



まず相談を、ひとりで悩まないで

ハーモニー相談室で、一番多いのは夫婦関係の相談です。DV問題、性格の不一致や価値観の違い、婚外関係、実家との関わり方など、内容は様々ですが、夫婦とは、結婚とはなんなのかと考えています。

昭和の時代は社会の価値観が結婚も性別役割であったと思います。家事育児は女性の役割として、男性は経済的に家を支える事が一般的でした。離婚したら経済的に困窮するため、女性はDVがあっても我慢をする人が多くいました。しかし社会は変わりました。新しい価値観は、だれでもが一人の人間として尊重されるということです。言いたいことが言えて、嫌なことは嫌と言える、それを尊重できる対等な関係、お世話したりされたりの支え合う夫婦が理想の姿でしょうか。結婚する前にも後にも、お互いに話し合うことが大事なのだと思うのですが、年月が進むと、「言わなくてもわかる」とばかりに「さみしい関係」になってしまう場合もあります。「卒婚」という言葉も生まれて、結婚や離婚に対する意識も変化しています。

これから、男女の賃金格差がなくなり女性も自立した時に、結婚はどうなるのかと想像します。結婚してもしなくても良いけれど、幸せだと感じられる時間が多い人生であってほしいものです。

どのようなご相談でも、相談者の思いを尊重しながら、少しでも気持ちが楽になるように一緒に考えていきたいと思っています。

相談無料 秘密厳守



018-836-7846

- 相談時間 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 メール (HP参照)

※ ご予約のない面接希望者は、お待たせしたり後日改めての来室をお願いする場合がございますので、ご注意ください。

各企業のSDGs 5「ジェンダー平等を実現しよう」の取組みと目標についてご紹介します。

## CNA 秋田ケーブルテレビ

働きやすい職場環境を整備するため社内規程の見直し・改訂を進めています。

例として、フレックスタイム規程においてはコアタイム(労働者の就業が必須な時間帯)を短縮し、それぞれの業務にあった出勤・退社時間を個人ごとに決め活用しやすいものとししました。社員からは「時間の有効活用ができる」「プライベートも充実した」「子育てをしながら仕事ができる」などの声が寄せられています。

改訂にあたっては、多くの社員に活用してもらうため、社員の声に耳を傾け、より実態に沿った内容に変えることが大切であると考えています。また、事業所内保育園の開設(H28年)以降、女性社員の妊娠・出産による離職率ゼロが継続していることも大きな成果のひとつです。今後も「働きやすい職場」作りを推進してまいります。

## 又エック所蔵パッケージ図書

独立行政法人国立女性教育会館所蔵図書 100冊の展示と貸出(4月～6月)

★テーマ

「海外女性事情、ワークライフバランス、妊娠・出産・不妊、音楽」



「たんぼプロジェクト」を終了しました

必要な方に生理用品をお渡しする「たんぼプロジェクト」の期間中、延べ210名の女性の方々にお渡しできました。

社会問題の「生理の貧困」と共に、生理によってさまざまチャンス無くしてしまう「生理による機会損失」についても皆さんと考えていきたいと思っています。

秋田県中央男女共同参画センター

ハーモニープラザだより

TAKE FREE 発行年月 2023年3月 編集・発行 秋田県中央男女共同参画センター

## あらゆるステージの「生き方応援館」

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



秋田県中央男女共同参画センター前「千秋公園お堀」4月の風景

2023.3 発行 Vol.66

# ハーモニープラザだより

報告.1

令和4年度 男女共同参画社会づくり基礎講座 in 秋田市  
今の私をアートで癒すセルフケア  
～ライフステージからみた私らしい生き方って?～



講師/曾根 博美 さん (秋田公立美術大学教授)



