

品川区ジェンダー平等啓発誌 マイセルフ

# myself

自 分 ら し く

vol.71

2026

春号

Special Interview

俳優・タレント

すぎ

うら

たい

よう

杉浦 太陽さん

特集

ワーク・ライフ・  
バランスって何？

Shinagawa VOICE

吉村 美音さん

鬼頭 諒さん

馬上 千優さん

大野 朱音さん

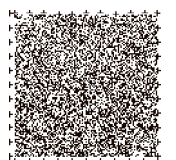
上野 めるなさん

渡部 美月さん

育児をして18年、  
自分の背中を若い世代が  
見てくれたらいいな。



しあわせ多彩区  
Shinagawa City



俳優・タレント

すぎ うら たい よう  
杉浦 太陽 さん

## Profile

昭和56年、大阪府出身。平成10年にデビュー後、『ウルトラマンコスモス』の主演として注目される。現在は舞台・ドラマの俳優として、またバラエティ番組のタレントとして幅広く活躍している。タレントの辻希美さんとともに5人の子どもを育てる。長女の希空さんもデビューし、芸能活動中。



結婚、夫婦、5人のお子さんの誕生、親子、学校や地域との関わり。家族のスタイルに変化はありましたか？

仕事で第1子の運動会に行けず  
に妻と喧嘩になったことがありま  
した。子どもの大切な場面を見に行  
けないなんて何のために仕事してい  
るのかと悩み、そこからシフトチェ  
ンジしました。家庭を優先に仕事を  
組むようにし、できる限り子ども  
のイベントには参加するようにし  
てきました。

子どもたちが小学校に入ると友  
達も増えて地域のつながりを大切  
にするようになりました。イベント  
にも積極的に参加するようにして、  
地域の人たちに「おお、辻ちゃん、  
太陽くん」と言ってもらえる仲で  
いたい。その方が生活しやすいし、  
子どもたちにとっても居心地の良  
い環境になりますからね。

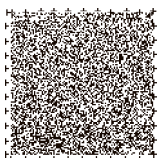
第4子が保育園  
の頃、新生児を  
もう一度抱っこし  
たいと妻が言って

くれて、妊活と不妊治療を始めま  
した。とにかく妻の体調第一。産むの  
は女性、命がけで出産する姿を横  
で見えてきたので、僕から軽々しく「産  
んで欲しい」なんてことは言えな  
かった。だから妻の言葉が嬉しかっ  
たですね。待望の妊娠がわかって、  
子どもたちに伝えたら飛び跳ねて  
喜んでくれて、みんなでママを支え  
ようと話しました。

第5子の出産では育休宣言をし  
ました。きちんと宣言することで頭  
の中を切り替えて家庭に全振りでき、  
大切な時間になりました。第1子～  
4子のときも休みは取ってしま  
いましたが、当時はまだ、家庭が一番と言  
ってしまうことへの批判もあり、はっき  
りとは宣言できなかった。でも、次  
第に世間の流れが変わってきて、自  
分のしてきたことも間違いでない  
と思えるようになりました。育児をし

て18年、自分の背中を若い世代が  
見てくれていたらいいなと思います。

第5子の出産には家族みんなで  
立ち合いました。今回は無痛分娩  
を選択したのですが、妻は、産んだ  
後に「夢みtainな出産だった」と  
言っていました。妊娠出産の痛み  
や辛さのイメージだけでなく、授  
かって産むまでの幸せで明るいビ  
ジョンが広がってほしいです。出  
産方法の選択ももっと自由で肯定  
的になっていけばいいですね。出  
産の頃、長女は忙しい時期でしたし、  
次男は反抗期で。でも彼らなりに  
気を遣って色々我慢してくれまし  
た。親としてもそんな子どもたち一  
人ひとりの様子を見て、時間をと  
って話すことを心がけました。出  
産後、夜中の授乳は僕も一緒にや  
っていますよ。夫婦で一緒に経験  
するのが大切だと思います。



