男女共同参画社会をめざす

ゆうREPORT

ゆうレポート

東京都北区スペースゆう情報誌

PICK UP “仕事がつらい”“日常生活がつらい”サインを見逃さないで！
それって更年期かも

COLUMN 1 性が商品にされないために
誰が誰を搾取しているのか

COLUMN 2 パステルカラーの家制度にご注意
埋め込まれた女性の無償労働依存

特集

「不機嫌」で相手を支配していませんか？

～家庭のモラルハラスメントから心を守るために～



“仕事がつらい” “日常生活がつらい” サインを見逃さないで！ それって更年期かも

産婦人科医／イーク表参道副院長 **高尾 美穂**

「最近、仕事に集中できない」「以前ならできていたことが、なぜかつらい」「毎日やる気が出ない」。40代、50代を迎え、そんな変化を感じていませんか。仕事に加えて、子育てや親の介護、家族や地域のことなど、いくつもの役割を担う時期。だからこそ、心身の不調を感じていても「疲れているだけ」「年齢のせい」とそのままにしている女性は少なくないでしょう。でも、その不調は「更年期」のサインかもしれません。産婦人科医の高尾美穂先生にお話を伺いました。

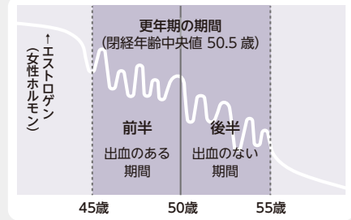
更年期は、誰にでも訪れる「からだの変化」の時期

更年期とは、閉経をはさんだ前後約10年間を指します。日本人女性の閉経年齢の中央値は50・5歳とされ、50歳で閉経するとすれば、45～55歳ごろが更年期にあたります（**図1**）。

この時期には、卵巣の働きが徐々に低下し、女性ホルモンの一つであるエストロゲンが、アップダウンを繰り返しながら減少していきます。その変化に伴って、ほてりや発汗、動悸、めまい、頭痛、疲れやすさ、関節の痛み、睡眠の問題など、からだに不調が現れることがあります。

さらに、イライラ、気分の落ち込み、不安、意欲や集中力の低下など、こころの症状が出ることもあります。更年期症状は非常に多様で、「ホットフラッシュがないから更年期ではない」とは限りません。そして、症状によって仕事や家事などの日常生活に支障が出る状態を「更年期障害」と呼びます。

図1　更年期とは

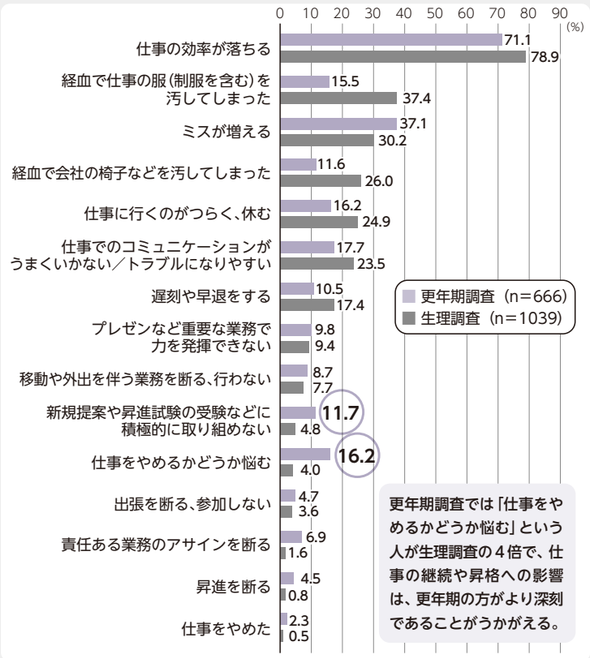


閉経…卵巣機能の終了。月経が１年以上来ないことで閉経とされる。日本人の閉経は平均50歳前後と言われるが個人差も大きい。

「私だけがつらい」のではありません

働く女性を対象とした調査では、更年期症状がある人の約6人に1人が「仕事をやめるかどうか悩む」、約8人に1人が「新規提案や昇進試験などに積極的に取り組めない」と回答しています。更年期による仕事への影響は、生理による影響より深刻だと感じている人も多いことが示されています（**図2**）。つまり、「仕事がつらい」「やる気が出ない」という悩みは、本人の努力不足や気持ちの弱さだけで説明できるものではありません。