3月3日、男女共同参画社会づくり基礎講座が、秋田市との共催で、にぎわい交流館 AU のアート工房で開催されました。20代から70代の22名が参加し、講師には秋田公立美術大学教授の曾根博美さんをお迎えしました。曾根さんは、ソーシャルワーカー兼心理療法士として、アートを取り入れながらPTSDやトラウマの症状のある人をケアした経験をお持ちです。その経験から、子育てや介護などのケアの役割は女性だけのものではないにもかかわらず、担わざるを得ない女性の現状と照らし合わせ、自分自身をねぎらうことの大切さを話されました。その上で、自分にとって安心できる場所を思い返すセルフケアの時間を設けました。

あきたF・F推進員の方々にファシリテーターとしてご協力いただき、グループワークを行ってから、アートセラピーとしてタッチストーン製作をしました。小さな円形状の紙に言葉や好きなものを描き、半球状のガラス素材で糊付けして作りしました。

手を動かして工作する時間を皆と共有して気持ちが楽になったという声もあり、会場は楽しそうな雰囲気になっていました。

この講座では、男女共同参画の基本的な知識を理解するとともに、自分が抱えている思いを安心して話したり、アートという表現で自分を癒す方法を学びました。また、自分を一番大事にすることが家族や社会に対しても余裕のある気持ちで接することができる気づけたことで、セルフケアがいかに重要か学べる講座になりました。

- ・今まで接点のなかった方々といろんなお話ができて、視野が広がった。
- ・安全な場所を思い出し安心感を得る大切さを実感できた。
- ・自分を大事にし、問題を表に出すことが周りの人も大事にできるということを忘れずにいたい。
- ・セルフケアの大切さ、それは自己中心的、わがままではないということがわかり安心した。

参加者の声より



アートセラピーで作ったタッチストーン

## 令和4年度 第2回利用者懇談会

報告.2

開催日/2023年1月24日 会場/アトリオンビル7階研修室

1月24日、「令和4年度 第2回利用者懇談会」が開催されました。当日は急遽欠席者も出るほどの悪天候でしたが、19団体20名（オンラインを含む）が参加しました。

コロナ禍のためしばらく中止していた参加者一人ひとりの自己紹介のあと、センター長が令和4年度センターの実施事業についての報告を行いました。

意見交換の中では、初めて参加した団体から「他の登録団体がわかってよかった」ハーモニーネット Week で風呂敷マーケットに参加した団体から「活動費のプラスになってよかった」等の感想がありましたが、「来年度はコロナ禍の前のように、団体が一堂に会してのプラザまつりを開催したい」という声も寄せられ、来年度第一回目の利用者懇談会でまた協議をして決定することになりました。

最後に、各団体からイベント告知などの情報交換をして、会は終了しました。



## 令和4年度 第2回中央地域連携ネットワーク会議

報告.3

開催日/2023年2月14日 会場/アトリオンビル7階研修室

2月14日、「令和4年度 第2回中央地域連携ネットワーク会議」を開催しました。秋田県や市町村等の担当者、また、男女共同参画センター、あきたF・F推進員、さらに男女共同参画社会づくりを目的として活動している登録団体の代表者33名にご参加いただき、秋田県の男女共同参画社会づくり推進のために情報を共有し意見交換を行いました。オンラインを使いながらも顔の見える連携の強化になりました。

その後、「令和4年度 地域の女性リーダー育成事業」活動報告会を行いました。「地域の女性リーダー育成事業」として開催した内容を、協力していただいた3人のアドバイザーから、2回の「養成講座」と1回の「交流会」から見えた成果と課題を含め、わかりやすく報告していただきました。「今後も事業を継続し、この成果を広げたい」と皆さんへ熱いメッセージを送りました。

参加された方々には、地域の男女共同参画に関するニーズや課題をじっくり考える機会になったのではないのでしょうか。



中央地域で活動する「女性自治会長等の活動事例集」を作成しました。秋田県中央男女共同参画センターのホームページでご覧いただけます。



<http://akitawmc.com>

### センターからのおねがい

#### ① 輪転機の印刷代の値上げについて

輪転機をご使用の際、製版（印版を作る）1回につき20枚以上の印刷をお願いしておりますが、製版の回数が多いため印刷にかかるコストが高くなっている現状です。

そこで、4月から登録団体の方には1枚1.5円の印刷代を1枚2円に、他団体には1枚4円をお願いすることになりました。大変申し訳ありませんが、実情をご理解いただきご協力の程よろしくお願いたします。

