

ここいろ

kokoiro

情報誌
2021.11

伊丹市立男女共同参画センター

“ここいろ”は「性別にかかわらず、
誰もが自分らしく生きられる社会づくりの
拠点」として、2020年4月にオープン。

誰もが気軽に訪れ、学び、交流できる、地域に
開かれた男女共同参画センターを
目指しています。



図書スペース



昆陽池

[https://
www.itami-
kokoiro.jp](https://www.itami-kokoiro.jp)



つつし



酒蔵

フリースペース



カモ



クスノキ

コロナ禍が 学生に どのような 影響を 与えたか

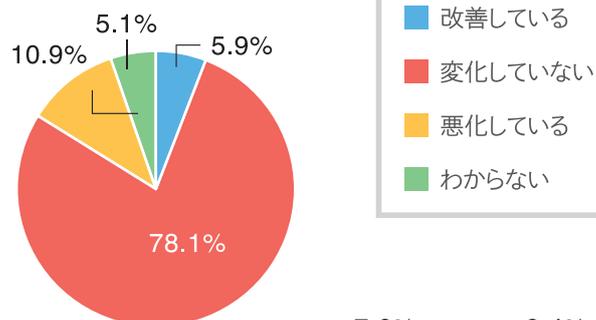
新型コロナウイルス感染症の拡大により、「新しい生活様式」が叫ばれ、長い自粛期間を余儀なくされるなど、私たちの日常生活は大きく揺らぎました。今回、コロナ禍における近畿大学の学生調査・分析を行った向後礼子先生より、ご寄稿いただきました。

今から約1年半前、2020年4月7日に東京、神奈川、埼玉、千葉、大阪、兵庫、福岡の7都府県が、そして、4月16日には全国が緊急事態宣言の対象となりました。今までに経験したことのない状況の中で、近畿大学でも医学部を除き、学生・大学院生のキャンパスへの立ち入りが原則、禁止されました。その後、前期に関しては、5月11日からメディア授業の形で再開されました。後期に関しては、9月12日から開始され、学部ごとに異なった対応が選択されましたが、卒論や実験等の授業を除き、やはりメディア授業が多く選択されていました。同時に外出自粛により学生たちは従来とは異なった環境の中で学生生活を送ることとなりました。

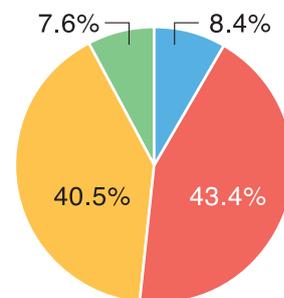
こうした状況の中、2020年度「オール近大」新型コロナウイルス感染症対策支援プロジェクト(以下、調査プロジェクト)の一員としてアンケート調査およびインタビュー調査に携わりました。ここでは、この調査プロジェクトの結果をご紹介しますながら、コロナ禍が学生にどのような影響を与えたのかについて考え、同時に今後、検討しておくことが必要な点をまとめてみたいと思います。

まず、調査時点(2020年11月から12月)から遡って過去3ヵ月の自分の健康状況とストレスを含む精神状態についての回答(1091名)からは、いずれも悪化したという回答が改善したという回答よりも多く、特に精神状態に関して悪化していると回答した学生は4割となっています。

過去3か月の
あなたの健康状況



過去3か月の
あなたの精神状態



精神状態(ストレス)と日常生活リズム

精神状態(ストレス)に関しては、別に8項目を作成し、コロナ禍以前と比較してどのような状態であるかについて回答を求めました。その結果、7割を超える学生がだるいと感じることが増え、モチベーションが低くなり、また、物事に集中しにくくなったと回答しました。そして、5割を超える学生が憂鬱に感じる日が増えたり、イライラすることが増え、睡眠に関しても眠りが浅くなっている(寝付きが悪くなっている)と回答しました。感情のコントロールが難しくなったと回答した学生も4割とけして少なくない数字です。なお、これらの調査項目はストレスと関連してみられる症状をもとに作成したものです。したがって、この結果は、多くの学生がストレスのある状態におかれていることを示していると考えられます。また、調査の別項目である「生活リズムを自己管理できなくなっている」に「そう思う/どちらかと言えばそう思う」と回答した学生(全体の57.2%)は、この傾向がより強くなっており、コロナ禍であっても生活のリズムを守ることが大切であることが分かります。もちろん、ストレスが生じた背景要因は生活リズムの乱れだけでなく、様々なものがあると考えら

