

出前講座のご案内

●男女平等参画講座

男女平等参画社会とはどういう社会なのか。性別による固定的な役割分担意識から、女性、男性、それぞれの生きづらさについて考えます。

●ドメスティックバイオレンス予防講座

DV（配偶者からの暴力）の現状や取り組みに関する正しい知識を身に付け、「DVをしない、させない、見逃さない」大切さについて学びます。

●デートDV予防講座

デートDV（交際相手からの暴力）について知り、被害者にも加害者にもならないために、お互いを尊重するコミュニケーションを学びます。

●性の多様性・LGBTQ・SOGI講座など

自分らしくあるとは？性の多様性をじぶんごととして捉え、誰もが自分らしく生きられる社会の構築に向けて、一人ひとりが自分にできることを考えます。

上記以外にもご要望により対応いたします。ぜひご相談ください。

【対 象】企業、学校、地域グループなど概ね10名以上

【会 場】国立市内(市外の方はご相談ください)

【時 間】60分～90分(ご希望により調整いたします)

【費 用】無料 ※資料代をご負担いただく場合があります。

【申 込】開催希望日の1か月前までにお申し込みください。
申込用紙はパラソルHPからダウンロードできます。



3月8日は
国際女性デー
「ミモザウィーク
くにたち」開催

3月8日(土)の「国際女性デー」に
合わせ、パラソルではこの日のシンボル、ミモザの花をモ
チーフにさまざまなイベント・展示を開催予定です。旧国
立駅舎では3/5～3/10に展示を実施しますのでぜひお立ち
寄り下さい。詳しくはパラソルHPをご覧ください。

2025年8月以降 実施報告	8月26日	国立第八小学校
	9月6日	八戸市性的マイノリティ関連講座
	9月7日	江東区Koto Vision公開講座
	9月17日	国立第三小学校
	10月21日	鎌倉女子大学
	12月4日	明星大学
	12月2日	NWEC事業企画研修(オンデマンド)
	12月11日	国立第一小学校
	1月20日	国立第七小学校
	1月22日	日本赤十字社助産師学校
	1月27日	国立第四小学校

相談のご案内

家庭、ハラスメント、仕事、人間関係など……「こんなこと、どこに相談したらいいんだろう？」と思われたらまずはお気軽にご相談ください。
相談員による日々のご相談と弁護士や専門家による相談を、曜日ごとに行っております。

プライバシーは必ず守りますので、安心してお問い合わせ下さい。

生きかた相談室 (1人面談50分 電話30分)

【水曜以外の平日】10時～18時
【土日祝】9時～16時
(専門相談の時間を除く)

SOGI相談 (1人50分)

【第2火曜】16時～18時
【第4日曜】14時～16時

みらいのたね相談 (1人50分)

【月1回/土日祝】10時～12時
(HP、またはパラソルまでお問い合わせ下さい。)

悩みごと相談 (1人50分)

【第2・4月曜】13時30分～15時30分

法律相談 (1人30分)

【第2・4土曜】13時30分～16時



相談 TEL 042-501-6996

予約 TEL 042-501-6990

専門相談は
予約制・無料

開館時間 平日※水曜休館 10:00～19:00 / 土日祝日 9:00～17:00 (年末年始は休館・臨時休館日あり)



くにたち男女平等参画ステーション・パラソル情報誌 vol.16 2026年2月発行
【発行】国立市 【企画制作】くにたち男女平等参画ステーション・パラソル
【編集・デザイン】株式会社シーズブレイス *テキスト・画像の無断転写、転載を固く禁じます。

お問い合わせ

〒186-0001 東京都国立市北1-14-1 国立駅前にたち・こくぶんじ市民プラザ内

TEL 042-501-6990 FAX 042-501-6991 info@kuni-sta.com

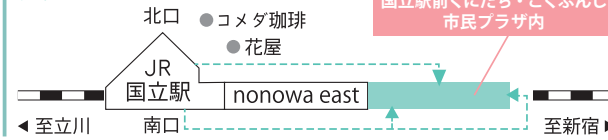
https://kuni-sta.com

f kunista x kuni_sta @ kunitachi_sta

HP



アクセス (JR中央線国立駅から徒歩1分)



パラソル

くにたち男女平等参画ステーション

Vol.
16
2026 Feb.

