

すみななか

CONTENTS

P.2 ▶ 巻頭インタビュー
タレント

関根 麻里さん

「楽しさ」の貯金を積み重ねて、
どんな壁でも乗り越える力を

特集

P.4 ▶ アンコンシャス・バイアス
無意識の思い込み

P.8 ▶ すみだからはじまる物語

P.9 ▶ あなたの夢おしえてください

P.10 ▶ すみなかインフォメーション

P.12 ▶ こんにちは すみださん Interview



こんにちは すみださん

中小企業診断士
ダイバーシティ・コンサルタント

湯浅 尚子 さん



自分らしく輝く笑顔の
秘訣を教えてください。

父の教育方針は「人生の
楽しさを伝える」でした。楽
しいことが大好きで、父と
たくさん笑って遊んだ思い
出がたくさんあります。辛
くて大変なことがあっても、
「楽しい」というポジティブ
な重りがあれば心の天秤は
傾かないと父は言います。
私はそれを「楽しさ貯金」と
呼んでいますが、その記憶
があるからこそいろいろな
壁を乗り越えてこられたと
思っています。

家では何より「コミュニ
ケーション」を大切にしてい
ます。父も母も何でも話し
てくれますし、何があつて
も私の味方だと伝えてくれ
ました。私も娘たちには、
家に帰ればどんなことでも
話していいと思えるような
環境を作りたいと思ってい
ます。

巻頭インタビュー

タレント

関根 麻里

さん

SEKINE Mari

「楽しさ」の貯金を積み重ねて、
どんな壁でも乗り越える力を



Profile

1984(昭和59)年東京都出身。米国、エ
マーソン大学を卒業後、タレントとして多
くのバラエティ番組等を中心に活躍。父は
コメディアンに関根勤さん。韓国出身の歌
手Kさんと結婚後、2人の娘を育てている。





そんな家庭だったので、私は疑問に思ったら何でも親に聞いていました。子どもの頃、テレビで包茎手術の話が出てきて、父に「それって何？」と聞いたことがあるのですが、父は紙に図を書いて説明してくれました。恥ずかしいことではないのだと理解できました。最近娘から「セックスって？」と聞かれて驚きましたが、本を見せながらきちんと話をしました。生理についても同様に大切なことなのだ伝えていきますし、それによって体調が変化することも隠さずに話そう

にしています。いずれ娘たちも経験することだからこそ、怖がらずに受け止めてほしいと思って。

多様な価値観に触れた学生時代について教えてください。

インターナショナルスクールや留学先では、さまざまな国籍や文化を持つ友人に囲まれていて、「習慣」も「当たり前」もそれぞれ違いました。でも、お互いの違いを否定せず、意見を尊重し合う空気が自然にありました。大切なのは、その中で自分の考えを持つことだと学びました。娘たちも2つの国のアイデンティティを持っていきます。私は両方の文化を伝えながら、どんな国の人とも自分の意見を持って向き合える子になってほしいと願っています。

また、違うという理由で他人を判断しないように伝えてきたので、娘たちもその考えをしつかり持つてくれているようです。違っていても当たり前、それぞれの個性を大切にしたいです。今のうちから視野を広げて、いろいろな角度で物事を見られるようになってほしいと夫婦で願っています。

子育てや家庭の中で、大切にしていることは？

育児は『育てる自分』とも書いて「いくじ」。長女を出産した時に助産師さんに言われた言葉です。完璧じゃなくても、子どもを育てながら一緒に育っていけばいいのだと思えました。そして、何よりも一人じゃない、支え合えるパートナーがいます。とにかく声をかけ合ってやりくりする毎日。夫婦

それぞれの仕事があるので、家事などはできる人がするという感じでしています。コミュニケーションが大切だと改めて実感しています。

私もそうしてもらっていいように、娘たちが家に帰れば、何でも私たちに話すことでリセットできるようにしてあげたいと思っています。悩んでいたら、ママだったらいこうするよ、ではなく、ママもこんな経験したよ、などと伝え、一緒に状況を整理して、改善できそうなことをアドバイスします。親の影響を受けやすい時期なので、私の答えや価値観をいつのまにか刷り込ませてしまったりすることがないように、また偏見や差別につながるような言動に、注意して丁寧な言葉づかいを心がけています。もちろん伝えたい価値観もあります。これが正解だ

