

# With

夏  
2009  
vol.49

## ウィズセンター情報誌

- 座談会

オトコの新しい生き方提案

- 男女で学ぶ介護講座

第1部 妻井 令三さん (社団法人 認知症の人と家族の会岡山支部 代表)

第2部 江里 美代子さん (赤十字健康生活支援講習指導員)

- 働きつづけたい貴女のための応援講座 (第1回、第2回)

松田 里美さん (ファイナンシャルプランナー〈CFP〉)



たばらはなえ  
田原 花恵さん (吉備中央町)

平成20年度 絵てがみコンテスト ウィズ大賞受賞作品



## 座談会

# オトコの新しい生き方提案

「仕事も家庭も充実させたい」、そんな男性のための入門書「Men's Class」。発行に際して、20代、30代、40代の各年代の男性3名の方々に話をききました。

## ★育児でオトコを磨く！

【司会】今日はお忙しい中、お集まりいただきありがとうございます。早速ですが、佐藤さんは育児休業を取られたそうですね。

【佐藤】短期間の育児休業がとれるという制度が出来て、3人目の子どもが生まれた時に短い期間だったらとれると思って取りました。

【司会】育児に関わることによって、何か新しい発見はありましたか？

【佐藤】こんなことをしたらこんな反応をするんだというような子どもの発達の初期の段階をみる事ができたのは新鮮でしたし、その後の仕事にも役立っています。



佐藤 博文さん (38歳)

既婚 子供3人  
3人目のお子さん誕生に際して育児休業を取得  
地方公共団体勤務

【司会】吉岡さんはどうでしたか？

【吉岡】個人的には興味があったし、確かにチャンスとしてはあったのですが、民間企業ではなかなか立場上難しいものがありました。子どもの「初めて」を全部、妻に独り占めされ、うらやましいなと思っています。

【司会】子どもさんの最初に歩いた、座ったという感動がね。

【吉岡】じゃあ子どもをじっと見ていられるかということ、それはそれで厳しいかなと。そういうところも含めて、やっぱり妻にはかなわないなあと思っています。



吉岡 誠さん (46歳)

既婚 子供3人  
幼稚園のPTA会長を勤めるなど地域活動への参加経験豊富  
メーカー勤務

います。自分が直接というよりは妻が育児しやすい環境を整える方面に力を入れたというところですね。

【司会】宮本さんは入社2年目ということですが、育休取得の状況なども含めて職場での「働き方」について感じていることはありますか。

【宮本】私の先輩が2年前に会社では初めて育児休業を取ったんです。いろいろな話を聞いて、3つ思ったことがあります。1つは初めてということでかなり注目されましたが、逆を言えばまだまだ浸透していない

のかなと。2つ目は、自分も将来取れるものなら取ってみたいなという気持ちが湧いてきたこと。3つ目に、仕事が一前にできるようになれば取れるようになるのではと考えるようになり、将来像を描きながら仕事ができるようになったという感じです。

## ★家事でオトコをあげる！

【司会】みなさん、家事の分担はどうされているのですか。

【吉岡】洗い物とか掃除ぐらいなものです。食事は何かあった時には買って来たり簡単なことはするんですけど、正直なところ料理は苦手です。

【佐藤】とりあえず朝ご飯は私が作るんです。休みの日は掃除とかを中心に僕がやって、洗濯は洗濯機がしてくれるからって。2人とも共働きで結婚しようと。僕も働いてほしいし、妻も働きたいということで。だからダブル・インカム・ウィズ・キッズでいこうと。けど、家事の量はやっぱり彼女の方が多くですかね。

【司会】家庭を持っておられるお二人の話を聞いて、宮本さん今の生活の状況はどうですか。

【宮本】昼まで寝てそれから家事をしようかぐらい。先輩方のお話を聞いていて思うのは結婚するタイミングっていうのはすごく大事なのかなと思います



宮本 慶一さん (24歳)

独身  
学生時代から積極的にボランティアに参加  
社会人2年目  
報道機関勤務

ね。今の状態のまま結婚したら、かなりパートナーの方に負担をかけてしまうのかなと。

## ★介護は人ごとじゃない！

【司会】まだ先のことはと思いますが、介護に関してはどのように考えられていますか。

【吉岡】現実問題として有休休暇をとることさえも、非常に厳しいんですよ。何かあった時には対応しなければとは思っているんですけど。

【司会】ワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）の実現へ向けて、休暇を取りやすい雰囲気づくりも必要ですね。

