

2010
SUMMER
VOL. 53

ウィズセンター情報誌
With

所長あいさつ

多くの皆さまに支えられ、岡山県男女共同参画推進センター（ウィズセンター）は開館12年目を迎えました。

私が就職した当時、女性は結婚したら仕事を辞めるのが一般的で、就ける仕事も限られていました。就職の際の悔しい思いと、後に続く世代にはこんな思いをさせたくないという願いが、働き続ける原動力になりました。

男女雇用機会均等法や育児・介護休業法が整備され、女性の働く環境はかなり改善されましたが、一方、非正規雇用の増加、高齢化社会でのパートナーシップ、DVなど女性に対する暴力などの課題も明らかになってきました。

ウィズセンターは、時代の変化に対応したさまざまな講座を開催するなど、男女にかかわらず誰もが生き生きと暮らせるまちづくりの拠点施設となるよう、職員一同頑張っておりますので、一層のご支援をよろしくお願いいたします。

どうぞお気軽にお立ち寄りください。そして、皆様の声をお届けください。

ウィズセンター所長 水野洋子



これから開催する講座です

平成22年度男女共同参画セミナー 公開講座

日時	内容	場所
7月29日(木) 10:00～12:30 13:30～15:30	「女性の悩みを読み解こう」～仕事・家庭・性・暴力～ 講師：ウィメンズカウンセリング京都 竹之下雅代さん 「男女に考える地域づくりとパートナーシップ」 講師：岡山大学大学院教授 小松泰信さん	きらめきプラザ 705会議室
8月24日(火) 10:30～12:30 13:30～15:30	「高齢化社会と男女共同参画」 講師：吉備国際大学准教授 轟理恵子さん 「職場の男女共同参画」～これまでの検証と第3次基本計画までの方向性～ 講師：岡山労働局雇用均等室長 木下麻子さん	きらめきプラザ 401会議室
9月9日(木) 10:30～12:30 13:30～15:30	「企画のツボ！」～行列のできる講座と人が集まるチラシの作り方～ 講師：エセナおおた 牟田静香さん 「女の体は私のもの」～金子みすず・荻野吟子に学ぶリプロの権利～ 講師：社会心理学講師、カウンセラー 市場恵子さん	きらめきプラザ 401会議室

- ・受講料：無料
- ・定員：各講座30名程度
- ・申込締切：それぞれの講座の3日前まで
- ・申込方法：ウィズセンターに、ハガキ、電話、FAX、電子メールで、①住所 ②氏名 ③電話番号 ④開催日・講師名をお知らせください。

愛媛県松山市在住で、ワークライフバランスを普及させるNPO法人の代表理事も務める堀田さん。娘が1歳になったのをきっかけに仕事を再開されました。ご自分の経験をもとに、ワーク・ライフ・バランスとは何か？について伊予弁を交えながらお話いただきました。

講演

「ワークライフバランスは家庭から ～ “養う・養ってもらう” から “共に働き共に育てる” の時代へ～」

講師 堀田 真奈さん (キャリアコンサルタント)



子育てはスキルアップ

ワークライフバランスは一般的に「仕事と生活の調和」をいいますが、今日は、ワークライフバランスとは何かを見つけるため、3つの問題点に注目してお話します。

まず、女性の仕事と子育ての両立の問題です。私が仕事を再開したとき、周囲からは子どもがかわいそうと言われ、家では自分の時間がほとんどない状況、会社では常に何かに追われている感があり、そこまでして働く必要があるのだろうか？と自分自身モヤモヤしていました。でも、発想を変えてみると、子育ては仕事のハンディではない、仕事生産性を高める(スキルアップになる)ことがわかったのです。

男女共に自立を

次に、子育て予備軍である婚活の問題です。少子高齢化が大きな問題になっている日本では、出生率向上のためにはまずは婚活が必要です。今は、経済の低下などで、「妻子を養う」が不可能に近い時代になっています。女性は結婚しても働くという前提でライフプランを考えないと、結婚に結びつきません。これからの結婚のキーワードは、「養う・養ってもらう」から「共に働き、共に育てる」へ、つまり、お互い自立してパートナーを助け合うことが必要なのです。