という言い方ではなく、あくまでもひとつの意見として話すようにしています。いろいろな考え方や選択肢の中から、本人たちがよいと思ったことを取り入れていってほしいです。将来的には自分で考えて、人生を切り開いていくわけですから。その原動力のために愛情をかけながらサポートしていきたいです。自分

大切なものが明確だと人生における選択がしやすいはず。何を大切にして何を軸にするかを考える、そうすると自分らしく生きていけると思います。



この取材は2025(令和7)年5月27日に行いました。

アンコンシャス・バイアス

無意識の思い込み

「女性に高い学歴やキャリアは必要ではない。職場では、女性は男性のサポートにまわるべきだ」。

「仕事より育児を優先する男性からは仕事のやる気を感じられない」。私たちが無意識に抱いているこうした考えは、アンコンシャス・バイアス(無意識の思い込み)と呼ばれます。これは、長年にわたって社会の中で形成されてきた性別役割分担意識などが背景にあります。

性別などにかかわらず、誰もが自分らしく生き、能力を発揮できる社会を実現するため、墨田区ではさまざまな取り組みを進めています。すみだ共生社会推進センターによる啓発活動や、2022(令和4)年度に実施された意識調査の結果をご紹介します。

すみだ共生社会推進センターの

「共に学ぼう講座2024(令和6)年度」で取り上げられた
アンコンシャス・バイアスに気づくために役立つ講座

無意識の偏見や思い込み「アンコンシャス・バイアス」を学ぶ

～あなたにも私にも「思い込みがあるかも!？」気づこうとすることから始めませんか～

誰もが自分らしく生きるために、無意識の偏見や思い込み「アンコンシャス・バイアス」に気づき、理解し、職場、家庭、学校、地域など、あらゆる場面で、円滑なコミュニケーションを身に付ける方法を学びます。



講座で出した意見をみんなで共有しました



出席者の気づきの中から男女に関するアンコンシャス・バイアスをP6～P7で紹介しています。

アウトドアの知識を活かした防災術

～防災に潜むアンコンシャス・バイアスや人権問題を考えながら防災テクニックを学ぶ～



皆でVR*ゴーグルを使い映像を見ながら、浸水したときの状況を視覚で体験しました。

*VRとは、仮想の世界を現実のように体験できる技術。

私たちの中に潜むアンコンシャス・バイアスを色々な角度から考えてみるために役立つ講座が企画されています。また、すみだ共生社会推進センターの「情報資料コーナー」には、関連の本がそろっています。ぜひ一緒に学んでいきましょう。

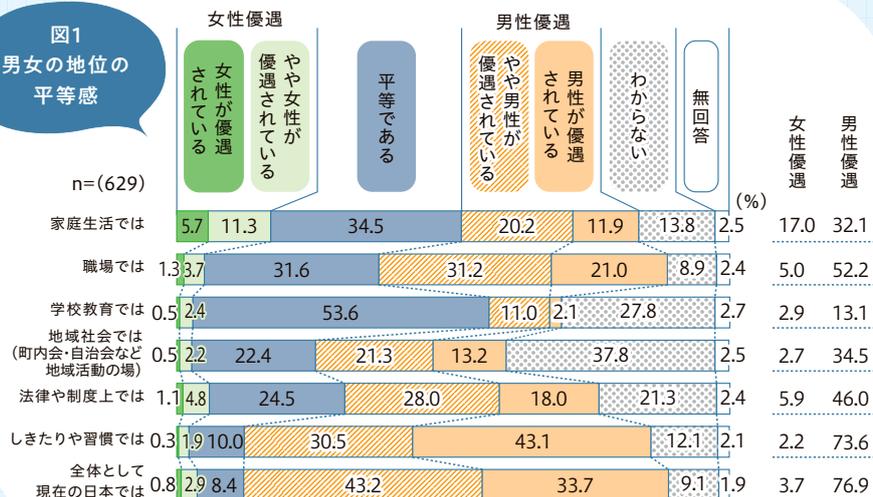
アンケート調査から見た現状

墨田区における男女共同参画に関する意識はどうなっているでしょうか。

「墨田区男女共同参画推進プラン【第6次】」の策定をするにあたり、2022(令和4)年度に行われた「墨田区男女共同参画に関する調査」をもとにひも解いていってみましょう。

