

アクト21

INFORMATION

| 特集 |

女性の活躍を

応援しよう！

P2

みんなでSDGs 目標5

性別に関する

無意識の思い込みとは？ P6

アクト21 News P6

ー家族みんなで家事をシェア!!ー

ラク家事テクニク P8

荒川区LGBTQs レインボーサロンを
開催します！ P8

荒川区公式YouTubeチャンネルで
アサヒトラスト女子硬式野球部動画公開中！



女性の活躍を 応援しよう！

アサヒトラスト女子硬式野球部

『自分らしく』

好きな分野で輝こう！』



女子野球の裾野を広げるため

CSR活動の一環で野球部を設立

女子硬式野球部を
設立したきっかけは？

金さん アサヒ産業株式会社が運営している「アサヒトラスト女子硬式野球部」は、2007年に設立しました。弊社の社長が高校の女子野球部の監督や女子野球連盟の関係者の

皆様から、卒業後の受け皿がないと相談されたことがきっかけです。男子高校生には大学・社会人・プロ野球と進路が開かれています。当時の女子高校生には野球を続けたくても卒業後の選択肢がほとんどありませんでした。女子野球のチームをつくることで競技人口を増やし、女

明るく楽しく真剣に練習に励み

女子野球界を盛り上げたい！

野球部の活動内容は？
どんなチーム？

落合さん チームの全体練習は週3日。水曜日の夜はチーム専用の屋内練習場でマシーンを使った打撃練習をしたり、土日・祝日はつくば市にある小貝川の専用グラウンドで練習。そのほかにも平日は自主練習することもあります。4月〜10月はリーグ戦があるため、毎週のように日曜日は関東各地で試合をしています。

大須賀監督 私は社会人・大学・高校と長年、全国レベルの男子野球部で指導してきたので、正直言って女子野球はレベルが低くて遊び半分だと思っていました。ところが実際にプレーを見てみると、野球の技術は高いし、声もよく出ているし、何よりも野球を教わりたいという意欲が強い選手ばかり。男子選手よりも素直で、聞く耳を持っているからコミュニケーションがと

金さん 本社内にはティーバッティングができるスペースと三郷には室内練習場があり、雨

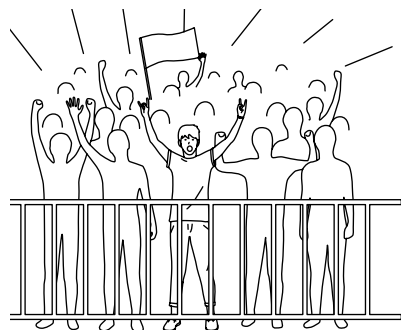


落合さん 私たちのチームは社会人と学生の混合チームなので、和気あいあいとした良い雰囲気です。私もそうでしたが、子どもの頃は地域の男子野球チームに入って練習していた選手が多いです。最近、高校のクラブ活動でも女子硬式野球チームが増えてきていますし、女子が野球をやるのが当たり前になって、性別に関係なく好きなことを楽しめるようになったらいいと思います。

会社としての
バックアップ体制は？

金さん 本社内にはティーバッティングができるスペースと三郷には室内練習場があり、雨

区内には専門分野や部活動等を通じて女性の活躍を応援する事業者があります。今回はアサヒ産業株式会社の経営戦略部部长・金東建さん、アサヒトラスト女子硬式野球部総監督・大須賀康浩さん、主将・落合彩伽さんにお話を伺いました。また、女性が働きづらいといわれる建築業界で施工管理を任されている株式会社TCSの星子友理さんに、工事現場での仕事について伺いました。



子野球の裾野を広げて、女子が野球を続けていくことを当たり前にしたいと考えたのです。

弊社の事業の主軸は輸送サービスで男性社員が多いことから、働きながら野球をやりたい女性に仕事を提供するため、介護サービスの事業者として「アサヒトラスト」を設立しました。現在の部員22名の中には、介護インストラクターの仕事をしている社員が多いです。また、CSR（企業の社会的責任）活動の一環として野球が楽しくできる環境を提供することとしており、部員の約半数は大学生や弊社以外の社会人です。



▲左から、フィジカルトレーナーでもある金東建さん、総監督の大須賀康浩さん、主将の落合彩伽さん

天でも練習ができる環境を整えています。ホームグラウンドの部室は冷暖房完備で快適に過ごせるようリフォーム。自宅が遠い選手やもっと野球に集中したいという選手のために選手寮も用意し、月1万円（光熱費込み）の寮費で社員以外も入寮できるため、大学生も利用しています。チームを応援することで、地域の方々と社員間にコミュニケーションが生まれ、一体感を共有することが

