

特集

これからの時代は 自分で仕事を つくっていく

—— P2

俳優 MEGUMI さん



みんなでSDGs5 SDGsを知っていますか？	————— P6
アクト21 NEWS	————— P6
「ラク家事テクニック」 ～プロ家政婦・家政夫がこっそり教えます～	————— P8
LGBT専門相談を実施しています	————— P8

これからの時代は 自分で仕事を つくっていく

私が私らしく、機嫌よくいることが
家庭でも職場でも良い影響を与えます

家事や育児は
上手に手を抜くのがコツ

私が息子を出産して仕事を再開したのは、まさかの2週間後でした。雑誌の企画で出産後のリアルな姿を撮りたいという話をいただき、大好きなフォトグラファーだったこともあって、写真撮影をしたのが最初。さらに産後2カ月には連続ドラマの仕事をしていました。26歳で出産した当時は、私の知り合いに子どもを産んだ人がいなかったの、世の中に残り残される気持ちになって焦ってしまっていたんですね。1歳まではベビーシッターにも預けず、仕事に連れて行っていました。私の仕事は楽屋という子どもの居場所があるし、子ども好きのマネージャーで、みんな育ててもらえるといった、すごくありがたい環境でした。2歳からは託児所を利用しましたが、それも週3回くらい。幼稚園に入園するまで息子と一緒に過ごした時間は長いほうだったと思います。

最初は、自分から息子に何かを与える、育児を完璧にこなす、という

グラビアアイドルとしてデビューした後、長男の出産を経て、俳優として映画やドラマ、舞台へと活躍の場を広げ、ブルーリボン賞を受賞したMEGUMIさん。さらにカフェ開業や映像のプロデュース業まで手がけているバイタリティーと発信力はどこから生まれているのか、自分らしく生きること、LGBTについての考え方なども、詳しくお話を伺ってみました。

MEGUMI さん（俳優）

1981年9月25日生まれ、岡山県出身の俳優。元グラビアアイドル。後にバラエティや俳優業に進出。2020年に第62回ブルーリボン賞助演女優賞受賞。主な出演作は、映画『台風家族』、『ひとよ』、Netflix『全裸監督 シーズン2』、9月24日より配信となったYouTubeドラマ『GOSSIP BOX』では出演とプロデュースを兼ねている。

機嫌だと、まわりに悪影響を及ぼして迷惑なんですよ（笑）。

やりたいことを考えたら
「俳優」という答えが出た

30代前半は世間の目が急に「ママタレント」として向けられるようになり、自分がやりたい仕事と求められることのギャップが大きく、苦しくて不安だらけ。自分が本当は何をやりたいか、2〜3年間ずっと考え続け、ある日突然「俳優をやりたい」という答えが出たんです。子どもの頃から映画が大好きだったけど、グラビアアイドル出身でバラエティ番組に出ていたから、映画は遠い星の世界で、自分なんかで映画に出たいというのは恐れ多いと思っていた。でも、その考え方を改めて、がむしゃらに挑戦する姿勢でいこうと決心。たくさん作品を観て、芝居の先生に付いて勉強して、今までやっていなかった自分へのインプットを始めた。不思議なもので端役の話が徐々に来るようになり、俳優としての第二の人生が始まっていったんです。芝居の先生から台本の読み方、芝居へのアプローチのしかたなど、徹底的に指導してもらったおかげで、ブルーリボン賞をいただくことができました。私はクセが強い個性的な

役をやるのが好きなので、そこを究めていきたいと思っています。今は、日本にいても動画配信サービスで海外に作品を発信できて、それをきっかけに海外の作品に出演するチャンスもあるので、海外でも評価される俳優をめざしてチャレンジしていきたいです。

多様性が当たり前になっていく時代へ

出産後すぐに仕事を再開したこともあり、息子にとっては両親が働いていることが良い意味で当たり前。すごくタフな男に育ってくれています。

私はLGBTのアライ（※）宣言をしました。そんな言葉がなかった時代からゲイの親友がいて、私にとっては当たり前のこと。LGBTを支援する活動が広まることで彼らに光が当たったり、LGBTについて考えるきっかけになってすごくいいなと思う反面、LGBTという言葉自体が特殊なものとして捉えられていることだから、そのあたりがまだまだ日本は遅れていると感じます。息子は赤ちゃんの頃からゲイの親友に会っているから、彼にとってはLGBTの人がいる世界がスタンダード。若い世代のほうが多様性を理解していて、それが普通のことだと思っ

