

# ハーモニープラザだより

発行：秋田県中央男女共同参画センター 電話：018-836-7853 <http://www.akita-challenge.jp/center/>  
〒010-0001 秋田市中通2丁目3-8 アトリオンビル6F 指定管理団体・NPO 法人いきいきFネット秋田

平成24年3月発行  
vol.18

報告①

ワーク・ライフ・バランス推進事業

## 男の料理教室



3月11日(日)アルヴェの調理室において、料理初心者の男性を対象に「男の料理教室」を開催しました。この講座はワーク・ライフ・バランス推進事業の一環で、男性も積極的に日常生活の中で家事に関わることで、誰もが仕事や家庭、地域の中でバランスの取れた生活を送れるようにと企画されました。

「サタナビっ!」でおなじみの高堂路子さんを講師に迎え、大根葉のごはん、昆布と煮干でだしをとった味噌汁、グレープフルーツサラダ、そして鱈のチーズ蒸しと豪華なメニューに挑戦しました。参加者はそれぞれグループに分かれ、慣れない手つきながらも交代で包丁を握って、教え合ったり、手の空いた人は汚れた食器を洗ったり、互いに協力し合って調理を進めていました。調理後、皆で試食。化学調味料ではなく天然だしの味噌汁は本当に美味しかったという感想や、調理方法に対しての疑問や質問が飛び交い、終始和やかな雰囲気でした。

高堂さんは、災害などの停電時に鍋でもごはんが炊ける実演もして見せ、最後に『食』は人間が生きていくために一番必要なこと。そのためには、男性も料理が当たり前に出てほしい。東日本大震災から一年のこの日にこの教室が開催されたことはとても意義深いと思います。」と語られ、料理教室は終了しました。

男性対象の料理教室は、センターにとって初の試みでしたが、秋田魁新報の記事やコラムにも取り上げられたり申込みが定員を上回るなど、関心の高さが伺えました。こうした活動一つひとつの継続が、女性も男性も自分らしく生き生きと暮らせる社会づくりへの大きな一歩になるという思いを強くしました。



- ★今日はとても楽しく料理できた。またこういう機会があれば参加したい。
- ★スイーツやケーキも教えてもらいたい。
- ★時間的にゆとりがほしかった。
- ★これからの日本を考えると、夫婦共働きが一般的になると思うので、このような事業は大変重要だと思う。

### ◆◆ 目次 ◆◆

- P1・【開催報告①】ワーク・ライフ・バランス推進事業「男の料理教室」
- P2・【開催報告②】男女共同参画社会づくり基礎講座IN八郎潟町「笑う門には福来る 笑ってしゃべって 吹き飛ばせよう」  
【開催報告③】アクティブ・シニアへ変身応援事業「よりよい人間関係をつくるためのコミュニケーション講座」
- P3・【開催情報④】こころの健康講座「摂食障害回復サポートセミナー」、第2回地域連携ネットワーク会議(中央地域)
- P4・相談室から、お知らせ、新刊図書案内、編集後記、



## 2月8日開催 男女共同参画社会づくり基礎講座 in 八郎潟町

### これでいいのか?!劇場

### 「笑う門には福来る 笑って、しゃべって、吹き飛ばそう」

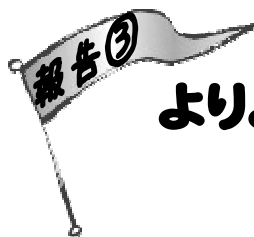


2月8日(水)、八郎潟町一日市コミュニティ防災センターで男女共同参画社会づくり基礎講座を開催しました。八郎潟町シルバー人材センターと共催し、企画から地域のFF推進員や八郎潟町の協力を得ながら準備を進め、当日は会員を中心に48名が参加しました。

講座は2部構成とし、前半はグループに分かれてスポーツ吹き矢を楽しんだ後、後半はいきいきFネット秋田の協力により、「これでいいのか?!劇場」の上演とグループワーク(お茶のみトーク)を実施しました。話し合いの中では町内会や家庭内における性別役割意識やそれぞれの持つ家意識などについても、具体的に話をする場面も多くみられ、「女性が町内会長でも良いのでは」、「いざというときはやっぱり男性が頼りになる」や「嫁に行った娘には頼めない」等と本音で語り合い、生活の場面で遭遇する様々なジェンダーを混ぜ込んだ寸劇は地域や家庭の中での男女共同参画を考えるよい機会をととなったようです。