インターン・職場体験…p.4

夏休みジェンダー教室…p.5

上映会「メイド・イン・バングラデシュ」…p.5

くにたち人権月間…p.5

ふらっと!しゃべり場…p.5

地域の活動「子育て・子育て応援テラス」…p.6

パラソルおすすめの本…p.7

出前講座・相談のご案内など…p.8

相手の不機嫌が怖い。
なぜ不機嫌なんだろう？

怒らせた自分が
悪いのかな…？
不機嫌をやめて
欲しいって言える？

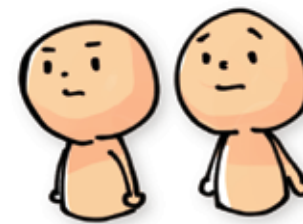
これもハラスメント！？
そんなつもりはない。
不機嫌になることは
誰でもある。
不機嫌になっても
いけないの？

不機嫌って何？
それは暴力になる？
自分を守るために
できることは
何だろう？

特集
不機嫌という名の暴力
～自分を守るためにできること～



不機嫌という名の暴力 自分を守るためにできること



毎年11月は「女性に対する暴力をなくす運動」(11/12～25)と「児童虐待防止推進月間」。この2つの取り組みを表すシンボルが「パープルリボン」と「オレンジリボン」です。国立市では、密接に関連している女性に対する暴力・児童虐待の防止とその対策を推進するために、2つのシンボルを組み合わせた「Wリボンキャンペーン」を開催。パラソルでは啓発パネル「不機嫌という名の暴力～自分を守るためにできること～」を作成しました。

関係性の中で 何がおきている？



- ため息、舌打ち、沈黙など（言葉で伝えない）
- 不機嫌な態度
- 相手が折れるのを待つ
- 優位に立とうとする
- 嫌なことを回避しようとする

- 理由がわからず混乱・困惑
- 機嫌を損ねないよう気を使う
- なんとか察しようとする
- 譲歩する
- 疲弊する

なぜ不機嫌になるのだろう？



- でも…
- 弱音を吐けない
- うまく感情を表現できなかった
- 問題に蓋をした・我慢した
- 解決できていない

不機嫌

不機嫌になっては いけないの？



ネガティブな感情と、ポジティブな感情
どちらも大事で自然なこと。

感情と行動を分ける



- 感情のままに行動する
- 怒鳴る・物を投げる
- 相手を説教しようとする
- 不機嫌を撒き散らす

- 感情と行動を分ける
- 座る・深呼吸する
- その場を去る
- 友人に話す、相談する

不機嫌や怒りの感情を相手に向ける行動は、
相手を傷つけます。

ネガティブな感情がダメなのではなく、 行動と切り離して考えることが大切

相手の不機嫌がづらい

- でも…
- 場を乱さないように
- 怒らせないように察してしまう
- 自分がどうにかしなければ
- 自分が我慢すればいい

我慢したり、
気持ちを打ち消したり
していませんか？

その我慢はどこへ行く？

- 自分へのモヤモヤ
- さらに弱い者へ
- 疲弊

ネガティブな気持ちや暴力は連鎖していきます

「不機嫌」

それは誰にでもあること。しかし、それが相手へのコントロール、支配、攻撃という目的になれば、ハラスメントやDVの可能性が高くなります。DV相談のうち最も多いのは精神的暴力（相談の7割に含まれる※）。この中には無視する、不機嫌な態度で相手を追い詰めるものも含まれ、被害者も加害者も気がつきにくいのが特徴です。

