



## 日本女性会議2025橿原 日本国はじまりの地から未来へ ~多様性を認め合う社会の実現を~

奈良県橿原市において「日本女性会議 2025 橿原」が令和 7 年 10 月 3 日から開催され参加しました。大会テーマは「日本の始まりの地から未来へ~多様性を認め合う社会の実現を~」でした。

1日目の 10 月 3 日（金）は『分科会 3』に参加しました。テーマは『生き方 × 働き方「なりたい自分」「女だから、男だから」ではなく、生きやすい社会にするために~橿原が変われば、奈良が変わる、そして日本を変える~』で、医療・警察・企業・団体の方々から取り組みと課題が提示されました。次に『分科会 8』に参加、テーマは「女性就業率最下位の奈良から考える~日本国始まりの地“橿原から”はたらく女性が輝く未来~」として、先進地報告として長野商工会議所副会頭の塚田まゆりさんより取組が報告され、その後 3 事業者によるパネルディスカッションが行われ、メッセージが発せられました。

2日目の 10 月 4 日（土）はオープニングアトラクション、開会式、内閣府の基調報告の後、橿原大会シンポジウム「未来にも輝けるスポーツライフを目指して~心身の健康とそのケア~」と題して有森裕子さん（元プロマラソン選手）の講演を聞きました。自身の経験から「己の身体を知ること」が大事との事。私が一番驚いた事は「走ることが好き、楽しいから陸上を始めたのではない。現役時代は“走る事”を仕事としていた。覚悟を持って走っていた。」ということでした。続いて「ポジティブ脳で幸せに過ごすために~自分らしく生きていくためのアンミカ流ポジティブ脳の育み方を伝授します~」と題して、アンミカさん（モデル・タレント）の特別講演がありました。自分の心はひとつ、だからいかにポジティブでいるかが大事。快い美人は「姿勢・笑顔・目線・会話」がポイント。挑戦は学びと発見があつたら失敗はない等アグレッシブな話が聞けました。記念シンポジウム、閉会式、大会宣言がされ終了となりました。日本女性会議に参加すると、新しい気づきや発見があり、毎回熱いパワーをもらいます。また、様々な人の出会いもあり、繋がっていくことの大しさを感じました。次回は 2027 年香川県丸亀市での開催となります。（岩波万佐巳）



アンミカさんの特別講演の様子



飛鳥時代の衣装をまとった学生と

## いきいき市民推進チーム☆輝くSUWA ってどんな団体?

会員  
募集中

私たち「いきいき市民推進チーム☆輝くSUWA」は、性別にとらわれず互いに人権を尊重し、個性と能力を発揮して社会のあらゆる分野に対等な構成員として参画でき、ともに責任を担う「男女共同参画社会」の実現を目指し取り組んでいます。

社会や地域との関わりを持ち、自分らしくいきいきと生きたい方、男女共同参画社会に関心がある方ならどなたでも大歓迎!!日頃の活動が難しくても、イベントの参加だけでも OK !!お気軽にお問い合わせください。

### 編集後記

今年3月にいきいき市民推進チーム☆輝くSUWAに加わらせていただきました。何の予備知識もない私を温かく迎えてくださり、ありがとうございます。

映画上映会、パネル展、セミナー、講演会等、私にとっては初めての体験ばかりでした。社会で起きている様々な出来事をもっと真剣にとらえて考える習慣をつけたいと思いました。人生の先輩達を見習って、私も自立した女性を目指して頑張りたいと思いますので、今後ともよろしくお願ひいたします。（岩波清恵）

男女共同参画情報紙

いきいき  
パートナーアイコン



私たち「いきいき市民推進チーム☆輝くSUWA」は、市と協働して男女共同参画社会の実現を目指し取り組んでいます。今年度に行った主な活動などについて紹介します。



## ともに生きる諏訪セミナー 『未来に向けて自分らしく活躍するために』

10月19日



令和 7 年 10 月 19 日 (日) 駅前交流テラスすわっチャオにて、ともに生きる諏訪セミナーを開催いたしました。

『未来に向けて自分らしく活躍するために』をテーマに、4 名のパネリストをお招きし、パネルディスカッションを行いました。

活動紹介、目標を目指すようになったきっかけ、自分らしさを見つける方法、今後の諏訪市をどのようなまちにしたいか?などの質問にお答え頂き、最後には「未来に向けて自分らしく活躍するために必要な事」をパネリストの皆さんに一言で表現して頂きました。

井川竜太 様 『選択肢の幅を広げる』  
両角帆夏 様 『“やってみよう”の積み重ねが“自分の光”に』  
前橋亜季 様 『女として強く生きる』  
大野曜子 様 『情熱と愛』

それぞれの分野での取り組みや経験からの一言には、とても重みと覚悟を感じられました。そして、様々なところでご活躍されている姿は、エネルギーと力強さが印象的でした。

今回のセミナーは約 60 名の方にご参加いただきました。会場の皆様からは、「経験からくる説得のあるお話が聞けて、面白かったです。」「パネリストの皆さまの存在は地域としても宝だと思いました。元気になりました。」「これから諏訪に期待します。」と感想を頂きました。

全体を通して和やかな雰囲気に包まれ、私自身多くの気づきと元気を頂きました。心温まるセミナーでした。（中嶋博美）



## 男女共同参画週間パネル展

毎年6月23日から29日は内閣府が定める「男女共同参画週間」です。週間に合わせて6月26日から7月3日に、駅前交流テラスすわっチャオにおいて、「ジェンダー」と「アンコンシャスバイアス」に関する展示を行いました。

『男女が平等な社会とは?』 性別にこだわらず、とらわれず1人ひとりが自分らしく生きることのできる社会です。

『ジェンダーとは?』 長い歴史の中で生まれた「女は家事・育児、男は仕事」という固定的な性別役割分担意識のことを言います。学校の中、家庭の中、地域社会の中、職場の中、メディアの中でのジェンダーに分けられます。日頃の生活の中で思い当たることありませんか?

