

# ハーモニーから始れよう

発行：秋田県中央男女共同参画センター 電話：018-836-7853 <http://akitawmc.com/>  
〒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28年3月発行  
vol.38

平成27年度男女共同参画社会づくり基礎講座 in 秋田市

## わたしも大事、あなたも大事

～私が考える介護離職を防ぐ方法～

### 開催報告

①



3月5日サンパル秋田を会場に、秋田市との共催で秋田県男女共同参画社会づくり基礎講座が開催されました。講師に秋田大学大学院教授の中村順子さんをお迎えして、40名の参加で行われました。

講座は2部構成で、第1部は「わたしも大事、あなたも大事～私が考える介護離職を防ぐ方法～」と題して中村先生から講演をいただきました。先生は、家族を介護する立場になった時、まず一

番にすることとして「チームでの介護」ということを提唱されました。たいていの場合、介護は『うち』で行なわれ、家族が疲弊して初めて『外』に助けを求めるとい現状があります。まずはその意識から抜け出し、受けられるサービスの内容を事前に知っておくこと、そして初めからチームで介護することが「わたしも大事、あなたも大事」につながる、と話されました。またそのためには、誰かに助けを求められる、何かに気づいたら誰かに伝えられる「地域包括ケアのまちづくり」が必要とのことでした。介護についての実態や心構えについて学ぶことができました。

第2部は「わたしだったらこうする」というテーマでのグループワークを行いました。参加者の介護体験者と未体験者の割合は半々でしたが、望ましい介護の在り方について、活発な意見が交わされました。介護をする側の辛い体験や、自分自身の介護を受けることに対する不安などと共に、中村先生の目指す理想の介護についての発言もあり、共感を持って受け入れられました。

今後、介護が必要とされる高齢者は急激に増加していくと思われませんが、自宅で家族が出来る事には限界があります。「個人のことは社会のこと」と言われています。介護の問題も社会全体で取り組む問題であり、次の世代へも伝えていくべき課題でもあります。仕事を持つ人が離職することなく、安心して暮らせる社会づくりの大切さを改めて実感できる講座となりました。



### ◆◆ 目次 ◆◆

- P1. 【開催報告①】 平成27年度男女共同参画社会づくり基礎講座 in 秋田市
- P2. 【開催報告②】 基礎講座 in 五城目町  
【開催報告】アサーティブ・トレーニング・ステップ講座
- P3. 平成27年度開催事業一覧  
【開催報告】第二回利用者懇談会  
第二回地域連携ネットワーク会議
- P4. ハーモニー相談室から、お知らせ

## 開催報告

②

# 平成27年度男女共同参画社会づくり 基礎講座 in 五城目町



平成 28 年 2 月 5 日(金)、五城目町の五城館において、「地域でいきいきハッピー講座～ひとりぐらし(ふたりでも)の極意～」と題して、町と当センター主催による男女共同参画社会づくり基礎講座が開催されました。

第一部には、詩人でエッセイストのあゆかわのぼるさんを講師に迎え、講演会「二人で暮らす・ひとりで生きる～地域と家庭で自立できるか～」に町内外から約 70 名が参加しました。

地域の人たちとの関わりや家事も一切せずに過ごしてきたあゆかわさん自身が、妻の病気をきっかけにひとりになったときの不安を切実に感じた体験から、「男は仕事、女は家庭」という性別役割分担意識にしばられず、一人でも自立して暮らしていくことの大切さや、男だから女だからと決めつけずに仕事や社会でも個々の能力やチャンスを活かしていける社会の必要性を参加者に語られました。パートナーを失ってうつ状態になった人が、あゆかわさんが選者を務める番組で川柳を始めたことで立ち直れた話なども紹介されました。



講座終了後のアンケートからも、高齢化が進む今の社会の中で、老夫婦だけになったり、否応なく一人になった時に、二人の時はふたりで暮らし、一人になったらひとりでも生きていけるためにどうすればいいのか、参加者ひとり一人が自分で考え、気付くことが出来た講演会になったことがうかがえました。

第二部では、参加者の中から希望する 27 名(内男性 1 名)が、「おりがみコーナー」で、交流を深めました。慣れない折り紙に悪戦苦闘していた参加者も多く見受けられましたが、最後には全員が「祝い鶴」を完成させ、出来上がったときには嬉しそうに隣の人同士で作品を見せ合ったりと、和やかな中に今回の基礎講座は終了しました



## 開催報告

3/13  
(日)

3 月 13 日、あきた AT 研究会主催のアサーティブ・トレーニング・ステップアップ講座がありました。アサーティブ・コミュニケーションを学び、さらにステップアップしたい人のための講座で、26 名が参加して行われました。

講師は、秋田に何度も足を運んで指導くださっている、相模女子大学人間社会学部教授小柳茂子さんでした。ロールプレイを題材に、コミュニケーションの大切さを学ぶと共に、自分の思いを「声に出して言うてみる」ことの大切さを学びました。



# 平成27年度 開催事業一覧

## ＜女性チャレンジ支援講座＞

「ゆる〜り わたしの仕事準備講座（全3回）」  
平成27年7月1日、8日、15日

## ＜ハーモニープラザまつり2015＞

平成27年11月15日  
テーマ「もっと身近に男女共同参画  
決めるのは私 part II」  
講話、ふれあいマーケット、ワークショップ、  
活動紹介、作品展示