できていると思います。落合さん 現在の女子硬式野球は全国各地にリーグがあります。私たちはその最大規模かつトップレベルの「関東ウィナスリーグ」に所属していて、さらにトップの11チームが参加するプレミアリーグにも所属しています。強いチームが多く、厳しい戦いですが、日本一を勝ち取って、支えてくださっている方々に恩返しができるよう頑張っています。



▲（上段）監督、コーチ、トレーナー、マネージャーなど、たくさんのスタッフに支えられている選手たち（下段左）炎天下のグラウンドでも元気いっぱい（下段右）投げる球も、打球も、男子に負けない力強さ

荒川区公式YouTubeチャンネル
でインタビュー動画公開中！



株式会社TCS

『建築業界で活躍する女性のチカラ』



産休・育休後もキャリアを積んで
長く働き続けられる

建築業界に転職したきっかけは？

私は結婚してもキャリアを積んで働き続けたいと思っていました。しかし以前勤務していた派遣会社では出産時は退職扱いになり、同じ派遣先に戻る保障がありませんでした。そのため、産休・育休を取得できる正社員として転職し、手に職をつけようと考えました。弊社は「女性の活躍推進に関する取り組みの実施状況などが優良な企業」として『えるぼし認定』三つ星を取得していて、女性が活躍できる会社だと感じました。さらに未経験でも施工管理の仕事ができることも魅力でした。

建築業界の仕事に将来性を感じて

いましたが、一方で男性中心の働き方が根強く残っているという印象から不安もありました。「工事現場には女性用トイレがないのでは?」「更衣室はタバコの臭いがキツそう」と心配でしたが、現場へ行ってみると、女性専用トイレや禁煙の更衣室が用意されていて安心しました。

最初に担当したのは外壁のリフォーム工事です。ビフォーアフターが目に見えて分かり、すごくきれいになった現場を見たときの達成感が大きく、「楽しい! これからもずっと続けたい」と思い始めました。集合住宅に住む方と触れ合って、「きれいになってよかった」「また遊びに来てね」と声をかけられるのも嬉しくて、「もっと頑張ろう!」とモチベーションになっています。

さい、もっと勉強します、という気持ちになります。お互いに本音で話せるいい関係を築けていると思います。

弊社では管理職として活躍している女性も多く、施工管理にも女性の上司がいます。トイレの心配や生理痛など、女性特有の悩みの相談がしやすい心強い存在です。女性ならではの気配りが仕事にも活かされていて、「こういう所に気を遣うと、工事の仕上がりがいになる」と学ぶことも多く、実践してお客様から褒められたこともあります。自分で考えた提案が通らなかったときに相談すると、的確なアドバイスがもらえます。男性社員からも慕われていて、「私もこういう女性になりたい」と目標にしています。

一方、工事現場では体力面で男女差を感じます。重い物を持ち運ぶ仕事は男性にお願いして、私は細かい所に気を遣うよう心がけています。例えば水回りでは女性の入居者が気になる所など、女性目線の提案をしています。

未経験で入社しましたが、産休・育休を取得した後も、長く働き続けるには資格が必要だと思い、入社前に独学で1級建築施工管理技士の1次試験に合格。2次試験は作文があ



▲建築現場の住宅で作業する星子さん

星子友理さん
(施工管理職)

Profile
株式会社TCS 工事部 工事第一課所属。
前職は派遣会社で秘書の仕事をしていましたが、結婚を機に、出産・育児後も長く働き続けたいと考えて転職を決意。
2022年に株式会社TCS入社。主に集合住宅のリフォーム工事の施工管理を担当。
1級建築施工管理技士の1次試験に合格し、現在は2次試験に向けて勉強中。

女性ならではの目線と気配りで
活躍している管理職の上司が励みに

現在の仕事内容は？ 女性でも大丈夫？

私の仕事は、工事現場の責任者として現場全体の施工管理を行う「現

場代理人」のサポート。足場が悪い所や危険な所がないか現場の安全確認、塗装後の仕上りのチェック、工程管理などを行っています。
工事現場の職人は昔ながらの頑固

り、テキストだけではイメージがわからないので、現場での経験と照らし合わせながら勉強しています。合格

すると大規模工事の現場代理人を務めることができるため、それを目標に頑張っています。

社内SNSや福利厚生など
男女関係なく働きやすい環境

今の会社はどんなところが 働きやすいと感じる？

社内専用のSNSがあり、質問を投稿すると上司や先輩からアドバイ

感じています。これからは私も新入社員をサポートして、いろいろと教えていきたいと思います。

社員の健康維持にも積極的に取り組んでいる会社で、人間ドックが毎年受診でき、さらに婦人科検診などのオプションも無料で追加できて安心です。福利厚生に力を入れていて、女性に限らず誰もが働きやすい職場環境になっています。