『アンコンシャスバイアスって何だろう?』 誰もが心の中にある知らず知らずの内に持っている「無意識の偏見」「無意識の思い込み」という意味があります。例えば、「女の子は優しく、男の子は逞しく育てた方がいい」「高齢者にSNSは使えない」など、あなたの考え方にも心当たりはありませんか?

展示に寄せられた声には「女の子は優しく、男の子は逞しくは、今の時代に逆転している。その人らしく生きることが大事」「ジェンダーにとらわれず、諏訪人として素敵な生き方がしたい」「まだまだこの考え方は広がっていない。」このような感想をいただきました。

毎日の生活の中で「これって変かも?」とまずは気づき、それを言葉にしてみる。その広がりこそが少しずつ世の中を変えていくのではないかと思います。住みやすい諏訪市を目指して、私共の地道な活動は続けます。(鴨志田明子)

6月26日~7月3日



## ともに生きる諏訪市民大会 ~映画上映会~ 「九十歳。何がめでたい」

6月15日



今回は、断筆宣言をし、作家生活から引退した佐藤愛子さんのエッセイを映画化した作品を上映しました。

90才を過ぎて、うつうつとした日々を過ごす佐藤愛子に中年編集者が執筆を依頼したところから始まる物語。作者が90才を過ぎてからの日々や生きづらい世の中への怒り、悩める年若い人たちに温かく鼓舞している様子等々をユーモラスに綴った内容でした。

編集者との交流を通じて再び人生の輝きを取り戻していく姿に、高齢者にはたくさんのが参考になり、いつまでも健康で元気に生きていくことの大切さを痛感しました。

長い間続いた映画上映会も、文化センター改修工事のためしばらく休止となりますが、今回も大勢の皆さんに見ていただき、ありがとうございました。(守屋輝代)



## 視察研修 障害者支援施設 すわ湖のほとり 11月11日

11月11日

廻りの山々が赤や黄色に色づく静かな環境の地に建てられている障害者支援施設『すわ湖のほとり』を訪問しました。『すわ湖のほとり』は、平成30年11月に身体障害者療護施設『霧ヶ峰療護園』から改称、移転された施設です。

施設入所されている方は身体障害者が多く、生活介助を受けながら生活をされていました。

施設長さんのお話では、日々の生活支援に加えて、花見会や納涼祭など季節に合わせた行事や活動をし、入所されている皆さんが施設内、そして地域の中でも笑顔ある生活を続けられるようサポートしているとのことでした。

また、入所されている方の中には、日中に社会参加として作業を行っている方もおり(簡単な部品の組み立てや新聞を細かく切った廃油取りパック作りなど)、外で働いたことのない方も多くいるため、この作業が生きがいや目標になっているということでした。施設内の見学や様々な説明を聞かせていただき、「まさに一人ひとりが自分らしく生活できるように支援されているのだな。」と感じた視察でした。(武田なつ子)

## パープル・ライトアップ 女性に対する暴力をなくす運動

11月12日

11月12日から25日までの2週間は、内閣府が定める「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。私たちも官民連携で啓発活動を行いました。

その中の1つとして、諏訪市では今年初めてパープル・ライトアップを実施し、シンボルマークである「パープルリボン」を高島城に映し出しました。

パープル・ライトアップは、女性に対するあらゆる暴力の根絶を広く呼び掛けるとともに、被害者に『ひとりで悩まず、まずは相談してください。』というメッセージが込められています。

運動初日(12日)の国会では、高市総理をはじめ、各閣僚もパープルリボンのバッヂをつけており、政府の関心の現れを感じました。

日々暮らす中で、相手を思いやる心や幸せを願う優しさに欠けた行動や出来事を見るたびに心を痛めます。このような事案は、男女共同参画社会において重要な課題です。

暴力も性犯罪もハラスメントもすべてが“戦争”によって発生しています。醜い争いをやめ、世界中の人々が安心して楽しく暮らせる日々を切に願わざにはいられません。(遠藤恵美子)



## あいとぴあ共催講座

### 「アンコンシャスバイアスに気づくことで誰もが自分らしく生きられる社会を」

講師:一般社団法人アンコンシャスバイアス研究所 認定トレーナー 坂爪 美奈子さん

11月15日

#### はじめに

「アンコンシャスバイアスとは」について学びました。何かを見たり、聞いたり、感じたりしたとき等に、「無意識に“こうだ”」と思い込むことです。

一例として、全国小中学生が作った『アンコンシャスバイアスに気づこう かるた』が紹介されました。

#### かんごしさん 女の人も 男の人も すてきだね

看護師は、女性の仕事と思われがちだけど、男性でも女性でも誰にでもなれる仕事だと思いました。

#### グループワークを通して

「私」には、どんなアンコンシャスバイアスがありそうか。

決めつけや押しつけは「誰に対して」「どんな時に」出やすいのかを発表し合いました。

そして、受け止め方は人それぞれ、その時々

アンコンシャスバイアスによるネガティブな影響を防ぐための対処法例についても学びました。



【決めつけない】 「決めつけ言葉」の例 · 普通は〇〇だ · みんな〇〇だ · どうせ無理だ 等

【押しつけない】 「押しつけ言葉」の例 · こうあるべきだ · こうすべきだ · こうでないとダメだ 等

「私のアンコンシャスバイアスだった!」と気づいたことをメモしながら、誰もが自分らしく生きられる社会を目指して、「私」を主語にアンコンシャスバイアスに向き合い続けることが大切だと痛感させられた大変有意義な講座でした。

(北村けい子)