調査対象は18歳以上の墨田区民、男女それぞれ1,000名、有効回収数は女性381名、男性244名でした。

図1
男女の地位の
平等感



資料：墨田区男女共同参画推進プラン【第6次】

男女の地位の平等感

家庭、職場、学校、地域、法律・制度、しきたりといったそれぞれの場面における男女の地位の平等感については、全体的に男性が優遇されていると感じている傾向が見られます。しきたりについてが最も割合が高く73.6%となっており、次いで、職場52.2%、法律・制度46.0%と続いています。

一方、女性が優遇されていると感じられているのは最も高い家庭生活でも17.0%にとどまっています。

最も男女が平等であると感じられているのは学校教育で、53.6%でした。その他の場面に関しては4割未満となっています。

日本社会全体に対しては76.9%の人が、男性が優遇されていると感じていて、平等と感じている人は8.4%で1割未満となっています。(図1)

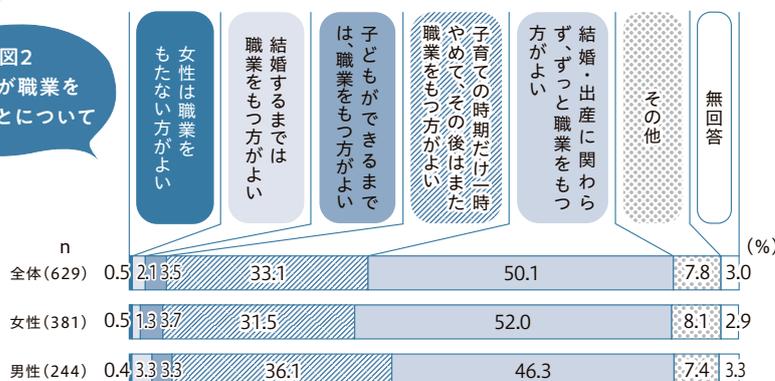
固定的な性別役割分担意識

「夫は外で働き、妻は家庭を守る」という考え方については、反対が61.7%、賛成が18.2%となっています。男女別では、反対は女性66.7%、男性54.1%で女性の方が反対する割合が高くなっています。

女性が職業をもつこと自体に反対する人は1%未満で、子育て期間は仕事に就かない方がよいとの考え方を支持する人が33.1%でした。

一方、結婚・出産に関わらず職業をもつ方がよいと考える人は50.1%と半数を占めています。(図2)

図2
女性が職業を
もつことについて



資料：墨田区男女共同参画に関する調査報告書

アンケート調査の結果をふまえると、「夫は外で働き、妻は家庭を守る」という考え方について、反対が賛成を大きく上回っています。しかしその一方で、女性は、子育て中は仕事を一旦辞めた方がよいと考える人もまだ3割程度存在しています。これは、子どもの面倒は母親が主にみるべきものである、という意識がまだ社会全体に色濃く残っていることを反映しているのかもしれませんが。

男性優遇が「全体として現在の日本」や「しきたりや慣習」で7割台半ばを占めており、社会のあらゆる場面に不平等が残っていることがうかがえることから、女性と男性が平等に生きられる社会になるまでは、課題がまだまだ多く残されているのだと解釈しなければならないようです。

参考資料

墨田区男女共同参画に関する調査報告書 2023(令和5)年3月
墨田区男女共同参画推進プラン【第6次】 2024(令和6)年3月

ンシヤス・バイアス

みなさんは
どう感じますか？

「無意識の偏見や思い込み『アンコンシャス・バイアス』の
あげたアンコンシャス・バイアスです。

・バイアスを探してみてください。

男の子は
泣いちゃダメ



女性は家を
空けてはならない



災害時、避難所の
リーダーは男性
炊き出しと
トイレ掃除は女性



男のくせに
あんみつが
好きなの？



女性の上司には
抵抗がある



男性は
ピンク色のものを
持たない



子どもが小さいなら、
パートだね
(女性が言われる言葉)



接客で
「男の人に代わって」と
言われることがある



身近にある アンコ

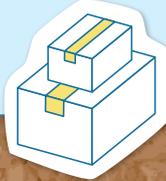


2024(令和6)年度に実施した、共に学ぼう講座
受講者や、すみなかの編集委員が
みなさんも自分の中にあるアンコンシャス

子育てする男性は
「イクメン」
子育てをする女性は
「？」

「男なんだから
力仕事をやって」と
頼んでしまう

親の介護は
女性の仕事



男の子は
サッカーが
好き



「山ガール」「カープ女子」
「リケジョ(理系女子)」
というように、「Girl(ガール)」、
「女子」、「女」が付くのは、
女性の趣味趣向、
得意分野に無いから？