【吉岡】顧客満足が一番ですけど、2番目は従業員です。育

児休業が取りやすいとか、介護ができるとか、従業員が満足することによって、よりよい仕事ができ、それをお客様に還元していく、そういうことが必要だと思うんですね。

【司会】例えば今、長時間労働を余儀なくされているとしたら、どういったところを改善すべきだと思いますか。

【宮本】私の仕事のみならず、社会に望むものってというのはやっぱり現場を見てほしいっていうのがありますよね。会社も、政治も。最低限の暮らしを保証されないとその先の議論もできないですよ。

【司会】そうですね、問題を幅広くとらえていくことが必要かもしれませんね。

## ★はじめよう、ワーク・ライフ・バランス

【司会】男女共同参画社会基本法ができて、今年でまる10年を迎えるのですが、皆さんの目から見て、男女共同参画社会は今のどのくらい実現できていると思いますか。

【佐藤】若い人たちは、ある程度料理や家事をしていこうという気運はあるのかな。

【宮本】私の会社は女性の占める割合が低いのですが、いろんな企業の採用情報を見てみると、どこも募集は男女と書いてあるので、それも根付いてると思います。一方で女性が結婚して会社を辞めたという話を1、2年の間で聞いてるんですね。それで思うのが、共同参画という視点の中で、男女間のコミュニケーションがとれていないのではということです。もっと一緒にやっていこうというような流れがあった方がいいのではと、思いますね。

【司会】男性は一家の大黒柱として妻子を養うみたいな風潮はなくなってきていると思いますが、そういった意識はどうなんでしょう。

【吉岡】私の父親は仕事一筋で、1年364日くらい働いていました。父親の働く姿は好きだったのですが、逆に自分は若い頃から老後の楽しみを作ろうという感覚を持っていました。だからテニスとか弓道とか社交ダンスとかボランティアや野球、いろんなことをやりました。とにかく1週間全部うめていたんです。自分としては仕事だけの人間にはなりたくないという意識があって、個人と家庭と職場と地域社会のバランスをとろうというのが私の信条なんです。最近ワーク・ライフ・バランスという言葉ができて、あっ、これがそうなんだと思いました。現在も国際交流とソフトボールをやっています。

【司会】ワーク・ライフ・バランスという概念が出てくる前からまさに実践されて、そういう感覚をちゃんと身につけてこられたんですね。家庭を持ってこそ、ワーク・ライフ・バランスを実践していかなければならないとは思いますが、ネックになるものがあると感じられますか。

【吉岡】コミュニケーションかな。コミュニケーション力が

あればいろんな情報をもらえて、例えば私なら40年、宮本さんなら20年間のいろんな蓄積があるわけで、だからここで話をさせていただくことで、彼から20年間の知識を得る事もできる。それは非常に有り難いことなだけけれども、なかなかコミュニケーションが苦手な人が多いと感じています。

【司会】コミュニケーション力を磨けば、家庭や地域で自らワーク・ライフ・バランスを進めていきやすいということでしょうか。地域活動もそのひとつだと思うのですが、活動の場や受け皿はどのような状況なのでしょう。

【佐藤】少なくなっていると思いますね。私は地元の人間なので、町内会の活動にも参加する機会があり、周りの人とも話をしますが、「通り向こうの人が誰かわからない」「二階に住んでいる人が誰かわからない」というような話をよく聞きます。

【宮本】公民館を毎日仕事で回らしていただいているんですけど、利用者がどんどん減っている。コミュニケーションという話が出ていますが、若い10代20代としては、やっぱり知らない場所にいきなり入って行くというのは、すごく難しいようです。一般的に市民の方が使われる場所っていうのはどんどん情報を発信していくべきだと思うんです。

【司会】まさにウィズセンターがそういう場所なんです。地域の方にもっと来ていただけるように、コミュニケーション能力も高めていけるような役割を果たさなければいけないなと思います。

## ★オトコの新しい生き方提案

【司会】読者の方々へメッセージをお願いします。

【宮本】よりよい社会を目指していく中で、たぶんいろんな解決の糸口が見つかると思うんで、いろんなことに前向きにチャレンジしていくというのが20代としては、ベストなのかなと思います。

【佐藤】エコではないですけど、できることからコツコツとみたいな感じで、声のかけ方なんかも気を付けることによって、パートナーに気持ちよく動いてもらえる、少しの心がけでも違うのかなと思います。