結婚当初は夫婦で役割分担を意識されていたとか。時を経て、家族が笑顔でいるために今大切にしていることを教えてください。

結婚当初は僕が働いて妻が家事をする役割分担でした。でも仕事や付き合いを優先することで家族の時間が削られてしまい、喧嘩をすることもありました。あるとき長女が熱を出して妻が看病してくれていた。自分は仕事があり、長女に「頑張ってね、大好きだよ」と声をかけて出かけようとしたら、妻が「私には？私も大変なんだよ！」と…。

悪かった、と反省しました。子への愛情は自然と芽生えてくるから、まずは一生のパートナーである妻

を大切にしようと意識をアップデートし、妻ファーストで妻を笑顔にする努力をするようにしました。ママが笑っていると子育ても上手くいく。男のプライドは玄関に置いて帰ると決め、すぐ動くことを心がけました。妻が動けないときには自分が家事をやる。妻との距離を縮め、より家族になるためのチャンスだと思いました。

結婚2年目の頃、妻の両親に長女を預けて夫婦二人で京都を旅行しました。子ども中心で妻がママに、僕もパパになりすぎていた。2人で色々話ができギスギス感がなくなり仲良くなりました。初めの一步は2人で育児に向き合って、共通認識を持つと決めました。今も家では妻から子どもたちの出来事を聞くことが多いです。成長の瞬間を夫婦で

分かち合うようになって、仕事に行っても早く帰って子どもたちに会いたいと思うようになりました。

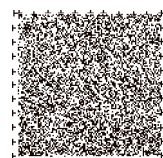
仕事一筋だった父親の世代の生き方も尊敬します。でも子どもと接する時間が少ないと父性が芽生えにくい気がします。共働きも増え、夫婦で一緒に協力していかないといけない時代です。育休をとることによって妻の大変さを理解し、子どもの小さな変化にも気づけたし、子どもたちも自分を頼りに思ってくれるようになった。親子であっても人間同士、個々の気持ちを尊重してサポートしていきたいです。

今、家庭を大切にすることは自分の将来を大切にすることへの投資でもあります。一緒に子育てを乗り切った戦友である妻と、孫に囲まれて手をつなぐ未来をイメージしています。

見てくれたらいいな。

自分の背中を若い世代が

育児をして18年、



ぜ～んぶ聞いてみた！

# myself 一問一答

**Q** 好きな色は？

**青！**

僕の原点であるウルトラマンのカラーです。人から僕の持つオーラが青だと言われたこともあります。

**Q** 好きな時間は？

**子どもたち全員とリビングにいる時間**

家族全員でそろって、他愛もない話をする時間が一番好きです。最近はその時間がちよつと減ってきたので、大切にしたい時間です。

**Q** 癒しの時間は？

**第5子を抱っこしているとき**

今は第5子が生まれたばかりなので、抱っこしたり、お世話している時間が癒しですね。

**Q** 座右の銘は？

にんげんばんじさいおううま  
**人間万事塞翁が馬**

どんなきつい状況にあっても、災いが転じて福となる。そして自分の糧にもなる。逆に調子が良いときにその状況に甘んじることなく、慢心せず、天狗になるなという心構え。母からもらった言葉です。

**Q** 品川区で思い出の場所は？

**しながわ水族館**

イベントでしながわ水族館の水槽デザインをさせていただいたことがあります。最近では、子どもが遠足でしながわ水族館に行ったり、思い出の多い場所です。

**Q** 毎日のルーティンは？

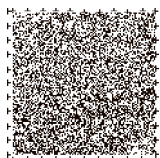
**子どもたちを学校に送り出す**

子どもの数だけ送り出しがあるので、それぞれの準備を一緒にすることです。あと妻に合わせて動くことが大切だと思っているので、それが僕の最大のルーティンかも。

**Q** 子どもの頃の自分に伝えたいことは？

**運動せえよ！**

実は大人になってから運動を始めました。ストレスが溜まったら運動でリフレッシュ！心身ともに健康になります。



知っていますか？

# 品川区 ジェンダー平等と性の多様性を尊重し合う社会を実現するための条例

すべての人が性別や性的指向、ジェンダーアイデンティティにかかわらず、誰もが自分らしく生きられる「ジェンダー平等と性の多様性を尊重し合う社会」の実現に向けて施行した条例の目的や、9つの基本理念について紹介します。

基本理念

「ジェンダー平等と性の多様性を尊重し合う社会」を目指してみんなで一緒に取り組んでいくための条例です。以下の9つの基本理念を掲げています。

基本理念 1

人権侵害の根絶

基本理念 2

多様な生き方の選択

基本理念 3

平等な参画機会の確保

基本理念 4

生活と仕事、学び、地域活動の調和

Pick up!

