



Link つながる Live 生きる Learn 学ぶ Labour 労働 Liberty 自由

エルコンパス

宝塚市立男女共同参画センター・エル 2025 年 11 月 Vol.58

宝塚市立男女共同参画センター・エルは、すべての人が個人として、性にとらわれず、自分らしくいきいきと充実した生活を送ることができる「男女共同参画社会」の実現をめざすための施策推進の拠点施設です。センターの愛称「エル」は上記の5つのLの頭文字をとったもので、市民からの公募で決定しました。

特集

ジェンダー視点で見つめる わたしたちのからだと健康

からだの事、ついあとまわしにしていますか？	P.1
ジェンダー視点で見つめる わたしたちのからだと健康	P.2~P.3
講座案内：12月~3月	P.4~P.6
令和7年度 市民企画支援事業案内	P.7
施設利用案内	P.8

からだの事、ついあとまわしにしていますか？

わたしたちはからだをもって、日々生きています。しかし、空気がなければ生きられないことを普段は意識しないのと同じように、自分のからだや健康のことはあまり意識しないまま、ついあとまわしにしてしまい、何かの不調が出てはじめて、その大切さに気づく人も多いかもしれません。

今年度センター・エルでは、からだと健康をテーマにした講座を女性セミナーと男性セミナーそれぞれで開催。9月に行った女性セミナー「知りたい!わたしの心と体におこるアレコレ★」には、延べ44人が参加され、3日間の連続講座を通して、女性ホルモンの変動による心やからだへの影響と女性特有の病気についてや、自律神経と眠りをコントロールするヨガを学びました。1月から行う男性セミナー「人生100年を幸せに生きる 男性のための心と身体の健康づくり講座」(募集詳細はP4)では、同じく3日間に渡って、男性に多い疾患や生活習慣病に触れながら、人生後半を健やかに過ごすための食生活のポイントや日々のメンタルケア、男性のためのストレッチ・エクササイズを学ぶ予定です。

わたしたちのからだはわたしたち自身。自分のからだの声に耳を澄まし、自分をよく知ること。そして、自分のからだの事を自分で決めること。それは、人生をよりよく生きることにつながります。今回の特集では、わたしたちのからだと健康について「ジェンダーの視点」から見つめ、考えます。

特集

ジェンダー視点で見つめる わたしたちのからだと健康

健康問題の性差をデータで見ると

ひとりとして同じ顔の人がいないように、からだにも個性があり人によって違いがあります。しかし、性ホルモンの影響を受ける男女それぞれに特有の病気（※右グラフ）には傾向があり、患者数を年代別にみると、男性は50代以降で増加し、女性は20～50代に多く、50代後半以降で減少します。

【体調が悪い日の頻度】	月に3～4日程度以上(計)	
	女性	男性
全体	34.2%	27.0%
20代	39.1%	24.8%
30代	38.2%	28.0%
40代	37.2%	28.1%
50代	33.3%	30.0%
60代	25.4%	23.5%

【1か月の間で気になる症状】
(複数回答・男女別結果(抜粋))

	女性	男性
肩こり、関節痛(腰、膝、手足)	40.1%	26.4%
だるい、疲れやすい、動悸・息切れ	29.8%	21.3%
頭痛、めまい、耳鳴り	28.0%	14.7%
手足の冷え、むくみ、だるさ	26.2%	8.3%
不眠、いらいら	23.1%	15.1%
胃腸の不調 (胸やけ、下痢、便秘など)	21.3%	14.3%
記憶力の低下	14.7%	11.2%
興味や意欲の低下	11.0%	8.6%
発汗・かゆみ	10.4%	7.5%
のぼせ、顔のほてり、異常な発汗	9.7%	5.7%
特になし	29.1%	43.2%