キャリアとは

最後に、就業意識(キャリア形成)の観点です。ワークライフバランスは働くということがキーワードです。未来の労働人口確保のためにも、子どもたちに働くことの意味

を伝え、またキャリアというのは仕事のことだけでなく、人生そのもの、結婚も子育てもキャリアの一つであることを企業や家庭から発信していく必要があります。



6つの極意プラス3つの注意事項

自分の経験と周りの意見から考えるとワークライフバランスを成功させるための極意は、①「～しなければならない」という発想を変える ②時間を大切に ③一人で抱え込まない ④自分を知ってもらうコミュニケーションを大切に ⑤しなくてもいい順位をつくる ⑥身近な人に感謝の気持ちを持つことです。プラス、①助けて欲しいことは明確に伝える ②願いがすべてかなうとは限らない ③日々偏らない情報収集とネットワークをとというのが注意事項だと思います。

本当のワークライフバランス

ワークライフバランスは、できる・できないではなく、ワークとライフの配分でもなく、仕事でも家庭でも人生に起こっているすべてのことを認めて問題を解決していくというプラス発想、これが「本当のワークライフバランス」だと思っています。ワークライフバランスを家庭から発信して、企業、人、地域の発展に結びついて欲しいです。

参加者の声

・男性にももっと広まることが大切だと思いました。

人形をお姑さんに見立てて腹話術を交えながら、19歳から30年間もの祖父母、父母、姑の5人の介護と看取りの体験を、明るくユーモアたっぷりに語られました。

講演

「心のあやとり ～介護する側とされる側～」

講師 羽成 幸子さん (カウンセラー、エッセイスト)



介護で守る2つの命

動きたくなくて寝てばかりの姑を3時間おきにトイレに促すことで寝たきりを防ぎ、それが自身の介護予防につながりました。人には、下の世話をされることもあるという避けられない現実があります。粗相をして恥ずかしいと思っても「年齢をとって体が動かないのだから仕方がない」と、心と体を分けて考える方法もあります。自分が楽な老いを見つけるためには、少々のことではめげない、しなやかで、したたかな心を早い時から育てていくことが必要です。

また、在宅介護は限られた家族だけが介護に関わるケースが多いため、介護者は心も体も疲れます。疲れが極限に達した時に思わず「お母さん、死んでよ」と言うと「あんたも一緒に連れていく」と言い返された娘さんもいます。介護する人がきつい事を言っても、言い返されれば虐待ではなくコミュニケーションになります。

介護者は悪魔の部屋を持ってもいいのです。でも、決してドアは開けてはいけません。ドアを開けて虐待してしまうと、今まで一生懸命に介護してきたことが台無しになってしまいます。どうしたら心のバランスをとれるのか？私の場合は、毎日寝る時に「さあ死ぬか」と思って、その日をリセットしました。毎日死んで毎朝生きかえる。介護で守る命は、自分と相手の2つの命なのです。

一生懸命生きたことへのご褒美とは？

介護に教科書はありません。介護が終わった時に、自分の介護は100点だと思ってください。最後には姑から「あなたに会えて嬉しかった」と言われました。人間、簡単に死ねないので、生ききるしかありません。死は一生懸命に生きたことへのご褒美です。

介護は「男だから、女だから」は関係ありません。体が不自由でもできることはあります。できることをちゃんとやる。そこにこそ人間の尊厳があるのです。死を意識すると、とても忙しくなるし、生きることが輝いてくると思います。



参加者の声

- ・説得力のある、分かりやすいお話でした。
- ・将来、介護する側、される側になることは男女に関係なく考えなくてはいけないことだと学びました。
- ・いい1日を過ごせ、元気が出ました。
- ・親の介護に悔いが残っていましたが、気持ちが楽になりました。
- ・介護に向き合う力をいただきました。

ヘルスケア・トレーナーの石井康夫さんに、手軽にできる健康づくりのための運動とその理論を教えてくださいました。ソフトな口調でとてもわかりやすくご指導くださいました。



実技
指導

「生涯健康をめざして 手軽にエクササイズ」

講師 石井 康夫さん (ヘルスケア・トレーナー)

皆さん、「ロコモティブシンドローム」って聞かれたことありますか？筋肉や骨、関節といった運動器の機能が衰えることで、日常生活での自立度が低下し、介護が必要になったり、寝たきりになる可能性が高い状態をいいます。このような状態にならないためには、脚の筋力、バランス能力、骨密度、関節の柔軟性を低下させないこと。日頃からトレーニングをしていたら防ぐことができるのです。