基本理念 5

リプロダクティブ・ヘルス/ライツ  
(性と生殖に関する健康と権利)の尊重

Pick up!

基本理念 6

ジェンダー平等と性の多様性を尊重し合う社会を支える教育

基本理念 7

女性のエンパワーメント

基本理念 8

性的指向やジェンダーアイデンティティに起因する日常生活上の困難の解消

基本理念 9

国際社会・国内での取組に対する理解・推進

今号の Pick up!

基本理念 4

生活と仕事、学び、地域活動の調和

すべての人が生活の中で、家庭・仕事・学び・地域活動などのバランス（ワーク・ライフ・バランス）がとれた暮らし、誰もがその人らしい毎日を送れる社会へ。

今号の Pick up!

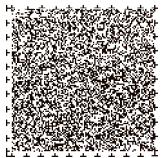
基本理念 5

リプロダクティブ・ヘルス/ライツ  
(性と生殖に関する健康と権利)の尊重

すべての人が妊娠・出産等の「リプロダクティブ・ヘルス/ライツ（性と生殖に関する健康と権利）」を認め合い、生涯にわたり健康で自分らしい生き方を選択できる社会へ。



誰もが輝くために大切なのは、「自分らしさ」です。杉浦太陽さんは、育児にも積極的に取り組み、家庭も仕事も大切にされています。「男性だから」「父親だから」といった枠にとらわれず、自分らしい生き方を選んでいる杉浦さんの姿は、きっと多くの人の励みになっています。そんな姿が、きらきらと輝いて見える理由かもしれません。



特集

# ワーク・ライフ・ バランスって何？



## ワークとライフのバランスにおける、理想と現実



### 「プライベートを大切にしたい」けれど現実…

「自分の時間も大切にしたい」「子育てもキャリアもあきらめたくない」そんな価値観は、今では多くの人が当たり前のように抱くようになりました。実際に、会社を選ぶときに「仕事(キャリア)とプライベートの両立」を重視する若者が増えていまトモイク。厚生労働省「トモイク共育プロジェクト」が公表した調査(※1)では、約7割の若者が会社を選ぶときに「仕事とプライベートの両立」を意識していると回答。しかし、同時に約7割が

「仕事と育児の両立に不安がある」と感じています。一方で「理想はプライベート重視」と考えていても、「実際は仕事重視の生活をしている」と答える人も多く、特に30代では、この理想と現実のギャップが大きくなっているという結果もあります。(※2)品川区でも、共働き世帯が5割を超え、育児や介護と仕事の両立を「難しい」と感じる人は依然として多くなっています。(※3)

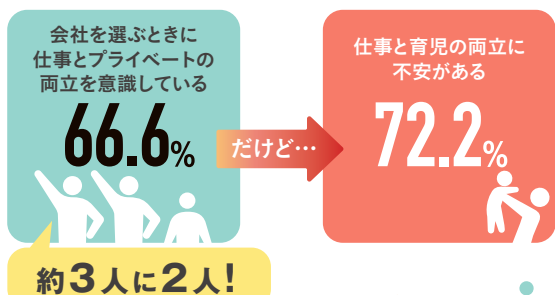
総務省の労働力調査では、令和6年の「労働力人口(働いている人・働く意思のある人)」は過去最多を記録するなど、今は一人ひとりがラ

イフスタイルを大切にしながら、無理なく働きたいと願う時代です。しかし、令和7年度上半期の企業倒産件数のうち、「人手不足」を理由とした倒産もまた過去最多となっています。(※4)

