

# 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-kenmin.jp/c-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11月発行  
vol.22



## ハーモニープラザまつり2012 開催

もう一度見なおそうマイライフ 私からはじめる。男女共同もっと参画！



平成24年11月9日(金)、10日(土)の二日間、「もう一度見なおそうマイライフ 私からはじめる。男女共同もっと参画！」をテーマに、ハーモニープラザまつり2012が開催されました。



ハーモニープラザの登録利用団体の中から23団体が実行委員となり、話し合いを重ねながら企画を進めてきました。男女共同参画というのは社会の問題であると同時に個人の問題でもあり、まず自分の生き方を見つめなおし自分が一步前に進むことで、まだまだ課題を抱える男女共同参画の問題解決の糸口を見出し、皆で男女共同参画を推進していこうという主旨でテーマを決定しました。



初日(9日)のオープニングでは、秋田県男女共同参画課の山脇課長が「女性が変われば社会は変わる。勇気を持ってまず一步をふみだそう」と挨拶された後、混声合唱団宇宙さんの合唱、秋田スクエアダンス30のデモンストレーション、「これでいいのか?!劇場」等が披露されました。午後からは「私からはじめる。」と題してのフォーラムが開かれ、6名のスピーカーによる体験発表を通して男女共同参画を考えました。(次号で詳細掲載予定)



二日目(10日)は初の試みで、秋田駅東西自由通路『ぽぽろーど』でのフリーマーケットとDV防止キャンペーンが行われ、各ブースに足を止めてくれた人たちと交流を深める場となりました。



アトリオン6Fのこどもサロンでは、明德館こんわ会による「大型紙しばいと読み聞かせ会」、オープンスペースでは、おもちゃ病院とパンダのえほん修理屋さん、アトリオン7Fでは、山川菊栄さんのドキュメンタリー映画「姉妹よ、まずかく疑うことを習え」の上映、秋田AT研究会による「アサーティブトレーニング」のワークショップも行われ、利用団体の方々も積極的に参加して盛り上げました。

「暴力のない社会を」の実現に向けて、参加者の皆さんで作った「明日へ」のカラージュはセンター内に展示してあります。今年は例年にもまして、センターを利用する方一人ひとりが自分たちで作り上げていくまつりとなったのではないのでしょうか。

### ◆◆ 目次 ◆◆

- P1・【開催報告】ハーモニープラザまつり2012開催(11/9(金)、10(土))
- P2・【開催報告】女性チャレンジ支援講座(全2回)、基礎講座 in 男鹿
- P3・【開催報告】日本女性会議(仙台市)参加報告、出戸小学校防災出前授業
- P4・相談室から、お知らせ、他

## 女性チャレンジ支援講座（全2回）開催報告

企業の中で男女の差別的取り扱いを禁止した「男女雇用機会均等法」が施行されて4半世紀。女性の活躍が期待される中、本当に女性は認められ、安心して働いているのでしょうか。

今年度の女性チャレンジ支援事業では、働く女性や経営者を対象に2回にわたって、「あなたが輝く働き方セミナー～ステップアップとこころの栄養～」を開催しました。

### 第1回 9/25(火) 「ポジティブアクション入門」



女性労働協会専務理事福沢恵子さん、秋田労働局雇用均等室長佐藤央子さんを講師にお迎えして、ポジティブアクションとはどういうことなのか、県内での取り組みはどのようになっているのかお話いただきました。現在労働人口の4割は女性なのに、係長以上の管理職は13パーセントに過ぎません。ポジティブアクションとは、能力がありながらその発揮や昇進に恵まれなかった女性を意識的に登用することです。福沢さんは、ポジティブアクションの推進と成功の鍵は、「女性に対する教育・訓練の機会を多く設けること」「複数人数での昇進を実現させること」「ロールモデル、メンターが必要であること」を挙げられています。その前提として今までの長時間労働に代表されるような男性を基準とした働き方を標準仕様としないこと、自分の生き方は自分らしくあるべきと結ばれました。

秋田赤十字病院の臨床心理士丸山真理子さんから、心の健康を維持しながら働くには？またストレスの対処法は？など、同じ働く女性として幅広い視点でお話いただきました。直面するワークライフバランスにおけるストレスやジレンマの対処法として、「現実の自分に理想の自分を近づけること」「タイムマネジメント術」「適切な援助を求めること」を挙げられました。生理周期やホルモンバランスをよく知った上で仕事のペースをコントロールすることが大切であること、「ため息」は副交感神経を高めリラックス効果があることや、セルフケアのポイントなども教えていただき、興味深く実践的な内容となりました。万人に共通する秘訣はありませんが、職場や家庭での自分を見直し、自分にあったストレス対策を考えることの重要性を感じた講座でした。

