

# With

冬  
2008  
vol.43

## ウィズセンター情報誌

- 特集 ウィズフェスティバル2007  
記念講演 桂 あやめさん (落語家) etc
- 女性のための健康セミナー (第5回)  
王谷 周子さん (心療内科医)  
金重 恵美子さん (産婦人科医)
- ウィズカレッジ 津山さん・さん塾  
日高 邦博さん
- おとなの土曜塾  
神崎 宣武さん (民俗学者)  
松田 里美さん (ファイナンシャル・プランナー)  
沼田 健之さん (岡山県南部健康づくりセンター長)
- DV防止法改正のお知らせ



「役員候補の女性へ」もりやまよしくに 森山徳國さん (倉敷市)

平成17年度 絵てがみコンテスト ウィズ賞受賞作品

ウィズ  
フェスティバル  
2007  
開催

岡山県男女共同参画推進月間(11月)の行事として、11月18日から24日までの7日間、ウィズセンターを会場にウィズフェスティバル2007が開催されました。



テーマ

豊かな明日 暮らしと仕事でかなでよう



オープニングは「藤の会」のメンバーによる力強い傘踊りで始まり、期間中は表彰式、講演会、シンポジウム、ワークショップなど男女共同参画社会の推進に向けた様々なイベントが行われました。

実行委員長あいさつ

今年度のウィズフェスティバル2007は「豊かな明日 暮らしと仕事でかなでよう」をテーマに掲げ、民間と行政のパートナーシップのもとに実施しました。

少子高齢化、国際化が進み、個人の生き方が多様化している中で、男女共同参画社会の実現のためには、県民一人一人への意識の浸透が必要とされています。

こうした中、フェスティバルの主旨に賛同した実行委員20名が男女共同参画社会の実現に向け、労を惜しまず、個性や能力を発揮し、女性のエンパワーメントを促進して参りました。

今後、家庭・学校・地域・職場において男女共同参画社会の実現に向けた活動が、このフェスティバルを契機に更に盛り上がっていくことを期待しています。

最後になりましたが、開催にあたりご協力いただきました方々に心からお礼申し上げます。



ウィズフェスティバル2007実行委員会  
実行委員長 岡村 咲津紀

おめでとうございます

平成19年度 岡山県男女共同参画社会づくり表彰

男女共同参画社会づくりに積極的に取り組み、その功績が顕著である個人及び事業者をたたえる表彰式が、平成19年11月18日にウィズセンターで行われ、石井岡山県知事から表彰状と記念品が贈られました。受賞者は次のとおりです。

●個人の部

(50音順 敬称略)

氏名	住所地区	役職
板倉美知子	勝央町	勝央町サンサン勝央女性の会会計
遠藤 知子	津山市	津山地域男女共同参画活動推進センター副代表
岡 美知子	奈義町	勝英地域男女共同参画活動推進センター監事
奥野ミエ子	玉野市	玉野市男女共同参画推進審議会委員
坂根阿喜子	岡山市	さんかくウィーク2007実行委員会委員長
杉本 慧子	岡山市	岡山県男女共同参画推進センター運営委員会委員
丹羽 文子	備前市	東備セミナー編集委員
西林 澤子	高梁市	高梁市男女共同参画審議会委員
平松とも子	倉敷市	くらしき男女共同参画フォーラム副実行委員長
松本 玲子	瀬戸内市	瀬戸内市男女共同参画推進の会「さざなみ」運営委員



●事業者の部

事業者名	主な取組内容
(株) クロスカンパニー 代表取締役社長 石川 康晴 (岡山市)	正社員に占める女性の割合が高く、管理職に女性を積極的に登用している。能力開発支援を実施し、人材の育成を積極的に行う一方、育児休業や短時間勤務制度など、仕事と家庭の両立を図った環境づくりに取り組んでいる。

記念  
講演

## 桂あやめのお笑い人生

— タダでは起きぬ、プラスアルファ思考法 —



講師 桂 あやめさん (落語家)

現在でも200人中5人ほどという女性が非常に少ない上方落語界（大阪）において、身近な女性をネタに自作の落語で活躍中の桂あやめさんから、お笑いの世界を通じて、ハンディをプラスに変えるヒントについて語っていただきました。

### 落語家への道のり

中学2年の時、授業の一環としての芸術鑑賞で落語と出会い、高校時代にファンとして空前の漫才ブームを経験した後「2人でしゃべる漫才より、1人でしゃべる落語のほうが好き」と徐々に落語の魅力に惹かれていったあやめさん。周りからは「落語は男が作った男が主人公の話。それを女がやったかてどうしても不自然や。遊郭や博打などの当時の男の生活を描いているから、女がやったかて絶対笑いはとれへん」と言われたと言う。

