

# With



## ウィズセンター情報誌

- ウィズフェスティバル2009
- 講座参加レポート  
働きつづけたい貴女のための応援講座  
第3回・第4回 本多 公子さん (㈱アウラ心理教育センター 代表取締役/臨床心理士)  
第5回 菅田 真理子さん (インプロ×OKAYAMA 代表)
- おかやまの女性のチャレンジ応援サイト
- 特定非営利活動法人 さんかくナビ 内閣府「女性のチャレンジ賞特別部門賞」受賞



きっかわ すがよ  
吉川 寿賀代さん (備前市)

平成20年度 絵てがみコンテスト ウィズ賞受賞作品

# ～ 参画社会であなたも

**11/14** **土** 会場：きらめきプラザ 301会議室

12:30～ 開場  
13:00～ 開会・挨拶、表彰式

● 記念講演

## 家族も仕事も！ 人生をまるごと楽しむ方法



● 講 師

いし ざか けい  
**石坂 啓**さん(漫画家)

1978年に上京し、故・手塚治虫氏に師事。1979年に独立し、現在に至る。  
主な作品に『キスより簡単』『セカンドベスト』などがある。  
1999年の作品『アイ'ムホーム』により、文化庁メディア芸術祭マンガ部門で大賞を受賞。  
エッセイ集『赤ちゃんが来た』は大ベストセラーとなる。その他著書多数。

- 先着240人(〆切り11月6日)
- 手話通訳あり
- 託児あり(要電話予約〆切り11月6日)

**11/15** **日** 401会議室

13:30～15:30  
実行委員会自主企画事業



《朗読劇》モモタロー・ノー・リターン  
《講 演》「男だてら」に「女泣き」  
《講 師》奥山 和弘さん  
(静岡県立掛川西高等学校 副校長)

- 託児あり(要電話予約〆切り11月6日)

**11/15** **日** 706会議室

## 登録団体 交流会

10:30～12:30



11月13日(金)～15日(日)

# かわる明日が変わる～

11/13(金) オープニング 9:30～ 会場：きらめきプラザ 6階 ウィズセンター内

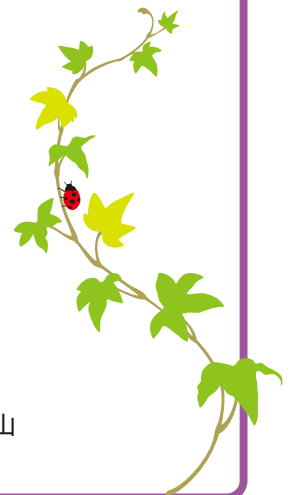
ウィズセンター会議室	401会議室	705会議室	706会議室
<p>10:00 } 12:00</p> <p>「家庭における介護の方法」 講師：江田純子さん ■岡山県訪問看護ステーション 連絡協議会</p>	<p>10:00～12:00</p> <p>クリスマスリースづくりと ユニセフミニ講座 講師：多田治子さん 材料代800円 先着40名(〆切り10月31日) ■財日本ユニセフ協会岡山県支部</p>	<p>10:30～12:00</p> <p>「メルハバ!(こんにちは) アリとさやかの国際結婚」 講師：ソイル田邊アリさんと ソイル田邊さやかさんご夫妻 ■おかやま女性国際交流会</p>	<p>10:00～12:00</p> <p>「電話の向こうに見える 子どもたち」～チャイルド ラインおかやまを実施して～ 講師：西崎宏美さん ■NPO法人子ども劇場 岡山県センター</p>
<p>13:00 } 15:00</p> <p>体験報告「生ごみを減して、持 続可能な町をつくりたい」 ■I女性会議岡山</p>	<p>13:30～15:00</p> <p>「自力整体でしなやか 人生をゲット!!」～自分の体 の本音を聞いてアンチエイジング～ 講師：山本安美さん(しなやか道場主催者) ■岡山県女性のバス13期会</p>	<p>13:00～15:00</p> <p>CAPワークショップ 「男らしく? 女らしく? 自分らしく!!」 ■CAPおかやま</p>	<p>14:00～16:00</p> <p>地域に活かそう! 「魔法のつえ」～女性差別撤廃 条約30年のこれまでとこれから～ ファシリテーター：日本女性差別撤廃 条約NGOネットワーク(JNNC) ■世界女性会議岡山連絡会</p>
<p>18:00 } 20:00</p> <p>レイプは“魂の殺人”です ～事件後あなたらしく生きるために～ 講師：河原尚子さん(岡山県警察本部) 河原理子さん(朝日新聞編集委員) ■被害者サポートセンターおかやま(VSCO)</p>			