図2　生理と更年期症状による仕事への影響



出典：日経BP総合研究所「働く女性の生理や更年期に関する調査 2023」調査

リプロダクティブ・ヘルス／ライツは、更年期にもつながっている

「リプロダクティブ・ヘルス／ライツ」という言葉をご存じでしょうか。日本語では「性と生殖に関する健康と権利」と訳されます。１９９４年の国際人口開発会議で提唱された概念で、妊娠・出産だけではなく、自分の身体や性に関することについて、必要な情報を得て、自分で選択し、意思を尊重されながら健康に生きることを含んでいます。

そして、その対象は妊娠・出産の時期だけではありません。思春期、更年期、高齢期を含め、生涯を通じた女性の健康が重要なテーマとされています(注)。

つまり、更年期について正しい知識を持ち、「つらいから受診する」「治療を受ける」「働き方を見直す」などを自分で選択することも、自分のからだを大切にするためのとても重要かつ基礎的な権利なのです。

「我慢する」以外の選択肢があります

更年期を迎えたからといって、すべての人に治療が必要となるわけではありません。一方で、生活に支障が出ているなら、「年齢だから仕方ない」と我慢しなくてはいけない時代でもありません。まずは、症状がいつから、どのように出ているのかを自分なりに把握してみましょう。40歳以降で月経周期や出血量が変化してきた場合は、更年期の始まりととらえる一つの手がかりになります。

婦人科では、問診を中心に、必要に応じて超音波検査や血液検査などを行い、ほかの病気による不調ではないか、についても確認します。

治療には、エストロゲンを補うホルモン補充療法（ＨＲＴ）、漢方薬、症状に応じた薬物療法などがあります。エクオールのサプリメントもおすすめできます。どの治療を選ぶかは、症状や既往歴、ライフスタイル、ご本人の優先順位などを踏まえて決めていきます。

大切なのは、治療するかしないか、を誰かに決めてもらうことではなく、情報を得たうえで、自分に合った方法を選ぶことです。

更年期だから、とキャリアを諦めなくていい

更年期の不調で仕事がつらくなると、「この先も続けられるのかな」「昇進を目指すのは無理なのかな」と、未来まで悲観してしまうことがあります。でも、今つらいことと、これから先の人生すべてがつらいことは同じではありません。少し先の自分を想像してみてください。

「今の働き方を続けたいのか」「少しペースを変えたいのか」「仕事以外に大切にしたいことは何か」。

そして、必要なら周囲に助けを求める。仕事を手放すのではなく、仕事のやり方を変える。医療の力を借りる。「我慢する」か「やめる」かの二択ではありません。更年期は、これまでの生き方を見直し、これからの人生を自分で選び直すきっかけにもできます。

男性にも「更年期」があります

更年期は女性だけのものではありません。男性にも、加齢やストレスなどに伴って男性ホルモンであるテストステロンが低下し、心身の不調が生じる「男性更年期障害（ＬＯＨ症候群）」があります。疲れやすい、気力が出ない、睡眠の問題、性機能の低下など、症状はさまざまです。

女性も男性も、「なんとなくつらい」を一人で抱え込まないことが大切です。

自分のからだを知ることは、自分の人生を選ぶこと

更年期は、病気になることではなく、女性の人生に訪れる自然な変化です。ただし、「自然なこと」と「我慢しなければならないこと」はイコールではありません。つらいときには、つらいと言っていい。ヘルプを求めてもいい。治療を選んでもいい。働き方を変えてもいい。自分のからだについて知り、必要な情報を得て、自分に合った選択をする。それはまさに、リプロダクティブ・ヘルス／ライツの考え方にもつながっています。

40代、50代は、まだまだ人生の途中です。今の自分を大切にすることは、少し先の未来の自分を大切にすること。「これくらい我慢しなくては」と頑張り続けるのではなく、「私はどうしたい？」と、自分自身に問いかけてみてください。これからの人生をどう歩いていくかを決めるのは、ほかの誰でもない、あなた自身なのですから。