### 第2回 10/20(土) 「メンタルヘルスの秘訣？」



### 男女共同参画社会づくり 基礎講座 in 男鹿

## 「みんなで考えよう！地域の防災」開催報告

11月11日(日)／男鹿市文化会館



東日本大震災からちょうど1年8ヶ月目の11月11日(日)に男鹿市文化会館で「男女共同参画社会づくり基礎講座 in 男鹿」が参加者105名で開催されました。男鹿市は昨年度「男女共同参画宣言都市」となり、男女共同参画懇話会も発足されてから初めての基礎講座となりました。

講師に石山由美子さん(山形県男女共同参画センター)をお迎えして、「被災地ボランティアの体験から」として、自ら被災地で撮影した映像を交えて講演していただきました。「災害から命を守るキーワード『自助・共助・公助=4・4・2』で、決め手はまず自助。」自分を守れなければ他の人も守れないとの事でした。また、参加者の「支援の方法がわからない。」との質問に対しては「まずは被災地へ行き、被災者のみなさんに寄り添って下さい。そして、何よりも忘れないで下さい。」との石山さんの言葉が印象的でした。



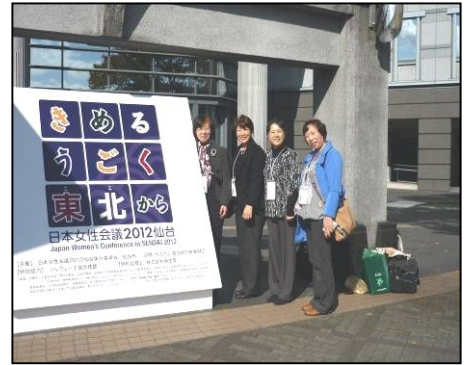
後半は「いきいきFネット秋田」による防災や避難所における男女の性別役割分担を見直すことをテーマにした「これでいいのか?!劇場」を上演し、防災にも男女共同参画の視点が必要であることをみなさんにわかりやすく伝える事ができました。アンケートには「地域で防災を担うのは男性ばかり。女性の視点が必要。」との声もありました。終了後に最近の非常食の試食コーナーもあり、好評でした。

## 日本女性会議 2012 仙台 参加報告 <10/26、27> 阿部 祥子(センタースタッフ)



あきた FF 推進員として日本女性会議 2012 仙台に参加してきました。26 日は開会式、基調報告「日本の男女共同参画施策の現状と今後の課題について」の後、特別プログラム「女性たちが語る 3.11～これまでと今と～」が行われました。5 人のパネリストは、実際に震災にあわれた中で支援活動をされてきた方たちなので、本当の支援とは何か、今後私たちでできることは何か、ということ深く考えさせられました。特に福島の前田由美子さん（桜の聖母短大教授）の「良き有権者、逆境に強い女子を育てる」というお話が印象に残っています。翌 27 日の分科会は NPO イコールネット仙台の宗片恵美子さんがパネリストをつとめる「復興・防災に女性の声を～出す、ひろう、生かす」に参加しました。非常時には日常の不均衡が大きく現れるといいます。地域における男女共同参画の社会づくりが、いかに必要かということがよく分かりました。私自身の今後の課題でもあると思っています。全体会はノルウェー王国国会議員アネッテ・トレッテバルグステューヘンさんの記念講演「女性のエンパワメント～ノルウェーからのメッセージ」を聴き、ノルウェーにおいては女性が生きる上で仕事か育児か選ぶ必要はないし、女性は天然資源という考え方があると知って、うらやましく思いました。クォーター制の導入などで大きな違いはありますが、政治に対する関心や男女共同参画に対する意識などは、小中学生に対する教育などで対応できるのではないかと思います。

最後を締めくくるシンポジウム「きめる、うごく、東北（ここ）から」では様々な場所で様々な活動を、肩ひじ張らずにやっている方たちのお話をおもしろく聞かせていただきました。その中で『女性の視点は多様性の視点』という言葉がありました。私自身もっと広い視野を持たなくてはならないと感じました。この会議に参加して、私にできることは『男女共同参画社会づくり』という意識を地域に広めていくことだとあらためて思いました。今後も地道な活動を続けていきたいと考えています。



## 開催報告

### ◆地域で防災チェック&アクション事業 in 出戸小学校◆ 第 2 回 「防災出前授業～24 時間キットの作成～」

9 月 20 日(木)、出戸小学校 4 年生児童 37 名が参加して防災出前授業を実施しました。講師に加賀谷七重さん(エンパワメントウィズ代表、あきた F・F 推進員)を迎えて、災害時に役立つ避難食「24 時間キット」の作成を行いました。各自、家から持ち寄った 1 リットルの牛乳等の紙パックにエネルギー補給や栄養バランスと考慮した食品などを、「これはどうして入れたほうがいいんだろう」と、それぞれの持つ意味をグループで考えながら紙パックに詰める作業を行いました。