今後更に施工管理の女性社員が増えていくと、悩みを共有できるし、共感してもらえる部分も多くなると



▲総務スタッフのみなさんと星子さん

みんなでSDGs 目標5 ジェンダー平等を実現しよう

一人ひとりが理解を深め、目標達成のための一歩を踏み出ませんか！

性別に関する 無意識の思い込みとは？

Q.1

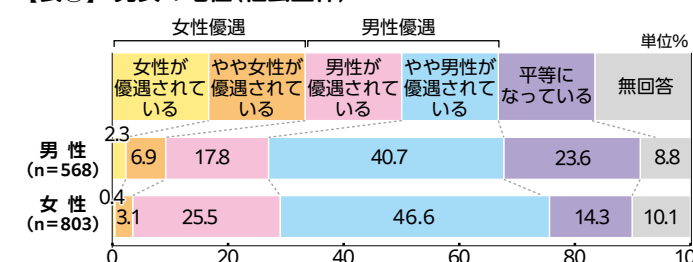
男だから女だからという思い込みとは？

A.1

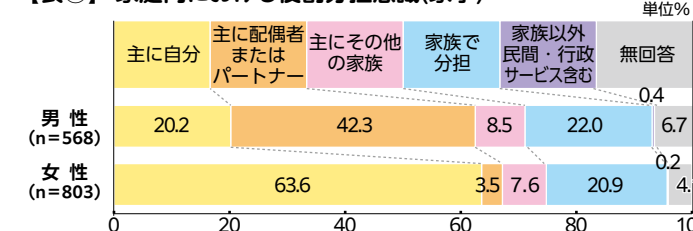
人は誰でも育ってきた環境や経験から自分なりの価値観をもっています。そして自分では気づかないうちに思い込みや古い常識に縛られていることも少なくありません。この無意識の思い込みを「アンコンシャス・バイアス」といいます。特に「男だから」「女だから」という性別に関する古い固定観念は、ジェンダー平等が叫ばれている昨今でも、未だ多くの人々の中に根強く残っています。

令和元年8月末～9月末に実施した「第44回荒川区政世論調査」によると、「表①」「男女の地位（社会全体）」では、「男性が優遇されている」「やや男性が優遇されている」と感じている男性が58.5%、女性は実に72.1%の人が、社会では男性の地位が高いと考えています。さらに