※出典「令和7年内閣府男女共同参画白書」令和6(2024)年度DV相談プラス事業における相談状況調査報告書より作成

自分を守るためにできること

① 離れること

その場を一旦離れる、相手との関係性の距離を離す。離れることは負けること、逃げてあきらめることなく、自分を守るための大切な行動。

② 自分を責める 心のクセに気づくこと

おかしいと感じたり、モヤモヤした時は、その気持ちを打ち消すのではなく、自分の感情や気持ちを大切にしよう。相手の不機嫌はあなたのせいではなく、相手の問題。

③ 自分を守る 意識への転換

相手を変えよう、わかってもらおうとする意識より、まず自分を守る意識への転換をしよう。一人で抱えず、信頼できる人や相談機関に相談することも大切。

かつては「法は家庭に入らず」という考えのもと、私的な問題とされてきた家庭内の暴力。2000年代初め、DV防止法や児童虐待防止法など、親密な関係の中で起こる暴力に目を向ける法律が制定されました。力関係や社会的な属性の違い、弱さや脆さを恥とする空気の中で、私たちは、自分の感情を押し込めてしまうことがあります。また、誰かを傷つけることもあれば、傷つけられることもあります。まずは、自分が感じたことをそのまま受けとめること。今の気持ちを、誰かに話してみること。その一歩が、誰もが抱える傷つきを「ないもの」とせず、お互いの声を聴き合う社会に繋がっていきます。



参考文献『三重県男女共同参画センター「フレンデみえ」・Web限定男女共同参画ゼミ モラルハラスメント～「不機嫌」が暴力になる関係～2023年(執筆)カウンセラー・公認心理師 高山直子よりパラソルにて作成。

パネルの内容詳細はこちらからご覧いただくことができます。



開催報告 |

2025年11月24日(月)

不機嫌という名の暴力 ～自分を守るためにできること～

(国立市子ども家庭支援センター／国立市市長室／くになち男女平等参画ステーション・パラソル共催)



11月24日(月)、高山直子さん(公認心理師・カウンセラー)をお招きし、【不機嫌という名の暴力～自分を守るためにできること～】を矢川プラスにて開催しました。当日は32名の方が参加して下さいました。

当日のレポート

講演を聴く前の私は、不機嫌が暴力性を帯びる可能性について、私自身の被害経験を軸に考えていました。そのため、講演冒頭の「不機嫌になったことがない人はいますか？」という問いかけを受け、不機嫌になる自分を自覚していながら、その態度が相手にどのような影響を及ぼし得るのかを深く考えてこなかったことに気付きました。身体的暴力ではなくても、不機嫌が支配や圧力として働く可能性があるという指摘は、自分の不機嫌が他者に加害性として作用し得る点を認識しました。さらに、ハラスメントは個人の性質だけでなく、社会構造や規範によって形成される側面があると学び、私もその影響下にあると実感しました。誰しもが不機嫌になり得る以上、ハラスメントは誰もが当事者になり得る問題であり、その背景にある構造を自覚的に考える必要があると感じました。



講師：高山直子さん

女性専門カウンセラーとして、教育機関等のハラスメント専門相談員や東京都の労働相談情報センター心の健康相談員として活動。米国で女性学とカウンセリング学の修士取得。東京・代々木に「カウンセリング&サポートサービスN」を開設。2022年公認心理師資格取得、「メンタルヘルスケア」「エンパワメント」につなげる支援(相談員トレーニング)「ハラスメント」などをテーマにした講演、ワークショップ多数。