11/14(土)

ウィズセンター会議室
<p>10:30 } 12:00</p> <p>母性保護論争はなぜ起きた? 『晶子 vs らいてう』 講師：沢山美果子さん(岡山大学大学院客員研究員) 井久保伊登子さん(女性史研究・随筆家) ■イースト岡山女性ネットワーク&amp; 14期岡山県女性のバス</p>
<p>15:30 } 17:30</p> <p>「母」たちの戦争と平和 ～戦争を知らないわたしとあなたに～ 講師：源淳子さん(関西大学人権問題 研究室委嘱研究員) ■「慰安婦」問題を考える女たちの会</p>

11/11(水)～15(日) 会場：ウィズセンター内

登録団体パネル展
<ul style="list-style-type: none"> <li>●イーブくらしきネットワーク</li> <li>●NPO法人おかやま犯罪被害者 サポート・ファミリーズ</li> <li>●岡山県交通安全母の会連合会</li> <li>●岡山県退職女性教職員の会</li> <li>●岡山県婦人問題懇話会</li> <li>●岡山市婦人防火クラブ連絡協議会</li> <li>●おかやま女性国際交流会</li> <li>●(財)岡山県母子寡婦福祉連合会</li> <li>●(財)日本ユニセフ協会岡山県支部</li> <li>●(社)大学女性協会岡山支部</li> <li>●スペシャルオリンピックス日本・岡山</li> <li>●世界女性会議岡山連絡会</li> </ul>



参加費 無料  
 申込方法 電話・FAX・はがき又はEメール ①希望行事名 ②氏名 ③電話番号を明記  
 申込先 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 ※月曜日、祝日は休館  
 TEL:086-235-3307 FAX:086-235-3306 Eメール:danjo@pref.okayama.lg.jp  
 主催 ウィズフェスティバル2009実行委員会 岡山県男女共同参画推進センター





2009年6月27日(土)、7月4日(土)開催

# 体験 レポート 1

## 働きたい貴女のための応援講座【第3回】【第4回】

第3回、第4回は臨床心理士の本多公子さんに、体験をとおしてコミュニケーション力向上と、ストレスマネジメントのポイントを指導していただきました。参加者の体験レポートとして報告します。

講師

ほんだ きみこ  
**本多 公子**さん (株アウラ心理教育センター 代表取締役/臨床心理士)

【第3回】  
ワークショップ

### 「“気づき” に気づこう！」

～コミュニケーション力向上のポイント～

全員がジェスチャーで自分の誕生日を伝え1月から12月まで正しい順に並べるか試したり、二人一組の一人が質問し相手は「はい」「いいえ」だけを答えて今食べたいものを当てたり、「大切なもの」「いらぬもの」と意味づけられた同じ一本のボールペンを二人で持ち相手へ移動させる体験をしました。

これらの体験から、コミュニケーションは「伝えたい気持ち」と「理解したい気持ち」から始まることや、身振り・動作・表情・視線・雰囲気……等の言葉の前には「非言語的コミュニケーション」があること、コミュニケーションの内容がどのように意味づけられているかを知ること等に気づくことができました。また、新聞の読者投稿コラムの文章を、「客観的事実」か「主観的事実」かに分ける作業を体験することで、コミュニケーションには「客観的事実」と「主観的事実」の整理が大切であることにも気づきました。



【第4回】  
ワークショップ

### 「知っていますか？ 自分のココロ」

～ストレスマネジメントのポイント～

ストレスをマネジメントするための基礎知識として、ストレス源となる「音」「光」「温度」「匂い」「環境」「人間関係」等の刺激は誰に対しても同じ反応を生じさせるわけではなく、自分が反応しやすい刺激(ストレス源)の傾向の違いをマイナスに捉えないことが大事だというお話を聞きました。その後、各自が白い画用紙に指示されたアイ

テムを順々に描き、さらに色鉛筆で色を塗って、一枚の絵を完成させまし

た。そしてその絵から、一人一人が自分のストーリーを思い描いていく体験によって、「刺激の捉え方に正解・不正解はない」ということを実感することができました。

最後に、ストレスマネジメントの具体的なスキルとして、「弛緩のための筋緊張」と「呼吸法」を体験し、眠れない夜に試してみると良いのではと感じました。



2009年7月25日(土)開催

# 体験 レポート2

## 働きつづけたい貴女のための応援講座【第5回】

インプロとは即興のこと。音楽やダンス、演劇の世界で形にとらわれず、自由に思うままに表現することです。今回はさまざまなインプロゲームを通して、ありのままの自分を感じ、他者とコミュニケーションしていく方法を学びました。