(注) 出典：第6次男女共同参画基本計画（本編 第2部 Ⅰ. 第4分野 生涯を通じた男女の健康への支援）

更年期を学ぶならこの一冊



『マンガ　これって更年期ですか？』
上田惣子（著）、高尾美穂（監）
大和書房　2026年

Profile



高尾 美穂
たかお・みほ

産婦人科医・医学博士・産業医。女性のための統合ヘルスクリニック「イーク表参道」副院長。働く女性の産業医として内閣府男女共同参画局・人事局などで職員研修を担当。「すべての女性によりよい未来を」をモットーに、多角的にサポートすることをライフワークとしている。長年ヨガを愛好し、スポーツドクターとしての解剖学的な知識をベースに多くのヨガインストラクターを指導。YouTube「高尾美穂からのリアルボイス」では、女性のお悩みに答え、楽に生きられる考え方を配信している。著書『人生たいていのことはどうにかなる あなたをご機嫌にする 78 の言葉』（扶桑社）他多数。

高尾美穂オフィシャルサイト　https://www.mihotakao.jp/

不機嫌で相手を支配していませんか？



～家庭のモラルハラスメントから心を守るために～

夫婦相談士®／公認心理師　**岡野 あつこ**

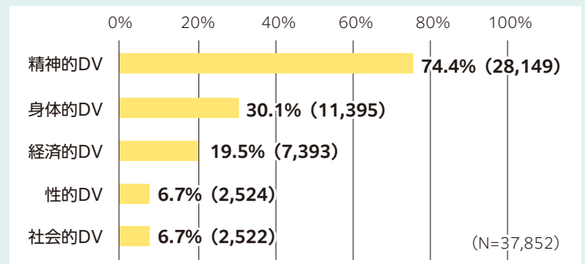
内閣府の調査（図）によると、DV相談の主な内容で一番多いのは精神的DVです。精神的DVにはモラル・ハラスメントや不機嫌な態度も含まれます。自分の考えや気持ちは、言葉にして相手に伝えないと伝わりません。今回は、岡野あつこさんに不機嫌な態度について教えていただきました。

「最近、家に帰ると相手の顔色ばかり気にしてしまう」「何を言っても否定される気がする」「怒鳴られるわけではないのに、一緒にいると息苦しい」

35年以上、4万件を超える夫婦や家族の相談を受けてきた私のもとには、このような相談が年々増えています。

かつては怒鳴る、殴るといった分かりやすい暴力が問題視されました。しかし今、家庭で増えているのは、言葉や態度、不機嫌、無視などによって相手を追い詰める「モラルハラスメント（モラハラ）」です。

図　DV相談の内訳（複数選択・一部抜粋）



出典：内閣府男女共同参画局「令和７年度DV相談プラス事業における相談状況調査」報告書

モラハラとは、相手を思いどおりに動かそうとする「支配」です。

厄介なのは、加害者に悪気がない場合も少なくないことです。「家族だから言って当然」「相手のためを思って言っている」「正しいことを教えているだけ」――そんな思い込みが、知らず知らずのうちに相手の心を傷つけています。

私の相談現場では、モラハラをしている本人が「自分は悪くない」と考えているケースも珍しくありません。「私は家族のために言っている」「相手が変われば問題はない」と信じているため、自分の言動が相手を追い詰めていることに気づけないのです。

一方で、傷ついている側は「私が悪いのかもしれない」「もっと頑張れば分かってもらえる」と自分を責め続けます。そして、いつの間にか相手の顔色をうかがうことが日常になり、自分の気持ちや考えを後回しにしてしまいます。

モラハラの怖さは、殴られた傷のように目に見えないことです。そのため、自分でも「これくらい我慢すべきなのでは」

あなたは大丈夫？ モラハラチェック

次の項目に当てはまるものはありませんか。

- □ 相手の機嫌を最優先にしてしまう
- □ 自分の意見を言うのが怖い
- □ 何かあると自分が謝ってしまう
- □ 外では優しいのに家では態度が違う
- □ 無視やため息、舌打ちで責められる
- □ お金や交友関係を細かく管理される
- □「あなたのため」と言われ続ける
- □ 自分に自信がなくなってきた