高山さんの著書

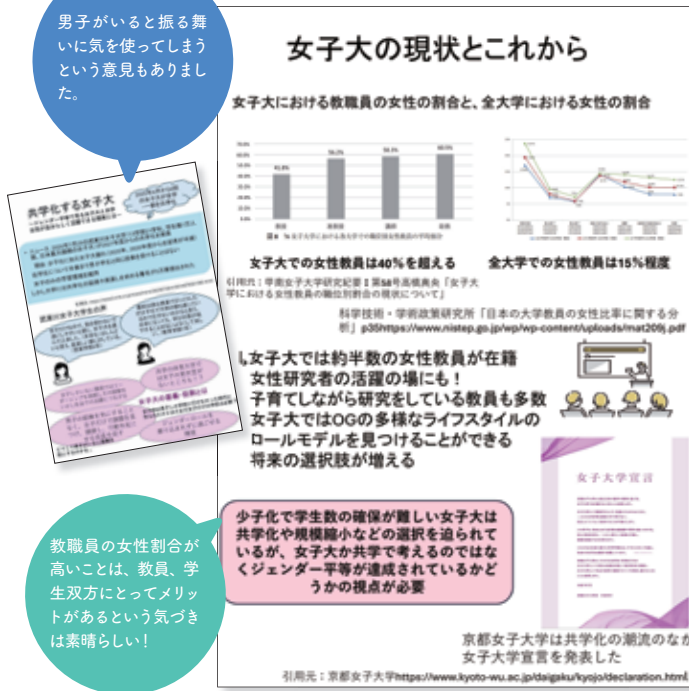
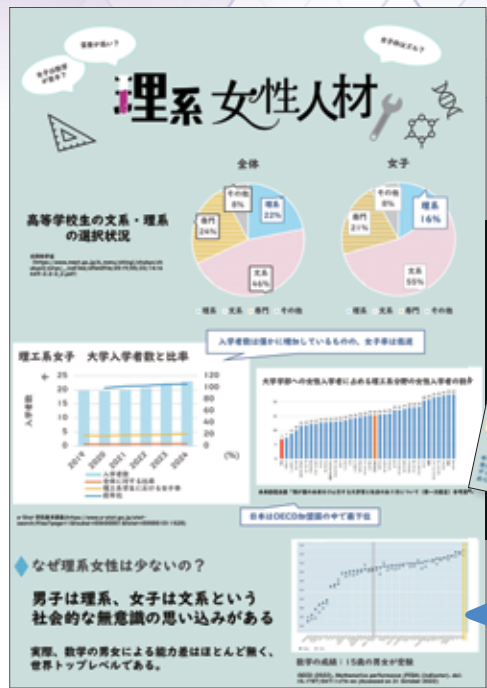
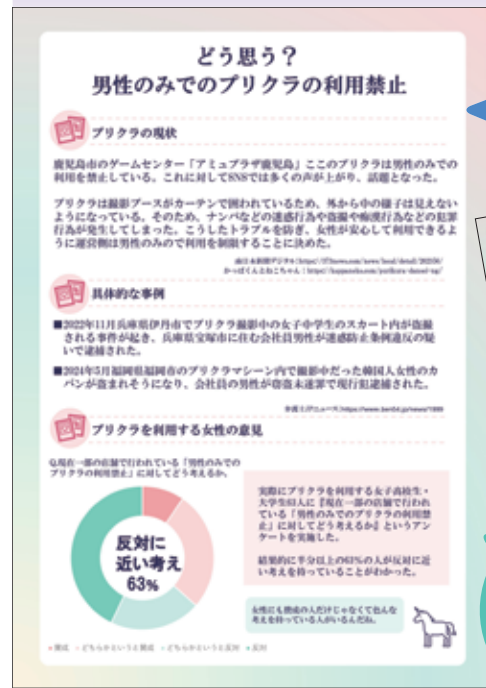
『働く人のための「読む」カウンセリングーピープル・スキルを磨くー』
高山直子(著) 2010年 研究社

インターン・職場体験

パラソルでは、中学生～大学生のインターン・職場体験の受け入れをしています。2025年は、東京都立大学4名(8～9月)、東京女子体育大学4名(8月)、都立第五商業高校5名(11月)の皆さんが参加してくれました。2026年2月には国立二中の皆さんも来所します。

パネル制作：東京都立大学の学生4名が、10日間のインターン期間中に気になっているジェンダーに関するテーマを取り上げ、パネルを作成しました。その一部をご紹介します。

パラソルスタッフより



パラソルスタッフより 毎年恒例となっている、インターン・職場体験の皆さんとの交流を今年も実施しました。東京都立大学の皆さんとは、上記パネルにあるように、それぞれが抱いた疑問を、他者に伝えることを意識しながら考える時間を持つことができました。問いを言葉にし、対話を通じてテーマを深めていく姿が印象的でした。東京女子体育大学の皆さんとは、スポーツの現場におけるジェンダー課題や、応援団などに見られるジェンダー表象について、日頃の経験を踏まえて感じることを伺いました。スポーツ実践や体育教育のあり方も含め、多くの示唆を与えてくれました。東京都立第五商業高校の皆さんとは、「ジェンダー平等」とは言いがたい日本の状況を学びながら、ジェンダーにまつわる「らしさ」について、各自気になるテーマを共有してもらいました。身近な違和感を丁寧に掘り下げる姿勢が印象的でした。私たちにとっても、新鮮な問いや思わぬ視点に出会える交流は、貴重なひとときです。これからも新たな出会いを楽しみにしています。