人口減少時代において、働く意思のある人が無理なく働き続けられるようにするためのカギが、「ワーク・ライフ・バランスの推進」です。性別や年齢、家庭の状況にかかわらず、一人ひとりが能力を発揮できる柔軟な環境を整えることが、企業にとっても持続的な成長の基盤となります。

### 若年層への調査

(※1) 出典：若年層における仕事と育児の両立に関する意識調査(厚生労働省 共育(トモイク)プロジェクト) (2025年7月)



### 品川区でも…

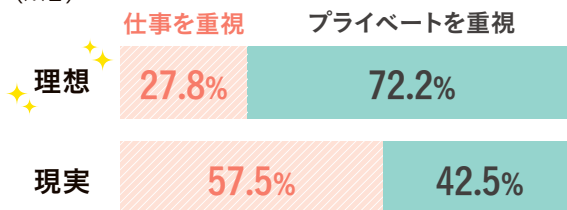
(※3) 出典：品川区 人権・ジェンダー平等に関わる意識調査 (2025年3月)

「仕事」、「家庭生活」、「地域・個人の生活」の優先度で3つをともに優先している人の割合



### 理想と現実の差は…

(※2) 出典：2023年ワークライフ実態調査(JOB総研)



### プライベートを重視(年齢別)

20代	理想74.0%	現実46.9%
30代	理想74.4%	現実38.9%
40代	理想70.2%	現実41.8%
50代	理想58.3%	現実26.7%

特に30代で35ポイント以上の差が!

### 企業は…

(※4)

出典：東京商工リサーチ

令和7年度上半期(4-9月)の全国企業倒産件数(負債額1,000万円以上)5,172件のうち…

人手不足を理由とした倒産

**202**件

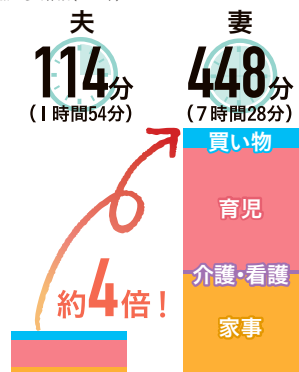
過去最多



## 夫婦間でも差が…

6歳未満の子どもをもつ  
妻・夫の1日の家事・育児時間

(※5) 出典:「男性の家事・育児、育児休業に関する  
ビジュアルデータ」(厚生労働省)  
(<https://ikumen-project.mhlw.go.jp/library/resource/>)  
を加工して作成(2021年)



## 育児 についてバランスをとるために…

男性の育児参加を促進するため、  
「産後パパ育休」があります!

子の出生後8週間以内に最大4週間取得できる  
休業制度です。令和7年4月からは両親がともに14  
日以上の子育て休業を取得した場合、給付金が最大  
28日間、手取り約10割相当に引き上げられました!



- ✓ 2回に分けて取得可能!
- ✓ 労使の合意があれば休業中でも  
最大10日まで働ける!

これまでの  
育児休業制度だと  
難しかった  
「柔軟な働き方」が  
可能に!

(※6)

詳しくは  
厚生労働省  
ホームページを  
ご確認ください



## あてはまる項目に☑してみよう ワーク・ライフ・バランス度 チェックシート

- ワーク・ライフ・バランスという言葉を知っている
- 仕事、プライベートともに充実している
- 習い事や趣味、自己啓発などの時間がとれる
- 地域・社会活動、ボランティア活動に参加している

いくつ☑ができましたか? ☑の数が多いほどワーク・  
ライフ・バランスが充実しているということです!

- 自分や家族の健康的な生活のための時間を確保できている
- 育児・介護休暇等を利用したことがある、もしくは利用したい
- 夫婦(家族)で家事・育児・介護を分担している
- 休暇取得、定時退社などをして、自分(あるいはパートナーや家族)のための時間を作るようにしている

## ワーク・ライフ・バランス を支える制度や取組等

ワーク・ライフ・バランスという言葉がさまざまな場面で耳にするようになりましたが、実際の共働き家庭では、家事や育児の分担に大きな偏りがあるのが現状(※5)です。こうした偏りを少しでも減らすため、産後パパ育休(出生時育児休業)(※6)、育児・介護休業法の改正などの男性の育児参加を後押しする法整備やテレワーク、フレックスタイム制度の普及など、国や都、企業でも制度の整備が進んできました。