複数当てはまる場合は、モラハラが起きている可能性があります。

「私の考えすぎかもしれない」と思い込み、相談するタイミングを逃してしまう方も少なくありません。

しかし、人間関係は一方だけが悪い、正しいという単純なものではありません。まず大切なのは、「支配」が始まっていないかに気づくことです。

＊DV＝domestic violence（ドメスティック・バイオレンス）の略。配偶者や恋人などから受ける身体的・精神的・経済的・社会的・性的な暴力など。

毎年11月12日～25日は「**女性に対する暴力をなくす運動**」の期間です。また、毎年11月は「**オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン**」です。**パープルリボン**と**オレンジリボン**をシンボルに、全国で様々な啓発活動が実施されています。



被害を受けている人がまずできること

第一に、相手の不機嫌を自分の責任だと思わないことです。相手の機嫌は相手自身の課題です。「今日は機嫌が悪いんだな」と心の中で一歩距離を置くだけでも、心は少し守られます。

第二に、感情的に反応しないことです。言い返せば対立が深まり、必要以上に謝れば支配は強まります。淡々と受け止め、必要以上に巻き込まれない姿勢も、自分を守る大切な技術です。

第三に、記録を残すことです。いつ、どんな言葉を言われたのかを書き留めておけば、自分の気持ちを整理できるだけでなく、必要なときには専門家や第三者へ相談する際の助けにもなります。

そして何より、一人で抱え込まないことです。信頼できる家族や友人、専門家に話をするだけでも、「自分だけではなかった」と安心できることがあります。

関係改善のために

「相手に変わってほしい」と願う方は多くいます。しかし、「あなたはモラハラだ」と責めても改善するケースは決して多くありません。

私が相談現場でお伝えしているのは、「相手を変えようとする前に、自分が支配されない人になること」です。

趣味や仕事、友人との時間など、自分だけの世界を持ち、自分らしさを取り戻してください。精神的に自立した姿勢は、相手との関係を変えるきっかけになることがあります。

実際に私の相談でも、お互いが「相手を変える」のではなく、「伝え方を変える」ことを意識した結果、関係を修復できたご夫婦を数多く見てきました。

夫婦は勝ち負けを決める関係ではありません。どちらが正しいかを争うよりも、お互いが安心して気持ちを話せる関係を築くことが何より大切です。

もちろん、二人だけで解決しようとして苦しくなるのであれば、夫婦カウンセリングなどの専門家の力を借りることも大切な選択です。第三者が入ることで、お互いの思い込みやすれ違いに気づき、新しい関係を築けることも少なくありません。

我慢が美徳とは限らない

モラハラを受けている人ほど、「こんなことで相談していいのだろうか」とためらいます。しかし、家庭の中で笑顔を失い、自分らしさまで失ってしまう状態を放置してはいけません。

私は35年以上、多くの夫婦と向き合ってきて、「夫婦は対等なパートナーであり、どちらかが支配する関係では長続きしない」と実感しています。

家庭は安心して帰れる場所であるべきです。我慢を続けることが幸せにつながるとは限りません。

夫婦とは、お互いを支配する関係ではなく、お互いの人生を応援し合うパートナーです。家庭が「顔色をうかがう場所」ではなく、「ほっと安心して帰れる場所」であること。それが、私が相談現場で最も伝え続けてきた願いです。

支配されない自分を育てることが、心を守り、より良い人間関係への第一歩になるのです。

関係改善を学ぶならこの一冊



『なぜ「妻の一言」はカチンとくるのか？』
岡野あつこ（著）
講談社　2024年

Profile



岡野 あつこ
おかの・あつこ

35年前に結婚、離婚相談室を設立、相談件数は4万件以上を手がけた、夫婦カウンセリングのパイオニア。岡野メソッドによる夫婦修復プログラム開発。マル秘テクニックを交えた的確なアドバイスが好評。テレビ・ラジオ・講演など幅広く活躍中。現在、NPO法人日本家族問題相談連盟理事、目白短期大学非常勤講師を務める。

北区スペースゆうでは、「こころと生き方・DV相談」をご予約制で承っています。
ご予約不要の北区DV専用ダイヤルもあります。受付時間等の詳細は、8ページをご覧ください。

column 1



性が商品にされないために

誰が誰を搾取しているのか

NPO法人ぱっぷす理事　**岡　恵**

「トー横キッズ」と呼ばれる子どもたち、いわゆる「パパ活」をする若者、そして18歳を超えた若者のＡＶ出演や性産業――年齢や状況によって、それぞれに呼び名がつけられています。こうした呼び名によって、社会の問題ではなく「その人たちの問題」であるかのように捉えられてしまうことがあります。しかし、そこに至るまでに何があったのか、誰がその状況を利用し、誰が利益を得ているのかを見る必要があります。今回は、子どもや若者たちが性被害にあわないために大人ができることについて、NPO法人ぱっぷす理事の岡恵さんにお話を伺いました。