【吉岡】若い方にぜひしてもらいたいと思うのが、仕事以外のつきあい。職場の人だけのつきあいになっていくと、どうしても話題が小さくなる。外に出ているいろんな素晴らしい人達に出会うと、自分のちっぽけさが分かって、下手なプライドが無くなり、コミュニケーションもとりやすくなると思います。

【司会】たくさんの提案をありがとうございました。みなさんには男性の新しい生き方の実践者として、周りにもいい影響を及ぼしながら、強力な推進力になっていただきたいと思います。ますますのご活躍をお祈りしております。

(司会：ウィズセンター情報交流員 小林 鈴代)

第1部の講演では、(社)認知症の人と家族の会岡山県支部代表妻井令三さんに認知症についてお話をいただき、第2部では日本赤十字社岡山県支部の江里美代子さんに癒しをテーマに家庭でできる介護技術を学びました。

【第1部】  
講演

## 「あなたの老後が見えますか？」

講師 <sup>つまい</sup>妻井 <sup>れいぞう</sup>令三さん (社団法人 認知症の人と家族の会岡山支部 代表)



### 認知症とは

認知症というと、解説がいろいろありますが、人間は、知、情、意という3つのファクターでバランスをとって生活をしているわけです。情というのは本能と言ってもいいんですが、生まれながら持って生まれた感情なり、基本的なものです。しかし、知というのは、例えば言葉であったり数であったりするもの、生後、しつけや教育で獲得するのです。感情と知識をもって、何々をしたいとか、何々しようという意思決定をして、私たちは生活をしているわけです。認知症になりますと、その生後獲得した知的ファクターがぼろぼろと脱落していくわけです。それで、感情だけは残る。これが認知症の本質だと私は思っています。

### 認知症になった人をどう見るか

障害であることは間違いありません。脳の器質的障害の劣化、これが原因で、それによって記憶泥棒に侵されて、時間、空間認識が怪しくなって、言葉なんかがちやんと言えなくなって、人間らしい生活を営む座標軸がぐらぐら揺れているのです。知、情、意のバランスが崩れて、知が脱落して行って、心の宇宙遊泳状態になるというのが、私の認知症の認識です。

しかし、人間をやめているわけではないのです。サポートさえよければ、普通の生活ができていくと私は思っています。

### 思いを汲み取るケアへ

認知症の初期・中期までは、自分の異変に気付いていることが多いのですが、うまく伝えられないということがあるということをおもひ取っておく必要があると思います。孤独にせず、その人がかけがえのない人生を持っているんだということを大事にして向き合ってください。

### 家族への提言

家族には、「隠しなさんな」と言っています。周りの人には「何かあったらよろしゅうお願いします」と言うておくほうがよろしいです。1人で悩まないことです。困ったら、地域包括支援センターに行ってください。よろずセンターです。制度も使ってください。いずれにしても、生活者安全保障を築く視点の制度設計を、国民の世論として上げていく必要があるというふうに思っています。

【第2部】  
実技指導

## 「家庭で役立つ癒しの介護」

講師 <sup>えり</sup>江里 <sup>みよこ</sup>美代子さん (赤十字健康生活支援講習指導員)



### 介護の合言葉

介護(看護)するときに、私たちがいつも言っている言葉があります。合い言葉です。「やいゆえよ」の介護(看護)で。これが合い言葉です。

「や」は優しく。優しく声を掛けようと思ったら、お顔まで優しくなりますね。優しい気持ちで優しく声を掛けると、顔までがニッコリとなります。



体を動かす前は準備体操を

「い」は、「いたわって」。相手のことを思いやる気持ち。介護の中には必要になってきますよね。

「ゆ」は、「ゆとりを持って」ということです。「10分しかないな」と思うのと、「10分あるわ」というのと随分違います。今日の癒しの介護も、ゆとりの中から生まれるものだと思います。そしてまた、癒しの介護をすることで、ゆとりを幾らか持てるのではないのでしょうか。

「え」は「笑顔で」です。ニコリとされると元気が

出てきます。それも、目の高さを同じにしてニコリがいいんです。目線もとても大切です。会話をするとき、笑顔はやはりとても大切だと思います。

「よ」は「喜んで」。介護するときに少しでも喜びを与えることができればなと、思っています。



車いすの操作を学びました



タオルの使い方を学びました

この後、車椅子操作の基本、ホットタオルの作り方・使い方を実技をとおして学びました。

2009年5月23日(土)開催

## 働きたい貴女のための応援講座【第1回】

ファイナンシャル・プランナーの松田里美さんに参加型ワークショップ形式でお話していただきました。



講演

## 「なりたい自分に向かって！」 ～キャリアデザインを考える～

講師

まつだ さとみ  
松田 里美さん (ファイナンシャルプランナー (CFP))

