



# ハ一モ二一プラザ だより

<http://akitawmc.com/>

まず相談を、ひとりで悩まないで

私たちが生きるためには、バランスの良い栄養が必要ですが、実はここにも栄養が必要なのだと思います。以前、金香百合さん（ホリスティック教育実践研究所所長）の講座を受けた時に学んだことですが、からだの栄養は、適切に①食べる②寝る③動くことです。適切にというのがミソですね。

では、こころの栄養とは何でしょうか。①安心・安全と感じられる②大切にされている③関心をもたれている④聞いてもらっている⑤認められている⑥ほめられている⑦信頼されている⑧感謝されている⑨あるがままに受容されている。の9つだそうです。

こういうものを周りの人からもらえると自尊感情が高まります。反対に奪われたり不足していると自尊感情が低くなり気持ちも荒れてしまいやすくなります。そして、こころの栄養を充足するためには3つの方法があるといいます。人からもらう。自分であげる。自然からもらう。というものです。

女性は、ジェンダー（社会が求める男らしさ、女らしさ等）で従順さが求められる場合が多く、相手を優先しがちです。また人のケア役割も引き受けている人が大勢存在しています。こころの栄養は他者に与えてはいても、自分では受けることが難しいのではないのでしょうか。

このような生きづらさを感じている方も、どうぞ当センターの相談室をご利用ください。お電話お待ちしております。

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。

### これからのご案内

1月～3月

#### ★ 令和3年度男女共同参画社会づくり基礎講座

in 五城目町 2/18（金）予定  
in 大瀧村 3月中旬頃 予定

#### ★ 令和3年度第2回中央地域連携ネットワーク会議

2/22（火）予定

#### ★ 令和3年度第2回利用者懇談会

1/25（火） 予定

#### ★ 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（1月～3月）



新テーマは「SDGs、男性性、家族、しごと、生活」です。



#### ★ おもちや病院

2/5（土） 10時～14時  
※ 修理は無料 予約不要

12/4（土）開院中の様子

お願い 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、マスクの着用、手指の消毒の徹底、三密の回避のご協力をお願いします。

#### ◆ 年末年始 休館のお知らせ ◆

今年もセンターのご利用ありがとうございました。12月29日（水）～令和4年1月3日（月）は休館します。1月4日（火）からは通常通り開館いたしますので、どうぞご利用ください。

秋田県中央男女共同参画センター ハ一モ二一プラザだより TAKE FREE 発行年月日 2021年12月 編集・発行 秋田県中央男女共同参画センター

### 報告.1

## 地域の女性リーダー養成塾

「あなたの一歩が地域を変える」を開催しました



自身の経験を話される講師の能登祐子さん

11月23日（火）、センター研修室において約20名が参加して『地域の女性リーダー養成塾』が開催されました。

講師に能代市自治会連合協議会会長の能登祐子さんをお迎えし、「魅力的な自治会をつくるために」というテーマで講演していただきました。女性たちがコミュニケーションを通じて気づいた「不便を解消したいという小さなきっかけ」が大きな成果につながるチャンスとなったこと、女性の参画により魅力的な自治会活動ができることなど、自身の経験を通して話されました。

地域の女性リーダー育成事業自治会運営アドバイザー4人の方々とパネルトークの後、「持続可能な自治会活動のための私の一歩」という内容でグループワークを行いました。ワークの途中でメンバーが交替する形式をとったことで、より多くの参加者と意見交換ができる良い機会となりました。



地域の女性リーダー育成事業自治会運営アドバイザーの方々（4名）とコーディネーターの能登祐子さんとのパネルディスカッションの様子



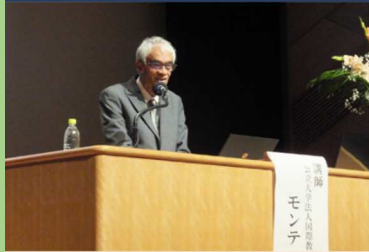
グループワーク成果発表の様子

グループワークでは、「〇〇のために、〇〇を工夫して、〇〇という事業を考えた」というテーマで、自治会活動に参加者が気軽に集まれる事業についてそれぞれ検討しました。多様性の問題や世代間交流、高齢社会、行政とのつながりなど、さまざまな問題について活発な議論が交わされました。

最後に、「これからの私の一歩」として、自主防災組織への取組み、若い世代や子どもを巻き込んでの地域づくり、男性の意識改革、共感できる仲間づくりなど参加者それぞれが発表して講座は終了しました。

今年度の地域の女性リーダー育成事業の一貫として、女性自治会長等の交流会が、12月26日（日）センターの研修室にて開催されます。

特別講演



「日本社会の未来創造～政策・方針決定過程における女性参画の真の意味～」  
講師：モンテ・カセム氏  
(公立大学法人国際教養大学理事長・学長)

女性の環境の中に“心の支配”の問題があります。従属してしまうと問題を解決できません。沈黙をせず、声をあげてを継続していくことが大切です。皆さんで力を合わせてレジリエントに人情溢れる社会を目指しましょう。

「チェンジメーカーになろう  
～女性(わたし)達の選択で未来は変わる～」  
講師：麓 幸子氏  
(作家、ジャーナリスト、元日経ウーマン編集長)