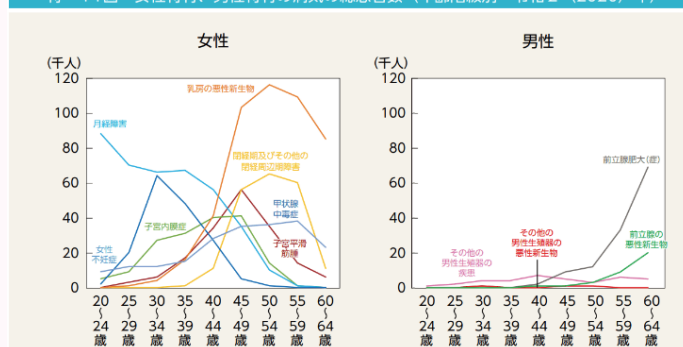
出典：内閣府委託調査「令和5年度男女の健康意識に関する調査」

また、心の状態はからだと密接に関連していますが、厚生労働省の令和4年国民生活基礎調査によると、「日常生活で悩みやストレスがある」人の割合は、全ての年代で男性よりも女性の方が高く、20代から70代では女性の方が男性と比べて10%ポイント程度高くなっています。一方、自殺者は男性が女性の約2倍で、年代別では40代及び50代の男性に多く、自殺の原因・動機については、「健康問題」が最も多く、「経済・生活問題」、「勤務問題」が女性に比べて多くなっています。(厚生労働省及び警察庁「令和5年中における自殺の状況」より)

データから見てくる性差の傾向とは？

これらのデータから、女性はホルモンの急激な変化に伴う心身への影響が大きく、若い頃からなんらかの不調を抱えながら日常生活を送っている人が多く、男性はからだの不調やストレスがあっても、それを表に出さないまま、最悪の場合、自殺に至るケースもある事が見えてきます。また、男女ともにからだに不調を感じていても十分に対処できず、中でも女性は金銭的な問題や日々の忙しさが負担になっているケースが多い事が伺えます。

特-14図 女性特有、男性特有の病気の総患者数(年齢階級別・令和2(2020)年)



出典：内閣府「令和6年版男女共同参画白書」

体調に関しては、内閣府が発表した令和5年度「男女の健康意識に関する調査」(20～70歳、2万人を対象)によると、月に3～4日程度以上体調が悪い割合は、男性より女性の方が多く、女性では、若い世代ほど体調の悪い日の頻度は高くなっています。

気になる症状、十分に対処していない人が5割強

ここ1か月の間で気になる症状がある人も、左表が示す様に男性よりも女性の方が多く、男性の約4割は「特になし」と回答しています。また、同じ調査の別データでは、最も気になる症状に対して「十分に対処できていない」とする割合が男女ともに55%程度となっており、その理由については、男女ともに「金銭的な余裕がない」が最も多く、特に20代の女性が36.3%と男性27.8%に比べて高くなっています。また「仕事や家事・育児・介護で忙しく病院等に行く時間がない」という理由も女性30代が24.6%と男性30代の16.8%と比べ高くなっています。



つい無理をしてしまうからだの事。その背景とジェンダー

さらに、わたしたちがからだに無理をしてしまう理由と背景をジェンダーの視点で見ると、男性の場合は、「痛い」「しんどい」といった感情を抑えて、ちょっとの不調では動じない態度が“男らしい”とされる環境で育った結果、自分のからだの SOS を見逃しがちになったり、「男は仕事 女は家庭」という性別役割分担意識が社会に根強く残る中で、長時間労働や経済的な責任感から無理を重ねてしまい、がんや心臓病、脳卒中など重度の生活習慣病を発症しやすくなる。一方女性は、仕事や家事・育児・介護等の家庭内のケア労働など日々の忙しさに加え、月経障害などの女性特有の不調や病気に対する周囲の無理解や社会的な偏見があるために、からだに異変を感じたとしても言い出しにくく、我慢してしまう傾向にあるのではないのでしょうか。

わたしたちが持っている“からだの権利”

わたしたちはみな、自分のからだについて正しい情報にアクセスし、自分の意志で選び決定できる権利を持っています。それは、SRHR=セクシュアル・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）といい、私たちが心もからだも健やかに、安心して自分らしく生きるうえで欠かせない「基本的人権」です。日本は、性教育において遅れをとっていることが様々な方面から指摘されており、この SRHR への理解が進んでいません。国際 NGO「プラン・インターナショナル」が日本国内の 1 万人を対象にインターネットで行った調査では、SRHR の国内の認知率は 25%、理解は 9% と極めて低い水準であることが明らかになりました（2025 年 7 月 30 日発表）。

