



特集

コロナ禍での生活



市内企業レポート
現場の芽
さんかく図書室
行ってきました
相談窓口



よつばの手紙



青梅市男女平等情報紙 No.25

コロナ禍での生活

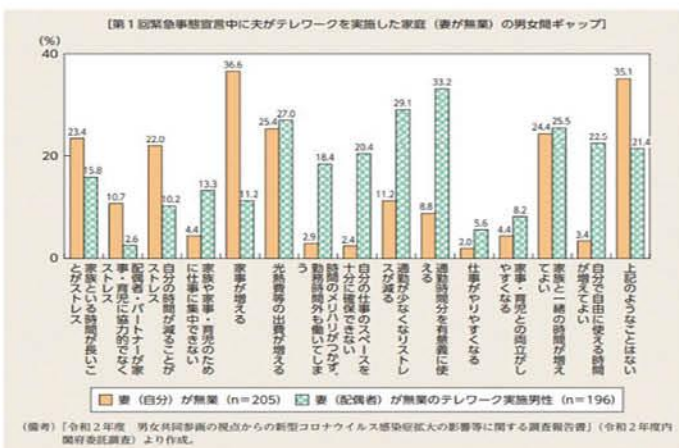
わたしたちを取り巻く環境は、男女・世代を問わず大きく変化しました。
そこで、世代ごとの新しい生活様式について、いろいろな角度から考えてみました。

新型コロナウイルス感染症(コロナ)

コロナ禍でのテレワーク

コロナ禍での時間の使い方

コロナ禍において、私たちの1日の時間の使い方が大きく変わりました。多くの就業者がテレワークを経験することになりました。夫が緊急事態宣言中にテレワークを実施した家庭では、「女性は家庭生活においての課題を感じる事が



出典: https://www.gender.go.jp/about_danjo/whitepaper/r03/zentai/html/honpen/b1_s00_03.html (2021.10.1閲覧)

多い」ことが分かりました(上記参照)。

夫がテレワーク実施で妻が専業主婦の家庭では、妻の方が「家事が増える」「自分の時間が減りストレス」「家族という時間が長いことがストレス」とマイナス要素が高いことが分かります。

有業者の男性では「通勤時間分を有意義に使える」「通勤が減りストレス減少」などのプラス要素と、「時間のメリハリがつかず勤務時間外も働いてしまう」「自分の仕事のペースを確保できない」といった仕事の効率面に関するマイナス要素が挙がっていますが、「家族と一緒に時間が増えてよい」といった前向きなデータもあり、見逃せません。

1日の時間の使い方の変化

家庭時間においては、男性の仕事時間が減少した分、育児時間が

増加し、男性の育児参加が進んだように見えます。

ただ、女性の育児時間も増加している、家事時間については変化がないことから、女性が男性の2倍以上の家事・育児をしている傾向は、コロナの拡大前後で大きな変化はありません(左記参照)。

有業者全体(仕事のある1日)		令和2(2020)年度調査	令和元(2019)年度調査	時間の増減
仕事時間	女性	7時間27分	7時間42分	-15分
	男性	8時間47分	9時間12分	-25分
家事時間	女性	1時間59分	2時間03分	-4分
	男性	0時間50分	0時間52分	-2分
育児時間	女性	1時間52分	1時間32分	+20分
	男性	0時間53分	0時間32分	+21分
介護時間	女性	0時間55分	1時間17分	-22分
	男性	0時間45分	1時間01分	-16分

(備考)「令和2年度 男女共同参画の観点からの新型コロナウイルス感染症拡大の影響等に関する調査報告書」(令和2年度内閣府委託調査)より作成。

出典: https://www.gender.go.jp/about_danjo/whitepaper/r03/zentai/html/honpen/b1_s00_03.html (2021.10.1閲覧)