子どもの境界線につけこむ大人たち

大人にも子どもにも、一人ひとりに、安心・安全な領域（バウンダリー）があります。面前ＤＶも含む家庭内暴力や虐待、ネグレクト、学校でのいじめなどによって、この安心・安全な領域を侵害され続けている子どもたちがいます。

家に安心して帰れない。学校にも居場所がない。頼れる大人がいない。そうした子どもや若者が、ＳＮＳや繁華街などに居場所や人とのつながりを求めることがあります。しかし、家や学校を出ても、性の商品化が当たり前のものとして存在し、それを買い、消費する需要があります。そして、子どもや若者を性的に利用し、利益を得ようとする大人がいます。**こうした状況を「子どもや若者本人が望んでいること」として捉えたり、「パパ活」や性産業、ＡＶ出演などを「需要と供給が一致した結果」であるかのように捉えたりして、大人が傍観することで、この搾取の構造は保たれています。そこに至るまでに何があり、誰がその状況を利用し、誰が利益を得ているのかを見る必要があります。**

ＳＮＳは多くの人とつながれる場所に見えます。しかし、1対1のＤＭは周囲から見えにくく、**子どもを孤立させやすい場所です。**そこに悪意のある大人が入り込み、共通の話題から優しく共感し、信頼を得る。そして少しずつバウンダリーをあいまいにし、**性的なやり取りや要求へと発展させていく。これがグルーミングです。**

さらに、要求に応えないことが悪いことであるかのように思わせたり、「相談したら自分が叱られる」と子どもに思わせたり、あたかもほかの大人も加害者の味方であるかのように思わせたりして、子どもを孤立させていきます。

子どものＮＯを受け止める

こうした悪意ある大人の行動に対して、「嫌ならＮＯと言おう」と子どもに求めるのは、あまりにも負担が大きいことです。大人でさえ、相手との関係や状況によって、ＮＯと言うことが難しいことはありませんか？

ＮＯと言っていい。逃げてもいい。相談していい。

だからこそ、子どもが相談してくれたときには、「どうしてそんなことしたの？」ではなく、**「よく言ってきてくれたね。相談してくれてありがとう」**と、まず受け止めることが大切です。

子どもを守りたい、味方でありたいと願う大人はたくさんいます。でも、**その思いが子どもたちに伝わっているとは限りません。**

大人たちにできること

では、周囲の大人には何ができるでしょうか。まず、大人自身が「自分にはどのような権利があるのか」を知ることです。自分の権利を知らなければ、子どもの権利を守ることも難しいからです。

その上で、「困ったときには話してほしい。**迷惑なんかじゃない。**一緒に考えたい」と思っている大人がいることを、子どもに伝えていく。大人も何でもわかっている必要はありません。わからなければ「一緒に考えよう」でいいのです。**加害する側が子どもを孤立させるのであれば、私たちはその逆をつくる。**

身近な生活の中にも「あなたを大切にしたい」「あなたの味方でありたい」と思っている大人がいる。そのことを子どもに自身が知り、安心・安全を感じられる関係をつくることが、**加害する側が加害しにくい社会につながります。**

Profile



岡　恵
おか・めぐみ

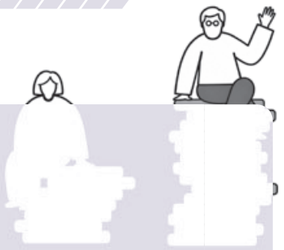
ＮＰＯ法人ぱっぷす理事、社会福祉士。人身取引を専門分野とし、ＡＶ出演や性産業、デジタル性暴力などに関する相談支援に従事。相談支援の現場に寄せられる声をもとに、政策提言や講演活動にも取り組んでいる。2014年より、人身取引禁止ネットワーク（ＪＮＡＴＩＰ）運営委員。共著書に『ポルノ被害の声を聞く――デジタル性暴力と#MeToo――』など。