#### 【アンケートから】

- ・みんなと話し合う講座はとても良かった。・今後もこのような事をやってほしい。
- ・社会で地域を見守ることが大切だと思った。



## 平成23年度 地域を変える男女共同参画実践力アップ「アクティブシニアへ変身応援事業」

### よりよい人間関係を結ぶためのコミュニケーション講座

3月3日(土) / サンパル秋田

3月3日(土)、アクティブ・シニア変身応援事業の一環として、サンパル秋田で講演会が開催されました。ハーモニープラザ登録団体の「あきたAT研究会」が実施団体となり、秋田市女性学習センターと中央男女共同参画センターが共催という形で行われました。

講師に、相模女子大学人間社会学部教授の小柳茂子さんをお迎えして、『家族・地域の、より良い人間関係のためのコミュニケーション』という題で「アサーティブ」についてお話していただきました。アサーティブとは、相手にも配慮するが、自分の思いを大事に、さわやかに表現するコミュニケーション法のひとつです。



ふだん私たちは、家族や社会では力の関係の中で生きています。相手に遠慮して、なかなか自分の考えを言えなかったり、時には逆に言い過ぎたりすることもあります。特に女性は、相手を立てて控えめにするということが、長い間美德とされてきました。しかし、相手を尊重するばかりではストレスをため込んでしまうこともあります。対等な人間観を持ち、意見を出し合い、譲ったり譲られたりしながら双方でできるだけ歩み寄ることが求められると考えます。このことに関して小柳さんは、身近な出来事を例えに具体的に分かりやすく、時にはユーモアを交えながらお話くださり、講座は和やかで楽しいものとなりました。

アンケートには、自分の思いをきちんと伝えることの大切さがわかってよかった、日常に活かしていけるコミュニケーション方法を分かりやすく学べた、再度企画してほしい、といった感想が寄せられました。



## 平成 23 年 第 2 回中央地域連携ネットワーク会議

2月21日(火)、今年度2回目の中央地域連携ネットワークが開催され、ハーモニーネット団体、センター利用団体、F・F推進員、各市町村担当者ら33人が参集し、男女共同参画に関する情報や意見を交換し合いました。

今年度の中央センターや各市町村の事業報告の後、「秋田県の男女共同参画ビジョンを語ろう」と題し、「教育」、「子育て支援と家庭」、「労働環境」、「政策決定の場」、「医療と介護」の5つのテーマに分かれ、それぞれのテーマが持つ現状と課題、今後の展望(ビジョン)について熱心に語り合いました。

そのときに各グループで発表して頂いた意見等を今後まとめている、平成24年度の推進月間で男女共同参画ビジョンとしてポスターを作成・掲示する予定です。出来上がりを楽しみにしてください。



＜グループで話し合いをまとめている様子＞

## ～こころの健康講座～



## 「摂食障害回復サポートセミナー」

2月29日(水)、3月8日(木)の両日、秋田大学大学院医学部系研究科教授の米山奈奈子さんを講師に摂食障害の正しい理解の習得と回復支援を目的とし開催しました。このセミナーは相談援助機関、家族、学校関係者を対象とし、定員20名のところ30名を超える申し込みがありました。

1日目は、症例や原因などを中心とした講話や当事者の体験談を聞き、摂食障害を正しく理解するための基礎的知識を共有しました。

2日目は当初、実際に支援に携わる人や家族からの事例を基にグループワークを予定していましたが、参加者からの要望により摂食障害とも関連の深い「パーソナリティ障害」について更に詳しく説明した後に、全体で事例を検討しました。

これまでに、摂食障害だけを取り上げた専門的な講座の実施例が少なく、「具体的に良く知ることが出来た」や「支援者の必要性を感じた」などの感想がよせられていました。

摂食障害は無理なダイエットだけでなく、人間関係等の社会的・心理的影響も大きいとされます。その要因の一つに女性のやせ願望を煽るようなメディアの取り上げ方や生育環境の中での性役割意識が深く関係しています。また、回復へも時間がかかることから、疾病に対する理解と長期間の支援が必要とされます。

こういったことから、中央センターでは様々な人が心穏やかに生活し、少しでも生きづらさを解消できるように今後ともサポートをしていきたいと思っています。

# 平成23年度 事業実施一覧

沢山のご協力  
ありがとうございました!