品川区でも、ワーク・ライフ・バランスをテーマにした講座の開催や働きやすい職場づくりを支援す

る取組を展開しており、より良い働き方の実現を目指しています。

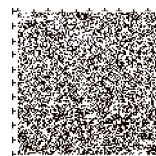
「魅力ある職場づくり支援助成」による、新たな特別休暇制度の導入や長時間労働の改善、雇用環境の整備に取り組む企業に対して、コンサルティング費用の一部助成など具体的な支援も行っています。

また、地域でも働く人を支える仕組みづくりが進んでいます。区では子育て支援ボランティアの育成やファミリー・サポート・センターの運営、交流スペースの助成などを通じて、地域ぐるみの子育て支援を推進。多世代交流や高齢者のボランティア参加促進、子ども食堂の支援など、年齢や障がいの有無を問わず、多様な人が地域で活躍し、支

え合える仕組みが広がっています。

働きやすさを支えるのは、制度だけではありません。企業の柔軟な取組、そして地域の支え、何より家族内・夫婦間での相互理解があってこそ、誰もが「自分らしく」生きることができるのです。

また、自分がどんな暮らしを大切にしたいかを考えることも重要です。上記のチェックリストで、自分自身の「ワーク・ライフ・バランス度」を振り返ると、大切にしたいことや必要なサポートの方向性が見えてくるかもしれません。「私らしい生活」を送るために、自分に合った暮らし方を見つけていきましょう。





よし むら み お  
**吉村 美音さん**  
 フリー株式会社 DEI(Diversity, Equity & Inclusion) チーム

私たちは「スモールビジネスを、世界の主役に。」というミッションのもと、誰もが自分らしく働ける環境づくりを進めています。私は入社2日目にレズビアンであることを伝えました。カミングアウトしても揶揄されることなく、コミュニケーションがとても楽になりました。社内では「パートナー」という言葉も自然に広がったように感じます。前職はクローゼット\*の状態だったので、会話で嘘をついたり話題を選んだりするのが大変でしたので。

LGBTQや障がいのある人はマイノリティと見られますが、誰にでも少数派になる場面はありますし、「自分らしさ」は、人によって意味もかたちも違います。「自分らしく働いていますか?」という問いに、迷いなく「はい」と言える人がどれほどいるでしょうか。私も日々の中でその答えを探し続けています。そうやって、一人ひとりが自分なりの「らしさ」を見つけていける社会であってほしいと思います。

\*クローゼット：LGBTQの方が自身の性的指向等を公表していない状態



平成28年フリー株式会社に入社。DEI (Diversity, Equity & Inclusion) 推進に向け、社内研修や入社研修の実施、社内コミュニティの強化などに取り組む。

# Shinaga

## 私らし

大学では理学部で生物学を専攻していましたが、天文サークルで星の解説をするうちにその面白さに引き込まれ、プラネタリウムの解説員を志しました。大きな機械を操作するので、男性が多いイメージを持たれるかもしれませんが、実際には女性が多く活躍している職業です。だからこそ、出産や育児といったライフイベントを踏まえ、長期的にキャリアをどう築いていけると良いか、チーフという立場で考えています。

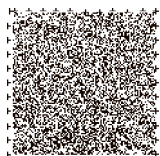


実は、プラネタリウムの解説は台本があるわけではなく、その日の星空やお客様の反応を見ながら、話す内容を変えています。それが難しくもあり、醍醐味でもあります。好きが高じて、大学で学んだこととは違う世界に飛び込んだ私ですが、夢中になれるものに出会い、大切にしてきたからこそ、今があります。人生は一度限り。そして考え方は自由です。「やりたい」という気持ちを大切に、挑戦することで、自分の道が切り開けるはずです。

も う え ち ひろ  
**馬上 千優さん**  
 株式会社東急コミュニティー プラネタリウム事業課  
 五反田文化センタープラネタリウム勤務 チーフ 解説員