【表①】男女の地位（社会全体）



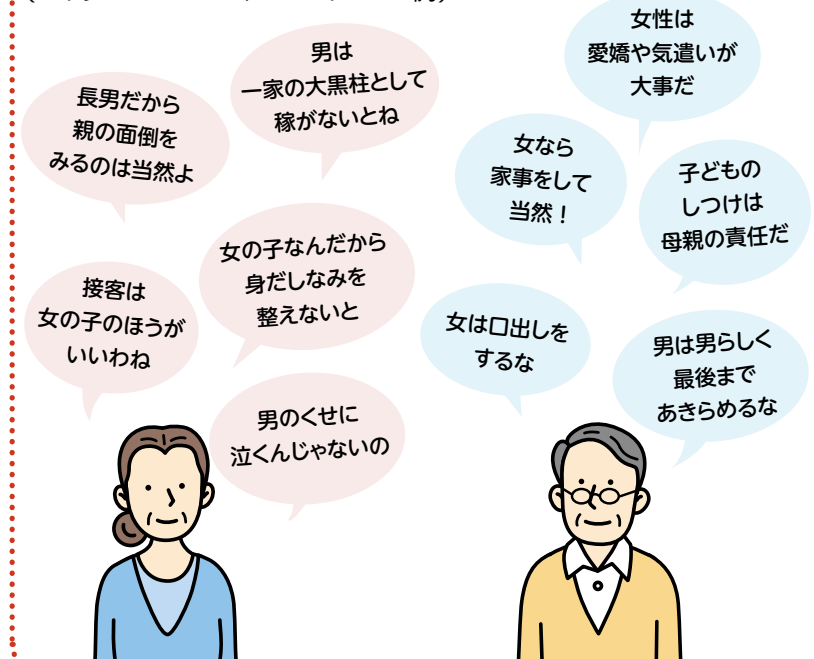
【表②】家庭内における役割分担意識（家事）



【表②】「家庭内における役割分担意識（家事）」では、男性の42.3%が家事（炊事・洗濯・掃除など）は主に配偶者（またはパートナー）の役割と回答した。

こんな言葉を言ったり、聞いたりすることはありますか？

（よくあるアンコンシャス・バイアスの例）



Q.2

無意識の思い込みだと気づくには？

A.2

アイコンシャス・バイアスの問題点は、無意識の思い込みによる言動で相手が不快に思うたり、傷ついたりするだけでなく、やる気を低下させて、たくさん可能性や選択肢を奪ってしまうことです。性別に関する思い込みでは、異性に対してだけでなく同性にも向けられる傾向があり、さらに自分自身を追い込んでしまうこともあります。

無意識の思い込みは、無意識である以上、完全に払拭することが難しいもの。そこで、自分の中の思い込みを確認してみることが大切です。「普通は～するもの」「常識的には～だ」「女性なら～すべき」と言いそうになったら、一度考え直してみよう。自分の価値観を相手に押しつけず、何事も決めつけないコミュニケーションが大事になります。無意識の思い込みに気づくことで、まわりの人だけでなく、自分自身も生きやすい社会になるのです。

アクト21は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています



【講演会に参加された方々のご感想】

同じ女性として、すごいバイタリティだなと感心しました。毎日必ず1件、営業の電話をすることで目標を達成してきたというお話を聞いて、とても勇気づけられました。



及川さまご夫妻

テレビのドキュメント番組とドラマを観て、とても興味を持っていました。漁業経験のない女性が、漁師さんを取りまとめ、前例のない事業をやり遂げたことに、すごく感銘を受けました。



日向さま

会社を経営しているので、自分のテーマに近いお話が聞けるかなと思い参加しました。立場の異なる人を理解し、膝を突き合わせて話しをするという交渉術は、とても参考になりました。



いや保存方法に手間をかける大切さを漁師たちに理解してもらったそうです。現在、坪内氏は秋大島で生産される規格外パールを活かし、アクセサリーの制作販売事業も始めました。女性の視点から地方創世を実現し、持続可能な日本の水産産業を多角的に発展させていきたいと、今後の事業への熱い思いを語りました。

漁師たちと共に飲食店に足を運び、出荷した魚料理を実際に試食。調理スタッフやお客さんの思いを直に聞くことで、魚の扱

シングルマザーで山口県萩市に移住した坪内氏は、市内で翻訳とコンサルティング業務を行っていました。2010年に地元の漁師たちと出会い、翌年3月に水産会社「秋大島船団丸」を設立し、60人の漁師をまとめる取締役代表に就任。ところが、漁業経験のない女性に対する風当たりは強く、周囲からの信頼を得るために、根気よく関係者との対話を続けてきたそうです。



令和5年6月24日（土）実施
男女共同参画週間講演会
ファーストペンギン！
夢を実現するチカラ！
講師：坪内知佳氏（株）GHEB代表取締役

アクト21 News 区で行った事業をご紹介します！



— 家族みんなで家事をシェア!! —

ラク家事テクニック



Profile: すずきよ

家事代行マッチングサービス「タスカジ」の人気ハウスキーパー。管理栄養士。野菜をたくさん使った家庭料理を得意とし、作り置きの実績は2000件以上。また、ガス会社の料理教室講師を通算18年務めている。「タスカジさんが教える 最強の「家事ワザ」」(マガジンハウス)では、料理のレシピを数多く紹介。

PICK UP

半調理メニューの作り置き (冷凍保存)

家事はできる限り効率的に行いたいものです。忙しい毎日、食事作りは負担が大きい家事の一つです。半調理(自家製ミールキット)を作って冷凍しておけば、忙しい日でも簡単に栄養たっぷりなできたての食事ができますよ。

① レンジで作る簡単チリコンカン

材料 (2人分)

豚牛ひき肉 … 100g
水煮大豆 … 75g
玉ねぎ … 1/6個
人参 … 40g
しめじ … 1/4株

【調味料】

チリパウダー … 小さじ1
ケチャップ … 大さじ1と1/2
ソース … 大さじ1/2
顆粒コンソメ … 小さじ1/4
薄力粉 … 大さじ1
塩 … ひとつまみ(3本指で)
水 … 大さじ2