女性は
きれい好き



家事・育児は
女性の仕事



組織のリーダーは
男性が向いている





代表取締役

いけだ りえ
池田 利恵 さん

Profile

代表のサポート兼事務職として働いたのち、事業を継承し代表取締役に就任。ウィッグアドバイザー業務、ハンドメイド帽子の製作も手がける。ピンクリボンアドバイザー資格も取得。

すみだから はじまる 物語 Story

お客様の「自分らしく」のために、「私らしく」働く

病気などで髪を失ってしまつた方向けの医療用ウィッグと帽子の製作・販売を行っています。墨田区東駒形にあるお店には、ウィッグサロンも併設しています。私がこの会社に入ったのは、8年前のことです。その当時、35歳を過ぎて出産した次女の育児と仕事に追われ、両立に限界を感じていました。娘たちにも余裕のなさが伝わり、家庭の空気もピリピリして、何のために働いているのか悩む日々でした。そんな中で「ミシン作業あり」の事務員募集の一文に惹かれて面接を受けました。刺繍やレース編みが趣味で、事務職経験もあり、簿記の資格も持っていた私にとって、「この仕事なら自分も楽しみながら、人の役に立てるかもしれない」と思えたのです。

引き継ぎ、代表として日々お客様と向き合っています。見た目が変わることは、自信や行動にも影響します。病気のために外出を避けるようになったり、好きな服を着ることをためらったり…。周りの視線や心ない言葉に傷つく方も少なくありません。だからこそ、一人ひとりの不安に寄り添い、お客様のQOL(生活の質)の向上につながるウィッグを提供することに、私たちの仕事の意味を感じています。そのため質の高い人毛ウィッグにこだわり、ウィッグを着けたまま、カットができるサロンも用意しました。お客様の要望に答えながらハンドメイド帽子の製作なども提供しています。

もご来店いただくようになりました。下町ならではの温かい交流があり、「若返った!」「早く来ればよかった」という言葉をいただくことも。この会社が地域の一員になれている実感があります。区役所で行われるピンクリボン運動にも参加し、ウィッグの展示や試着を通じてがん啓発に貢献しています。近年、区によるウィッグ購入費などの助成事業も始まり、社会全体が変わりつつあることを感じます。私たちの活動がその人らしく生きる助けになってほしい、そう思いながら、日々の仕事に向き合っています。

はじまり
エピソード

創業者ご自身の病気をきっかけに生まれた会社です。当時は「かつら=恥ずかしい」イメージがありましたが、「髪を失っても自分らしくおしゃれを楽しみたい」とそんな思いで始めました。

あなたの夢 おしえてください

なりたい自分に、自分らしく向き合うみなさんに
すみだでふくらむ「夢・未来」を教えてくださいました!

Vision Board

医療用ウィッグ専門店Berry & Roseで働く
みなさんに「夢」をお聞きしました

あなたの夢は?

髪に悩む人に、元気と笑顔を届けたい。



こでら まき
小寺 麻貴さん

医療用ウィッグ専門の美容師として働いています。いかにウィッグに見えないようなカットをしていくかが私の腕の見せ所です。ウィッグは髪の毛と違って伸びることはありません。お客様のご要望にこたえられるよう、1ミリの違いを大切にしています。

あなたの夢は?

いざというときに見つけてもらえる存在に。
気持ちが少しでも明るくなる
お手伝いをしたい。



うえつき のりこ
植月 紀子さん

事務を担当しています。病気などで急に医療用ウィッグが必要になったとき、慌てて買って後悔してほしくありません。だからこそ、このお店のことをもっとたくさんの人に知ってもらって、「いざ」というときに、安心して頼ってもらえる存在になりたい。そんな思いで、日々の仕事に向き合っています。

あなたの「夢」、募集しています!

