



まず相談を、ひとりで悩まないで

「ぼけますから、よろしくお願いします」という本をご存知でしょうか。映画にもなっています。離れて暮らす映像作家の娘が、80代認知症の母と90代で介護する父を撮影記録したものです。自分だけ好きな仕事をしていても良いのかと葛藤し揺れ動く思いを書いた家族の物語です。その中で、母に投げかける父の言葉に胸を打たれました。

「わからんことがあったら、何でもわしに聞けよ。あんたが覚えとかんといけんことは、わしが代わり覚えとっちゃうけん」との言葉に夫婦の絆を感じ、感動しました。「ほんま？ありがと。そうするわ」と母は安心したようです。また、父は、90歳から家事(洗濯、掃除、買い物、料理)に挑戦。性別役割関係なく、「妻の調子が悪くなったら、元気な自分が」とフォローしています。夫婦の愛と絆、親子愛、認知症当事者の気持ち、相手への思いやり、生き方を学びました。涙あり、クスッと笑えるところもあり、心温まる一冊です。読み終えたら、家族に優しく接しよう、両親に電話してみようという気持ちになりました。

さて、ハーモニー相談室ではDVや夫婦、親子関係、性的指向、性自認など様々な悩みの相談に乗っています。何か悩んだり、吐き出したい時、いつでもご相談ください。一緒に考えていきましょう。

(参考文献: 信友直 (2019)『ぼけますから、よろしくお願いします。』(株)新潮社)  
(2022)『ぼけますから、よろしくお願いします。おかえりお母さん』(株)新潮社)

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、ご留意ください。

『男性の折れない心をつくるために  
～男性相談現場から見えるもの～』が開催されました。



8/19 (土)

講師/濱田 智崇さん  
(京都橘大学総合心理学部准教授/公認心理師/  
臨床心理士/カウンセリングオフィス天満橋代表)

8月19日(土)、秋田県中央男女共同参画センターの「ハーモニー相談室」では、男性からの相談が増えていることから「男性の生きづらさ」について学べる講座を開催しました。講師の濱田智崇先生は、日本初の「男性が男性の悩みを聴く」相談窓口を開設された方です。居住地の京都府からオンラインでお話いただき、興味をもってくださった22名(男性6名)の方々と共に学びました。

男性は感情を表現することに慣れていないことが多く、小さいころから「泣くな」「弱音を吐くな」と育てられて、大人になってからも「上を目指せ」「結果を示せ」と感情よりも思考を優先することを社会から求められてきました。このような意識に捉われず、「自分の弱い面を他者に開示することは自分にとってよいこと」と意識を切り替えて、だれかにつながる大切だと話されました。また、そのために「相談」があるということです。

ハーモニー相談室ではこれからも「男性も相談しても良い」と思っていただけのように、皆さんと一緒に学んでいく機会をつくっていきます。

# ハーモニープラザだより

<http://akitawmc.com/>

男女共同参画社会づくり基礎講座 in 由利本荘市

### 事業報告

男女共同参画と無意識の思い込み

(アンコンシャス・バイアス)を知る

9/19 (火)



講師/和泉浩さん  
秋田大学教育文化学部地域文化学科教授

なぜ、男女の平等が必要なのでしょう？

9月19日(火)、由利本荘市文化交流館カダーレで、「令和5年度 男女共同参画社会づくり基礎講座『家庭・職場・地域に潜む無意識の思い込みに気づいて一人ひとりがイキイキと活躍できる由利本荘に!』」を開催しました。

講師の和泉浩先生から男女共同参画と無意識の思い込みについて私たちに身近な問題として話していただきました。

男女の平等は「人」としてごくあたりまえで、当然の「平等」がそうっていないことが問題です。法律などの制度も重要ですが、それだけで平等は進みません。自分も他人も「集団」としてだけではなく(男性・女性)個々の人として自分自身、その人自身をみるのが大切です。

アンコンシャス・バイアスとは「自覚していない差別、何気ない差別」であり、人を人として尊重していないことが問題ということ強調されました。日常をより平等にしていくためには、自分のアンコンシャス・バイアスに気づくことが大切です。そのためには、「ジェンダー」への理解が重要と話されました。

講演の後、参加者56名がグループに分かれて、「より生きやすいまちになっていくために、家庭や職場、日常生活など、身近なところからできること、できそうなこと」をテーマに積極的に意見を交換し、全体でグループの意見を共有しました。

最後にアンコンシャス・バイアスに真剣に取り組み、さまざまな人たちが、住みたい!住み続けたい!と思える秋田と由利本荘市にしていきたいと思います!と締めくくられました。

まずは、意識することから始めてみましょう!

由利本荘市主催、「由利本荘市男女共同参画推進協議会」「あきた F.F 推進員」「由利本荘男女共同参画推進市民ネットワーク 11 ぱれっと」の皆様のご協力で開催された「由利本荘市男女共同参画市民講座」に共催させていただきました。



受講者の皆さんが熱心に聞き入っていました



由利本荘 湊市長から開催の挨拶





## 事業報告 赤ちゃんと一緒に パピママヨガ&Share books

生後 10 か月までの赤ちゃんを持つ両親を対象に、子育てや仕事の忙しい時間の中でも、夫婦ともに自分の体をケアをしながら、心身を癒しリフレッシュしてもらおうと、ヨガ体験の時間を設けました。当日は8組の親子が参加し、ヨガインストラクターの NOZOMI さんの指導で、腰痛・肩こり予防や不安を解消するポーズなどにチャレンジしていました。ヨガが終わった後は、リフレッシュできた、体がほぐせて気持ちよかった、楽しかったなどの感想が聞かれました。