大学入学時に初めて天の川を見て星の世界に魅了。星空解説に加えてプログラム制作やイベント企画、広報物の制作などにも携わっている。



# 鬼頭 諒さん

日本航空株式会社 客室教育訓練部 業務グループ

空の業界が好きで、「サービスに正解はない」ということに惹かれ、この仕事を選びました。男性の客室乗務員は少ないのですが、それを不便に感じたことはありません。むしろ珍しい存在としてお客様から声をかけていただく機会が多く、会話のきっかけが増えることは私の強みだと思っています。業務の中では、性別にかかわらずお互いの得意分野を活かすことを大切にしています。例えば、重い荷物は私が担当し、お体に触れたり特別なサポートが必要な女性のお客様対応は女性の同僚にお願いするなど、協力し合うことでお客様にとって最良のサービスにつながると考えています。

子育てや介護をしながらも働くことができる制度も整っていて、職場では、男女関係なく多様なバックグラウンドを持つ方が活躍しています。色々な人がいて、一人ひとり違うからこそ気づける視点があり、助け合い、学び合える強みがあります。そんな環境が、さらに良いサービスにつながると感じています。



客室乗務員として現場を経験した後、現在は地上業務として新入社員の教育や広報などを担当。8,000人規模の客室乗務員の中で、男性客室乗務員はまだ多くはないが、少しずつ増えているとのこと。



# wa VOICE

## く 生 き る

防災部では、地域の防災訓練に参加し、地域の方と交流しながらAEDの使い方などを伝えています。「来てくれてありがとう」と声をかけてもらえる、とても嬉しいです。また、消防署の方から直接学べる機会もあって、自分自身の知識を深めることにもつながっています。避難所での生理用品の確保やプライバシールームの必要性に言及したところ、意見が採用され、自信につながりました。一方で、「女性だからできないだろう」といった固定概念に違和感を持つこともあります。心臓マッサージのように体力を必要とする作業でも、工夫やチームワークによって、誰もができることになるはずです。

災害時には、一人ひとりの行動が大きな力になります。だからこそ、防災は特別な誰かのものではなく、「自分事」として備えることが大切です。ぜひ防災訓練に参加してください。一緒に学び合いましょう。



防災部の部員は現在10名(女子3名、男子7名)。地域イベントやボランティア活動に合わせて活動している。



### 東京都立大崎高等学校 防災部

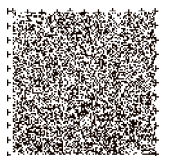
わたべ みづき  
渡部 美月さん



うえ の  
上野 めるなさん



おお の あかね  
大野 朱音さん



ご参加  
お待ちしております!

## 令和8年度ジェンダー平等推進センター事業のお知らせ

ジェンダー平等推進センターでは、講演会、各種講座、性的マイノリティ当事者や家族・友人・職場の方などに向けた交流の場などを開催しています。法律相談やカウンセリング相談などの各種相談やジェンダー平等推進関係団体への活動支援も行っています。

### ジェンダー平等推進フォーラム2026

誰もが自分らしく、いきいきと安心して暮らせるジェンダー平等と性の多様性を尊重し合う社会の実現に向けて、公募区民を中心とした企画運営委員会が企画した「ジェンダー平等推進フォーラム」を開催します。

日程 R8  
10月24日(土)  
会場 きゅりあん 小ホール  
(品川区東大井5-18-1 きゅりあん1階)



※ 昨年の様子

### ジェンダー平等推進講座

区民一人ひとりが、互いに人権を尊重し、多様な生き方に配慮しつつ、誰もが自分らしく、いきいきと安心して暮らせるジェンダー平等社会推進のため、各種講座を8回企画開催しています。

日程 R8 R9  
7月 ~ 2月  
(各月1回開催予定)  
会場 ジェンダー平等推進センター会議室  
(品川区東大井5-18-1 きゅりあん1階)

※ 内容や日程については、変更となる場合がありますので、最新の情報は広報しながわや区ホームページ等でご確認ください。

### 昨年度開催講座実績

- 7月 性の多様性尊重講座
- 8月 退職後のセカンドライフ準備講座
- 9月 ワーク・ライフ・バランス講座
- 10月 リプロダクティブ・ヘルス/ライツ講座
- 11月 DV講座
- 12月 男性のための生き方講座
- 1月 女性に役立つ防災講座
- 2月 ジェンダー平等講座