ただし、「夫」「夫と妻」の家事・育児の役割が増加した世帯の約4割が、「夫婦の関係がよくなった」とするデータもあり、男性の

家事・育児参画は、良好な家族関係の構築のきっかけとなっているともいえるようです。

家事・育児の分担割合と満足度は

有配偶者の家事分担割合で、妻が短時間勤務の場合は「女性7割・男性3割」、妻がフルタイム勤務の場合では「女性6割・男性4割」となっていて、コロナ拡大前の年の調査とほぼ変化はみられません。

また、家事・育児分担への満足度は、「女性6.5割・男性8割強」で、女性のほうが満足度が低い傾向にあります。ただし、男女共に、家事・育児分担への満足度は、コロナ拡大前の年よりも微増しています。

生活は変化しても前向きに

これまでとは違う新しい生活様式となったことで、今までは見えなかった家族のいろいろな部分が見えるようになり、それがス

トレスになることがあるかもしれません。

また、家事・育児・介護の負担が大きすぎると感じたり、健康を守る責任・家計の先行きが不安と感じたりすることがあるかもしれません。

しかし、「こんなことをしてくれていたんだな」という感謝の気持ち

コロナ禍の小中学生の学び

オンライン授業に向けて

青梅市の小中学校はコロナ感染拡大防止対策として2020(令和2)年3月2日から23日(中学校は3月24日)までと、春休みあけの4月8日(中学校は4月9日)から5月31日まで休校しました。

青梅市教育委員会ではコロナの感染拡大を受け、再度の長期休校に備えオンライン授業の実施に向けた取り組みを開始しました。

もともと文部科学省が推進する「GIGAスクール構想」*に基づき市内の小中学校では数年かけて

ちが芽生えたり、「いつも頑張ってくれていたんだな」と気づいたりするよい機会になったと捉えることもできます。

安心して暮らす日常生活を取り戻すため、一人ひとりがコロナの感染拡大防止を図りつつ、前向きな姿勢を保つ工夫が求められます。

コロナ禍の小中学生の学び

徐々にタブレットパソコンを使っ

た情報通信技術(ICT)学習を進めていく計画でした。

その計画を前倒しし、コロナによる休校中のオンライン教育の推進をはかるために2020(令和2)年7月に希望する家庭に向けたタブレットパソコンの貸与を行いました。

2020年(令和2)年度では貸与は小学校6年生および中学校3年生が優先され、貸与希望家庭全てにタブレットパソコンは行き渡りませんでした。

2021(令和3)年度は市内

の小中学校の児童生徒全員に1人1台専用のタブレットパソコンが貸与されました。インターネット環境のない家庭にはモバイルルーターを貸与し、学校のLAN整備などのネットワーク環境も整いました。

2020年度
タブレットパソコンの貸与申請の
あった家庭数および総貸与希望数

貸与申請家庭数	2,645 家庭
総貸与希望台数	3,722 台
貸与者数	1,750 人*

*小学校6年生および中学校1～3年生でタブレットパソコンの貸与申請があった児童生徒
青梅市教育委員会のホームページより

タブレットパソコン学習の今後

今までも学校内の学習用コンピュータを日常的に使用してきましたが、1人1台専用のタブレットパソコンを使うことで「インターネット等で情報を収集・整理・分析」「調べて考えたことを動画等を用いて発表」「オンライン教材でレベルに応じた学習を進める」などのICT教育がより充実し

ます。

コロナ禍により図らずも急加
速したICT教育。大型提示装置や
デジタル教材の充実、家庭での通
信手段の確保や教員のスキル向
上など課題はありますが、現代的
なアイテムであるタブレットパ
ソコンを手にした子どもたちは