講師

すがた まりこ  
**菅田 真理子**さん (インプロ×OKAYAMA 代表)



【第5回】  
ワークショップ

## 「ありのままの自分・他者を受け入れる 自分を体感しよう！」

～自己表現力を高めるワークショップ(インプロゲーム)～

### 初めてのインプロ体験

ほとんどの人がインプロを体験するのは初めて。「日常生活の中で、これから起きることを知っている人は誰もいないはず。だから、生活そのものが即興なんですね。『頑張る』とか『できない』とかは考えず、失敗を恐れないで楽しんでください」の言葉に勇気を得て、さあ、インプロゲームの始まりです。

まず、二人組みになって、自己紹介。お互いの共通点を探していきます。次はグループづくりです。血液型や、好きな飲み物、芸能人などテーマを決めて仲間を作ります。



「はいっ!」の掛け声で手を上にやったり下にやったり。反射神経が問われますが、失敗しても大丈夫。

続いていろんな人と手をつないでいくゲームでは、ひとりの人とは必ず手をつないだまま、次々と相手を変えていきました。また、大きな声で名前を呼び合いながらの握手などなど、いろいろなパターンのゲームを体験し、コミュニケーションを深めていきました。



全員で大きな輪になって「1、2、3・・・」と号令をかけながら肩をたたいた方向に送っていきます。いきなり反対方向になることも。

### 体験から体感へ

これらのゲームを体験する中で、グループができなくて、ひとりになったり、手をつなぐ相手が見つからないとき、さっと手を差し伸べてくれる人がいたり、思わず間違ってしまったりと、まさに即興でいろんな場面に遭遇します。そのときに沸いてくる感情で「ありのままの自分と他者を受け入れる自分」を体感することができるのです。



目をつむった人は介助してくれる相手に身をゆだね歩きます。介助するほうは全力で相手を守り、歩きながら次々とペアを変えていきます。

### 認め合う人間関係を

約3時間のワークを通して、多くの気づきや学びがありました。失敗しても非難せず、自分も相手も受け入れること。言葉を使わなくてもコミュニケーションができること。笑顔と笑い声の中で、全く知らない人と心を開いて関わることのできた貴重な時間でした。

参加者からは「楽しかった」「強くなれた」「解放された」「心が軽くなった」など、たくさんのプラスの感想が聞かれました。





おかやま 女性のチャレンジ

検索

# 応援します。女性のチャレンジ!

個性と能力を発揮できるよう、さまざまな分野でのチャレンジを応援するサイトです。

## 次の一步を踏み出すあなたへ

「子育てが一段落したので、再び働きたい」「自分の能力を活かして何かをはじめてみたい」そんな女性の活躍を、今、社会や企業も求めています。

また、仕事や活動を通しての様々な経験は、新しい自分の発見や成長をもたらしてくれるかもしれません。そんな女性たちの働きたい、起業したい、地域活動をしたい、何かを始めたいなど様々な分野でチャレンジしたい思いをカタチにするために、必要な情報を効率的に入手し、ニーズに応じた支援を得られる総合情報サイト『**おかやまの女性のチャレンジ応援サイト**』を開設しています。

このサイトでは、岡山県内の関係機関等が行っている事業、情報を掲載しているほか、次の一步を踏み出すためのヒントとなる身近な事例を紹介しています。

## チャレンジのかたちはいろいろ

そこで、目的の情報を探す手がかりとなる分野を6つに分け、さらに項目別に分類し掲載しています。あなたの適性や環境に合ったやり方で、個性や能力を発揮できる情報をつかんでください。

「自分がどんな生き方をしたいのか」「どんな自分でありたいのか」など、自分と真剣にしっかりと向き合うことで、自分の可能性に気づくことができます。

もっと素敵な「なりたい自分」になりたいという強い信念は、何よりあなたの味方です。

今よりももっと輝く明日へのチャレンジ、  
あなたもはじめてみませんか。



アドレス

<http://www.pref.okayama.jp/seikatsu/danjosankaku/challenge/>



## 特定非営利活動法人 さんかくナビ 内閣府「女性のチャレンジ賞特別部門賞」を受賞



内閣府が実施している「平成21年度女性のチャレンジ賞特別部門賞」を、『特定非営利活動法人さんかくナビ』（理事長 貝原 己代子氏）が受賞されました。なお、平成16年度と同賞創設以来、岡山県からは初の受賞です。