れます。例えば、インタビューでは外出自粛と関連して語られることが多くありました。今まで趣味としてやっていたスポーツや旅行、買い物などの行動に制限がかかり、また、大学で友人と交流する機会も制限され、多くの時間を家で過ごさなくてはならないことは大きなストレス要因といえるでしょう。

健康状況と女子学生への影響

健康状況に影響を与えた要因としては、メディア授業がVDT(Visual Display Terminals:パソコンの画面等の画像表示端末)作業であることがあげられると思います。症状としては、眼精疲労やドライアイ、肩こり、腰痛、頭痛、イライラ、不眠などがあります。一部はストレスが強いときにみられる症状とも重なります。VDT作業自体は正しい環境と姿勢で行えば、健康障害を起こすものではありませんが、長時間の連続作業は好ましくないとされています。厚生労働省は、情報機器作業における労働衛生管理のためのガイドライン(2019年7月改正)を設けていますが、その中でも作業中に適度に休止することを求めています。しかし、メディア授業では、学生は日によっては長時間、VDTを見続けることになり、さらに各教員から出された課題を行うために授業時間後も作業は続きます。

実際、調査プロジェクトの対象となった学生の約6割がオンライン授業等による目の疲れがあると回答し、どちらかといえばそう思うと回答した学生を加えると8割以上の学生が目の疲労を感じていました。また、学生のインタビューでは、コンタクトレンズを買い換えるときに視力の低下を指摘されたという声が聞かれました。他にも半数近くの学生が睡眠不足や腰痛、頭痛を感じている(そう思う/どちらかといえばそう思う)と回答しました。ただし、これはメディア授業だけが原因ではなく、在宅期間中にストレス解消のためにゲームや動画配信などを見た結果も影響していると考えられます。また、運動不足や筋力の低下など、外出自粛との関連が推測される回答も6割程度でみられました。

ところで、女子学生と男子学生では回答傾向に差がみられるのでしょうか?この点について調べてみました。その結果、過去3カ月の「ストレスを含む精神状態」と「自分の健康状況」という大まかな括りの回答には差が認められませんでした。しかし、精神状態と健康状況に係る項目を細かく見ていくと、精神状態については、いずれも女子学生の方がモチベーションが低く、だるいと感じることが増え、また、物事に集中しにくくなっていると感じていました(そう思う/どちらかといえばそう思う)。健康状況に関しては、女子学生の方が運動不足による体力の衰えや体調不良、筋力の低下や体重の増加、そしてオンライン授業等による目の疲れを感じていました。一方、以前より睡眠不足になっていると感じているのは、男子学生が多いという結果になりました。したがって、これらの結果からは、コロナ禍では女子学生にマイナスの影響がより強くあらわれると考えられます。

いずれにしてもコロナ禍が学生の精神状態と健康状況に及ぼした影響は決して小さなものではありませんでした。他にも、コロナ禍は大学施設(図書館等)の利用制限など学生生活の質に影響を与え、また、学生の経済状況(アルバイト先が見つからなかったり、続けられなくなった)にも多くの影響を与えました。もちろん、マイナスの影響だけではなく、必要に迫られた側面はあったとしても、「パソコン、ソフト、データ、ITを使いこなせるようになった」という意見や自分のペースで学べる授業を快適であると感じている学生、教員からのフィードバックが増えたと感じている学生もおり、大学教育の在り方について考えさせられることにもなりました。

この原稿を書いている今、ちょうど緊急事態宣言が解除される見通しが発表されました。しかし、今後の状況については予断を許さないものであると思われます。少なくともこの調査プロジェクトで明らかになった学生のストレスに対する対策、また、メディア授業がVDT作業であることを踏まえた対策が求められているといえます。

こうご れいこ
向後 礼子
さん

早稲田大学大学院文学研究科にて心理学を専攻。
その後、発達障害を中心に障害のある人の学校から
職業への移行支援並びに非言語的コミュニケーションに関する研究に携わる。
近畿大学教職教育部教授。精神保健福祉士。



