



2024 年 8 月発行

号



特集「なばりのきらきらウーマン」

第26回 はしもと総合診療クリニック 医師 **橋本 りか** さん

はしもと

名張できらきら輝く女性へのインタビュー企画・第26回は、はしもと総合診療クリニックで地域医療を担う医師・橋本りかさん。周囲をホッとさせてくれる柔らかな空気感と、信念を持つまっすぐなまなざしが印象的でした。(インタビューの内容はこちらです)

ジェンダー・ギャップ指数 2024 日本は 118 位

6月12日、スイスの非営利財団「世界経済フォーラム(WEF)」が発表した2024年の「ジェンダーギャップ指数」。日本は146カ国中、118位でした。WEFは、「現在のペースでは、完全なジェンダー公正を達成するまでにあと134年かかる。これは、5世代分に相当する」と指摘しました。



次の世代に、少しでも生きやすい世界を渡したいね！

ランキング上位の国ってどんな感じ？



アイスランド(1位)では、2018年に、男女の賃金格差を違法とする罰則つきの法律を制定。個人の人権への意識が高いんだって。

1位から5位の国は、国会議員の女性割合が44%以上(日本は約15%)。5カ国とも、女性が首相に選ばれたことがあるよ。

スウェーデン(5位)の「ユースクリニック」では、12歳からの若者が性の悩みを無料で相談でき、避妊具がもらえたりするよ。

北欧諸国では、男性の育休取得率は8割以上。平日昼間の父子連れや、大学でパパ学生がベビーカーを押す光景も日常的だよ。

参考資料: 「Frente vol.96」、webサイト「内閣府」、「VOGUE JAPAN」、「Wikipedia」、「fiction!」

名張市男女共同参画センター

三重県名張市希中央5番町19番地
Navarie 2階名張市市民情報交流センター内

TEL 0595-63-5336 FAX 0595-63-5326

e-mail danjo-center@emachi-nabari.jp
https://www.emachi-nabari.jp/j-kouryu/



「つうしん」
web版はコチラ

ご意見・ご感想をお聞かせください



誰もが当てはまる、
どのあり方も否定しない
多様な性のこと

ソ ジ (ソギ)

SOGI

について

SOGI って聞いたことあるけど説明できないな…？



Sexual **O**rientation and **G**ender **I**dentity
を略した言葉で、「性的指向と性自認」と訳すよ。
◆性的指向…誰を好きになるか/ならないか
誰と性的な関係を持ちたいか/持ちたくないか
◆性自認…本人が自覚しているところの性

4つの性の尺度

◎からだの性（戸籍上の性）

S
O
G
I

◎こころの性（性自認）

◎好きになる性（性的指向）

◎表現する性（言葉や服装など）

好きになるの
は同性です。



からだ…女性 こころ…女性
好きになる…女性 表現…女性



好きになるの
は異性です。

からだ…男性 こころ…男性
好きになる…女性 表現…男性

男性に生まれた
けど、女性として
生きていきたい。



からだ…男性 こころ…女性
好きになる…男性 表現…女性

そっか、すべての人が当てはまるんだね。



SOGI は、性にまつわる多様なあり方を肯定する
言葉として、世界で広まっているよ。



LGBTQ+との違い

LGBTQ は、性的マイノリ
ティ（性的少数者）を指して
使う言葉です。

これに対し SOGI は、「尺
度」をあらわしています。

たとえば、身体的性が女性
で性自認も女性、性的指向が
異性で性表現も女性という
人がいたとします。この人
は、SOGI によれば「シスジェ
ンダー（からだとこころの
性が同じ）」の「ヘテロセクシ
ュアル（異性愛者）」であり、
トランスジェンダーや同性
愛者と同じように、数あるセ
クシュアリティの一つに属
します。