世界の性教育の指標とされるユネスコなどが制作した「国際セクシュアリティ教育ガイダンス」では、性や生殖に関する健康だけでなく、からだの発達やジェンダー平等、性の多様性、人間関係、健康と幸福のためのスキルなどを含む、「人権尊重」を基本とした包括的性教育が推奨されています。包括的性教育と SRHR は相互補完的な関係にあり、これらの理解を進めることは、すべての人が自分のからだについて正しい認識を持ち、健康で豊かな生涯を送ることができる社会の実現へとつながります。

SRHR とは？

Sexual（性的）、Reproductive（生殖機能）、Health（健康）、Rights（権利）の頭文字を取った言葉。自分のセクシュアリティや、望む時に望むだけの子どもを持つことを自分で決め、守ることができる、すべての人の「性」と「生き方」に関わる権利です。宝塚市では、男女共同参画プランにこの概念を盛り込み、施策に位置付けています。



SDG s と SRHR

SDGs の目標 3「すべての人に健康と福祉を」や目標 5「ジェンダー平等を実現しよう」のターゲットには SRHR が深く関わっています。SDGs 達成のためには、すべての人に SRHR を保障することが欠かせません。とくに女性は、妊娠や出産をする可能性があり、自分の生き方を選ぶために、性と健康への自己決定権が不可欠です。



わたしのからだは、わたしのもの

人は誰でも、体調が悪くなるのを知らせてくれる、からだの信号をもっています。日頃から自分のからだを大切に、からだの声に耳を傾け、ケアをする習慣をつける。自分のからだの事は、からだの主人公である自分が守り、決める。それは、私たちが生まれながらに持っている大切な“からだの権利”であり、自分らしく生きるための力となります。そして、誰もがからだの不調を我慢したり、言い出せずにすむように、自分自身のからだはもちろん、目の前の相手のからだの特性や健康課題に関する正しい理解を深めていきましょう。「MY BODY MY CHOICE（わたしのからだは、わたしのもの）」。自分のからだも相手のからだも大切に、性別に関わらず誰もがいきいきと暮らせる男女共同参画社会の実現へ向かって。

講座案内

12月~3月

講座はすべて要予約。
参加費・保育は無料です。
申込電話番号：0797-86-4006

令和7年度 宝塚市男女共同参画プラン推進フォーラム

受付中

12月14日(日) 13:30~15:30 (13:00開場)

小林エリカさん講演会「女の子たち風船爆弾をつくる」



宝塚歌劇に憧れ、華やかな夢を抱いていた少女たちが、戦争という時代に翻弄されていく。

戦後40年近く『歴史』からなかったことにされていた風船爆弾を作っていた少女たちの知られざる物語が、今を生きる私たちに、問いかけるものとは。史実に基づいた小説『女の子たち風船爆弾をつくる』を巡って、著書的小林エリカさんが語ります。

～小林エリカさん Profile～

1978年東京都生まれ。作家、漫画家、アーティスト
著書に『マダム・キュリーと朝食を』（集英社2014年）コミック『光の子ども』1～3（リトルモア2013年～19年）ほか多数。歴史や記憶、放射能等、目に見えないけれど、確実に今に痕跡を遺しているものをテーマに、
リサーチに基づく史実とフィクションからなる小説や漫画映像やドローイング、テキストを交えたインスタレーションなど幅広く手がける。
小説『女の子たち風船爆弾をつくる』（文藝春秋2024年）は第78回毎日出版文化賞一文学・芸術部門 受賞。



会場：ソリオホール 宝塚市栄町2丁目1番1号 ソリオ1・3階（阪急・JR宝塚駅下車すぐ）

- 対象：テーマに関心のある方 250人（要予約・先着順）※お申込みは、同時に2名様までの受付とさせていただきます。
- 保育：10人（1歳～就学前まで） 12/5（金）までに要予約・先着順
- ★手話通訳/要約筆記あり★

男性セミナー

12月3日(水)から受付

1月18日～2月15日（隔週日曜日） 全3回 10:00～12:00

～人生100年時代を幸せに生きる～ 男性のための心と身体健康づくり講座

人生100年といわれる時代。40～50代はまさに折り返し地点です。人生後半を元気でアクティブに過ごすために、いままでの習慣や考え方をちょっと見つめなおし、ご自身の心や体のケアを心がけてみませんか？これからの人生を元気で幸せに生きるための準備を、今のうちから楽しくはじめましょう！