おすすめ図書

図書・情報スペースでは、男女共同参画社会をめざすさまざまな活動をサポートする情報を収集し、発信しています。
図書貸出は、ひとり3冊・2週間までです。

だから私はメイクする

2020年・祥伝社

原案：劇団雌猫
漫画：シバタヒカリ



おしゃれ、好きですか？おしゃれやメイクが好きなお人、苦手だけど仕方なくやっている人、それぞれだと思います。この本には「推しをネイルに表現する女性」や、「職場での“ファッションアドバイス”にうんざりしている女性」など、オムニバス形式で様々な人のおしゃれ観が登場します。きっと共感できるセリフがあるはず！

しびれる短歌

2019年・筑摩書房

東直子・穂村弘 著



恋、食べ物、家族、時間、お金、固有名詞の歌、トリッキーな歌など、様々な短歌を項目に分けて歌人2人が語り合う本です。それぞれの短歌についてわかりやすく解説されているので、短歌をよく知らなくても楽しめます。「短歌は国語の授業みたいで難しそう…」と思っている人にこそ読んでほしい1冊。

『なるにはBooks』シリーズ

ベリかん社

ソロプチ文庫から



「この仕事をするにはどんな資格が必要なのか、自分にはどのような仕事が向いているのか」という疑問に答えるベリかん社の「なるにはBooks」。女性・児童センターの「ソロプチ文庫」時代から収集されていたシリーズを令和2年度の国際ソロプチミスト伊丹様からの寄贈でアップデートしました。環境スペシャリスト、バイオ技術者、義肢装具士、視能訓練士、動物看護師など、SDGsにも貢献する様々な職業の最新版を寄贈いただいています。高度な知識が要求される最先端の研究者でなくとも、地域の民間企業などで持続可能な開発目標に貢献することはできます。進学先や就職先を検討している若者はもちろん、転職や再就職のヒントにもなります。

講座・イベントレポート

2021年9月4日(土) 14:00~16:00

下駄を履かされてきた男性たち

～ジェンダー平等と日本のジレンマ～

伊藤 公雄さん

(京都産業大学 現代社会学部 教授)



男性学の第一人者で、ジェンダー問題に着目し研究を続けてこられた伊藤先生は、1990年代に政策転換すべきだった日本は世界の変化に対応せず、今ジェンダーギャップ指数が120位に沈んでいることを指摘されました。東京オリパラ2020でも、

経済優先で多様性の欠如した日本社会が浮き彫りになりました。コロナの影響を受け停滞する日本社会で男女共同参画を推進するために、男性の意識改革や社会を多様性に関くこと(ダイバーシティ)の重要性を学びました。

2021年9月16・30日(木) 10:00~12:00

コロナ禍で考えた“わたし”のこと「生きること、老いること、病むこと、死ぬこと」の意味～



ここい情報誌Vol.2でインタビューにも応じて下さった上村先生は、夫の死に際し、自分もまだ死についての覚悟が出来ていないことに気づかれました。先生の体験談をお聞きし、グルーブトークの後一人ずつ発表すると、まさに十人十色の死生

上村 くにこさん(甲南大学名誉教授)
観があふれ出て、「もっと話したい」「もっと聞きたい」という声があがりました。長引くコロナ禍で人との関わりが希薄になってしまった中でも、人との出会いを大切に、人の声に耳を傾け、「先送りせずに考え、自分の人生を主体的に生きる」ことを学び、共有することが出来ました。

相談案内

令和3年度伊丹市女性のつながりサポート事業



「いたみ女性よりそいホットライン」

コロナ禍で
孤独・孤立などの
不安を抱える女性のための
相談事業を
実施しています。

人とのつながりが難しいコロナ禍で、
一人きりに感じる、さびしい気持ちになる、
誰にも相談できず一人で困っている など、ひとりで不安を抱えていませんか。
女性の専門相談員が、あなたの気持ちや話をお聴きします。秘密は厳守します。
相談方法は、来所による面談、電話及びメールの3とおり。
あなたに合った方法を選んでください。

日時	第3水曜日、第4土曜日 16時～19時	
相談方法 <small>いずれかの方法を選んでください</small>	電話相談	直通電話番号 072-744-0072
	面談	直接、男女共同参画センターまで、お越しください。 予約したうえでの相談も可能です。 (予約電話番号072-781-5516)
	メール相談	第3水曜日、第4土曜日 16時～19時は メールも受け付けます。 <small>*詳細はQRコードから *受託者のHPへ移動します。</small>
対象	市内在住・在勤・在学の女性	
期間	令和4年3月末まで	