※アライ：LGBTを理解・支援する人のこと

あなたも自分らしく イキイキと活躍しよう！



平成27年8月28日に、女性の職業生活における活躍の推進に関する法律(女性活躍推進法)が、10年間の時限立法として成立しました。

この法律によって、仕事で活躍したい女性の個性や能力を十分に発揮できるよう、女性の活躍推進に向けた数値目標を盛り込んだ行動計画の策定と公表、女性の職業生活における活躍に関する情報の公表が国や地方公共団体、民間企業等に義務付けられました。

法改正により、来年の春には社員101人以上300人以下の企業にも同様に義務付けられ、一層の女性の活躍につながる事が期待されています。

女性が活躍できる企業のチェックポイント ～就職活動時にはここをチェックしよう！～

優良企業の認定「えるぼし(認定)」



「えるぼし認定」とは、「女性活躍推進法」に基づき、女性の活躍促進に関する状況などが優良な企業を、厚生労働大臣が認定する制度です。女性が能力を発揮しやすい職場環境であるかという観点から、「採用」「継続就業」「労働時間等の働き方」「管理職比率」「多様なキャリアコース」の5つの評価項目が定められていて、一定の基準を満たしている企業が認定されます。認定企業については、厚生労働省の「女性の活躍推進データベース」で検索できますので、就職活動時には是非チェックしてみましょう！

子育てサポート企業 「くるみん」マーク



「くるみん」マークは、「次世代育成支援対策推進法」に基づき、一般事業主行動計画を策定した企業のうち、「子育てサポート企業」として10項目の認定基準を満たした場合、厚生労働大臣から認定される制度です。認定基準の項目には、「男性の育児休業等取得率」「年次有給休暇の取得促進のための措置」なども含まれています。厚生労働省の「両立支援のひろば」では、認定企業の取り組み内容を見ることができるので、活用してみませんか。

女性の活躍について知るために役立つ書籍



仕事も人生も自分らしく イマドキ女性管理職の働き方

著者：藁 幸子
出版社：日経BP
内容：管理職のオファーを怖がるのも、管理職になって慌てるのも、みんなが通る道だから、安心して。管理職は意外なほど面白いから。



～未来の挑戦に迷っているあなたへ～ 「女性のキャリア」のつくり方

著者：森 ゆき
出版社：ギャラクシーブックス
内容：3人の子育てと仕事を両立してきたキャリアコンサルタントが、女性のキャリアのつくり方を教えます！

仕事に来るのを待っているのではなく 自分でつくっていくかなければ

一般社会とのつながりが 俳優の仕事にも活かされる

幼稚園の保護者会するとき、先生に「子どもが成長した後の人生のほうが長いから、親も今から少しでも社会とつながっておかないといけない」と言われたのが印象的で、子育てが一段落ついた後の自分の人生についても考えていこうと思うようになりました。

俳優業のほかにはカフェを開業したのは、私の人生の師匠といえる方に「芸能界は社会とのつながりが薄い特殊な世界。もう少し社会とつながっていくことで、役者として深みが増す。商売は最も社会勉強になるから」と勧められたのがきっかけ。しかし、カフェの候補地としてひと目ぼれた場所は国の重要伝統的建造物群保

いるかもしれませんね。
母親はこうあるべき、子どもは子どもらしく、そういった古い固定概念から、コロナ禍を機に自分らしく生きようというマインドに変わってきている感じがします。ただ芸能界

ではカミングアウトしやすいけれど、一般の会社員が職場で話せるかと言ったらまだまだ難しいのではないのでしょうか。もう少し時間がかかるとは思いますが、多様性を認め合う社会に向かっている気がします。

自分の作品が世に出ることで 新しい世界の扉が開く

きます。自分が芝居で演じているのはスタッフのような一般の社会で働く人。働いている時、人はこういう表情するんだ、そんなことを考えているんだ、芸能界では出会えない人たちのリアルな生活を知り、芝居に活かすことができて、すごくプラスになっています。

今年からプロデュース業も始めて、すごく楽しいです。ドラマや映画の企画を考え、実際に撮影するなかで出していくプロセスは、私が芸能界で20年間やってきた集大成のような気持ち。きっかけはコロナ禍で活動の場や仕事が減っていったこと。今までは仕事があるのを待っていただけでしたが、そんな受け身の状態で