「**SOGI ハラ**」＝個人の
SOGI に対するハラスメント
は、他の差別や暴力と同様に、
あってはならないことです。

例えば…

- ・「同性愛は気持ち悪い」など
差別的な発言をすること
- ・身体的な性のみで即した
ルールを強制すること
- ・誰かの SOGI について許可
なく公表すること
（アウティング）

参考資料：web サイト「Spaceship Earth」

相談窓口のご紹介

みえにじいる相談

「こころとからだの性が一致せず悩んでいる」、
「同性が好きなことを打ち明けづらい」、「自
分の性別がわからない」など性の多様性に関す
ることで悩んだら相談を。周囲の方からの相談
もお受けします。相談無料、秘密は守ります。

電話相談

第1日曜 13～19時
第3金曜 14～20時



059-233-1134

SNS 相談

第2金曜 14～20時
第4日曜 13～19時



LINE お友達
登録はコチラ

あなたのモヤモヤも教えてね!

モヤモヤ委員会

第6回 「制服」はどこへ向かうのか問題

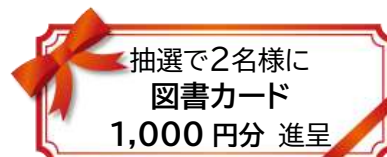
明確に「男女」デザインだと苦しむ人がいるから、制服の多様化が盛んです。けど、限りなく多様な性別に制服は対応できる? 「多様性」のある「同じ服」って迷宮っぽくない?



制服にはもともと賛否両論がありますよね。ただ、着ることがツライ、そのために学校や職場に行けない...という人がいるならば、みんなで考えていかなきゃです。公立の中高での私服登校も広がっています。「制服を着ても私服を着てもいいよ」というのが本当の「選べる」かもしれない。あなたは何がバターだと思う?一緒に考えてみませんか?

つうしん 128 号アンケート

つうしんを手にとっていただきありがとうございます。今後の編集のために、ご意見をお寄せください。下記①~⑤の必要事項をご記入のうえ、WEB、メール、ハガキ、またはFAXでお送りください。(送料等をご負担ください)



- ① 記事の内容は参考になりましたか? (a) 参考になった (b) 参考にならなかった
 - ② 「参考になった」を選択された方はどの記事が参考になりましたか?(複数回答可)
(a)特集「なばりのきらきらウーマン」 (b)ジェンダー・ギャップ指数 (c)SOGIについて
(d)みえにじろ相談 (e)モヤモヤ委員会第6回 (f)相談日程
 - ③ 興味のあるテーマ、今後読みたいと思うテーマはどれですか?(複数回答可)
(a)名張市の男女共同参画 (b)世界の男女共同参画 (c)その他
 - ④ 特集「なばりのきらきらウーマン」についてご意見・ご感想をお聞かせください。
 - ⑤ 128号の記事全体について、ご意見・ご感想をお聞かせください。
- ★ お名前、年齢、住所、連絡先、つうしんの号数を明記の上、下記の宛先へお送りください。

WEBで回答↓



メールで回答↓



応募締切

10/10

(必着)

〈WEB 回答〉 <https://forms.gle/RrppTtqF4mk4Ybf86>

〈メール宛先〉 danjo-center@emachi-nbari.jp

〈郵送宛先〉〒518-0775 名張市希中央 5-19 名張市男女共同参画センター宛

〈FAX 宛先〉 0595-63-5326

※ご記入いただいた個人情報は図書カード発送のみに使用し、当選発表は景品の発送をもってかえさせていただきます。

編集後記

子どもさんは男女どちら?から、あらゆる書類の性別欄まで、この世は「厳然たる2択」だらけです。友人の子どもは、中学生のころ、性別違和のために制服が着られませんでした。特別に体操服で過ごせるという配慮は反面、同級生に「性的マイノリティ」と分かる、間接的な「アウティング」にもなりました。現在21歳の彼(または彼女)のSOGIはわかりませんが、すてきな若者であり、友人の大切な人であることに変わりはない。「わからなくてもいい」ことや場面って、本当はもっと多いのでは、と思う今日この頃です。