実施日	事業名
5月16日	第1回利用者懇談会
5月27日	男女共同参画社会づくり地域サポーター養成講座/第1回
6月13~30日	推進月間事業/10年のあゆみ展&手芸展
6月16日	男女共同参画社会づくり地域サポーター養成講座/第2回
6月23日	男女共同参画県民防災フォーラム
7月7日	男女共同参画社会づくり地域サポーター養成講座/第3回
8月4日	第1回中央地域連携ネットワーク会議
8月25日	男女共同参画社会づくり地域サポーター養成講座/第4回
9月8日	男女共同参画社会づくり地域サポーター養成講座/第5回
9月21日	レッツ エンジョイ スクエアダンス/第1回
9月22日	男女共同参画社会づくり地域サポーター養成講座/第6回
9月28日	レッツ エンジョイ スクエアダンス/第2回
10月5日	女性チャレンジ支援講座/第1回
"	レッツ エンジョイ スクエアダンス/第3回
10月19日	女性チャレンジ支援講座/第2回
10月25~26日	相談援助者のためのサポートセミナー
11月1日	女性チャレンジ支援講座/第3回
11月6日	やってみよう!参加しよう!地域防災/第1回
11月25~26日	ハーモニープラザまつり2011
12月3日	男女共同参画社会づくり基礎講座 in にかほ市
12月11日	やってみよう!参加しよう!地域防災/第2回
1月17日	第2回利用者懇談会
1月22日	やってみよう!参加しよう!地域防災/第3回
2月8日	男女共同参画社会づくり基礎講座 in 八郎潟町
2月21日	第2回中央地域連携ネットワーク会議
2月29日	摂食障害回復サポートセミナー/第1回
3月3日	よりよい人間関係を結ぶためのコミュニケーション講座
3月8日	摂食障害回復サポートセミナー/第2回
3月11日	男の料理教室

上記以外にも、

- ・大人の折り紙教室 (毎月2回開催)
- ・わんぱく広場 (毎月1回開催)
- ・おはなし会 (毎月1回開催)
- ・ママヨガ (毎月1回開催)
- ・無料法律相談 (年間17回)
- ・グループワーク(年間3クール)
- ・がっこ茶っこサロン(4月~5月) を開催しました。

ご参加、ご協力ありがとうございました。  
来年度(H24年度)もよろしくお祈りします。





# ハーモニー相談室 ~あなたらしい生き方を応援します~

ハーモニー相談室では、あなたの気持ちをありのままに受け止め、大切にしながら、家族や地域、社会の中で孤立することなく「自分らしく」生きていけるように、解決方法を探っていくお手伝いをします。

◆家族(親、子ども)のこと ◆夫婦のこと ◆生き方、性格のこと ◆ドメスティックバイオレンスなど

**相談は無料です。秘密は厳守します。**

## <相談室から>

三月に入って気温が上がり、外の雪は少しずつ溶けて、春の足音がだんだん近づいてきます。東日本大震災からの一年は『絆』をテーマに、日本は人とのつながりを見つめ直そうとしています。当相談室は、人が生きていく中で感じる悩みに寄り添い、解決のサポートをいたします。一人で悩まず、まずは相談室とつながってみませんか？

【直通ダイヤル】018-836-7846

【相談時間】

電話・面接 月・火・金 10時～17時

” 水・木 10時～20時

土・日(電話のみ) 10時～17時

※日曜は月2回(お問合せ下さい)



## お知らせ

### ◎コピーカードをお持ちの登録団体さまへ

4月上旬に、平成23年度下半期使用分のコピー料金の請求をいたします。請求書が送付された団体さまは4月20日までお支払いをお願いします。

### ◎研修室のご利用について

3月1日より平成24年4月～9月の研修室利用の申し込みが始まっています。予約状況はセンターのホームページからもご覧いただけます。

※ご不明な点はセンターまでお問合せください。

## こどもサロンから

### わんぱく広場

2月20日(月) 10:30～11:30

親子14組の参加があり、参加者は夢中になってフェルトで髪飾りを作り、出来あがった作品を子どもの髪やバッグにつけていました。



(3月の予定)

3/30(金)

10:30～

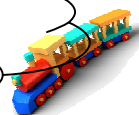
『お茶会』



## 新着図書



こどもサロンに新しいおもちゃも仲間入りしてるよ。遊びに来てね!



### 【編集後記】

新しい一歩を踏み出すには、不安や躊躇がつきまといます。そこに飛び込んでいくには、大変な勇気と決断が必要になります。

「男の料理教室」はじめ、センター主催の講座に参加いただいた皆様、本当にありがとうございました。その貴重な一歩を無駄にすることなく、二歩三歩と前に進んでいけるような講座を来年度も企画実施していけたらと思います。(温子)