## 7/23 (日) Share books



絵本の読み聞かせの時、本を動かしたり体を動かしたりする方法が聞けて良かった

## 7/2 (日) パピママヨガ



ワーク・ライフ・バランス講座の第二回目は、子どもと触れ合ったり、コミュニケーションをとりながら、夫婦で協力して育児に関われるよう、絵本の読み聞かせの方法を学びました。絵本は赤ちゃんだけでなく夫婦のコミュニケーションツールになったり癒しにもなると、「おはなしの扉」代表の遠藤美弥子さんは話されました。その後、こどもサロンの利用者で主夫の今野敬治さんと、6歳になる息子さんに絵本の読み聞かせの実演をしてもらいました。絵本を動かしながらの実演に赤ちゃんたちは興味津々の様子で食い入るように見ていました。日頃から育児に関わっているパパたちの様子も見えて、これからも夫婦で参加できる講座を企画し、継続していく必要性を感じました。

## 『あきたの男女共同参画連携会議』が開催されました。

9月24日(日)、アトリオン B1F 多目的ホールにて秋田県主催の「あきたの男女共同参画連携会議」が開催されました。あきた F・F 推進員や秋田県女性人材登録者、市町村男女共同参画担当者等、会場には約 50 名(オンライン 20 名)の計 70 名が参加しました。

横手市の地域づくり支援課 石橋菜穂子さんとあきた F・F 推進員の長谷川 聖史さんの事例発表の後、国立女性教育会館理事長の萩原なつ子さんより「令和時代のジェンダー平等～持続可能な地域社会をめざして～」と題しての基調講演が行われました。

消滅可能性都市から持続発展都市へ変貌した豊島区や兵庫県豊岡市の取り組みを紹介し、これからの地域づくりには根強く残るジェンダーギャップの解消、多様性、一人ひとりがそれぞれの能力を十分に発揮できる環境を整える公平性、地域の中でより良い関係が構築されて幸せを感じられることが重要であると語られました。

分科会は北部、中央、南部の男女共同参画センターが中心になって三会場に分かれて開かれ、最後にそれぞれ三分科会の報告をして全体で共有し、閉会しました。



基調講演  
萩原 なつ子 さん



分科会1  
男女共同参画を語る  
“さんかくカフェ”



分科会2  
キャリア形成のための  
メンタルの整え方



分科会3  
だれもが暮らしやすいまち  
づくりワークショップ

## ～女性リーダースタートアップ応援セミナー～ 管理職と女性社員のためのワークショップ (全3回シリーズ)

7月28日、イヤタカ(秋田市)において「管理職と女性社員のためのワークショップ」が開催されました。

この事業は、企業の多様な働き方と女性のキャリアアップを促進することを目的として秋田商工会議所と共同開催したものです。

第1回目は野村浩子氏(ジャーナリスト、東京家政学院大学特別招聘教授)のご講演と秋田キャッスルホテルの副支配人加藤いづみ氏の事例紹介のあと、管理職と女性社員に分かれてワークショップを行い、女性のキャリアアップに対する自社の現状・課題をそれぞれのグループで話し合いました。この後、それぞれが考えた課題を企業に持ち帰り自社の取組目標を定め、各企業で取組を進めます。11月には取組みの経過報告、2月には成果報告も行われる予定です。

## 7/28 (金)



全3回シリーズ  
(1回目終了、以降 11/20(月)、2/20(火))  
講師：野村浩子さん(ジャーナリスト)

## これからの事業案内

### 男女共同参画社会づくり基礎講座

開催日時:10月12日(木) 15:00～  
ズボラ上手が地球をすくう!  
思い込みを捨てて、誰もが輝ける社会へ  
講師:ずぼらんたん☆

男鹿市

### 地域の女性リーダー応援事業

- ①開催日時:10月7日(土) 13:30～  
アウトドアで地域の防災力UP!  
講師:及川 真一さん
- ②開催日時:11月11日(土) 13:30～  
避難所運営ゲーム(HUG)を  
体験しよう!

田舎町

大森町

田舎町

開催日時:11月7日(火) 13:00～  
女性リーダーが地域を変える!  
講師:麓 幸子さん

開催日時:11月22日(水) 13:30～  
災害から地域を守るために  
講師:宗片 恵美子さん

問合せ・申込/秋田県中央男女共同参画センター  
電話:018-836-7853 FAX:018-836-7854  
E-mail:akitawmc@alpha.ocn.ne.jp  
http://akitawmc.com/



## ハーモニーネット Week2023 開催 10/14(土)～10/22(日) ～安心して暮らせる地域社会をめざして～

- ◆アート作品展示:作家 岩瀬 海 さん
- ◆アートポスター展示:  
「性とジェンダーのおはなし会」ポスター
- ◆ワークショップ:  
「トランスジェンダーと話してみませんか」  
「千秋公園を歩こう」「秋田弁の昔っこ」「講演『あきた舞妓』の地域貢献」「おはなしとどけ!」「防災講座」  
「笑学校 2023」「おりがみ体験コーナー」
- ◆ふれあいマーケット (B1F イベント広場)  
10月21日(土) 10時～15時
- ◆パネル展示:登録団体の活動紹介

## その他事業

- ☆おもちゃ病院  
11月4日(土) 10時～12時
- ☆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(10月～12月)  
テーマ  
「ジェンダー、しごと、家族、生き方、こころとからだ」  
3か月毎に書籍は入れ替わります。