

講座紹介

令和7年7月5日（土）
アルザ de カフェ「こころの防災」



チーム中越代表の佐竹直子さん（防災士、子育て防災支援士）を講師にお迎えし、防災をテーマに性別役割分担意識の解消やハラスメント防止について、被災地支援の経験をふまえてお話しいただきました。講座の一部をご紹介します。



「もしかしたら…」→「いつもの備え」

「持ち出し非常リュックを買って安心」は防災ではありません。

自分に何が必要かカスタマイズし、多様な視点で、普段の暮らしを意識することが大切です。

20年前、避難所で目にした光景

- ・子どもを抱えた家族は、体育館の隅っこで。
 - ・泣かないように（周りに迷惑にならないように）口封じの食べ物を与える。
 - ・夜泣きがうるさいので、夜は外に出て抱っこ。
 - ・寝ている赤ちゃんを踏みつけられないよう、荷物で壁を作る。
 - ・特性をもつ子どもと家族は避難所へ行きにくい。
- （時代は変わっているのに、能登半島地震の際も同じような状況）

理想の避難所は？（中越地震後のアンケート）

- ・授乳スペース・オムツ換え・遊び・昼寝ができる部屋があるといいな。
- ・日中、将棋やオセロ・ボードゲームなどをしてくれる優しいおじいちゃんと小学生のスペースがあるといいな。
- ・受験生も静かに勉強できる部屋があるとか。
- ・子どもと一緒に入れるトイレや、女性専用・高齢者専用トイレがあるといいよね。

災害時要援護者・要配慮者・災害弱者

乳幼児 高齢者 心身の障がい者 妊産婦 疾病者
外国人居住者 旅行者 など

※災害が起こった場合のハンディの有無と環境変化の影響をうけやすいかどうかが判断基準

多様性配慮

性別 性自認 年齢 障がいの有無や種類 国籍や母語の違い
家族構成 就労状況 発言力 宗教 など

※災害時要援護者との違いは…一人の被災者が受ける災害の影響を様々な角度から見て【複合的】に支援することを重視
⇒ **被災者一人ひとりが多様性をもっている**

グループトークでは、避難所運営にあたっての課題（食糧配布やルールを守らない方へのアプローチなど）について話し合いました。講座参加者からは、「いろいろな視点をもつことの大切さを改めて思った。」「地域（町内会）で防災を担当しているので、今後の企画に役立てたい。」「講師の実体験に基づいた話は興味深かった。」「受援力（「助けて」と人に言える力）、助けを必要とする人を見つける力が大事であることを知った。」といった感想が寄せられました。