① 1月18日	ミドル世代、食からはじめる健康寿命の伸ばし方 小西 晴美さん 公益財団法人 兵庫県予防医学協会 管理栄養士
② 2月1日	「男はかくあるべし」をゆるめて心の健康をめざす 濱田 智崇さん 京都橘大学 総合心理学部 准教授・臨床心理士
③ 2月15日	男性のためのストレッチ・エクセサイズ 溝根 拓さん Takarazuka Strech Vida 代表・健康運動指導士

- 対象：①②男性 30人 ③男性 15人 （1回でも参加可）
- 保育：10人（1歳～就学前まで） 1/9（金）までに要予約・先着順

講座案内

12月~3月

講座はすべて要予約。
参加費・保育は無料です。
申込電話番号：0797-86-4006

ほっとサロン

12月3日(水)から受付

1月30日(金) 10:00~12:00

子育てをひと休み 読書の時間



子育て、仕事に追われて、本を読む時間が無い方へ、お子さんを保育に預けて、読書をしませんか。センターの情報図書コーナーから好きな本や雑誌・漫画を選び、ゆっくり読んで頂けます。

●対象：子育て中の保護者 20人

●保育：10人(1歳~就学前まで) 1/22(木)までに要予約・先着順

市民力開発講座③

1月5日(月)から受付

2月17日(火) 10:00~12:00

脱・ルッキズム わたしが私であるために Part3

化粧療法ワークショップで“わたし”再発見!



気にするなと言われても、やっぱり気になる「見た目」について。化粧療法(お化粧の力で心や身体に起こるポジティブな変化を促すための手法)のワークショップを通して、ルッキズムや「あなたが心地いいと思うあなた」について考えたり、体感してみませんか? 後半に「自分の理想を叶えるポイントメイクレッスン」を行います。お手持ちの化粧品やメイク道具、鏡をご持参ください♪(無い場合は貸出いたします。安心してご参加ください。商品販売を目的としたレッスンではございません。)

●講師：河村しおりさん 一般社団法人 日本臨床化粧療法士協会 代表理事

●対象：テーマに関心のある方 15人

●保育：10人(1歳~就学前まで) 2/9(月)までに要予約・先着順



エンパワメント講座

1月5日(月)から受付

2月12日~3月5日(毎週木曜日) 全4回 18:30~20:30

ロスジェネ世代 シングルで生きる私たち

自分だけ
じゃない

ロスジェネ世代は、バブル崩壊後に景気が低迷し、仕事やキャリア、結婚、子どもなど、人生の選択肢が狭められた世代とも言われています。シングルである事、非正規、お金の不安、今は楽しいけど、これから先はわからない…など、同じ世代のシングル同士で語り合いませんか? 社会的背景の講義も交えながら、今の状況を整理し、自分らしい一歩を考えてみます。お茶つき。一回ずつの参加も可能です。

2月12日	ロスジェネ世代シングル女性の生きづらさとは(講演) 服部良子さん クレオ大阪中央 研究室長
2月19日・26日	社会を知る・自分を知る CR(語り合い)とワーク 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
3月5日	見つけてみよう わたしの小さな一歩(講演とワーク) 佐々木妙月さん 情報の輪サービス株式会社 代表取締役



●対象：就職氷河期世代(概ね38歳から55歳くらいまで) シングル女性 20人 (1回でも参加可)