【食べるときは(電子レンジで加熱)】

- ①夕食で食べる場合は、当日朝に冷蔵庫に入れて解凍後、中身を耐熱皿に移して、ラップをふんわりかける。
- ②600Wで3分温めたら、取り出してよく混ぜる。
- ③②の動作を3回繰り返して、できあがり。

作り方

- ①野菜(玉ねぎ・人参)を、みじん切りにする。
- ②袋にひき肉を入れ、調味料を全部入れてよく混ぜる。
- ③②に水煮大豆・野菜・しめじを入れて混ぜる。
- ④袋の口を閉じて、冷凍する。



▲よく混ぜて冷凍庫へ



▲解凍後はレンジで簡単調理

② 豚の生姜焼き

材料 (2人分)

豚薄切り小間肉 150g
玉ねぎ … 1/4個
もやし … 100g
ピーマン … 1個
にんにく … (チューブ) 1cm
生姜 … (チューブ) 2cm

【調味料】

醤油 … 大さじ1
みりん … 大さじ1
ごま油 … 小さじ1

【食べるときは】

夕食で食べる場合は、当日朝に冷蔵庫に入れて解凍後、フライパンで肉の色が変わるまで炒めて出来上がり。もやしは汁が煮詰まるまで加熱する。

作り方

- ①袋の中に、にんにく・生姜・調味料を入れる。
- ②豚肉は食べやすい大きさに切り、袋の中に入れてよく揉み込む。
- ③玉ねぎは薄切りにし、ピーマンは種を取って千切りにする。
- ④袋の中の豚肉の上に全ての野菜をのせ、袋の口を閉じて冷凍する。



▲もやしは千切りキャベツでもOK ▲炒めるだけでできた熟々

【①②の半調理メニュー注意ポイント】

※袋は冷凍可能なもので、冷凍保存期間は約1か月
※解凍後はすぐに調理してお召し上がりください
※ヤケドしないようにご注意ください



多彩な家事スキルを活かして働くハウスキーパー(タスカジさん)と、家事をお願いしたい人をつなぐ、シェアリングエコノミー(※)の家事代行マッチングサービスです。2020年に「タスカジSDGs宣言」を発表。SDGsのゴール5「ジェンダー平等の実現」とゴール8「働きがいも 経済成長も」を重点テーマに据えて、サービスの成長を通して貢献できるよう活動しています。

※「シェアリングエコノミー」とは、スペース・モノ・乗り物(移動手段)・お金・スキルなどの遊休資産をインターネットを介して個人や企業間で、貸借や売買、交換することで共有していく新しいビジネスモデル。

荒川区LGBTQs レインボーサロンを開催します!

多様な性のお悩みや疑問を、気楽に話せるサロンです!

LGBTQs当事者のファシリテーターとともに、安心して過ごすことができる居場所となることを目指しています。

いろいろなセクシュアリティ(性のあり方)の人と話してみたい人、話を聞いてみたい人、気軽に遊びに来てください。性の多様性に理解のあるスタッフが対応します、安心してご参加ください。

無料



申込
フォーム

【サロン開催日】

- 令和5年10月15日(日曜)
 - 令和5年12月24日(日曜)
 - 令和6年2月18日(日曜)
- 開催時間は、いずれも午後1時
30分～3時30分

こころと生き方・DVなんでも相談



HP情報

各月	水曜	金曜	土曜
第1週	午後5時～8時	午前10時～午後4時	実施なし
第2週	午前10時～午後4時	午後2時30分～8時	午前10時～午後3時
第3週	午後2時30分～8時	午後2時30分～8時	実施なし
第4週	午前10時～午後4時	午前10時～午後4時	実施なし

LGBT専門相談



HP情報

毎月第4火曜
(祝日の場合は、第3火曜)
午後4時～6時

URL: <https://www.city.arakawa.tokyo.jp/a001/seikatsu/jinkendanjo/lgbtsoudan.html>

両相談とも場所はアクト21、まずはお電話で予約ください (電話:03-3809-2890)

アクト21 (荒川区立男女平等推進センター)

〒116-0012 東京都荒川区東尾久5-9-3
☎ 3809-2890 FAX 3809-2891

- 開館時間/9:00～22:00
- 休館日/12月29日～1月3日および保守点検日など



ACCESS

都電荒川線、日暮里・舎人ライナー
「熊野前」駅より徒歩約3分

都バス「熊野前」停留所より徒歩約1分