パネル展示の内容はWEBでもご覧いただくことができます。



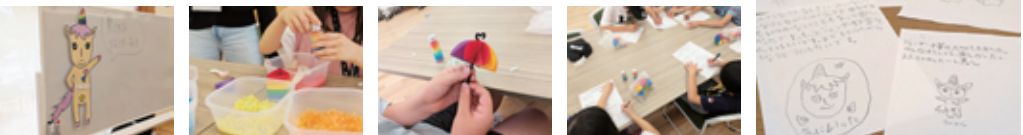
開催報告 | 小学生向け夏休みジェンダー教室

2025年8月13日(水)・14日(木)



夏休みジェンダー教室

小学生向け『夏休みジェンダー教室』を、「矢川プラス」にて開催しました。1日目は3名、2日目は17名の参加でした。また、パラソルでインターン実習を行う大学生も一緒に参加しました。



- バスソルトがきれいにつくれてよかった！
- 大学生と話す時間があまりなかったから、しんせんだった。
- 日本がどれくらい不平等なのか、また、それは何でなのか知れて良かったです。学校の課題にも役立ちそうです。
- 主人公をつくるときにみんないろんなことをかんがえてて自分では思いつかないこともあって楽しかったです。もっとジェンダー教室をやってほしいです。子どものうちからびょうどうにしたいです。

開催報告 | パラソルとくにたち映画祭2025の共催企画の上映会

2025年10月11日(土)



映画「メイド・イン・バンングラデシュ」上映会

パラソルと「くにたち映画祭2025」の共催企画による上映会『メイド・イン・バンングラデシュ』を開催しました。鑑賞後、午前の部(31名参加)では、ゲストスピーカー鈴木啓美さん(フェアトレードカンパニー株式会社 ピープルツリー広報啓発担当)のお話を伺い、午後の部(24名参加)では、参加者のみなさんとトークを行いました。鈴木啓美さんからは、フェアトレードのお話を伺い、私たちの身近にあるファストファッションの影にある環境問題、バンングラデシュにおける貧困と労働問題、ジェンダー格差の現状について深く考えさせられる時間となりました。

「メイド・イン・バンングラデシュ」公式サイト



開催報告 | Wリボンキャンペーン2025

2025年11月



Wリボンキャンペーン2025

「女性に対する暴力をなくす運動」(11/12～25)と11月の「児童虐待防止推進月間」期間に合わせ、「Wリボンキャンペーン」を開催。パラソル制作のオリジナルパネルを、くにたち・こくぶんじ市民プラザ、旧国立駅舎、市役所ロビー、福祉会館、FSXホール(くにたち市民芸術小ホール)くにたち秋の市民まつりにて展示しました。(本紙P2.3にパネル・講演会の内容を紹介)



開催報告 | くにたち人権月間

2025年11月29日(土)

くにたち人権月間イベント

FSXホール(くにたち市民芸術小ホール)にて「くにたち人権月間イベント」が開催されました。パラソルではWリボンキャンペーンパネル展示と、レインボーバスソルトワークショップ(60名の方が参加)を行いました。



コラボ企画

ダイバーシティトーク×ふらっと!しゃべり場 @一橋大学ダイバーシティ推進室

一橋大学ダイバーシティ推進室との共催

「ダイバーシティ・トーク」は、ダイバーシティ・イシューから特定のテーマを決め、自由にディスカッションする一橋大学の交流イベント。普段は学内限定のイベントですが、今回はパラソルとのコラボ企画のため、学生、教職員、学外から参加の方、スタッフ計9名にて共に語る場となりました。



わたしの人権
開催
テーマ
12月3日(水)
12:30～14:00

開催報告 | ふらっと!しゃべり場

2025年9月～2026年2月

ふらっと!しゃべり場

定期開催

- 毎月第1土曜日 14:00～16:00
- ふらっと寄れて・FLATな、だれでも交流会
- 年齢・性別関係なく参加できます



開催テーマ

- 9月 「よく見せる」こと
- 10月 『何者かになりたい』の「何者」って何?
- 11月 『「不機嫌」との付き合い方」

- 12月 「(アライウィークくにたち)『違い』にまつわる感情」
- 1月 「許せない気持ち」
- 2月 「押し」に押しつぶされる!?