●保育：10人(1歳~就学前まで) 2/4(水)までに要予約・先着順

講座案内

12月~3月

講座はすべて要予約。
参加費・保育は無料です。
申込電話番号：0797-86-4006

エル・シネマ

2月3日(火)から受付

3月7日(土) 映画上映 10:00~11:30 トーク 11:45~12:15

「ホームレスを生きる女たち」 映画上映&トーク

ドキュメンタリー映画/制作：スクリーン・オーストラリア/2022年/90分



毎年3月8日の国際女性デーを記念して行う、エルの映画イベント。

図らずもホームレスとなった高齢女性のリアルを描いた、オーストラリアのドキュメンタリー映画。

トークは本作品の日本語版制作を行った、シニア女性映画祭の宇野澄江さん。

●対象：テーマに関心のある方 映画上映、トークともに35人 ※お申込みは、同時に2名様までの受付とさせていただきます。

●保育：10人(1歳~就学前まで) 2/27(金)までに要予約・先着順

情報図書

情報・図書コーナー

情報・図書コーナーでは、女性問題の解決や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。



本の情報や資料探し
お手伝いをします
お気軽に
お声かけください♪

宝塚市在住以外の方も借りられます。

新刊本も随時入荷。

雑誌・コミック・絵本もあります。



貸出はお一人5冊・2週間です

図書担当の
おススメ新刊本

シングルマザーの主人公と娘との会話が、とにかくかわいくて愛おしい。二人が関わる周りの人々との日常。嬉しさ、楽しさ、悲しみ、怒りなどの主人公の心の揺らぎ、幸せの形や人との繋がりについて触れていく様子に、感受性が揺さぶられた。こどもの力、続かない永遠、何気ない時間の大切さ、職場の先輩や友だちのあたたかさ、はかない一瞬…などが本の中にちりばめられ、ささやかで素敵な感動が続く物語。

「あしか」

著：瀬田まいこ 2025/4 水鈴社



「女性であれば、子育てや介護などのケア労働がうまく出来て当然」という無意識の偏見によって、女性は社会からケア責任を果たすことを求められ、過剰な責任を負わされている。当書では、「ケア責任のジェンダー不均衡」が社会の中でどのように作られてしまうのかわかりやすい文章で語られる。私たち一人ひとりがケアに対する考え方を今一度見直すきっかけとなる本。

「ケアする私の「しんどい」はどこからくるのか」

著：山根純佳・平山亮 2025/7 勁草書房

国際女性デー

関連展示

「姉妹たちよ 女の暦」展

女が連なって生き、つづってきた歴史のシッポに、
わたしたち今生きている女たちがいる。

©女の暦編集室

展示期間：3月1日(日)~3月31日(火)

様々な分野で道を切り拓いてきた女性たちを、月替わりで写真と文章で紹介したカレンダー「姉妹たちよ 女の暦」(出版：ジョジョ企画 1987年~2015年)の一部をセンター館内で展示します。

先駆的な女性たちの力強い言葉の数々を、ぜひ見にいってください!

～宝塚市立男女共同参画センター 令和7年度 市民企画支援事業案内～

各イベント内容の詳細は、宝塚市立男女共同参画センターHPにも随時掲載いたします。

11月29日(土) 「絵本じかん」のみ要予約。受付中 一時保育は11/21(金)までに要予約

朗読なすなの文学を聴く 2025

朗読 なすな

時間：10:15～12:15 定員：60名 参加費：無料

大人向け絵本講座 「親子のこころを育てる絵本じかん」

NPO法人「絵本で子育て」センター支部 絵がお

時間：10:00～11:30 定員：10名(子ども同伴可)

参加費：無料

講師：福井留美子さん(基礎絵本セラピスト®・保育士)



朗読 ア・ラ・カルト

グループ 伽羅

時間：14:00～16:00 参加費：無料

こどもの未来に「エシカルなでんき」を

NPO法人 新エネルギーをすすめる宝塚の会

時間：14:00～16:00 参加費：無料

定員：50名+ZOOM ★ZOOM参加の方は、新エネルギーをすすめる宝塚の会

HP(<https://rept.or.jp>)の「お知らせ」よりお申込みください。

講師：吉田明子さん(国際環境NGO FoE Japan 気候変動・エネルギー担当)

1月24日(土) 12月3日(水)から受付 一時保育は1/16(金)までに要予約

ななつきの朗読会 ～ことばを息にのせて～

ななつきの朗読会

時間：10:00～12:00(開場9:45)

定員：50名 参加費：無料



鍋帽子でエコクッキング

宝塚友の会

時間：10:00～12:00 定員：20名 参加費：500円

講師：前田有里さん・大槻美由紀さん(「宝塚市西公民館先生講座」講師)

スマホ時代の子どもたちのために “大人ができること”

宝塚男女共同参画センター連絡協議会

時間：13:00～14:30 定員：40名 参加費：無料

講師：富田幸子さん(一般社団法人ソーシャルメディア研究会 主席研究員
甲南女子大学 講師)

女性差別撤廃条約・選択議定書って何？ ～批准したら日本はどう変わるの？～

ジェンダー平等を考える宝塚の会

時間：14:00～16:00 定員：30名 参加費：無料

講師：石田絹子さん・西村かつみさん
(ワーキング・ウィメンズ・ネットワーク)