相談日程

名張市男女共同参画センター

9月
2024

日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
	休館日		女性のための相談 9:00～12:00		女性弁護士による法律相談 10:00～14:00 女性のための相談 13:00～16:00	
8	9	10	11	12	13	14
	休館日	人権相談 13:30～16:00	女性のための相談 9:00～12:00	男性のための相談 17:00～19:00	★	
15	16	17	18	19	20	21
	休館日	人権相談 13:30～16:00	女性のための相談 9:00～12:00	メンタルヘルス相談 10:00～12:00	女性のための相談 13:00～16:00	
22	23	24	25	26	27	28
	休館日	メンタルヘルス相談 13:00～16:00	女性のための相談 9:00～12:00		女性のための相談 13:00～16:00	
29	30	●予約電話 63-5336				
	休館日					

★13日(金)の女性相談は、都合によりお休みです。

10月
2024

日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
			女性のための相談 9:00～12:00		女性弁護士による法律相談 10:00～14:00 女性のための相談 13:00～16:00	
6	7	8	9	10	11	12
	休館日	人権相談 13:30～16:00	女性のための相談 9:00～12:00	男性のための相談 17:00～19:00	女性のための相談 13:00～16:00	
13	14	15	16	17	18	19
	休館日	人権相談 10:00～15:00	女性のための相談 9:00～12:00	メンタルヘルス相談 10:00～12:00	女性のための相談 13:00～16:00	
20	21	22	23	24	25	26
	休館日	メンタルヘルス相談 13:00～16:00	女性のための相談 9:00～12:00		女性のための相談 13:00～16:00	
27	28	29	30	31	●予約電話 63-5336	
	休館日		女性のための相談 9:00～12:00			



女性のための相談

予約優先

電話相談可

毎週水曜日 9:00～12:00 ※祝日の場合は
毎週金曜日 13:00～16:00 お休みです



女性弁護士による法律相談

要予約

面談

毎月第1金曜日 10:00～14:00



男性のための相談

予約優先

電話相談のみ

毎月第2木曜日 17:00～19:00



メンタルヘルス相談(男女共)

要予約

面談

毎月第3木曜日 10:00～12:00
毎月第4火曜日 13:00～16:00



人権相談

要予約

面談

毎月2回 ※詳しくは、名張市人権センター(☎63-0018)へお問い合わせください

Special interview 26

「男女共同参画」とは「自分らしくあること」ではないかと私たちは考えています。
男らしく、女らしく、ではなく、ありのまま生き生きと暮らす。
そんな風に「自分らしく」人生を歩んでいる地域の女性たちをご紹介します。

は し も と
橋本 りかさん

はしもと総合診療クリニック
医師

profile

静岡生まれ。金沢医科大学を卒業後、小児科や救急医療の現場でキャリアを積む。2013年から、はしもと総合診療クリニックにて診療にあたる。5児の母。



“人生に寄り添う” 医療を

お仕事について教えてください。

もともとは、子どもの医療に関わりたくて、沖縄で救急医療、その後北九州で小児科・小児救急の経験をつみました。沖縄の浦添総合病院の救命センターでとても厳格な先生たちに指導していただき、救急医学の厳しさを学びました。当時は想像もしていませんでしたが、その中でも特に厳しかった指導医の先生と結婚することとなり、そのご縁から名張で医師をすることになりました。

現在の仕事は、クリニックでの診療がメインです。さまざまな年代の患者様が来られます。私が女性であることで、女性からの視点で診療ができることがあります。他に、園医として定期的に園を訪ねています。検診だけではなく、子どもたちと接し深いかかわりを持てることに医師として喜びを感じています。産業医として企業への巡視にも関わらせていただいています。

医師を志したきっかけは何ですか？

大きく影響を受けたのは、ダウン症の姉がいることです。社会の中で姉が明るく強く育つ中でも、母が奮闘する姿をみていた小学生時代、何か自分ができることはないか子どもながらに歯がゆさを感じていました。そのころにマザーテレサの伝記を読み、社会のために人生を捧げた姿に深く感動し、困っている人の一助になりたいと思いました。