コロナ禍で何が起こっているのか

コロナ禍によるストレスによ
り、子どもたちも、心や身体に影
響を受けています。

子どもたちは入学式・卒業式、
運動会、学習発表会、遠足、修学
旅行など楽しみにしている行事が
縮小や延期、中止になり、残念に
思っています。

また、コロナに感染したらいじめ
を受けるかもしれないという不安か
ら、前日より熱が少し高いだけで過
敏になる子どももいます。

乳幼児のいる世帯では、外出で
きず、自宅に引きこもり、孤独感
を抱いています。帰省できない核
家族世帯は育児疲れを抱えています

これからの新しい学びを経験し
ていきます。

※GIGAとは「Global and Innovation
Gateway for ALL」の略
GIGAスクール構想：「多様な
子どもたちを誰一人取り残すこと
なく、子どもたち一人一人に公正に
個別最適化され、資質・能力を一層
確実に育成できる教育ICT環境の実
現」を目指します。

す。それに伴い、夫婦関係もぎく
しゃくしてきてしまっています。

「夫が在宅勤務のため子どもが泣
いたりすると不機嫌になるので、
母子とも息をひそめて生活してい
る」との声も聞きます。

高齢者がコロナに感染すると重
症化するリスクが高いことも報告
されていたため外出をひかえるよ
うになり、家族や友人と思うよう
にあえず、孤立し、持病が悪化し
たり認知症が進ん
でしまったりする
ようなことがおこ
っています。



高齢者世代への

コロナ禍での対応について

(青梅市高齢者支援課)

Q緊急事態宣言の前と後では、高
齢者からの相談事項に変化はあり
ますか？

コロナの感染予防に関すること
やコロナワクチン接種に関する相
談があります。

Q高齢者を支援するネットワー
クのなかで、コロナ禍でどんな見守
りが必要とされましたか？

高齢者が、住み慣れた場所です
後まで暮らし続けることができる
地域づくりに向けた取り組みを行
っているところです。ところが、
コロナ禍で、高齢者の外出や交流
の機会が減少したことにより、近
隣同士のつながりによる見守りな
ど、地域のなかで高齢者を見守っ
ていくことが一層大切になってい
ます。

Qコロナ禍がきっかけで始まった
取り組みはありますか？

・買い物代行サービスの実施(期
限あり)。

・フレイル^{*}に関する冊子の作成
および配布、動画の配信。

※フレイルは、年齢とともに生じる
心身の衰えのことをいいます。

・高齢者支援課および障がい者福
祉課窓口に卓上型の
対話支援機器を設置。

青梅市地域包括支援セン ターについて

地域包括センター
では、さまざまな高齢者の困りご
との相談に応じています。認知症
や介護する家族の相談、高齢者虐
待の防止や早期発見への対応、各
種サービスの代行申請などを行っ
ています。



対話支援機器(コミュニケーション)

ぜひ、お気軽にご相談ください。

(2021年9月30日)

連絡先

第1地区 青梅市地域包括支援セン
ター(高齢者支援課内)

☎0428・22・1111内線2128

第2地区 青梅市地域包括支援センターうめぞの

☎0428・24・2882

第3地区 青梅市地域包括支援センターすえひろ

☎0428・33・4477

問い合わせ先…高齢者支援課

☎0428・22・1111内線2128

市内企業 レポート



～身体の不調を改善し、
健康で美しく、いつまでも若々しく元気に!～



女性で創業し、活躍されている方を紹介します。
取り組まれている活動についてお話を伺いました。

リンパ療法 MAKI 整体院
黒米真紀 院長

◆ 事業内容 ◆

みなさんに健康で美しく、元気でいてもらいたいという思いから、2012年6月に創業しました。

身体最大のデトックス(detoxification)器官(リンパ)に溜まった老廃物を特殊な施術道具を使って除去し、心も身体も解放するサロンを運営しています。自律神経の交感神経と副交感神経のバランスを整え、自然治癒力と免疫力を活性化します。そのほかに耳つぼ療法も行っています。