【お問い合わせ】

KYOUSEICENT@city.sumida.lg.jp

【注意事項】

個人情報の取り扱いなど、詳細は下記二次元コードより区ホームページ「あなたの夢募集ページ」をご覧ください。

【応募方法】

応募フォームからご応募ください。

応募フォームは
コチラ



HPに詳細が
あります



募集
テーマ

将来の「夢」の写真と
「夢」についてのエピソード



例



すみなかママさん

はたらくるまが大好き。小学生になったら少年消防団にも参加する予定です。将来消防車に乗りたいという子どもの夢を家族みんなで全力で応援します!

ペンネーム
OK!

投稿作品は、
墨田区男女共同参画情報誌
「すみなか」でご紹介
させていただきます!



※墨田区在住、在勤、在学の方。家族等による応募可。

「墨田区男女共同参画 推進プラン【第6次】」 に

沿って、ジェンダー平等への取組を推進していきます

墨田区では「墨田区女性と男性の共同参画基本条例」を一部改正し、2023（令和5）年に「墨田区女性と男性及び多様な性の共同参画基本条例」として施行しました。この条例に基づき、すみだの男女共同参画施策を総合的かつ計画的に推進するための行動計画が「墨田区男女共同参画推進プラン【第6次】（2024（令和6）年度～2028（令和10）年度）」です。



※第6次プランは、墨田区公式ホームページでご覧いただけます。

基本
理念

すみだの男女共同参画※社会の実現

認め合い 支え合い

ともに創るまち すみだ

基本
目標

※「すみだの男女共同参画」とは、多様な性を包摂しています。

1

人権と多様性が
尊重されるまち
すみだ

2

性別等にかかわらず
誰もが輝き、ともに
活躍できるまち
すみだ

3

あらゆる暴力を許さず、
心と身体が健やかに
過ごせるまち
すみだ

4

区、区民、事業者等が力を
合わせ、互いに連携して
課題に取り組むまち
すみだ

問合せ先

墨田区総務部すみだ人権同和・
男女共同参画事務所男女共同参画担当



03-5608-6512



JINKEN@city.sumida.lg.jp

すみだ共生社会
推進センター

運営委員が改選されました。
2025(令和7)年4月1日より任期は2年です。

運営委員

委員長 西澤 直子

委員長
職務代理者 内田 淳

委員

入江 寿 坂根 慶子 武市 海里
大関 光子 杉山 敦志 古野 ひとみ
国松 てるみ 高林 マリ子 (五十音順)

〈すみなかの相談事業〉

女性のためのカウンセリング&DV相談(予約制)

くわしくは、
墨田区公式HPを
ご覧ください

ひとりで悩まず相談してみませんか?まずはご予約ください

03-5608-1771



すみだにじいろ相談(専用電話)

