

一人で悩まないでほしいから

近年DVや虐待に関する悲しい事件が後をたちません。そんなニュースを目にしてやり切れない
思になる方も多いのではないのでしょうか？

毎年 11月12日～25日は、「女性に対する暴力をなくす運動週間」です。

とくに今年度は、新型コロナウイルス感染拡大防止のための外出規制や休業要請等といった、
かつでない状況にストレスがたまり、DVのリスクが高まっています。

DVをしない。させない。一緒に考えてみませんか。今回は、「こども相談センター」の女性
相談員さんにDVに関するお話を伺うことができました。私たちがまずできる事はなにか、どう対処
すればいいのかなどを教えてくださいました。



(注) DV:ドスティックバイオレンスの略 DVには身体的な暴力だけではなく、生活費をもらえないことや、外出や友人との付き
合いを制限されること、性的な強要なども含まれます。

- 最近の相談状況はどうですか？
- DVについては一定数の相談はあります。
- モハラなどの精神的暴力も増えていると聞きますが、証拠が出ていない被害については相談したらいいのでしょうか？
- 証拠がなくても相談はできます。うしろ、切ないと思ったらまずは相談してください。女性は、つらかったりストレスを感じたりすると、体調が悪くなったり自然に涙が出てきたりすることがあります。それはDVの影響かもしれません。我慢をしないでください。
- 相談を受けるうえで、気をつけてほしいことや心がけてほしいことはありますか？
- 絶対に秘密は守ります。電話でもメールでも受け付けますし、匿名の相談も受け付けています。一度にたくさんのお話をするのは大変だと思いますので、相談者の気持ちに寄り添って、しっかりお話を聞かせていただきます。
- まずは信頼関係を築いていきたいと思います。
- まわりでDVを受けている人がいた時や子どもの虐待に気がした場合、どうやって声をかけてあげようか？
- まずは、声をかけてあげてください。手を差し伸べてあげてください。「大丈夫？」「どうして相談窓口があるの？」と伝えることや、その人の代わりに電話をかけてあげてもいいと思います。その一言が相談につながっていきます。
- DVを防ぎ、被害者にも加害者にもならないようにするために、話ができる人、協力者を作りましょう！
- 暴力を振るってしまったり…とこの時も話をすることで落ち着いてきます。ひとりで抱えずに相談してください。

焼津市役所
こども相談センター

☎ 054-626-1165

✉ kodomosoudan@city.yaizu.lg.jp



女性相談員さんは、とても温かい雰囲気です上手に話を聞いてくれるので、こちらとても話しやすくてあっという間に時間が経ってしまうほどでした。「こども相談センター」では、DV・虐待など女性の抱える悩みや相談を受け付けています。ひとりで抱え込んだり我慢したりせず、まずは相談してみてください。

女性相談室

市には、女性が抱える悩み(夫婦のこと、家庭のことなど)を女性相談員(カウンセラー)が面談して共に考え、解決のお手伝いをする「女性相談室」があります。相談は無料、予約制です。ひとりで悩まず！気軽にご利用ください。

相談日 毎週木曜日 9時～10時30分
第2・4火曜日 13時30分～15時
※祝休日・年末年始を除く ※相談時間は約1時間です

予約・問合せ先 市民協働課 ☎ 054-626-1178
月～金曜日(祝休日・年末年始を除く)
午前8時30分～午後5時

男女共同参画・人権フォーラムinやいづ2020

『オール1の落ちこぼれ、教師から主夫になる』

～性別では決まらない役割分担～

講師 エッセイスト、元高校教諭、作家

宮本 延春さん講演会

著書『オール1の落ちこぼれ、教師になる』で知られる元教師。いじめが原因で学校嫌いになり、中1の成績はオール1。23歳の時に見たインシュタインのビデオに衝撃を受け、豊川高校定時制部、名古屋大学に進学し物理学を学ぶ。現在は、ご自身の経験から、大人や子どもに夢と希望と感動を与え続けている。