### みんなのひろば

性的指向・ジェンダーアイデンティティのあり方や多様性を認め合い、差別や偏見をなくせるよう、安心して思いや悩みを共有し、自分らしく過ごすことのできる交流の場を年4回開催します。

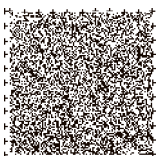
性的指向・ジェンダーアイデンティティなどで悩んでいる方や家族・友人・職場の方、LGBTQへの理解を深め支援したい方(ALLY(アライ))などどなたでも参加できます。

日程 令和8年5月、9月、12月、  
令和9年2月(予定)

内容 各回、テーマをもとにフリートーク、DVD上映など

会場 ジェンダー平等推進センター会議室  
(品川区東大井5-18-1 きゅりあん3階)

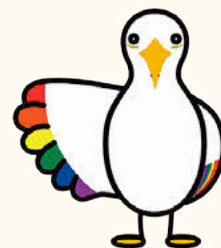
※ 内容や日程については、変更となる場合がありますので、最新の情報は広報しながわや区ホームページ等でご確認ください。



### 「東京都パートナーシップ宣誓制度」の活用

東京都パートナーシップ宣誓制度は、「東京都オリンピック憲章にうたわれる人権尊重の理念の実現を目指す条例」に基づき創設され、性的マイノリティのパートナーシップ関係にあるお二人からの宣誓・届出を、東京都が受理したことを証明(受理証明書を交付)する制度です。

品川区では、パートナーシップ関係にある方の生活上の不便を軽減し、性別等にかかわらず誰もが暮らしやすい環境につなげていくために、東京都パートナーシップ宣誓制度の受理証明書を活用した行政サービスを提供しています。



誰もが自分らしく

Shinagawa City

# ジェンダー平等推進センター相談業務のご案内

ジェンダー平等推進センターでは、各種相談を無料でお受けしています。(通信費は、ご自身のご負担になります。)お気軽にご相談ください。相談は下記日時で実施しています。(祝日、休館日、年末年始の場合は、お休みまたは日程変更となります。)詳細は区ホームページでご確認いただくか、お電話でお問い合わせください。

※品川区在住、在勤、在学の方が対象です。



ホームページは  
こちら ▶



## ▶ 女性相談員による総合相談

相談内容	相談方法	相談日時	予約
<b>法律相談</b> 離婚・相続などの法律問題について弁護士がお受けします。	面接	第1水曜日・第2火曜日 13:00～15:30 第3月曜日 …………… 17:30～20:00	要予約
<b>DV相談</b> 配偶者・恋人などからの暴力(DV)について、専門相談員がお受けします。	面接 または 電話	毎週木曜日(第2木曜日を除く) 13:00～16:00 第2木曜日 …………… 17:30～20:30 ※ 男性の相談は電話相談のみとなります。	要予約
<b>カウンセリング相談</b> ことや生き方、人間関係の悩みごとについて、専門相談員がお受けします。	面接	第4金曜日 …………… 13:00～16:00	要予約
	電話	第1・2・5金曜日 …… 10:00～15:30 第3金曜日 …………… 10:00～19:30	予約不要

## ▶ 男性のための相談

相談内容	相談方法	相談日時	予約
男性の悩み(ことや生き方、人間関係の悩み、暮らしの困りごとなど)について、専門相談員がお受けします。	面接 または 電話	毎月第3火曜日 …………… 16:00～19:30	面接相談要予約 電話相談予約不要

## ▶ にじいろ相談(LGBTQ専門相談)

相談内容	相談方法	相談日時	予約
自分の性や性的指向、ジェンダーアイデンティティなどに関する悩みについて専門相談員がお受けします。ご本人だけでなく、家族、友人、学校関係者、職場の方など、どなたでも相談できます。 ※ 匿名でもご相談いただけます。	面接 または 電話	第2土曜日 …………… 10:00～11:45 …………… 13:30～16:15 第4水曜日 …………… 14:00～19:45	面接相談要予約 電話相談予約不要 ※ 予約もお受けします。