は、今仕事があっても来月の保証は一切ない。そんな漠然とした不安をなくすためには、自分で自分の仕事をつくっていくかなければいけないと気づき、自ら作品などを発信するようになりました。
カフェ起業のビジネス経験から、資金集めやクリエイターをつなげることは得意なので、手応えを感じています。日本のエンタメ業界の底上げをして、海外にも作品を届けたいという熱意で、勉強もしています。これから自分の作品が世の中に出ていくことで、新しい世界の扉が開いていくと思います。自分の中の優先順位はもちろん、息子、家族ですが、その次が仕事。仕事が好きなんです。30代、40代を頑張れば、いいおばあさんになれるかな、と思っています。



みんなでSDGs5

ジェンダー平等を実現しよう

一人ひとりが理解を深め、目標達成のための一歩を踏み出ませんか！

SDGsを知っていますか？

「SDGs」って
なんですか？



Q.1
SDGs(エス・ディー・ジーズ)とは、Sustainable Development Goalsの略称で、2015年に国連総会で採択された17の目標「ゴール」のことです。

日本語では「持続可能な開発目標」と訳されます。SDGsは17のゴールと169のターゲットから構成され、2020年を「行動の10年」の最初の年とし、2030年を達成期限として、今世界中の国が取り組んでいます。

「持続可能な開発」とは、未来の世代を犠牲

SDGsと
ジェンダーって
関係あるの？



Q.2
SDGs17ゴールの5つ目、SDGs5に「ジェンダー平等を実現しよう」という目標があります。

ジェンダーの平等を達成すると共に、すべての女性と女性のエンパワメントを図ることを目標としています。

ジェンダーとは、社会的・文化的につくられている性別のことです。「外で働くのは男性で、家のことをするのは女性」「男性は青、女性はピンク」と決めつけること。こうした先入観が、ジェンダーによる不平等や差別を生んでいます。「男の子だから泣かない」「女の子だからおしとやかに」などの子どもへの言葉かけは、日常生活の場面でもよく見かける光景ですが、これもジェンダーです。

無意識に決めつけているジェンダー。今、わたしたちはジェンダーを問い直す必要があります。

エンパワメントは、「個人や集団が本来持っている潜在能力を引き出し、湧き出させ

にすることなく、現在の欲求を叶える開発を意味しています。地球に住むすべての人々が、将来にわたって幸せに暮らせる未来を手に入れることができるように、国、地域、企業、学校、家庭の中で、より多くの人たちが協力していくことがSDGsの実現につながります。SDGsは、

発展途上国だけでなく、先進国も取り組むべき普遍的なものとして考えられ、取り組みの中で「誰一人取り残さない」という理念を掲げています。



ることを意味しており、女性だからという理由で直面する障壁を取り除き、自分の人生を自分で決めながら自分らしく生きるための力を身に付けていけるようにすることが、SDGsの中で同時に取り組まれています。

SDGsは女性に焦点をあてた内容になっていますが、SDGsが目指すのは、男性も女性も社会的に平等であることです。

SDGsの中では、その17の目標すべてにおいて、「女性と男性、男児と女児が平等に恩恵を受けるためには、どのようにすれば良いかを必ず考慮しなければならない」として、ジェンダー平等の実現は、SDGsすべてのゴールに関わる全体の目的とされる重要なテーマになっています。

性別にかかわらず平等に
お互いの個性を認めて、自分らしく生きよう！



アクト21は
持続可能な
開発目標(SDGs)
を支援しています



アクト21で行った事業をご紹介します！

男女共同社会推進計画・人権推進パネル展を実施しました
「誰もが自分らしく
生きることが
できる
社会の実現を目指す」

区では、令和3年5月に「誰もが自分らしく生きることができる社会の実現を目指す実行プラン」荒川区男女共同参画社会推進計画(第5次)を策定しました。これを踏まえ、より多くの皆様に計画の内容について知っていただくためのパネル展を実施しました。