来院者とのコミュニケーションを図りながら、来院者それぞれの症状に合った施術をしています。

◆ 取り組み ◆

サロンは1人で経営しています。近隣地域の整体業の仲間の比率としては、女性7割、男性3割で女性専門店が多いですが、当サロンでは男性、女性、子どもを問わず、受け入れています。仲間とは連携、協力をして信頼関係を深めながら、情報共有、情報交換を行って、お互いに成長していけるように取り組んでいます。最近では、施術の技術や来院者とのコミュニケーション方法で仲間同士の成長を感じています。



◆ 新しいことへのチャレンジ ◆

今までは身体の施術がメインでしたが、心のケアも大切になってくるので、施術中に来院者自身が自分自身と向き合う時間を取ってもらうようにカウンセリングも行っています。

来院者は青梅市内の女性が多いですが、男性も少しずつ増えています。最近では、市外や都外の来院者からの依頼も増え、出張施術にもチャレンジしています。

◆ 今後について ◆

施術を通していろいろな分野での出会いがあり、同業の仲間だけでなく、異業種の仲間も増えています。これからはお互いの得意分野を生かしながら、居心地のよいコミュニティを作っていきたいと思っています。そのコミュニティができれば、困ったことは助け合い、喜びは分かち合いながら、ご縁のあった来院者のみなさんや仲間とともに学び、成長していけるとと思っています。

リンパ療法MAKI整体院(住江町)
創業 2012(平成24)年6月
整体業
<https://makirinnpa.grupo.jp/>

相談窓口の案内

	相談先	内容
女性の相談	東京ウィメンズプラザ Tel.03-5467-2455 毎日 9:00~21:00 (年末年始は休み)	女性の総合相談 ドメスティック・バイオレンス、夫婦・親子の問題、生き方や職場の人間関係など(就職活動の支援は行っておりません)
	東京都女性相談センター 多摩支所 Tel.042-522-4232 月~金曜日 9:00~16:00(土・日曜日、祝日、年末年始は休み)	
	青梅市役所 Tel.0428-22-1111 月~金曜日 8:30~17:00(土日祝日、年末年始は休み)	
	青梅警察署 Tel.0428-22-0110 緊急の場合 110番通報	
女性の就職	マザーズハローワーク立川 Tel.042-529-7465 月~金曜日 9:00~16:00(土・日曜日、祝日は休み)	専属の担当相談員による女性の就職活動全般の相談(キッズスペース等併設)
男性のための悩み相談 東京ウィメンズプラザ Tel.03-3400-5313 電話相談 (月・水)17:00~20:00 (土)14:00~17:00 (祝日、年末年始は休み) 夫婦や親子の問題、生き方・職場の人間関係、セクシャルハラスメントやDV、デートDVなどの暴力の問題など、男性の抱えるさまざまな悩みに男性相談専門の相談員が対応		

現場の芽 新型コロナウイルスワクチン接種

接種はお済ですか？

予約方法はLINEまたは予約サイトからお申し込みください。インターネット環境のない人は、

コールセンター
0120・840・085

で予約サイトを使用した予約受け付けのお手伝いを行っています。

予約の際、市から送付した接種券に記載された10桁の番号が必要となります。

集団接種予約後に、職域接種や個別接種などの予約をした場合は必ず集団接種キャンセル手続きを行ってください。

ワクチンは一度準備すると限られた時間内に使用しなければならぬためキャンセルの場合は、コールセンターまでご連絡ください。

問合せ：新型コロナウイルスワクチン接種担当



二次元コード

Tel : 0120-840-085

Fax : 0428-23-2195

①自宅にて

予約票の記入

接種券に同封されている予約票を記入してください。1回目は接種券の裏面、2セットのうち、1セットのみ記入してください。

検温

当日37.5以上の熱がある方は接種することができません。

持ち物の確認

- > 接種券（シールは剥がさず、全紙ごと持参してください）
- > 本人確認書類（運転免許証、住民票記載簿など）
- > 記入済みの予約票
- > 接種券や接種券が必要な方は、持参してください。
- > お薬手帳（お持ちの方のみ）