### 働き続ける3つのポイント

女性には結婚、育児、夫の転勤などで仕事を中断せざるをえない時期がありますが、働き続けるためには働き続けたいという意識を持ち続けることが一つのポイントです。

二つ目は一生懸命に走り続ける時と、立ち止まる時のスローとハイを使い分けることです。

三つ目は受身ではなく自分で選択し決断、実行できるように優先順位をつけて選択することです。

### いきいきと働き続けるために

自分が人の役に立った、喜ばれたという小さな有能感・達成感を積み重ねることによって、楽しくいきいき働くことができます。与えられた仕事であっても、自分で選択、決断、実行するセルフコントロールを持つことは仕事の生きがいと健康に大きく影響します。また、働いた

めの目的を持つことも大切です。何のために働くのかということをおぼろげに考えてみてください。

### キャリアデザインを考えよう

漠然と働きたいと思っているだけでは夢は叶えられません。具体的な目標となる地図としてのキャリアデザインを5W1Hで考えてみましょう。その際、時系列についても考えてみましょう。

#### 5W1Hとは…

When (いつ)	What (なにを)
Who (だれが)	Why (なんのために)
Where (どこで)	
How (どんなふうに)	

第1回に引き続きファイナンシャル・プランナーの松田里美さんにお話をいただきました。

講演

## 「叶えたい夢のために」

### ～働き方で変わるライフプランとマネープラン～

講師

まつだ さとみ  
松田 里美さん (ファイナンシャルプランナー (CFP))

#### 将来を考えた選択を

女性の場合は自分の働き方が年金や税金などに影響してきます。現在の制度は多様化している家族形態や働き方に合っていないのですが、それを知ることによって自分が本当に働きたい働き方をして損がないように、選択肢を知ったうえで自分で選択できるようになってほしいと思います。将来的にどうなるかを考えて今、最良の選択をしてください。

#### 人生における財産の貯めどき

人生の財産には、お金、家族、健康、生きがい、友人



の5つがあります。若い時から自己投資をしながらも貯蓄をする習慣を身につけることが大切です。人生には、独身時代、結婚してから子どもが生まれるまでの時期、子どもが社会人になって自分が退職するまでの働く期間、の貯め時があります。この時期にどのくらい準備できるかによって、リタイア後の生活が大きく変わってきます。

#### マネープランを考えよう

女性はライフステージによって優先順位が変わってきます。結婚・出産・パートナーの退職など、いろんな状況の中で様々な選択をすることになります。最終的にどうなりたいかを考えることで、今どうすべきかがわかります。選択をする前に対策や準備できることもあります。どうしたいかを早く気づいた人が、少ない努力で準備ができて思いどおりのリタイア後の生活をおくれるのです。働き方で年金と収入が変わってきますから、働き続けたいと思ったときどのような働き方をいつまでするか、マネープランの面からも考えてみてください。

## キャリアアップ講座 (岡山地区・津山地区)

再就職を希望する女性のチャレンジを支援するため、5月7日から始まったキャリアアップ講座・岡山地区が6月11日に、また、5月13日から始まった津山地区は6月19日に共に修了しました。

エクセル検定3級合格をめざすスキル編をはじめ、ビジネスマナー、社会保険制度・税金・面接対策など22日間に及ぶ講座を受講し再就職へ向けて、新たな一歩を踏み出されました。

受講生からは、エクセルの操作に習熟でき資格が取れて自信がついた、同じ目的を持ち前向きな人が多く集まっていて刺激を受けて頑張れた、就職活動

へのモチベーションが上がった、などの声が寄せられました。



修了証書がひとりひとり所長から手渡されました

夏休み親子企画

## パパといっしょに映画をみよう!

(ビデオシアター)

日時：平成21年8月8日(土) 13:30～15:30

内容：『キタキツネ物語』

会場：きらめきプラザ6階 ウィズセンター会議室  
(岡山市北区南方2丁目13-1 きらめきプラザ6階)

定員：30名(先着順) 申込期間は8月7日まで

申込方法：電話、ファクシミリ、ハガキ、Eメールで ①氏名、  
②電話番号、③「映画のつどい」希望 とお知らせ下さい。

申込先・問合せ先：

TEL 086-235-3307  
FAX 086-235-3306  
(ウィズセンター)

パパ、ママ、おじいちゃん、おばあちゃん、  
家族みんなで楽しめる映画です。  
おひとりでも、どうぞ!



