴力ではありません
あなたが望まない性的な行為はすべて性暴力です



性暴力被害者支援

サポートながさき

専門の女性相談員が、心とからだを守るための支援をおこないます。相談は無料、秘密は厳守します。

性暴力被害相談専用ホットライン

☎ 095-895-8856

相談受付 9時30分～17時
(土・日・祝日、年末年始を除く)

講座
報告

「おしゃれなインテリア小物を
作ろう」を開催しました。

「女性に対する暴力をなくす運動」の一環として、ミライ on 図書館でガーランドを作るワークショップを行い、親子連れで賑わいました。



「親の終活、子供の立場で考える～今やれることは何か」を開催しました。



親と死別する前に葬儀の準備など事前にやっておくことを学習しました。参加者からは、「自分の終活を考えるきっかけになった」という感想もありました。

☆当センターの講座・イベントに参加し、右図の駐車場をご利用の場合は、無料駐車券を発行します。

【問合せ先】

大村市男女共同参画推進センター「ハートパル」

〒856-0832

大村市本町 458 番地 2 プラットおおむら 4 階 (旧浜屋ビル)

TEL : 0957-54-8715 FAX : 0957-54-8700

Eメール : danjyo-s@city.omura.nagasaki.jp

【問合せ時間】 月～金 8時30分～17時30分(祝・年末年始休)