## ＜男女共同参画センター運営事業＞

中央男女共同参画センター利用者懇談会  
第1回 平成27年5月26日  
第2回 平成28年2月3日  
中央男女共同参画センター評議員会  
平成28年3月25日（予定）  
中央地域連携ネットワーク会議  
平成27年7月12日  
平成28年2月24日

## ＜男女共同参画センター推進月間＞

平成27年6月15日～6月30日  
月間テーマ「自分と出会う！～会話・情報・表現、  
新たな自分と出会う3つのキーワード～」  
\*作品展&ポスター展示、又エックブックフェア、映画鑑賞他

## ＜働く母親を応援する男性・子どもの生活自立支援事業＞

「夏休みパパと一緒にクッキング  
あきたのお米でつくったころころおにぎり」  
平成27年7月26日 ※全国女性会館協議会助成事業

## ＜地域で活躍する人材を育成するための事業＞

「地域で行動するためのよくわかる“取っ掛かり”講座」  
平成27年12月12日

## ＜男女共同参画社会づくり基礎講座＞

【五城目町】 平成28年2月5日  
「地域でいきいきハッピー講座 ひとり(ふたりでも)暮らしの極意」  
【秋田市】 平成28年3月5日  
「わたしも大事あなたも大事～私が考える介護離職を防ぐ方法」

## ＜相談事業＞

- ・一般相談（電話、面接）
- ・無料法律相談（8回）
- ・グループワーク（5回）

## ＜自主事業＞

- ・大人の折り紙講座（毎月1～2回）
- ・おもちゃ病院（年3回）
- ・まちの保健室（毎週月・水）
- ・うたごえサロン（6月開催）

## 「第2回利用者懇談会」開催報告

＜平成28年2月3日（水）・7階研修室＞



今年度2回目の利用者懇談会は、平成27年度の中央センター事業実施報告のあと、センターの事業や運営、利用について出席者から質問や意見をいただきました。意見交換では今年秋田市で開催される日本女性会議についての質問も多く出され、秋田県や中央センター

が関わっている分科会の進行状況について、把握している範囲内で説明しました。

そのほかにも、参加団体から「会員数の減少と高齢化」について他団体の情報や対応策を求める質問もあり、それについても参加数団体より、現況や対応策の回答がありました。

## 「第2回中央地域連携ネットワーク会議」開催報告

＜平成28年2月24日（水）・7階研修室＞

この会議は市町村やあきたFF推進員、ハーモニーネット団体等が連携を図りながら、地域課題の解決にむけて、共通理解を深め、実践していくことを目的に年に2回中央センターが開催しています。

2回目の今回はハーモニーネット団体である「性と人権ネットワークESTO」代表の真木 証鷹さんと秋田市市民協働地域分権推進課の西村さんに平成27年度の活動および事業について報告していただきました。

また後半では、出席者の近況も交えての自己紹介のあと、今年10月に開催される日本女性会議の概要やこれまでの決定事項について秋田市や出席している関係者から情報提供されました。





# ハート相談室 ~あなたらしい生き方を応援します~

## 〈相談室より〉

学校や職場、友人知人の中で人間関係が上手くいかない。仕事や家事がはかどらず滞ってしまう。注意力が続かなくてミスが多かったりを繰り返してしまう。こうした悩みを抱え、生きづらさを感じ、苦しんでいる方が多くいらっしゃいます。

人は誰も得手不得手があります。中でも、目に見えない場の雰囲気や他人の気持ちを察する、物事に優先順位を付けて整理する、広い視野を持ち臨機応変に対応・行動する、などといった分野が著しく苦手だと、日常の生活に困難を感じやすくなります。このような特性の原因は、ほとんどの場合、親のしつけの結果やその人個人の性格の良し悪し、努力不足等ではないのです。誰かやご自身を責める必要は何もありません。

生きづらいつ感じている方、親しい人がそうした悩みを抱えている方、「出来ること」「良いところ」を見つめ直し、自分らしくより良く生きていくための道を、改めて模索してみませんか。お独りで悩まず、まずはご相談ください。

当相談室は、あなたのお気持ちに寄り添い、あなたらしい生き方を応援いたします。

相談専用番号 018-836-7846

相談開業時間 月曜～土曜日 10時～17時（休業日 日・祝日）

相談方法 面接（要予約）・電話（土曜日は電話相談のみ）

## お知らせ

### 登録団体のみなさまへ

27年度下半期にコピーカードを使用された団体様へ、コピー料金の請求書を発送いたしました。請求書をお受け取りになった団体様は、**4月20日までセンター窓口でお支払いをお願いいたします。**



## 新着図書紹介

- ・小説 土佐堀川 古川智恵子  
（連続テレビ小説「あさが来た」でおなじみの広岡浅子の生涯）
- ・迫りくる「息子介護」の時代 平山 亮
- ・家族という病 下重 暁子
- ・非婚ですが、それが何か  
（上野千鶴子×水無田気流対談）

## 大人の折り紙教室

～4月は「菖蒲」を作ります～

日時 4月14日(木)10:00～12:00

4月21日(木)10:00～12:00

※どちらか1日

場所 センターオープンスペース

詳細はセンターまでお問合せください。



## 6月～8月開催予告



図書コーナーに国立女性教育会館情報センターより「アート」「コミュニケーション」「食」「男女共同参画」「ライフスタイル」をテーマにした書籍 100冊が届けられます。もちろん貸出しもできます。豊富なラインナップをお楽しみください。ご利用お待ちしております。