## ●「平成21年度 男女共同参画ゼミナール」 公開講座

日時：平成21年8月21日(金) 10:30～12:30

内容：「高齢社会と男女共同参画」  
～いきいきとした暮らしづくりに向けて～

講師：美作大学 教授 小坂田 稔さん

会場：きらめきプラザ 4階 401会議室

募集人員：30人(先着順)

申込期間：平成21年8月18日(火)

申込方法：電話、FAX、ハガキ、Eメール(danjo@pref.  
okayama.lg.jp)で、①氏名(ふりがな)、②  
電話番号、③公開講座「高齢社会と男女共  
同参画」希望とお知らせください。

申込先・問合せ先：TEL 086-235-3307 (ウィズセンター)  
FAX 086-235-3306

## ●平成21年度 キャリアアップ講座 再就職応援コース (再就職のチャンスにチャレンジする『あなた』を応援します!!)

応募資格：子育て等でいったん仕事を中断し、再就職を希望している女性で全期間出席できる方

内容：●スキル編 パソコンエクセル検定3級程度の技術を学びます。  
●アビリティ編 就職活動の仕方や再就職に際しての予備知識を学びます。

受講料：無料 (教材費は実費負担)

受講期間：22日間 (1日5時間)

定員：28名 (選考により決定)



講座日程

	受講期間	会場	申込受付期間
倉敷地区	9月24日(木)～10月30日(金) 期間内の火～金曜日 10:00～16:00	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)	8月25日(火)～8月28日(金) 10:00～16:00 ウィズセンター

※申し込み方法等、詳しいことはウィズセンターへおたずねください。

問い合わせ先：TEL 086-235-3307

## ウィズライブラリー

～働き続けたい貴女のために～

図書



『正しい「未来」の選び方  
会社を辞めたい!と思ったら読む本』

・小島貴子 著  
・成美堂出版 (2008年)

自分が探し求めている幸せと、  
幸せの扉を開く鍵は、自分自  
身の人生のプロセスと、これか  
らの人生の中にしかない。あ  
なただけの幸せな仕事、働き  
方、未来を探してみましょう!

図書



『働くママに効く  
心のビタミン』

・上田理恵子 著  
・日経BP社 (2009年)

多くの働くママに共通するお  
悩みに対する具体的なアドバ  
イスを提示。仕事、育児、夫、  
学校、地域など多岐にわたる  
ジャンルで心に栄養を注入す  
るアイデア、ノウハウ満載。

図書



『私の仕事道  
トップ女性10人のジグザグキャリアから学ぶ!』

・福沢恵子 監修  
・日本能率協会マネジメントセンター (2009年)

組織の中で人をまとめる立場  
で働き、仕事上の転機を上手  
にのりこえてきたトップ女性  
10人へのインタビューと、企  
業の中で働く女性たち4000  
人のアンケート結果を収録。

DVD



『働きつづけてよかった  
私たちの妊娠・出産・子育て体験』

・女性労働協会  
・25分 (2007年)

出産前後や子育て中の働く  
女性を訪ね、仕事と子育ての  
両立の工夫や喜びの声を届  
けながら、働き続けるための  
職場の制度や働く女性を保  
護する法律についても伝える。



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。

2009年5月22日(金)開催

## 岡山県男女共同参画推進センター運営委員会

平成21年度の岡山県男女共同参画推進センター運営委員会が開かれました。委員会はセンターの運営について意見や提案を行うために置かれているもので、利用者、有識者15名で構成され任期は2年です。



時實副委員長



池田委員長

この日は、新しいメンバーにより開かれる最初の委員会でした。委員長に池田武彦さん、副委員長に時實達枝さんが選ばれたあと、センターの運営について活発な話し合いが行われました。

2009年6月3日(水)開催

## ウィズフェスティバル2009 実行委員会



今年秋に開催するウィズフェスティバルの実行委員会が開催されました。実行委員長に坂本朝子さん、副実行委員長に藤村侑久子さん、神原かおるさん、万代寿代さん、の3名を選出し話し合いが行われました。今後、詳細は、メールマガジンで順次ご案内します。ご期待ください。

## 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「**ごせんぽう**」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「きらめきプラザ」6階  
(県総合福祉・ボランティア・NPO会館)

※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

ウィズ夏号 (vol.49) 2009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