自分の性や性的指向に伴う相談をはじめ、
多様な性に関するさまざまな相談をお聞きます。

毎月、第4木曜日(祝日を除く)
午後3時から午後7時

03-5637-8680



墨田区男女共同参画推進拠点施設 すみだ共生社会推進センター ~すみなか~

◆ 開館時間 ◆

[月曜日～土曜日]
午前9時～午後9時
[日曜日・祝日]
午前9時～午後5時

◆ アクセス ◆

〒131-0045
東京都墨田区押上二丁目12番7-111号
TEL:03-5608-1771
FAX:03-5608-1770

電車の場合

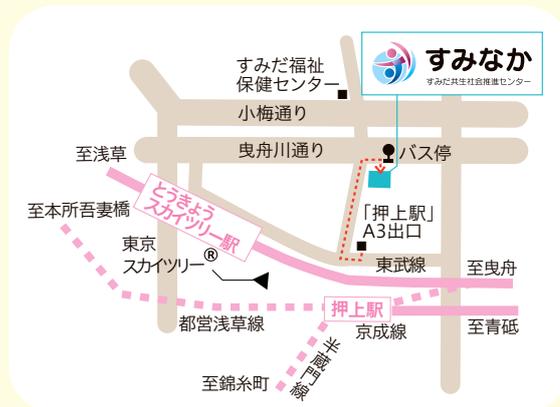


京成線・東武線・都営浅草線・
東京メトロ半蔵門線
「押上駅」下車A3出口徒歩5分
東武線
「とうきょうスカイツリー駅」下車
徒歩7分

バスの場合



都バス(錦40)
南千住駅東口～錦糸町駅前
「向島三丁目」バス停前徒歩1分
都バス(業10)
「とうきょうスカイツリー駅」徒歩8分



編集委員からひとこと

私たちの中には、自分で無意識のうちに「～すべき」「～らしく」という思い込みがあり、それが自分を苦しめたり、相手を傷つけたりしてしまうことがあります。

気づいていないことなので、うっかり不用意な発言をしてしまうことがあり、私も言うてから今の発言はおかしいなと反省することがあります。

男女の問題には、特に日常に見られるバイアス(偏

見)が多く潜んでいます。そもそも「女性は」「男性は」というくりでものを言うことは避けたいと思います。

近年それらの思い込みからの失言や態度が、きちんと指摘され、議論されるようになりました。一歩立ち止まり、相手を思いやることで誰もが生きやすい社会になるように「アンコンシャス・バイアス」を学び、自分の中にある偏見に気を付けていきたいと思います。

(木ノ内)

すみなか編集委員会「特集」P4～P7、「こんにちは すみださん」P12担当
木ノ内、高林、成澤、横山(五十音順)



中小企業の
 サポーター

湯浅尚子さん

中小企業診断士
 ダイバーシティ・コンサルタン
 ヲ
 あさ たか こ

墨田区役所一階にあるすみだビジネスサポートセンター「すみサポ」では、製造業をはじめ、商業・サービス業など区内の中小企業の事業者からの経営相談に対し、経験豊富なコーディネーターが毎日対応しています。資金調達、創業や事業承継、生産性向上やDXの導入などさまざまな経営課題について無料で相談いただけます。

すみだビジネスサポートセンター「すみサポ」では、製造業をはじめ、商業・サービス業など区内の中小企業の事業者からの経営相談に対し、経験豊富なコーディネーターが毎日対応しています。資金調達、創業や事業承継、生産性向上やDXの導入などさまざまな経営課題について無料で相談いただけます。

すみだビジネスサポートセンター「すみサポ」では、製造業をはじめ、商業・サービス業など区内の中小企業の事業者からの経営相談に対し、経験豊富なコーディネーターが毎日対応しています。資金調達、創業や事業承継、生産性向上やDXの導入などさまざまな経営課題について無料で相談いただけます。

すみだビジネスサポートセンター「すみサポ」では、製造業をはじめ、商業・サービス業など区内の中小企業の事業者からの経営相談に対し、経験豊富なコーディネーターが毎日対応しています。資金調達、創業や事業承継、生産性向上やDXの導入などさまざまな経営課題について無料で相談いただけます。

すみだビジネスサポートセンター「すみサポ」では、製造業をはじめ、商業・サービス業など区内の中小企業の事業者からの経営相談に対し、経験豊富なコーディネーターが毎日対応しています。資金調達、創業や事業承継、生産性向上やDXの導入などさまざまな経営課題について無料で相談いただけます。

すみだビジネスサポートセンター「すみサポ」では、製造業をはじめ、商業・サービス業など区内の中小企業の事業者からの経営相談に対し、経験豊富なコーディネーターが毎日対応しています。資金調達、創業や事業承継、生産性向上やDXの導入などさまざまな経営課題について無料で相談いただけます。

すみだビジネスサポートセンター「すみサポ」では、製造業をはじめ、商業・サービス業など区内の中小企業の事業者からの経営相談に対し、経験豊富なコーディネーターが毎日対応しています。資金調達、創業や事業承継、生産性向上やDXの導入などさまざまな経営課題について無料で相談いただけます。

すみだビジネスサポートセンター「すみサポ」では、製造業をはじめ、商業・サービス業など区内の中小企業の事業者からの経営相談に対し、経験豊富なコーディネーターが毎日対応しています。資金調達、創業や事業承継、生産性向上やDXの導入などさまざまな経営課題について無料で相談いただけます。

発行 2025(令和7)年8月 すみだ共生社会推進センター(墨田区総務部すみだ人権同和・男女共同参画事務所)
 〒131-0045 東京都墨田区押上二丁目12番7-111号 Tel 03-5608-1771 Fax 03-5608-1770
 編集協力:株式会社ジャパンプランニング・ナショナル総合研究所
 ※本誌は区ホームページでもご覧いただけます。

リサイクル適性(A)
 この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。



すみなか
 バックナンバー



**すみだビジネス
 サポートセンター「すみサポ」**
 墨田区役所1階
 平日午前9時～午後5時 **要予約**
03-5608-6360