区内5カ所の会場を約2か月間で巡回展示しました。

- 荒川さつき会館
- 男女平等推進センター(アクト21)
- ゆいの森あらかわ
- ふらっとにつぼり
- 南千住図書館

今後も、あらゆる機会で「誰もが自分らしく生きることができる社会の実現を目指す実行プラン」のPRに努めます。



▲ふらっとにつぼりでの展示風景



▲展示されたポスターの一部

ラク家事テクニック

— プロ家政婦・家政夫がこっそり教えます —

たけとさんプロフィール

家事代行マッチングサービス「タスカジ」で出張料理人として活動。1000件以上の家庭で腕を振るい、依頼者からの評価も非常に高い。懐石料理店、割烹などで20年以上、料理人としてのキャリアを積んだ経験から、プロの味を家庭で再現する合理的なレシピを考案している。著書に『伝説の家政夫たけとさんが教える修業いらずの料理人ごはん』(KADOKAWA)。



PICK UP

かれの煮付け

本格的な煮魚が、フライパンを使えばたった15分もかからず完成。
魚が苦手な子どもたちのいるご家庭でも、喜んで食べていただいています！



POINT

アルミホイルで「落としぶた」をするなどして、「こんなにぶくぶく煮立っていいの？」と心配になるくらいじっくり煮立てましょう。
また、フライパンは、2人分なら20cm、4人分なら28cmくらいのサイズを使用するのがおすすめです。(※4人分の場合の材料は倍量にしてください)

作り方

- ① かれいは、皮目に切り込みを入れる。沸騰した湯にさっとくぐらせ、水洗いして余分な血合いやぬめり、うろこを取り除く。
- ② フライパンに【煮魚のだし】を入れる。食べやすい大きさに切ったごぼう、皮つきのままスライスしたしょうがを加え、かれいと合わせて中火で10分程度煮詰める。あくが出たら取り除く。
- ③ 湯通ししたきぬさやを添えて、できあがり。



材 料 (2人分)

かれい(切り身) 2切れ
しょうが 1片(10g)

【煮魚のだし】

しょうゆ 大さじ3
酒 大さじ3
みりん 大さじ3
砂糖 20g
水 250ml

ごぼう、きぬさや 各適量



多彩な家事スキルを活かして働くハウスキーパー(タスカジさん)と、家事をお願いしたい人をつなぐ、シェアリングエコノミーの家事代行マッチングサービス。プロフィールとレビューを見て依頼者自身で自分にぴったりの人を選び、依頼できるのが特徴。タスカジさんと直接やりとりして希望を伝えることで、自分や家族に合ったサービスや細かい要望もオーダーすることが可能です。

LGBT専門相談を実施しています

LGBT専門相談員が、パートナーとの関係、家族や友人との関係、職場や学校のことなど、性的指向・性自認等に関する問題や悩み全般について、お話を伺い相談に応じます。
また、当事者だけでなく、家族、友人など周囲の方からの相談もお聞きます。

同性が好きなのかも
しれない...

表現(服装など)について
聞いてほしい

誰かに自分のことを
聞いてほしい

一人で悩まずに
気軽にご相談ください！

職場にLGBTへの
理解がなく、
居場所がない

自分らしく
生きたい...

家族からカミングアウト
を受けられ、
どうすればよいのか
分からない

● LGBTとは...

代表的な性的マイノリティの頭文字をとって作られた言葉です。

L : Lesbian(女性同性愛者)

G : Gay(男性同性愛者)

B : Bisexual(両性愛者)

T : Transgender(身体の性に違和を持つ人)

● 性的指向とは...

恋愛や性愛の方向性を示すものです。

● 性自認とは...

自分自身の性別に対する自分の認識のことを言います。

性的指向・性自認は、自らの意志で変えたり、選んだりできるものではないと言われています。

アクト21 LGBT専門相談(予約) ☎03-3809-2890

※相談は「無料」「予約制」。面接相談と電話相談があります。

まずは、お気軽にお電話ください。

相談日 毎月 第4火曜日(祝休日の場合は、第3火曜日)

時 間 午後2時～4時(1回の相談時間は50分)

アクト21 (荒川区立男女平等推進センター)

〒116-0012 東京都荒川区東尾久5-9-3

☎ 3809-2890 FAX 3809-2891

● 開館時間／9:00～22:00

● 休館日／12月29日～1月3日および保守点検日など



ACCESS

都電荒川線、日暮里・舎人ライナー
「熊野前」駅より徒歩約3分

都バス「熊野前」停留所より徒歩約1分