それでは、脚の筋力アップ運動を紹介します。老化は足からです。しっかり筋力をつけましょう。



太ももの筋力アップ運動

いすの背をもち、足は肩幅に開いてゆっくりしゃがんでください。ひざが前に出ないように、洋式トイレに座るような感じです。中間くらいで止めて起きあがってください。起きあがった後、そのままつま先立ちをすれば、ふくらはぎの筋肉の運動にもなります。



すねの筋力アップ運動

いすに座って、ひざを抱え、つま先を上下に動かしてください。すねの筋肉（前けい骨筋）はつま先を持ち上げる筋肉で、転倒防止になりますよ。

参加者からの質問

効果的なウォーキングの方法はありますか？

- ➡ まず、正しい歩き方は、かかと、足裏、つま先の順番で足を運ぶことです。歩幅を広めに大またで歩くことで、足の筋力アップや脂肪燃焼効果も高まります。手も大きく振ってください。



今号の表紙

デザイン：岡山県立大学造形デザイン学部グラフィックデザインコース 石原亜弓さん
(石原さんからざっくばらんに一言！)

テーマは「海」です。落ち着いた優しい雰囲気イメージしました。

今季の表紙で学生第一号の座をいただきました 光栄です！

どなたか一人でも多く、あわよくば表紙の効果も手伝って、手にとっていただけますように。7/7。

Topics(夏号) 男女共同参画 世界の動き・日本の動き

2010アジア太平洋経済協力会議女性リーダーズネットワーク会合 (2010APEC・WLN)

APECに加盟する21カ国の経済界、学界、行政、民間団体からなる2010APEC女性リーダーズネットワーク会合(WLN)が、日本で初めて開催されます。

この会合はAPEC関連の1つであり、1996年にフィリピンで第1回会合が開催されて以来、男女共同参画社会実現のために女性たちの経済活動の発展に寄与することを目的として、毎年APEC開催国が議長として持ち回りで開催しています。

第15回の今年は国内外から約500人が参加して、9月19日(日)から21日(火)までの3日間東京で開催され、全体テーマは「女性による新たな経済活動の創造一人・自然・文化を活かすー」です。

3日間の会合では基調講演をはじめ、2つの全体パネルディスカッションと6つの分科会や展示、エクスカーションが行われます。会合後はオプションツアーが国内各地において実施され、岡山県内にも参加者が来られます。

これまでの14回の会合に延べ4,000人の女性たちが参加し、経済活動における女性の活動への意見交換や情報交換を行う国際的な交流の場となっています。また、APEC首脳や経済担当大臣、貿易担当大臣、女性問題担当大臣等に対する提言の作成にも関わりました。

7月7日(水)から下記サイトで申込みが出来ます。

<http://www.apecwln2010.jp/ja.html> (情報提供：世界女性会議岡山連絡会 時実達枝さん)



インフォメーション

ご意見をお寄せください

「第3次おかやまウィズプラン(仮称) 骨子案」に関するご意見の募集
及び「ご意見を聴く会」の開催について



県では、平成23年度から5年間の男女共同参画の基本計画となる「第3次おかやまウィズプラン(仮称)」の骨子案をまとめました。充実したプランとなりますよう、県民の皆さまからの多くのご意見、ご提案をお待ちしています。(骨子案及び様式は、県HP等をご覧ください。)

◎ご意見の募集について

平成22年8月10日(火)(必着)

◎「ご意見を聴く会」の開催について(※事前のお申し込みが必要です。)

ご意見・ご提案を直接うかがう「ご意見を聴く会」を開催します。(手話通訳、託児あり)

	日 時	場 所
岡山会場	平成22年7月24日(土) 14:00~16:00	岡山県男女共同参画推進センター (ウィズセンター)
倉敷会場	平成22年7月29日(木) 14:00~16:00	倉敷市男女共同参画推進センター (ウィズアップくらしき)
津山会場	平成22年8月6日(金) 14:00~16:00	津山男女共同参画センター 「さん・さん」

お問い合わせ先

岡山県男女共同参画青少年課
〒700-8570
岡山市北区内山下2-4-6
TEL: 086-226-0553
FAX: 086-225-2949
岡山県HPトップページ
→ 組織で探す
→ 県民生活部
→ 男女共同参画青少年課