受託者:NPO法人女性と子どものエンパワメント関西
お問合せ・面談場所:伊丹市立男女共同参画センター 072-781-5516

【就労支援コーナー】

ここいろフリースペース内の
就労支援コーナーです。

お子様づれでも
ご利用いただけます。

ハローワーク伊丹職員による就労支援相談は、お一人50分間。



相談日 偶数月 第4金曜日
奇数月 第2水曜日・第4金曜日
時間 9時～、10時～、11時～予約制



※日程の詳細は、市広報1日号、センターHPでご案内します。
就職に関する資料も随時更新しています。ぜひ、ご利用ください。
(就労支援相談 申込み:072-781-5516)

ここいろ市民ネット 募集

「ここいろ市民ネット」(仮称)は、年齢、性別を問わず、個人や団体・グループ間で、
情報交換や交流を図りながら、ジェンダー平等をめざすネットワークです。
詳しくは、センターHPをご覧ください。
<https://itami-kokoiro.jp/support/kokonet/>



講座案内

「性別に関わりなく、誰もが自分らしく生きられる社会づくりの拠点」施設として、男女共同参画の学習を目的とする講座を実施しています。

パープルリボンメッセージ募集・メッセージツリー展示

DVや性暴力のない社会に向けて、一言メッセージをお寄せください。ここいろでは、皆さまからのメッセージをカードにし、メッセージツリーを作り、展示します。



～パープルリボンは、「女性に対する暴力をなくす運動」のシンボルです～
期間中、ここいろオリジナルの「パープルリボンしおり」も配布しています。

11月12日～25日は、「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。

メッセージ募集:

11/1～11/25まで

センター窓口、HP、Facebookから受付します。

メッセージツリー展示:

11/12～12/25まで

センターのフリースペースで展示します。

生き方アップデート講座「多様性を認め合う子育て」

～多様性を尊重する子育てとは？保育の常識も変わる～

子どもの周りの大人が、ジェンダーの視点、性別にとらわれない意識を持つことが、未来を担う子どもたちの「自立」や「自分らしい生き方」にどのようにつながっていくのか、保育現場での具体的な経験をもとに考えていきます。

11/22(月)

10:00～12:00

講師 澤田 淳子さん

(NPO法人あなたらしくをサポート理事)

対象：テーマに関心のある方20人

参加費：無料

一時保育：6人(1歳～就学前まで、一人につき300円、要予約)

申込み：10/15(金)9:00～ 電話・窓口・センターHPで受付(先着順)

男性セミナー「アフターコロナ 後悔しない人生を送るために」

コロナウイルスの感染拡大によって、私たちを取り囲む風景は一変、働き方はもとより、私たちの生き方まで、数多くのことを変えていきました。未曾有の状況下を経験し、気づいたこと、湧き出た思いを書き出し、語ってみましょう。先の見えない時代になった今、後悔しない人生を送るために、「こうありたい自分」を探します。

12/5(日)

14:00～16:00

講師 川中 大輔さん

(シチズンシップ共育企画 代表)

対象：テーマに関心のある男性20人

参加費：無料

一時保育：6人(1歳～就学前まで、一人につき300円、要予約)

申込み：11/1(月)9:00～ 電話・窓口・センターHPで受付(先着順)

映画から考えるジェンダー 映画上映&トーク 12/20(月)

倒産寸前の危機に陥った靴工場の女性たちが立ち上がるミュージカルコメディ「ジュリーと恋と靴工場」を上映します。(2016年/フランス/84分/日本語字幕版上映)

18:00～19:45

トーク進行 田上 時子さん

(NPO法人女性と子どものエンパワメント関西理事長)

対象：テーマに関心のある方20人

参加費：無料 自由席(開場17:45～)

申込み：11/1(月)9:00～ 電話・窓口・センターHPで受付(先着順)

ここいろカフェ



お茶を飲みながら、一緒に語り合いませんか。毎回、テーマを設けてファシリテーターが進行します。(お子さんづれの参加も可)

12/18(土)

14:00～15:30

受付 12/1(水)～

1/16(日)

10:00～11:30

受付 12/15(水)～

参加費：無料

定員：各10人(テーマは、センターHPに掲載いたします。)

申込み：各受付日の9:00～電話・窓口で受付(先着順)