【アライウィークくにたち】
「アライ」とは英語で同盟や支援を表すAllyから、LGBTQを積極的に支援して行動する人のこと。「アライ」についてもっと知り、考えるための啓発期間です。

今回は、昨年7月に国立駅前にオープンし話題となった「国立駅南口子育て・子育て応援テラス」を訪ねてみました。入り口からは旧駅舎の赤い屋根もすぐ見える距離にあり、一歩中に入ると、大きなガラス窓から入る光、木の温かみを生かした空間が広がっています。今回お話を伺ったのは、所長の青木さんと、子育てひろば所長(矢川プラス兼任)の大豆生田さんのお二人です。



子育てひろば所長の大豆生田さん(左)と所長の青木さん(右)

——まず、どのような施設でしょうか？

2年前にオープンした「矢川プラス」に続く、子育て施設です。室内には3つのエリアがあり、1つ目は就学前のお子さんと保護者が利用できる子育てスペースの「ここすきひろば」、2つ目が、一時保育の託児サービスを提供する「ひととき保育室」、そして3つ目が共有スペースで学習や読書、ワークスペースとして子どもから大人まで利用できるカウンター席の「ひろがるこみち」と飲食もできる「つながるスペース」があります。

——国立市ならではの特徴はなんでしょうか？

子育て支援はどこでもやっている中、「国立市らしさ」を考えたとき、単に箱物を作って「はい、おいで」ではなく、人の手による支援を厚くしようと考えました。他市と比べて、このテラスも矢川プラスも、広場スタッフの数が圧倒的に多いのです。子育てをしている方々のちょっとした悩みを拾い上げるためには、おもちゃを置くだけでなく、人を厚く配置する必要があるからです。スタッフたちも、あえてエプロンを着けず「支援員」という感じを出さないようにしています。利用者さんとスタッフが、横並びの関係みたいな感じで接すると、ボロッと本音が出やすいんです。「うちはこうだよ」「大変だよね」と言い合いながら子どもに靴を履かせたりしているのを見ると、肩の力を抜ける場所があることは、とても大事だと感じます。

——7月にオープンしてから約半年ですが、当初の想定と比べ、意外だったことやエピソードはありましたか？

「ここすきひろば」については矢川プラスと併用している方が多く、午前中はこちらにいて、午後はあちらに行き…と、私たちよりも活動的でびっくりするくらいです(笑)。お父さんの姿も当たり前風景になりました。共有スペースの「ひろがるこみち」では、夏休みに入った途端、中高生を中心に利用者がぐっと増えました。用意した50席が、土日は朝から、平日も夕方から夜10時の閉館までほぼ満席が続き、これは想定を上回る反響でした。「中高生の居場所がない」という今どきの実態も目の当たりにしましたが、不思議なことに、共有スペースの利用者から「子どもの声がうるさいからブラインドを閉め

てくれ」といった意見は一度もないんです。それだけではなく、15歳の子から「親子優先席を作ってあげてほしい」と意見箱へ投書があったときは、こちらが仕掛ける前に意見を出してくれたことが、とても嬉しかったですね。

——今後、新しい企画やパラソルなど他施設との連携などは考えていらっしゃいますか？

共有スペースが中高生の居場所になっているように、ここは「子育て」だけでなく「子育て」との両方を応援する場所だよ、という意味を込めています。目標にしているのは、中高生が自分より小さい子と触れ合う機会をつくることで、勉強だけではない「子育て」をここで実現できればと思っています。支援のなかでさまざまな相談を受けることもありますが、子育て中はどこのお家も、その家らしさを作ろうと一生懸命で、ゴタゴタするのは当然の時期だと思うんです。そんな中でちょっとホッとしたり、肩の力が抜けたりするような「雑音」は必要なんですよね。一人の人間として尊重されているか、役割に入りすぎていないか、といった話は、みんな本当はしたいんだと思います。ひろばには、スーパーに行くような感覚で立ち寄ってほしいので、大きなイベントはしない代わりに、その「日常」をテーマにパラソルとも連携できることがあればいいなと思います。