受講者を募集します

キャリアアップ講座(倉敷地区)

~もう一度働きたい「あなた」、まず一歩踏み出してみませんか~

- ・ 応募資格：再就職を希望する女性で全期間出席できる方
- ・ 内 容：・ アビリティ編(4日間)：働く前に知っておきたいワークライフセミナー
・ スキル編(18日間)：エクセル検定3級合格を目指したパソコン講習
- ・ 受講料：無料(ただし、教材費、検定受験料は実費負担)
- ・ 受講期間：平成22年9月28日~11月5日の火~金曜日 10:00~16:00
- ・ 受講場所：倉敷市男女共同参画推進センター「ウィズアップくらしき」
(倉敷市阿知1-7-1-603 天満屋倉敷店6階)
- ・ 定 員：28名(選考により決定)
- ・ 申込方法：9月8日(水)~10日(金)の間に、受講希望者本人がウィズセンターにお越しの上、お申し込みください。

お問い合わせ先

岡山県男女共同参画推進センター(ウィズセンター)
〒700-0807
岡山市北区南方2-13-1
きらめきプラザ6階
TEL: 086-235-3307
FAX: 086-235-3306
Eメール: danjo@pref.okayama.lg.jp

活躍した岡山の女性たち (その1)

女性として先駆的な活躍をした岡山ゆかりの先人をその顕彰碑とともにシリーズで紹介していきます。初回は、半生を女性解放運動にささげた景山(福田)英子です。

～ 景山英子 (かげやまひでこ) ～

1865年(慶応1)～1927年(昭和2)

婦人解放運動家。岡山藩の下級陪臣の二女として野田屋町に生まれる。1872年(明治5)8歳で岡山女子教訓所に通学。1876年(明治9)岡山県立研智小学校(旧岡山市立深柢小学校の前身)へ入学。卒業後、同校の助教員となる。そのころ、「ジャンヌ・ダルク伝」を読み、政治・外交問題や婦人問題に関心を持ち始めた。1882年(明治15)女流民権家岸田俊子の来岡を機に婦人解放を目指す“岡山女子懇親会”を設立して演説会を開催した。

1883年(明治16)母や竹内寿江らと協力して私塾“蒸紅学舎”を設立し、勤労婦人や貧しい家の子弟に進歩的教育を実施した。関東大震災前後から不遇の生活を送り1927年(昭和2)病死。

(山陽新聞社刊『岡山県歴史人物事典』から)

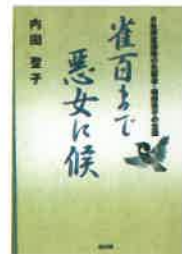


笠井山山頂から野田屋町公園(岡山市北区)に移された英子の記念碑

ウィズセンター所蔵 景山英子関連図書



『福田英子集』



『雀百まで悪女に候』

ウィズライブラリー ～新着図書より～



『漱石を愛したフェミニスト 駒尺喜美という人』

・田中喜美子 著
・思想の科学社 (2009年)

フェミニスト駒尺喜美の生涯をたどることで、彼女のユニークな個性を味わいつつ、夏目漱石についても知ることができる。



『なぜ若者は保守化するのか 一反転する現実と願望』

・山田昌弘 著
・東洋経済新報社 (2009年)

今の社会で一生働き続けたい」「専業主婦になりたい」…リスクを回避し安定志向が強い若者が増えているのはなぜか。



『宇宙主夫日記 妻と娘と夢を追いかけて!』

・山崎大地 著
・小学館 (2010年)

結婚以来、宇宙飛行士の妻を支える「主夫」となり、育児と介護に追われ続けた元管制官が明かす「宇宙一家」の物語。

映画のつどい

多くの方にウィズセンターを知っていただくため、「映画のつどい」を開催しています。



平成21年度の主な上映作品

- ・「みすゞ」(6月)
- ・「折り梅」(9月)
- ・「風と共に去りぬ」(12月)
- ・「ミラクルバナナ」(1月)
- ・「おくりびと」(3月)

参加者の声

- ・テレビで見るよりはるかに良かった。
- ・納棺師に感動。
- ・とても良かった。また来たい。(「おくりびと」から)

これからの映画のご案内

- 8月26日(木) 13:30～15:30 「父と暮らせば」
- 9月(日時未定) 「紙屋悦子の青春」

参加のお申し込みは、ウィズセンターへ
(TEL086-235-3307)