心を軽くする 女性のためのストレス・マネジメント

コロナ感染拡大によって、仕事や収入への不安、家事・育児の負担増加など、多くの人が日々の暮らしに変化がありました。心もからだも健康を保って、私らしく毎日を過ごせるように。ストレスとうまく付き合う方法を探してみませんか。

2022年 1/7～1/28
(各金曜日)

10:00～12:00
[4回講座]

①	1/7 (金)	ストレスとは? ～良いストレス・悪いストレス～	井山 里美さん (NPO法人女性と子どもの エンパワメント関西事務局長)
②	1/14 (金)	あなたの現状は? ～ストレスチェック～	
③	1/21 (金)	何がストレス状態を作るのか? ～ストレスサーに気づく～	
④	1/28 (金)	ストレス・マネジメント ～自分に合ったストレスケア～	

対象：テーマに関心のある女性20人

参加費：無料

一時保育：6人(1歳～就学前まで、一人につき1回300円、要予約)

申込み：12/1(水)9:00～ 電話・窓口・センター HP で受付(先着順)

ここいろ☆ぱぱサロン 子育てを語ってみよう

速さや効率が求められる仕事と違うのは、子育ての世界には「正解がない」こと。今まで誰とも話したことがない「パパの子育て」について、思いを語ってみませんか。

1/15(土)

10:00～12:00

対象：子育て中の男性15人

参加費：無料

一時保育：6人(1歳～就学前まで、一人につき300円、要予約)

申込み：12/1(水)9:00～ 電話・窓口・センター HP で受付(先着順)

進行役 福島 充人さん

濱田 智崇さん

新道 賢一さん

(チームパパ カフェ)

女性のための就労支援セミナー「仕事とうまく付き合うために」

日々の暮らしの中で、「しんどい」と思ったことはありませんか。女性の働き方も多様になり、気づかぬうちにギリギリのところまで、頑張りすぎていることもあります。明日の私のために、自分の生き方、これからの働き方について考えてみませんか。転職を考えている方、起業や再就職をめざす方にも役立つヒントがあります。

①	1/22 (土)	働く女性が抱える悩み ～相談の現場から見えること～	西山 佐栄子さん (精神保健福祉士・ キャリアコンサルタント)
②	1/29 (土)	仕事とうつの関係 ～こんな症状に要注意～	
③	2/5 (土)	私らしく働くために ～対処法を知って新しい一歩を～	
④	2/10 (木)	これからの私を考える ～私にとって大切なこと～	ハローワーク伊丹 マザーズコーナー 就職支援ナビゲーター

1/22.29.2/5.10
各10:00～12:00
[4回講座]

対象：テーマに関心のある女性15人

参加費：無料

一時保育：6人(1歳～就学前まで、一人につき1回300円、要予約)

申込み：12/1(水)9:00～ 電話・窓口・センター HP で受付(先着順)

生き方アップデート講座

「実践!大人の自己主張スキルアップ術」

2/19(土)

14:00～16:00

対象：テーマに関心のある方20人

参加費：無料

一時保育：6人(1歳～就学前まで、一人につき300円、要予約)

申込み：1/15(土)9:00～ 電話・窓口・センター HP で受付(先着順)



講師 波多江 みゆきさん

(NPO法人あなたらしくをサポート)
副代表理事)

ここいろ

愛称「ここいろ」は、
一人ひとり（ここ＝個々）が
自分の色（いろ）を彩ることのできる
拠点施設であることを願って、
公募で名付けられました。

伊丹市立
男女共同参画センターは
SDGs を支援しています

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



目標 5(ジェンダー)
ジェンダー平等を実現しよう

開館時間

月～土 午前9時～午後9時
日曜日 午前9時～午後5時30分
*日曜日は月2回のみ開館
第1・3日曜日（1・5・8月除く）

休館日

日曜日（第1・3日曜除く）、祝日
年末年始（12/29～1/3）

アクセス

阪急伊丹駅から徒歩約7分/JR伊丹駅から徒歩約8分
お車でお越しの際は、宮ノ前地区地下駐車場(有料)等をご利用ください。

ホームページ



facebook



LINE



伊丹市立男女共同参画センター ここいろ

指定管理者

NPO法人 女性と子どものエンパワメント関西

〒664-0895 伊丹市宮ノ前2-2-2 伊丹商工プラザ5階

電話：072-781-5516

FAX：072-781-5530

<https://www.itami-kokoiro.jp/>