服装のチェック



「脱ぎやすい」ジャズ、タンクトップ、ノースリーブなど上半身が露出しない服装



「脱ぎにくい」シャツやズボン等の露出しない服装



さんかく図書館



資料準備から話し方、飽き防止のコツまで！
リアルとは異なるオンライン講座のノウハウも、
オンラインの人気講師が伝授！
この一冊で、オンラインでの講座がプレゼンも楽！

「オンライン講座を頼まれた時に読む本」天笠淳(著)/日経BP

新型コロナウイルスの流行に伴い、オンラインの講座が主流となりました。ところが、いざオンライン講座を始めようとする、相手の反応が見えにくい、どんな機材を準備したらいいのかなど、戸惑うことも多いのではないのでしょうか。

この本ではオンラインでメッセージを発信する際に必要なコツやノウハウを解説しています。内容はオンライン会議にも通じるものがあり、ぜひリモートワークの参考にしてください。



「自宅オフィス」のととのえ方 / 主婦の友社

新型コロナウイルスの感染拡大により、自宅で働くというスタイルが注目されるようになりました。押し入れやクローゼットも工夫とアイデアで立派なワークスペースに早変わり！実例が40例ほど紹介されています。これから在宅勤務を計画している人だけでなく、今も実施している人にもおすすめです。

「オンライン講座を頼まれた時に読む本」「自宅オフィス」のととのえ方」は青梅中央図書館に所蔵しています。
青梅中央図書館 ☎ 0428-22-6543

行ってきました



たまぐー
 ネット多摩
 オリジナルキャラクター

ネットたまぐーセンター(文化交流センター)

青梅市の文化活動と地域交流の拠点として、2019(令和元)年5月にオープンした地下1階、地上4階の建物です。「ネットたまぐーセンター」とは、ネーミングライツの導入による愛称です(2024(令和6)年3月31日まで)。 <https://www.city.ome.tokyo.jp/site/ome-tky/3161.html>

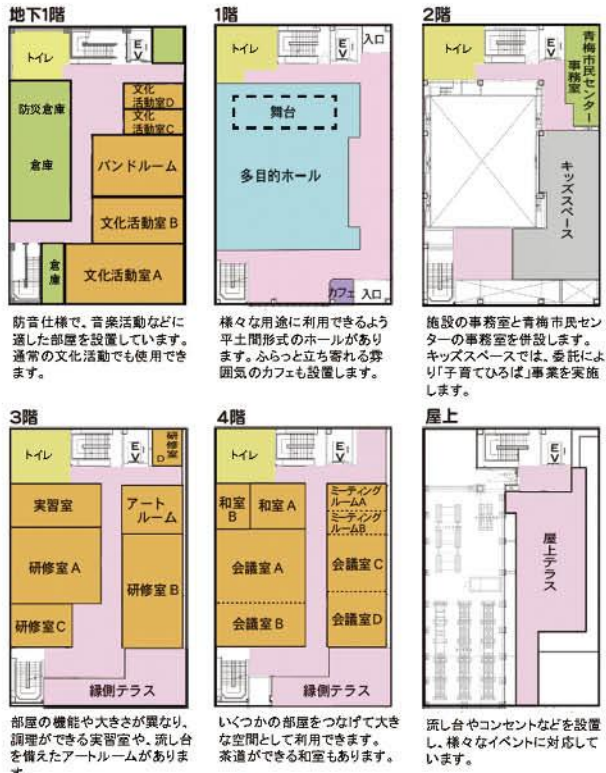
多様な活動に合わせて

ネットたまぐーセンターは、会議室や調理設備を備えた実習室だけでなく、271人を収容できる「多目的ホール」、炉や水屋を設けた「和室」、アート活動にはうれしい流し台付きの「アートルーム」、防音仕様の「バンドルーム」「文化活動室」など、多種多様な活動に対応できる部屋(有料・詳しくはホームページ参照)が併設された施設です。