予約電話 ☎

**03-5479-4104**

(平日 9:00～17:00)

相談電話 ☎

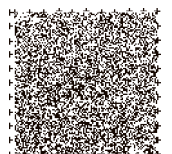
**03-5479-4105**

(相談受付時間内)

## ▶ こころのカウンセリングSNS相談

相談内容	相談日時
ことや生き方、人間関係の悩みごとについて、SNSで相談できます。LINEの「友だち追加」から専門相談員がお受けします。	毎週月曜日・水曜日 …… 15:00～19:30 (年末年始を除く)

友だち追加は  
こちらから



# 品川区ジェンダー平等と性の多様性を尊重し合う社会を実現するための計画を策定しました

品川区では、「品川区ジェンダー平等と性の多様性を尊重し合う社会を実現するための条例」を制定し、9つの基本理念のもと、性別等にかかわらず、一人ひとりがその個性を大切に、その人らしさを発揮しながら、互いに尊重し合い、誰もが自分らしく生きられる社会の実現に向けて取り組んでいます。

条例制定と法改正等を踏まえ、新たな「男女共同参画のための品川区行動計画（第6次）」として、条例の基本理念を具現化し、ジェンダー平等と性の多様性を尊重し合う社会の実現に関する施策およびジェンダー主流化を総合的かつ計画的に推進していくための計画を策定しました。本計画は、「品川区配偶者暴力対策基本計画」、「品川区女性活躍推進計画」および新たに「品川区困難女性支援基本計画」を包含した計画となっています。本計画では4つの基本目標を掲げ、前計画から新たに追加した項目については「NEW」、特に重点的に取り組む項目を「重点」とし、あらゆる分野・段階において、ジェンダーの視点を取り入れた施策を推進します。

☆「NEW」「重点」のみ抜粋しています。(○は施策、●は取組)

基本理念の

1 2 6 8 9

## 基本目標Ⅰ

### ジェンダー平等と性の多様性を尊重するまち

- 重点** ● ジェンダー平等意識啓発の強化（広報・啓発活動の充実）
- 重点** ● 性の多様性に関する理解促進に向けた教育
- 重点** ● 地域・事業所等への啓発の推進
- NEW** ● 性の多様性に関する相談体制の整備・支援

基本理念の

3 4 7 9

## 基本目標Ⅱ

### ジェンダー主流化体制の推進 **NEW**

- 重点** ● 品川区ジェンダー平等と性の多様性を尊重し合う社会を実現するための条例の推進
- 重点** ● ジェンダー視点に立った災害時対応
- 重点** ● 防災対策における女性等の参画拡大

基本理念の

1 5

## 基本目標Ⅲ

### あらゆる暴力の根絶と誰もが安心して暮らせる社会の整備

- NEW** ○ 困難な問題を抱える女性への支援【品川区困難女性支援基本計画】
- 重点** ● 配偶者等暴力の防止に向けた周知・啓発
- NEW** ● リプロダクティブ・ヘルス/ライツ（性と生殖に関する健康と権利）の啓発・支援

基本理念の

2 3 4 7

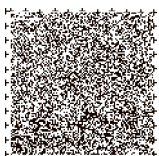
## 基本目標Ⅳ

### 女性活躍とエンパワーメントの支援、ワーク・ライフ・バランスの実現

- 重点** ● 事業所等への働きやすい職場環境づくりの支援
- 重点** ● 事業所等への支援・啓発

## 9つの基本理念

条例の基本理念の詳細は5ページをご覧ください。



品川区ジェンダー平等啓発誌 マイセルフ -自分らしく- VOL.71（「しながわの女性」から通算99号）

編集・発行 / 品川区人権・ジェンダー平等推進課 ジェンダー平等推進センター

〒140-0011 品川区東大井5-18-1(きゅりあん3階) TEL:03-5479-4104 FAX:03-5479-4111

令和8(2026)年 4月発行



マイセルフ  
バックナンバー