表彰式は平成21年6月26日（金）に、総理大臣官邸にて執り行われ、小淵優子内閣府特命担当大臣（少子化対策、男女共同参画）から授与されました。

### ● 功績等

DV対策に取り組み、民間シェルターの運営、DV相談の実施、DV被害者及び同伴児童等の支援活動、自助グループの運営等、様々な活動を実施している。特に、早い時期からデートDV被害者支援と若者等を対象とした予防啓発に重点を置き、教育現場での講演活動等を行っている。

※活動の一部を With vol.47 2009 冬号で紹介しています。あわせてご覧ください。

### 〈女性のチャレンジ賞〉

起業や地域活動等、チャレンジすることで輝いている女性個人・団体、また、その取組を支援する団体等を内閣府特命担当大臣（少子化対策、男女共同参画）が、毎年顕彰しています。

そのうち、特別部門では、環境や地域の魅力発信等、毎年違うテーマが決められており、21年度は「安心して暮らせる地域づくり」に焦点が当てられました。

## ウィズライブラリー

～ 心とからだを見つめてみよう ～

図書



### 『女も知らない 女のカラダ』

- ・対馬ルリ子 著
- ・経済界（2009年）

女性の生涯にわたる健康のために、さまざまな情報提供・啓発活動を行っている著者が女性のカラダの疑問に答える。

図書



### 『女はみんな 「うつ」になる』

- ・香山リカ 著
- ・中央法規出版（2009年）

現代社会の女性の幸せは、どうやって「うつ」をコントロールするかにかかっている。新たな国民病とも言える「うつ」との付き合い方を学んでみよう。

図書



### 『ぬるい生活』

- ・群ようこ 著
- ・朝日新聞社（2006年）

人それぞれの更年期。体調不良、心の不調と気長につきあうエッセイ集。まあ、気楽にのんびり、通り過ぎるのを待つとしよう。

DVD



### 『六ヶ所村 ラプソディー』

- ・日本
- ・2006年（119分）

2004年、青森県の六ヶ所村に核燃料再処理工場が完成した。核と共に生きることを余儀なくされる住民の姿を通して、原子力に対する私たち自身の選択を迫ってくるドキュメンタリー映画。



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。

参加者  
募集

## ストップDV講座

# DVの心理 ～ドラマ「ラストフレンズ」から～

「男よりテレビ女よりテレビ」の著者である小倉千加子さんがドラマ「ラストフレンズ」を題材にシャープな切り口、ユーモアを交えて、DVについての心もようをお話します。

日 時：平成21年11月7日(土)  
13:30～15:30

場 所：きらめきプラザ 4階 401会議室

講 師：小倉 千加子さん (心理学者)

定 員：100名

申 込：11月4日(水)までに直接または、電話、  
ファクス、Eメールでウィズセンターへ

### ★申込・問合わせ先

岡山県男女共同参画推進センター  
(ウィズセンター)

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-mail danjo@pref.okayama.lg.jp

## ウィズセンターの紹介

男女共同参画社会とは、男女の人権が等しく尊重され、お互いが支えあい、利益も責任も分かちあえる、いわば、女性と男性のイコール・パートナーシップで築き上げるバランスのとれた本当に豊かな社会です。ウィズセンターはこうした男女共同参画社会づくりを推進していくための施設です。

### 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

- 女性の相談員による生き方・家族や夫婦などの悩みの相談
- 弁護士・医師による相談

### 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)



会議室



相談コーナー



サロン

DV防止法に基づく「配偶者暴力相談支援センター」としてDV被害者からの相談や情報提供を行っています。

## ウィズセンター利用のご案内

- 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
- 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  
医師によるからだの相談/原則第1土曜日
- 電 話 086-235-3307 (代表)  
086-235-3310 (一般・特別相談)
- ホームページ <http://www.pref.okayama.jp/seikatsu/danjo/>

### 交通案内

徒 歩/  
岡山駅前から約15分  
タクシー/  
岡山駅前から約5分  
路線バス/  
岡山駅前から [岡電バス] 津高方面・万成方面行「こせんぽう跨線橋東」下車 徒歩約4分  
[中鉄バス] 津高方面・一宮方面行「跨線橋東」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。

センターへのご意見はご遠慮なくハガキ・FAX・Eメールまたはセンターの提案箱へ

ウィズ秋号 (vol.50) 2009年10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