column 2

パステルカラーの家制度にご注意

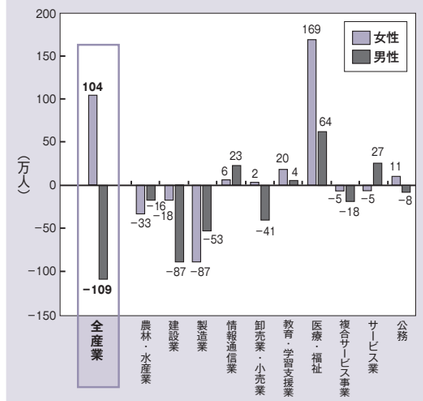
～埋め込まれた女性の無償労働依存～

ジャーナリスト／和光大学名誉教授　**竹信 三恵子**



「女性の活躍」がこれほど叫ばれながら、その進展が鈍いのはなぜでしょうか。いろいろな原因が挙げられていますが、意外に見落とされがちなものがあります。それは、今も岩盤のように根を張る「パステルカラーの家制度」と言える仕組みです。ジャーナリストの竹信三恵子さんにお話を伺いました。

図　就業者数の産業別の変化（平成15年→25年）



出典：内閣府「男女共同参画白書 平成26年版」

女性が担ってきた膨大な労働

戦前の「家制度」は、戸主（原則として男性）に強い権限を与え、家族の女性などを管理させるものでした。女性は選挙権も財産権も経済的自立の道も塞がれ、家庭内のケア労働や農家の「嫁労働」など、膨大な無償労働を担うことになったのです。

戦後、家制度は廃止されました。ところが、「男性が賃金を稼ぎ、女性はその扶養の下で家事やケア労働を一手に引き受けるべきだ」という規範と仕組みは根強く残っています。

コロナ禍で起きた女性の大量失業は「女性不況」と呼ばれましたが、それを招いたのも、こうした見えない仕組みの束でした。女性が7割を占める非正規が大量に失職し、その休業補償の余りの安さに会社を訴えたパート女性に対し、会社側は「パートは家計補助。夫の収入があるのだから安くても当然」という書面と出しました。

「夫セーフティネット」論

このような、女性には「夫というセーフティネット」があるから、休業補償などのセーフティネットや賃金が不十分でも問題ない、という論理は、非正規ばかりか正社員も苦しめています。

「女性活躍」がはやされ、「昇進すれば男性並みの待遇になれる」と言われても、女性の多くは子育てや介護を担わない男性と同じ長時間労働を引き受けられません。単身でも、「扶養家族がいないから安くても困らないでしょ」と言われ、仕事を正当に評価されない例が多数見られます。

こうした「男性＝一家の長＝家族を養える賃金」という暗黙の論理とそれを支える制度は、無償労働も含めた女性の膨大な労働への過小評価を生み、それが退職金から年金に及び、女性の貧困にもつながっているわけです。

「家制度」のソフトな再現

それらは、かつての「男尊女卑」ではなく、「男性が支えるから女性は安くても大丈夫」という、ソフトな衣を着た「パステルカラーの家制度」と言えます。ただ、それは大きな社会問題を発生させつつあります。

平成25年までの10年間で増えた女性の就業者数は104万人で、男性の減少分109万人をほぼ補いました（図）。生活できる賃金の働き手が減る一方で、仕事に見合わない低賃金の働き手がその穴を埋めていく事態は、女性個人の経済的自立を損なうばかりか、働き手全体の取り分を減らし、二人で働いても家計が豊かになれない社会を作ってしまいます。

これを食い止めるのは、「女性活躍」のスローガンではありません。ケアの時間を見込んだ働き方を社会全体の標準にすること、仕事の評価を透明化し、不合理な賃金格差を「差別」として認定し、是正させていくことなど、具体的な権利とルールを私たちが求め、実現させていくことなのです。

Profile



竹信　三恵子
たけのぶ・みえこ

朝日新聞社記者、和光大学教授などを経て和光大学名誉教授。NPO法人官製ワーキングプア研究会理事。2009年貧困ジャーナリズム大賞受賞。『ルポ雇用劣化不況』で2009年度日本労働ペンクラブ賞受賞。2022年『賃金破壊』で日隅一雄・情報流通促進賞特別賞。著書に『ルポ賃金差別』（ちくま新書）、『10代から考える生き方選び』（岩波ジュニア新書）、『女性不況サバイバル』（岩波新書）ほか多数。共編著に『官製ワーキングプアの女性たち』（岩波ブックレット）などがある。