「物語」はわたしが始める

アルザフォーラム 2025

開催日：11月8日（土）～16日（日）

◇登録団体によるワークショップも多数開催します。
ぜひ、ご参加ください。

◇図書室臨時オープン

【フォーラム期間中は、情報図書室を臨時オープンします。】

11/8（土）・9（日）・15（土）・16（日） 10:00～16:00

アルザフォーラム 2025 詳細はこちら ⇒



お知らせ

新潟市男女共同参画課 主催 【企業等の経営者・管理職の方向け】

採用・定着に強い企業はここが違う！

～ワーク・ライフ・バランス × 女性活躍 の新常識～

開催日時：令和7年11月17日（月）

14:00～16:30



今後の講座案内

【令和8年1月開催予定】 ★ジェンダーで社会を考える講座

★男性の生き方講座（定年期）

【令和8年2月開催予定】 ★再就職支援講座

★アルザ de カフェ 2

※只今、企画中 気になる方はホームページをチェック！ ⇒



アルザにいがた利用団体登録制度のご案内

【登録要件】

- ・男女共同参画の推進に取り組む5人以上の市民団体
- ・アルザにいがた実施事業に積極的な参加・協力をお願いします。
- ・書類の提出・審査があります。

詳しくはホームページをご覧ください。⇒



vol.64

2025年11月

男女平等をともにすすめる情報紙

アルザ

～リプロダクティブヘルス/ライツについて～

私のからだは 私のもの



アルザにいがた

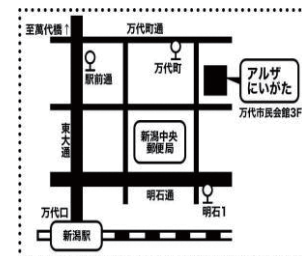
発行／新潟市男女共同参画推進センター
「アルザにいがた」

新潟市中央区東万代町 9-1 万代市民会館内
電話：025-246-7713

8:30～17:30（土日及び祝休日を除く）

URL: <https://www.city.niigata.lg.jp/kurashi/danjo/alza/>

E-mail: alza@city.niigata.lg.jp



アルザにいがた X（旧 Twitter）
講座情報や新着図書情報、職員が日常で感じたジェンダーに関することをつぶやいています。コメントや👍(いいね)、お待ちしています♪



情報紙のご意見・ご感想をEメールでお寄せください。
「アルザ情報」を月1回のペースで、メール配信しています！
件名を「アルザ情報希望」とし、送信してください。本文は不要です。

私のからだは、私のもの

～リプロダクティブ・ヘルス／ライツについて～

自分の身体（からだ）は、誰にも支配されない「自分のもの」です。ところが、性被害など深刻な問題が生じるのは、多くの人が「性と生殖」について学ぶ機会が少ないことが原因かもしれません。

結婚するかしないか、こどもを持つか持たないか、どのようなライフプランを実現するかを、自分で選んでいるでしょうか。

◆性と生殖に関する健康（リプロダクティブ・ヘルス）

性や妊娠・出産など生殖にかかわる全てにおいて、単に病気や障がいがないだけでなく、身体的、精神的、社会的に完全に良好な状態であることをいいます。からだやこころだけではなく、性活動や生殖における健康を考えていく必要があります。

◆性と生殖に関する権利（リプロダクティブ・ライツ）

性のあり方や生殖について、自分で決めることができる基本的権利のことをいいます。一人ひとりが、年齢や性別、社会的立場に関わらず、誰からも強要されずに、性活動のあり方、産むか産まないか、いつ・何人こどもを持つかなどを自分で決めることができ、そのための十分な情報と手段が得られる権利のことです。

◆SDGs とリプロダクティブ・ヘルス／ライツ

SDGs（Sustainable Development Goals：持続可能な開発目標）の目標3と目標5においても、リプロダクティブ・ヘルス／ライツについて記されています。



目標3「すべての人に健康と福祉を」のターゲット※の1つに、「2030年までに、家族計画、情報、教育、リプロダクティブ・ヘルスを国家戦略やプログラムに統合するなど、性と生殖に関するヘルスケアサービスへの普遍的なアクセスを確保する」とあります。



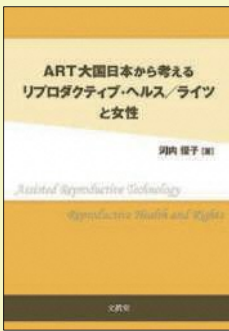
目標5「ジェンダー平等を実現しよう」のターゲット※の1つに、「国際人口開発会議の行動計画及び北京行動綱領及びそれらの再検討会議の成果文書に従って合意された、性と生殖に関する健康及びリプロダクティブ・ライツへの普遍的なアクセスを確保する」とあります。

※ターゲット：より具体的な目標のこと

◆自分らしく生きる力に

性の健康や権利について知ること、自分を守られるべき存在である」「自分の気持ちを尊重し、生き方を選んでいい」と思えることは、生きるうえでの自信や力につながるのではないのでしょうか。

情報図書室よりリプロダクティブ・ヘルス／ライツに関する本をご紹介します



ART 大国日本から考える リプロダクティブ・ヘルス／ライツと女性

河内 優子／著 文眞堂

ARTとは体外受精や顕微授精といった生殖補助医療を意味します。日本の実施数は世界トップレベルだが出生率は世界最低位だと述べています。リプロダクティブ・ヘルス／ライツの概念や歴史、晩産化と少子化問題、その要因となる女性の生き方や働き方について多角的に考察しています。



産む権利／産まない権利 リプロダクティブ・ライツの現在

ジェンダー法政策研究所・辻村 みよ子・糠塚 康江・大山 礼子・二宮 周平／編 花伝社(発行)、共栄書房(発売)