高校生の時には、英語の勉強が好きだったため、アメリカに1年間留学しました。そこではハンディキャップがある人への認識が、障がいがあるというより、個性・特徴という受け入れ方であることに気持ちが救われました。海外を知ることで、「日本で困っている人のそばに」と考えるようになり、子どもにも関わって、苦痛や不安を抱える人に向き合う職業として、医師になろうと決意しました。

お仕事でのやりがいや悩みをお聞かせください。

クリニック全体の方針でもあります、「病^み気ではなく人を診る」ことをモットーにしています。身体の状態はもちろん、気持ちや背景を含めてお話を聞きながら、治療の方針を決めていきます。ただ身体の病気が治れば終わりではなく、かかりつけ医として、まるごとその人の人生に寄り添いたいという気持ちで、日々診療にあたっています。私の場合、診断や処方をしている時よりも、患者さんの話を聞いているときが一番“きらきら”してるんじゃないかな。

また、高齢の患者さんに対して、一人暮らしで薬が飲めている？ 病院に通えなくなったら？ など、心配な場合が多々あります。制度を使って介護サービスにつなげることはもちろん大切ですが、もっと親密に気軽に、おうちでどう過ごされているか、ちょっと顔を見に……などができないことに歯がゆさを感じます。

ともあれ、医療者は、何か困ったときに最初に話ができる存在だと思います。一人ひとりに寄り添い、希望や安心を見出してもらえること、笑顔になる瞬間に立ち会えることは、本当に得がたい喜びです。

ご家庭と仕事の両立はどのようにされていますか。

11歳から1歳の5人の育児と家事、そして仕事を回していくには、時間のやりくりだけでもなかなか大変です。日本では育児へのサポートが少なく、一般的に仕事と育児の両立が難しいなと感じています。私は、夫やクリニックのスタッフの多大なる理解と協力体制があって、続けてこられました。自分だけの時間はとても少ないですが、工作中に患者さんやスタッフと何気ない話をするのが、私の「リラクスタイム」になっています。

家庭では優先ポイントを決めており、ごはんは



自分で作ること、子どもたちそれぞれの心に寄り添い受け止めたいと思っています。夫と一緒に、空いている休日は家族みんなで全力で遊ぶことを大切にしています。といっても、子どもたちも5人それぞれの個性があるので、理想と現実のはざま^{はざま}で日々奮闘しています。

名張という地域に対して思うことは？

笑顔と緑の多いまちですね。移住されてきた人が多いので、血縁でない地域のつながりがなおさら大切ですし、現に大切にされていると感じます。私たちも病院から飛び出して地域とつながり、「ちいちかけん」活動をしています。例えば、園芸部やめだか部で、医療者と患者さん・ご近所さんが一緒に活動したり、地域イベントに参加したり。そんな「普段の関わり」の中で、数ある地域資源のひとつに病院もあって、まちごと元気になることを願っています。病気が重くなる前に、何かあったら立ち寄れる「いつもそばで光っている灯台」のような存在になりたいと思っています。

※ちいちかけん：医療専門職を中心とした地域活動団体。「地域に力と健康を」の頭文字をとったネーミングで、安心して暮らせるまちづくりを目指して活動中。

クリニックの花を見たり
世話をするのも
心癒されます♪



💎 見つけた「彼女らしさ」 ✨

やさしく軽やかな話しぶりで、一気にこちらの緊張感を溶かしてしまう橋本さん。病院嫌いの幼い子どもでも、泣かないことが多いというのも納得です。一方で、性格は「猪突猛進!」と本人談。仕事でも子育てでもゆるぎない信条を持ち、その思いを行動にするまっすぐさが魅力です。さらに、専門的な分野で、「患者に寄り添う」をモットーとして安心へ導く姿に、橋本さん「らしさ」を感じました。