市民活動を総合的に支援できるように、生活文化の向上と生涯学習の振興に寄与するために、設置されました。



施設平面図



また、昨今の働き方改革やコロナ禍のリモートワークの推進を受け、テレワークに対応できるスポットとしてもご利用いただけます。

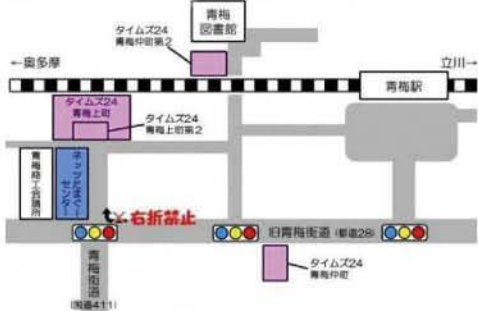
フリーWi-Fiも完備(1回3時間、1日6回までの時間制限あり)していますので、ぜひご利用ください。

所在地
 青梅市上町374番地

TEL
 0428-20-7150

最寄り駅
 JR青梅線 青梅駅

アクセス



多摩ケーブルネットワーク **TCN** の協力により、館内でFree Wi-Fiが利用できます。

相談窓口

配偶者からの暴力についての相談
配偶者暴力相談支援センター

DV 相談ナビ

はれれば
#8008

DV 相談プラス

0120-279-889

性犯罪に係る被害や捜査に関する相談

性犯罪被害相談電話（全国共通）

ハートさん
#8103

性犯罪・性被害者のためのワンストップ支援センター

はやくワンストップ
#8891

警視庁総合相談センター #9110

女性の人権ホットライン（全国共通） 0570-070-810

外国語人権相談ダイヤル（全国共通） 0570-090-911

法テラス犯罪被害者支援ダイヤル 0570-079714
なくことないよ

児童虐待についての通告・相談 児童相談所虐待対応ダイヤル

（お近くの児童相談所につながります） いちはやく
189

青梅市簡易テレワークスポット

テレワークスポット

青梅市では身近な場所で簡易的にテレワークができる「青梅市簡易テレワークスポット」を市内各市民センターに設置しています。：コロナウイルス感染症拡大防止の観点から当面の間、30分以内のご利用でお願いします。場所：市内各市民センター

WEB会議・テレキューブ

また、市役所本庁舎1階にテレキューブサービス株式会社が提供するテレキューブが2基設置されています（有料275円/15分）。

また、スマートフォン用充電器を有料で貸し出すサービスを実施する機器「チャージスポット」を青梅市役所、青梅市中央図書館、青梅市総合体育館（住友金属鉦山アリーナ青梅）の3施設に設置し、住民サービスの向上と災害時対応の強化を図っています。

編集後記

- コロナ禍において、老若男女問わず新しい生活様式となりました。データや資料を調べていくうちに世代ごとに異なる心の中が見えてきて、いろいろと考えさせられました。（も）
- 学校から持ち帰ったタブレットパソコンを器用に操作する低学年の我が子を見て、時代の流れに私もついていけないといけな、と実感しました。（お）
- みんなの健康や幸せのことを思って人のために活動できる素晴らしさ、少しずつ仲間を増やし、人の輪を広げて自分自身も成長していることに前向きな姿勢を感じました。（い）
- コロナ禍で取材に行けず、なかなか集まる機会のないなか、メールやラインを使い協力しあい原稿ができたことをうれしく思います。一方、メールだけでは伝わらない難しさを感じました。（か）

よつばの手紙 第25号

発行 2021(令和3)年10月 青梅市市民安全部市民活動推進課

電話 0428-22-1111内線2321

編集 男女平等情報紙編集委員会(持田洋子 岡田未来 岩波直樹 茅野智子)

よつばの手紙は「青梅市男女平等推進計画」にもとづき、男女平等参画の実現を目指し、編集・発行しています。みなさんのご意見・ご感想をお寄せください。