日本において、性と生殖の自己決定権（リプロダクティブ・ライツ）はどのように法律、政治と関わっていたのかを政治学、国際人権法、憲法学の視点から論じています。そして旧優生保護法を巡る動き、内密出産の問題、性的マイノリティの実情といった事例から課題や今後の展望を考察しています。



産む気もないのに生理がよい！

月岡 ツキ／著 飛鳥新社

衝撃的な題名ですが「母になりたい」とは思えない。でも「母にならない」とファイナルアンサーもできない」と著者は悩んでいます。妊娠・出産の不安、令和に母をやる難しさや社会への不安、夫との関係性の変化など様々な側面から妊娠を通じて社会が抱えている問題が見えてくるエッセイ集です。



産む、産まない、産めない

甘糟 りり子／著 講談社

妊娠と出産をテーマとした八つの短編集です。管理職目前に予想外の妊娠に悩む女性、呉服屋の跡継ぎが出来ず妊活するも子宮がんが見つかる女性、妊娠中にこどもの心音が止まってしまった夫婦の話など「女性の人生の選択」について考えさせられる小説です。



アルザにいがた情報図書室は、新潟市図書館のカードで貸出ができます。

開室時間：月～金曜日 10:00～17:30

休室：土日および祝休日、第1水曜、第4月曜、年末年始、蔵書点検期間

活躍する女性をご紹介します②7



今回は、司会者・ナレーターとして活躍し、「声」で依頼者の企業価値を高めるとともに、依頼者と受託者を繋ぎ多くの副業・複業者を支援している谷藤幹枝さんをご紹介します。

【PROFILE】

岐阜県出身。新潟大学在学中より劇団に所属。卒業後も就職はせずアルバイトやパートをしながら県内外の舞台に立つ。退団後は舞台で培ったスキルを活かしてCMナレーターや司会者に。2010年開業届提出。2014年法人化。また、声の使い手として、動画にナレーションを入れる必要性を説き、共生社会を目指している。



■「声」のお仕事を始めたきっかけを教えてください。

私の立つ舞台を観た制作会社社員からの声かけです。その社員自身もナレーターをしていて「谷藤さんナレーターやれるんじゃない?」「えー、やるやる!」って。こどもの頃から音読が好きだったので嬉しかったです。

■司会・ナレーターのキャスティング等を行う会社を設立したきっかけを教えてください。

初めは個人事業主としてナレーターや司会業務を受託していましたが、身は一つなので重なった依頼を断ることも多くなり、依頼者から「誰か育ててよ」と言われるようになりました。ネットワークを広げ、少しずつ外注者を増やし、安定して受注できるようになった頃、そのうちの一人に「社会保険に入りたい」と言われたのがきっかけです。同時に、消費税免税の壁が見えてきたのも、法人化の後押しとなりました。

■仕事をする上で大切にしていることを教えてください。

おいしい依頼もそうでもない依頼も関係なく、ご依頼のあった順にお受けしています。懇意にしてくださる依頼主を断ることもあり申し訳ないですが、「順番」に受けることで私自身のストレスを減らしています。

「誰かの思いを、誰かに、声で伝える」仕事なので、自我を抑え、伝えたい内容にフォーカスします。難しいけれど自我は抑えても抑えても出て来るものなので、頑張って抑え付けています。

依頼があって成り立つ仕事なので、インターネット FAX や 3 キャリア対応のモバイルルータなどを用いて、迅速な返信ができるよう体制を整えています。山や離島などに行き連絡がつきづらいときは予め依頼主に伝えています。

■夢を持って活躍したいと考えている女性にメッセージを

私自身は大した夢も無く、情熱も無く。あらゆることを犠牲にして、好きなことに邁進できる人を羨ましいなあ、私にはそこまでの「好き」は無いなあ、と自身にがっかりしたりもします。でも、やりたいことをやってみて、やれることをやってみて、望まれたことをやってみて、結果やり続けられたものが残って、今ここにいます。これが成功だとは思わないけれど、ひとつの指針にはなりますかね。

やりたいことがあるなら、とりあえずやってみましょう。