令和2年 12月19日(土) 会場 焼津市総合福祉会館 ウェルシップやいづ3階 多目的ホール (焼津市大蔵寺3丁目2-2) 入場無料 (託児あり(要予約))

※新型コロナウイルス感染症対策のため、ご来場の際は、マスクの着用、手指の消毒及び検温にご協力くださいますようお願いいたします。 ※感染拡大の状況により、急遽オンラインでの実施や中止、延期を決定する場合がございます。ご了承ください。

申込・問合せ先 焼津市市民部 市民協働課 ☎ 054-626-1178 kyodo@city.yaizu.lg.jp
くらし安全課 ☎ 054-626-1131 kurashianzen@city.yaizu.lg.jp

12月16日(水)正午までに左記申込先まで電話またはメールでお申し込みください。

教えて!カエルくん

拡大版



カエルくん



カエちゃん

おうち時間が増えたことで女性の家事・育児の負担が多くなったご家庭も多いようです。
そんな時だからこそ日常生活を見直してみませんか。
今回は、だれでも楽しく作れる「時短料理」と、細かくて見えにくい「名もなき家事」をご紹介します。
皆さんのお悩みをカエルくんの妹、カエちゃんが解決します。



ヤヨイさん

忙しいパパでも、できそうな料理ってありますか？

私に任せて！すぐにできる「かぶのおかか昆布和え」の作り方を紹介します。



管理栄養士 調理師 向坂智子さん監修 「かぶのおかか昆布和え」



栄養価 1人前
●エネルギー 52kcal ●コレステロール1mg
●タンパク質1.8g ●炭水化物 4.5g
●脂質3.5g ●塩分相当量0.5g

材料(4人分)

- かぶ(葉付き) …… 3個
- 塩昆布 …… 約6g (お好みで増減してください)
- ごま油 …… 大さじ1
- すりごま …… 小さじ1(3g)
- かつお節 …… 1パック(2.5g)

作りかた

- ①かぶはよく洗い、葉と茎を切る。
- ②かぶは厚さ3～5mmのいちよう切りにする。
- ③葉と茎は食べやすいサイズに切る。
※お好みで茹でる(電子レンジ加熱OK)。
- ④ポリ袋に②と③、ごま油、塩昆布、すりごまを入れモミモミする。
- ⑤器に盛り、かつお節をトッピングして完成。



冬場のかぶは甘くておいしいよ！

Let's Try!



ビールのおつまみにもいいわね。

ヤヨイさんは“おとう飯”って知ってる？簡単に、手間をかけず、多少見た目が悪くても、美味しければいいんです！それが“おとう飯”。詳しくは、下のQRコードから「おとう飯 始めよう」キャンペーンを見てね。新しい発見があるかも！



いいんです。“おとう飯”ならいいんです！



いろんなレシピがあるのね！ところで最近よく「名もなき家事」って聞きます。どんなことがありますか？

「名もなき育児」もあるよね。数えきれないくらいありそう。在宅時間が増えて、その存在に気付いた人も多いかもしれないね。

名もなき家事

- 食事の献立を考える ●食べ残しの食品を冷蔵庫にしまう ●調味料の補充 ●部屋の換気 ●洗面所のタオルの取り換え ●カーテンの開け閉め ●使ったものを元に戻す ●トイレトーパーの芯を捨てて新しいものを設置する ……

名もなき育児

- 子どもを起こす ●子どもがぐずったときの対処 ●宿題のチェック ●予防接種の予約 ●着替えの手伝い ●熱を出したときのお迎え ●学校からのおたよりチェック ●病院の付き添い ●歯磨きの手伝い ●塾や習い事の送り迎え ●朝の体温測定 ……



たくさんありますね。誰かに偏ると大変だね。

そうね。みんなで少しずつやるといいね。



でもストレスがたまる人も多くいると思うの。一人で悩みを抱え込まないで、早めにまわりに相談してね！



Check!