心に響く文章作り

空音 一そらおとー

時間：13:30～15:30 定員：14名 参加費：1500円

講師：仲谷史子さん(文筆家・心理カウンセラー)

お申込み:男女共同参画センター

☎ 0797-86-4006

もしくは窓口にて

1月25日(日) 12月3日(水)から受付 一時保育は1/16(金)までに要予約

コミュニケーション・スキルアップ講座

自分の頭で「考える」子どもを育てるコーチング

コーちゃんのかい

時間：10:00～12:00 定員：30名 参加費：無料

講師：東條茂樹さん(組織風土改革コンサルタント)

世界のヒバクシャとつながる旅

～放射能被害の歴史と広がり～

原発の危険性を考える宝塚の会

時間：14:00～16:30 定員：50名 参加費：無料

講師：振津かつみさん(チェルノブイリ・ヒバクシャ救援関西 共同代表・医師)

なりたい自分を手に入れる！

そんなヒケツがあるなんて！

フォーラムシアタークラブ

時間：13:30～15:30 定員：20名 参加費：無料

対象：子どもから大人まで どなたでも

男女共同参画センター利用登録グループが企画
するイベントです。どなたでもご参加頂けます。

※一時保育あり:1歳～就学前

施設利用案内



詳しくはセンター、またはセンターのHPで
<https://www.takarazuka-ell.jp>
 電話番号：0797-86-4006

学習交流室等のご利用

センターでは、学習交流室（5室）とプレイルームを有料でお貸ししています。グループ活動・ミーティング・講演会等にご利用いただけます。

活動内容・利用者の居住地により受付開始日や料金が異なりますので、詳しくは受付までお問い合わせください。

※営利を目的とした活動（「カルチャー教室」や「おけいごと」の指導者による利用を含む）はご利用いただけません。



センター・エル 女性のための相談室

予約番号：0797-86-4006

電話相談	月・火・木・金・第2、3、4土曜日 10時～12時／13時～15時 直通電話（予約不要）：0797-86-3488
面接相談	第2・4水曜日 10時～、11時～、12時～ ※要予約・相談時間 50分
法律相談	第1土曜日（原則） 14時～、14時45分～、15時30分～、16時15分～ ※要予約・相談時間 45分 （市民対象 原則1人1回限り）
起業相談	第1・3水曜日 10時～、11時～ ※要予約・相談時間 60分
チャレンジ相談	第1水曜日（原則） 11時～、12時～、13時～ ※要予約・相談時間 50分

※電話相談以外はすべて一時保育あり（要予約） 年末年始及び祝日の全相談業務はありません。

相談無料
秘密厳守
やさしい事でも
気軽にご相談ください

セクシュアルマイノリティ電話相談

専用電話番号：0797-71-2136

毎週水曜 15時～18時（祝日・年末年始を除く）（問い合わせ：宝塚市役所 人権平和・男女共同参画課）

自分の性や性的指向に伴う相談をはじめ、さまざまな相談に応じます。本人、家族、友人、教員などなたでも相談できます。

女性支援相談室

専用電話番号：0797-61-5681

毎週月曜～金曜 9時～17時半（祝日・年末年始を除く）

女性が抱える様々な困難な問題の相談に応じ、サポートします。

宝塚市立男女共同参画センター・エル

指定管理者

NPO法人 女性と子どものエンパワメント関西

開館時間：月曜日～土曜日（9時～21時）

日曜日・祝日（9時～17時）

休館日：毎月第2日曜日・年末年始

〒665-0845 宝塚市栄町2-1-2「ソリオ2」4階

TEL：0797-86-4006 FAX：0797-83-2424

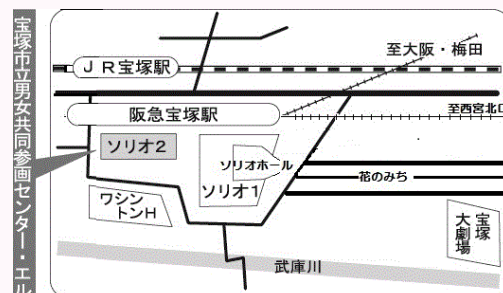


LineID：@763zrxid

Instagram



TAKARAZUKAELL



ホームページ：https://www.takarazuka-ell.jp/

メール：elsenternpo-empower@takarazuka-ell.jp