#### ② 今後のマスク着用に関して

3月13日(月)からは、マスクの着用は個人の判断に委ねられています。但し、感染対策上必要と判断される場合には、利用者へマスクの着用を求める場合がありますので、その際はご協力お願いいたします。

また手指の消毒や三密の回避など基本的な感染対策に関しては引き続きご協力をお願いします。

## 令和4年度 開催事業一覧



### 6/15～6/30 【男女共同参画推進月間事業】

～「あなたらしい」を築く「あたらしい」社会へ～

男女共生パネル展示、「男女共同参画」川柳紹介利用者、登録団体による作品展示他

9/4、11/6

### 【両立支援・ワークライフバランス事業】

はじめてのパパとママの絵本 LIFE  
～赤ちゃんとも share books ～



10/22～10/30

### 【ハーモニーネットWeek 2022】

～ハーモニープラザから  
多様性に満ちた社会へのメッセージ～  
男女共同参画川柳の掲載と講評  
作品画像展示～女性の美しさを問い直す～  
登録団体活動紹介パネル展、ワークショップ、風呂敷マーケット

利用者懇談会 (5月、1月)  
中央地域連携ネットワーク会議 (6月、2月)  
運営委員会 (9月、3月)

- 大人の折り紙教室 月2、3回
- おもちゃ病院 (今年度は12月、2月)
- まちの保健室 毎週月、水(祝日除く)

### 【男女共同参画社会づくり基礎講座】

7/26 (五城目町)

「これからの地域社会のために」

3/3 (秋田市)

「今の私をアートで癒すセルフケア」



11/14、12/1、1/12

### 【地域で活躍する人材を育成するための事業】

女性のキャリアアップ応援セミナー (全3回)

相談事業

### ●フェミニストカウンセリング入門講座

～女性の生きづらさはどこからくるの～

- 事例検討会 (12月)
- 一般相談(電話、面接、メール)
- 法律相談 (年6回)

受託事業

10/16、10/25、11/13

### 【地域の女性リーダー育成事業】

～女性が力を発揮するこれからの地域防災～  
(秋田市編、潟上市編、交流会)

10/1

### 【あきたの男女共同参画連携会議】

～咲きほこれ! あきたウーマンパワー応援事業～

7/31

### 【働く母親を応援する男性・子どもの生活自立支援事業】

災害時に役立つ父親と子どものエコクッキング事業

### 「JAWA 秋田スマイルチャリティ」第27弾はハーモニープラザに

きらきら保育園秋田駅前様よりセンターのこどもサロンに、授乳の際に使用するためのパーテーションと椅子、授乳まくら、おまごのおもちゃを寄贈していただきました。

これは、社員の有志の方々が寄付金を募って地域に貢献する「JAWA 秋田スマイルチャリティ」事業の一環として実施されたものです。

こどもサロン内にお母さんが安心してゆったりと授乳するスペースを確保することができて、利用者の方からも大変喜ばれています。本当にありがとうございました。



### 登録団体「すばなしの会」よりこどもサロンに絵本100冊が寄贈されました

センターの登録団体「すばなしの会」に、子ども文庫助成事業として(公財)伊藤忠記念財団より乳幼児向け中心の絵本100冊が贈呈されました。絵本はこどもサロンに設置して、今後はこの絵本を活用して「すばなしの会 おはなしとどけ!」の読み聞かせを定期的で開催する予定です。他の絵本同様に貸出もできます。

4月に「すばなしの会」の会員の皆様方により、絵本のお披露目並びに読み聞かせの会を開催いたします。是非お子さん、お孫さんと一緒にお越しください。

