



男性のための相談窓口 ～相談することをためらわないで！～

パレア松本で「相談事業」を行っていますが、男性も相談できるのをご存知でしょうか。そして、男性の、男性による、男性のための専門相談も実施しています。

男性からの相談は女性に比べて少なく、あまり知られていないという現状があります。今回は男性のための相談を取りあげます。

男性は相談したくない？

令和3年度に実施した本市の意識調査では、「夫婦や恋人間のトラブルについて、誰かに相談したか」という問いに対して、約8割の男性が「相談しようとは思わなかった」と答えています。

男性専門の相談窓口は少ない

男性専門の相談は、全国の男女共同参画センターのうち、22.2%（79/355施設）でしか実施していません。

国は現在、全国に男性相談を増やそうと力を入れています。

男性の自殺者数は女性の2倍

令和3年の自殺者数は、男性が13,939人、女性が7,068人で、男性が女性の倍となりました。年によって割合は変化しますが、男性が常に女性の2～3倍程度の自殺者数になっています。



つらい時や誰かに気持ちを聞いてほしい時は、私も利用しようかな・・・



男性に特化した相談窓口

○パレア松本の男性電話相談

相談日：第2・3・4火曜日
時間：17:00～20:00
番号：0263-37-1587

男性相談員がお話をお伺いします。
該当の日時に直接電話をおかけください。
相談内容はどんなものでも構いません。

○長野県男女共同参画センター男性電話相談

相談日：毎週金曜日
時間：17:00～19:00
番号：0266-22-7111

全国の男性相談の支援ポータルサイト（ホームページ）があります。
のぞいてみてくださいね。

男性相談支援ポータルサイト
オトココロネット

ジェンダー平等の扉を開いた偉人紹介

Vol.6

ジェンダー平等に尽力した日本の偉人をご紹介します

ひとみ きぬえ
人見 絹枝 (1907~1931)

オリンピックメダリスト。陸上選手。

岡山県出身。かつてスポーツには女性はそぐわないとされていて、日本人女性として初めて1928年（昭和2年）にオリンピックに参加したのが人見絹枝だった。

人見は800mで見事銀メダルを獲得し、女性への偏見をはねのけた。女子スポーツのパイオニアという存在である。



今月知っておきたい言葉

インポスター症候群

仕事で成功し、評価されているにもかかわらず、自分自身を過小評価し、ネガティブにとらえること。「パテント師症候群」、「詐欺師症候群」とも言われる。

1978年に心理学者のポーリン・R・クランスとスザンヌ・A・アームスによって命名された。特に、社会的に成功したとされる女性に多いという研究がある。

カムバック！印象に残る一冊を紹介します



毎月ご案内している新着図書コーナーですが、今回は、パレオ松本に蔵書しているこれまでの本の中から、印象に残る本を取り上げました。今回のテーマは「発達障害」です。

『発達障害に生まれて』

（松永正訓著、中央公論新社、2018年）

自閉症児と母の生活を追った17年間をクリニックの医師がまとめた記録。自閉症とはどういうものなのか、自閉症の子どもを育てるとはどういうものなのか。



想像を超える日々思わずため息がもれます。

「普通」で「世間並み」とは一体何なのか、考えさせされる一冊です。

『子育てで一番大切なこと』

（杉山登志郎著、講談社、2018年）

3人の登場人物（編集者、医師2名）が、対談形式で、子どもの特徴や発達、人とのかわりについて語り合うことで話が展開していきます。図や表もあり、わかりやすい！



発達障害や愛着形成など、とっつきにくいと感じている人でもすんなり読みやすく、いつも手元に置いておきたくなる1冊です。

このニュースレターは、松本市公式ホームページでも見ることができます。

Facebook、Twitter もやっています！

松本市女性センター



＜編集・発行＞

松本市 人権共生課（松本市女性センター）

〒390-0811

松本市中央 1-18-1 Mウイング3階

TEL 0263-39-1105 / FAX 0263-37-1153

✉ kyousei@city.matsumoto.lg.jp