～ウィズセンター・情報コーナーから～
これらのDVDは個人への貸し出しもできます。
(一人2本、1週間まで)

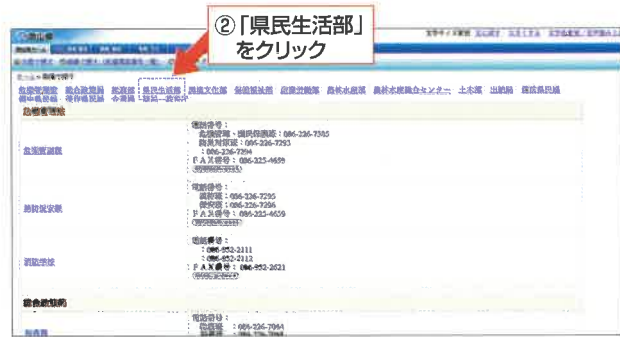
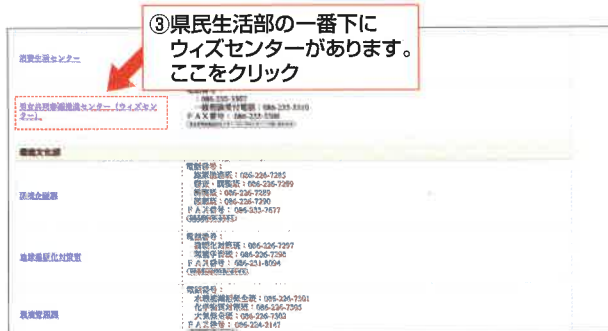


ウィズセンターは**土・日曜日**も開館しています。
お気軽に、お越しください。

講演会や講座の情報を素早く皆さまにお届けします。

●ウィズセンターのホームページをご覧ください。

岡山県ホームページ
(<http://www.pref.okayama.jp/>) から



●メールマガジンにご登録ください。

毎月1回、ウィズおかやまかわらばんをお届けします。
件名を「メルマガ希望」として、本文に住所、氏名を明記の上、
電子メールでお申し込みください。
iモード対応版もあります。
お申し込み先メールアドレス：danjo@pref.okayama.lg.jp

(切り取って保存用にお使いください。)

ウィズセンター
は
こんなところ

開館時間 火～土曜日/9:30～20:00
日曜日/9:30～17:00

休館日 月曜日・祝日・年末年始

- 情報提供**
 - 図書・ビデオの貸出
 - 人材情報・各種団体の活動情報の提供
 - 男女共同参画に関する資料の閲覧
- 各種講座**
 - 男女共同参画に関する各種講座の開催
- 相談**
 - 相談員による一般相談
火～土曜日(祝日を除く)9:30～17:00
(受付は16:30まで)
 - 特別相談(予約制)
弁護士による法律相談 原則第2・4金曜日
医師によるこころの相談 原則第1・3金曜日
 - 相談専用電話 ☎086-235-3310
- 就業支援**
 - 就業に役立つ講座の実施
 - 就業に関する情報の提供
- 交流**
 - 各種団体へ活動・交流の場と機会を提供
- 広報**
 - 情報誌の発行(年4回)
 - メールマガジンの配信(毎月)



交通案内

徒歩/岡山駅から約15分
タクシー/岡山駅から約5分
路線バス/岡山駅前から

※ウィズセンターへお越しの際は、なるべく公共交通機関をご利用ください。

[岡電バス]津高方面・万成方面行【踏線橋東】下車 徒歩約4分
[中鉄バス]津高方面・一宮方面行【踏線橋東】下車 徒歩約4分
[宇野バス]赤磐方面行【番町口】下車 徒歩約3分
天満屋バスセンターから
[岡電バス]三野・妙善寺方面行【番町口】下車 徒歩約3分

ウィズ夏号 (Vol.53)

2010年7月発行
編集・発行/岡山県男女共同参画推進センター(ウィズセンター)
〒700-0807 岡山市北区南方2丁目13-1
きらめきプラザ(県総合福祉・ボランティア・NPO会館)6階
TEL(086)235-3307(代) FAX(086)235-3306
Eメール: danjo@pref.okayama.lg.jp

講座等のお申し込み、お問い合わせ、ご意見は、ウィズセンターへ