Topic

北区男女共同参画週間 映画会・講演会を開催しました

国が定める男女共同参画週間（毎年６月23日～29日）に合わせ、区では映画会・講演会を開催しました。参加者一人ひとりが、それぞれの個性と能力を十分に発揮できる社会の実現について改めて考え、理解を深める機会となりました。あいにくの天候にもかかわらず、多くの方にご来場いただき、大変盛況のうちに終了しました。

6月27日 河合 薫 氏 講演会



『半径３メートルの幸福論～自分らしく明日の環境を変えていく～』

6月20日 映画会『大コメ騒動』



©「大コメ騒動」製作委員会

参加者の感想

映画会

- 「男だから」「女だから」を言い訳せず、何事も諦めないで現状を変えようとすることが大切だと改めて思いました。
- 「史実に基づいた、約100年前のコメ騒動があったことを知り、とても学びになりました。子どもたちにも、こういう時代があったことを伝えたいです。
- 大衆が、中でも女性が世の中を動かしたこと、改めて考えさせられた。

講演会

- 「愛をケチるな」と「あいさつは筋トレ」がとても心に残りました。今日は台風の中、来てよかったです。
- 「家庭と仕事と健康」の３本をバランス良く維持することが改めて大切だと思いました。「つながる投資が大事」が良い言葉だと思いました。
- 人生＝キャリアだという考え方がとても心に残りました。

スペースゆう相談窓口

夫婦・親子関係、パートナーからの暴力、職場や学校でのセクシュアル・ハラスメント、
人間関係、性自認や性的指向等に関することなど、生きていく上での様々な問題の相談に応じます。

相談予約 ☎03-3913-0163 ※事前予約制
火～土曜日 ９時～21時（日曜日は17時まで）

- **総合相談「こころと生き方・DV相談」**
  女性（面接相談・電話相談）／男性（電話相談のみ）
- **女性のための法律相談**（年度内２回まで、オンライン相談可）
- **にじいろ法律相談**（性的マイノリティに関する法律問題の相談、オンライン相談可）

- **ＤＶ専用ダイヤル** ☎03-3913-0015 ※予約不要
  火～金曜日 ９時～12時・13時～17時

- **にじいろ電話相談** ☎03-3913-0162 ※予約不要
  第１土曜日 14時～17時（性自認、性的指向に関する様々な相談）

秘密厳守　相談無料　匿名可

相談窓口詳細

＼ LINEからも相談できます ／

友だち追加

女性のためのLINE相談
ＴｏＵ（トゥユー）
木・土曜日　18時～21時
※ 相談最終受付 20時30分

※ 各相談の日程・時間については北区ホームページよりご確認ください。
※ スペースゆう休館日（月・祝日・年末年始・施設点検日）を除きます。

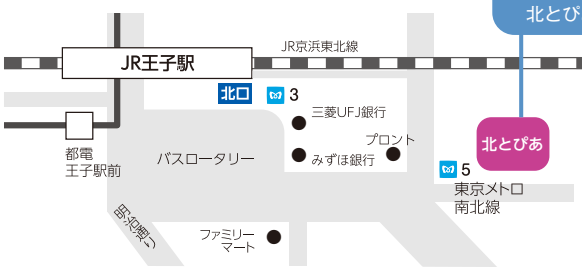
東京都北区スペースゆう情報誌
男女共同参画社会をめざす
ゆうレポート No.68
令和８年11月１日発行（年３回発行）　刊行物登録番号8-1-004

発　　行　東京都北区総務部多様性社会推進課
企画制作・編集　スペースゆう（北区男女共同参画活動拠点施設）
デザイン・印刷　パール商事株式会社

問合せ
〒114-8503
東京都北区王子1-11-1 北とぴあ5階
TEL 03-3913-0161　FAX 03-3913-0081
E-mail danjo-c@city.kita.lg.jp

ゆうレポート
バックナンバー

開館時間　９時～21時（日曜日は17時まで）
休 館 日　月曜日（月曜日が祝日の場合は火曜日も休館）
祝日、年末年始



北区男女共同参画活動拠点施設
スペースゆう
王子駅北口徒歩5分
北とぴあ5階

スペースゆう
HP