基調講演

人口減少、少子高齢化等の地域課題を解決するためには、女性たちが課題解決のカギを握っています。自分自身をリスペクトして、変化を恐れずに、良い変化を起こすチェンジメーカーになりましょう！

パネルディスカッション

「あらゆる分野における政策・方針決定過程への女性参画をすすめるために」



コーディネーター：麓 幸子氏  
パネリスト：  
鈴木 真実氏 (秋田県議会議員)  
能登 祐子氏 (能代市自治会連合協議会会長)  
藤村 幸氏 (健康米味楽農場 代表取締役)  
陶山 さなえ氏 (秋田県理事)

あらゆる分野の女性リーダーの育成と女性が参画するための課題を共有し、更なる女性活躍の加速を目的に話し合いました。「皆さん、リーダーのチャンスがきたら勇気を持って手をあげ、一歩踏み出してください！」

報告.2

開催終了報告

2021年  
11月5日・6日

秋田県 次代の女性リーダー応援事業

特定非営利活動法人 全国女性会館協議会

第65回 全国大会 in 秋田

ジェンダー平等を目指して～誰一人取り残さない社会とは～をテーマに開催した全国大会で、実行委員長として尽力いただいたJICA東北の野口聡子さんに大会を終えての思いを伺いました。

県内における女性と男性のジェンダー格差は著しく、人口、雇用、教育などにおいて負の連鎖を引き起こしています。ジェンダー格差という大きな社会課題には、組織、世代、性別の枠を超え、知見を出し合って横断的に取り組まなければなりません。ジェンダー平等を推進しながら、障がい者、LGBTQ、外国人、在日コリアンなどを含めて「誰もが生きやすい社会」の実現に近づいていくことが必要です。あなた自身が何らかの当事者ではなくとも、「アライ」(支援者)として当事者の不安や迷いを想像し、味方になることはできます。秋田県においてもいろんなアライが増え、アライシップ(「自分の属していない」社会的に不利な立場で虐げられている集団を、理解・支援し、味方になること)が生まれることを願っています。

開催の様子を10分ほどのダイジェスト動画にまとめYouTubeにアップしました。秋田県中央男女共同参画センターのホームページからもご覧いただけます。



◆ 第2日 11/6 (土)

第1分科会

ユース世代から発信！私たちが考えるジェンダー平等社会

ユース世代が、CMの中の隠れたジェンダーバイアスを分析し、消費者が安心して見られるCM制作のルールを考え、その結果をセンター内に展示しました。

コロナ禍で苦境にある女性への支援

新型コロナウイルス感染拡大の影響により、困難・課題を抱える女性に対する支援の充実・強化のため、他のセンターの事業事例やアンケート調査の結果報告、参加者との話し合いを通して、これからの女性への支援のあり方を考えました。

第2分科会

第3分科会

これからのセンターのあり方を考える

地域における男女センターの役割を再認識し、地域課題や社会の変化に対応する「これからのセンターのあり方」についてSDGsの視点をういたワークショップを行い、今後のセンター運営や地域の男女共同参画の推進に活用できるように話し合いました。

同時開催

ハーモニーネット Weeks

10月23日(土)～11月6日(土)



アート作品『あなたの「性差にまつわる差別の経験」を聞かせてください』  
阿部由布子氏/田村萌絵氏

登録団体活動紹介  
パネル展

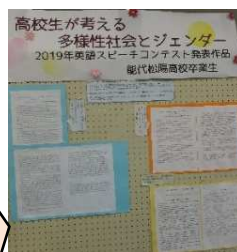


パープルリボン運動  
ガールスカウト秋田県連盟



『アートで見る性差別社会』(絵画)  
大城舞未加氏

「高校生が考える多様性社会とジェンダー」  
能代松陽高校卒業生



報告.3

book shelter (ブックシェルター)

12月3日(金)4日(土)の二日間、ハーモニープラザ移動図書プロジェクト「book shelter」(主催：秋田公立美術大学大学院複合芸術研究科)が秋田市文化創造館で開催されました。

ハーモニープラザの蔵書80冊を文化創造館に移動し、そこに集う人たちに自分自身と向き合ってゆっくり本と対話する時間を提供すると同時に、社会資源の一つとしての中央男女共同参画センターを広く周知する目的で、岩瀬海さん、櫻井莉菜さん(大学院複合芸術研究科修士1年)が企画担当しました。

当日は、幅広い年代の人たちが訪れ、じっくり読書したり、友人と本の感想を話し合ったり、それぞれ自由にbook shelterでの時間を過ごす姿が見られました。

櫻井さん

美術業界のジェンダーギャップや美術大学のハラスメント問題に関心がある私たちだからこそ出来ることを考えながら作ったプロジェクトです。文化拠点の文化創造館と多義的なshelterの要素を持つ情報拠点のハーモニープラザが連携して、秋田がより自分らしく生きられる場所になることを願っています。

ハーモニープラザの居心地の良い空間を別の場所まで拡張することはできないかと考え、始めたプロジェクトでしたが、実施してみると、そこに訪れる方々との交流で普段は聞けない声を聞くことができ、とても貴重な体験でした。

岩瀬さん