国立駅南口
子育て・子育て応援テラス
<https://kunitachi-terrace.jp>

後 記：国立市の「桜」の木材がところどころに使われ、木育や地産地消を進めた施設でもあり、このテラスのキャッチフレーズ「こどもと、まちがいっしょに育つ場所。」の通り、市民が育てていく施設だとも感じました。「子育て・子育て応援テラス」を知らなかった、子育てには縁がないという皆さんも立ち寄られ、国立の桜材がどこに使われているのか見つけてみてはいかがでしょうか。

パラソルおすすめの本

パラソルスタッフそれぞれの「推し本」をご紹介します！

地方女子たちの選択

上野千鶴子・山内マリコ(著) 藤井聡子(協力) 2025年 桂書房

富山ゆかりの女性たちのライフストーリー。彼女たち14人の語りは、「地方女性の数」ではなく「その人自身の人生の選択」そのものでした。読み進めるうちに、地方出身者の方は「あーこんなこともあったな。」と共感することもあり、自らが選び、決めた当時の気持ちを思い出させてくれるかもしれません。「地方の女性流失」が問題になる現在、単に数だけのことではないと気づかされました。地方出身ではない方にも是非読んでほしいです。(❤️)。



フェミニスト・ファイブ 中国フェミニズムのはじまり

レタ・ホング・フィンチャー(著) 宮崎真紀(訳) 阿古智子(解説) 2024年 左右社

2015年、国際女性デーを前にセクハラ防止のステッカー配布しようとした若い5人の女性が、中国国家の安全を脅かすと拘束された。近代化の真っ只中の中国が、なぜ非政治な彼女らをそこまで恐れたのか。弾圧の中、男性トイレの占拠などのパフォーマンスアートやハッシュタグを利用した緩やかなフェミニスト活動が生まれるまでに世界や日本にも影響を与えた中国のフェミニズム運動を概括できる一冊。(🌸)。



彼女はNOの翼を持っている

ツルリンゴスター(著) 2024年 双葉社

高校生のつばさが、自分と相手の気持ちを大切にしながら、一つ一つの出来事のひっかかりを丁寧に解きほぐし、NOを伝え合い、互いにとって良い関係を作っていくプロセスを描く。本当は、言わなきゃわからないことだらけなのに、「嫌われたくない」や「周りに合わせる」でなんとなく逃げていたら、気持ちも関係も見失ってしまう。NOが「断り」や「否定」から、自分や周りの人を深く理解するための入口になるかもしれない作品。(💜)。



多様な性を生きる LGBTQ+として生きる先輩たちに人生のヒントを聞いてみた

松岡宗嗣(著) 2025年 河出書房新社

「梓のなかの“ふつう”とは何だろう」「みんなその梓にとらわれる必要はないのではないか」と考える人の輪を広げたいと願う著者が、性のあり方が“ふつう”でないことを悩み、「自分」について考え続けた8人の方々との対話をする。それぞれの物語が多くの人に「ひとりじゃない」という勇気をくれる。今いる場所から外に出たい若い世代はもちろん、大人たちに読んでほしい一冊。(🌸)。



れるる

最相葉月(著) 2025年 岩波現代文庫

「支える人」「支えられる人」のように人を区分けすることで見えなくなるもの。私たちはときに、物事を「あちら側」と「こちら側」に線引きして捉えてしまうことがあります。共感できない他者を「あちら側」と見なすことで安心しようとするとき、その手前で踏み止まり、考えを深めるための言葉が並ぶ一冊です。ひとは誰もが重層的な「自分」を生きている。「れるるれるる」の風景に立つことで、その豊かさに気づかれます。(😊)。



名著でひらく男性学(男)のこれらを考える

杉田 俊介・西井開・川口遼・天野諭(著) 2025年 集英社新書

男性学に関心はあるが、専門書はハードルが高い。そんな私に最適な一冊でした。著者は男性4名ですが、彼らが読み解く名著の書き手は主に女性です。「男性学をひらく」とは何か？理論と実感の狭間で悩み、懸命に自らの言葉を探る著者たちに、私は強く惹きつけられました。読後に誰かと語り合いたくなる一冊。(🔵)。