後半では、もしも災害が発生し避難した場合は避難所で周りの人達とどう関わるか、また自分は避難所で何が出来るかといったことをグループで話し合いました。

参加した児童のアンケートからは、「いざという時のために家族で話し合いたい」、「24 時間キットをうちでも作ってみたい」などの感想が多く寄せられ、防災においても普段の生活から主体的に行動する重要さを考えた機会になったようです。

次回は、11 月 20 日に PTA 研修会として『避難所運営ゲーム』を実施します。





# ハーモニー相談室 ~あなたらしい生き方を応援します~

## <相談室から>

9月29・30日の二日間、当センター恒例の「相談援助者のためのサポートセミナー」は『怒りは私の大切な感情—怒りとうまく付き合う方法を学ぶ—』と題し、小松明子さん（ウィメンズカウンセラー京都）をお迎えして行われました。参加者40名の皆さんが、二日間の長丁場で熱心に学び語り合いました。「怒り」の感情についての皆さんの関心の高さが伺えました。

小松さんは、関西弁アクセントの柔らかい語り口で、とてもわかりやすく話してくださいました。また、ワークシートやグループワークで自分に向き合い、身に着けてきた考え方やコミュニケーションのくせや思い込みなどを共有しあい、ロールプレイも経験しました。怒る女はかわいくないとか、女は控えめにしなさいと言われて育ってきたことなどが出され、期待される男性役割、女性役割に縛られてきたことをみんなで共有しました。

二日間の濃密な講座でしたが、特に印象に残ったのは、「感情は思考でコントロールできるものではない」ということ。脳の仕組みで「感じる」ところと「思考する」ところは違うので、「感じる」ところは選択できないが「行動」は選択できるということです。感情に良い悪いはないので、感じたことをそのまま受け止め、いったん自分の中で検討・整理し、行動するかどうかは自分で選択することができることを学びました。

怒りとうまく付き合うには、まず怒りに気付く、抑圧しないで自分の気持ちを大切に、気持ちを落ち着けて扱いやすい大きさにする、そのための呼吸法なども学びました。怒りを表現しようとするときは、他者の侵害を許さない自分の「境界」を持つことが大切だと話されました。『怒り』へのイメージが大きく変わり、気持ちが楽になった気がします。

### 参加者アンケートより

- ・自分で整理できなかつた怒りが整理できそうだったと思った。
- ・感じる」ところと行動する」ところを区別することがわかった。
- ・「感情は自分の状況を知るシグナル」という言葉が印象に残った。
- ・今まで生きてきた中で疑問に思っていたことが理解できて本当によかった。

【相談直通ダイヤル】018-836-7846



## お知らせ

### 【12月の予定】

- ・パソコン教室 12/5、12/19(水) 10:30~
- ・折り紙教室 12/13、12/20(木) 10:30~
- ・健康講座 12/18(火) 11:30~12:00  
「インフルエンザについて」
- ・わんぱく広場 (こどもサロン) 12/17(月) 10:30~
- ・おはなし会 (こどもサロン) 12/20(木) 14:00~

### アクティブシニアへ変身応援事業 すてきな生き方講座「音楽」で元気な人生を」

とき: 12月1日(土) 13:00~15:00

ところ: 金浦勤労青少年ホーム

講師: ダースコちんどん隊

\*入場無料、申込不要\*

お問合せはセンターまで



### ♪年忘れうたごえ喫茶♪

とき: 12月14日(金) 14:00~16:00

ところ: アトリオン6F ハーモニープラザ内

お茶代: 200円 伴奏: カチューシャ安田さん

※歌集「うたの世界・111」をお持ち下さい。



### ~子ども虐待回復プログラム~

#### MY TREEに学ぶ

日時: 11月24日(土) 13:30~16:00

25日(日) 10:00~15:00

場所: 中央男女共同参画センター 7F研修室他



男女共同参画社会づくり基礎講座 in かがみ

「介護は突然に」~高齢社会と男女共同参画~

日時: 平成25年1月19日(土) 13:30~15:30

場所: 天王グリーンランド(道の駅てんのう) きら★星館



センタースタッフと一緒におしゃべり  
しませんか? あなたのところへ伺いま  
す。三人くらい集まりましたら、とう  
ぞお声をかけてください。



お申込み・問合せは

☎中央センター018-836-7853まで

●●● 年末年始休館のお知らせ ●●●

12月29日(土)から1月3日(木)までは、年末年始のため休館となります。1月4日(金)からは通常通り開館しますのでご利用ください。