しかし「チャレンジしてみよう」と桂文枝（当時小文枝）師匠に「運転免許を取ってきたら師匠の弟子にしてもらえますか」と言って運転免許を取得し、弟子入りを果たした。

### プラスアルファ思考

お笑いの世界の良いところは、何でも面白いように考え、何でもプラスに考えるとこという。

自身も連続強盗殺人事件の犯人に自宅で首を絞められ息を失い、現金を盗まれるという壮絶な経験をもつ。「吉本興業もプラスアルファ思考で何でも商売にしようという会社です。事件の記者会見が終わったときも、『良かったなおまえ。全国ネットやから顔と名前がタダで売れたな。宣伝費掛けたら1億円やで。ワイドショーが明日出てくれと言っているから2、3件取っといたからな』と言われ『私は全治10日間のけが人ですけど』という『10日も待てるかいな、今が旬やで』と、『ま

だ首に絞められたあざが残ってます』という『それが値打ちや』と言われ、ワイドショーでは『どうしてドアを開けたんですか』『犯人はどんな顔でしたか』と思ひ出したくないようなことばかり聞かれました。しかし、何度も答えている間に、私の中でも職業病のプラスアルファ思考が出てきて『もうちょいこう言ったほうがおもしろいな』とか『犯人はこんなこと言ってないけど、言われたことにしといたろ』とつい話を脚色してしまい、どんどん話が大きくなっていきました。』

### 自分の居場所

創作落語という自分のスタイルを見つけるまで、女の格好で男の真似をしたり、ショートカットにノーメイクで男の格好をしたり、台本上の男を女に入れ替えたりと、様々な試みで古典落語を行ってきたあやめさん。「創作落語で女性の生活を笑いにするようになって、まず良かったことは、女性で新作を作っている人がいなかったから、題材が豊富に転がっていることでした。男性落語家の場合は「この題材はこの人が使っている、この人の代表作やからあかんわ」と制限されますが、私の場合は競合する者がいないということで題材も選び放題でした。また、今まで落語を聞いていなかった人までが呼んでくれるようになり、自分にとっていい方向に働くようになっていきました。『女であることはハンディ』といわれていたのが、だんだんと自分の売りが『落語家であること、女であること』という感じになってきました。』

## ウィズセンター登録団体主催の各種イベントが開催されました

### ワークショップ

11月22日(木)

#### 「幸せを育む素敵な人間関係」

講師：萩尾 寛江さん (選択理論心理士)

主催：より良い人間関係を学ぶ心理学



ファシリテーターの我が家の共同参画は選択理論を学んだことという言葉から始まり、少し体験を話した後、情報がどのように脳に伝わり行動していくか、ちょっと変わったパズルを楽しみながら心理学的に考えるとどうなるかという体験型のモノでした。

人は5つの欲求（愛・所属、力、自由、楽しみ、生存）が満たされな

ければ脳は創造的なもので非行、精神的な病気など起こしやすいので満たしていく必要がある。

また、同じ行動をしても現実と感じるものは各々違うし、理想とを感じる世界も違うので、相手の現実、理想の世界をリサーチし、交渉をすると人間関係はうまくいくとの話でした。

### シンポジウム

11月22日(木)

#### 「ひろしまからつなぐもの

～一人ひとり響き合って未来へ～

講師：香川 恭子さん (日本女性会議2007ひろしま実行委員会副実行委員長)

主催：おかやま女性国際交流会

このシンポジウムでは、10月19日～20日、広島市で開催された第24回日本女性会議で副実行委員長を務められた香川恭子さんに基調講演とコーディネーターをお願いし、パネリスト（会員）とともに参加者を交えながら、男女共同参画への理解を深め、今後のあり方を考える場となった。

香川さんは、広島的女性会議が市民からの立ち上げで、何度も話し合いを重ねながら積み上げていった過程や、ネットワークの重要性、本当の意味での「協働」の姿などを話していただき、これからの活動に大いに示唆を与えていただいた。約90名の参加者も熱心に聴き入り、活気のある会となった。



## ❖ ワークショップ

11月22日(木) ☒

### 「大切ないのち 大切なわたし」

講師：子育て応援隊 Kara<sup>2</sup>

主催：岡山地域男女共同参画活動推進センター ☒

子育て応援隊 Kara<sup>2</sup>オリジナルの「性の健康教育プログラム」を体験しました。

「あなたは男ですか？ 女ですか？」の問いから始まり、生命の生まれるしくみまで、人間としてとても大切な「性」の問題へ深く入り込んで理解することが出来ました。

パワーポイントと模型を使っての性教育で、とてもさわやかに命の大切さやじぶんの身体を大事にすることを学ぶことが出来ました。最後に列になって肩もみをしたり、二人組みになってお互いの顔を誉め合ったりとコミュニケーショントレーニングも行い、新しい発見と感動に包まれたとても有意義な時間となりました。



## ❖ 講演会

11月22日(木) ☒

### 「看護倫理とリスクマネジメント」

講師：石本 傅江さん (青森中央短期大学教授)

主催：岡山県訪問看護ステーション連絡協議会 ☒

訪問看護は利用者の自宅を訪問し、生活の場で看護ケアを提供するという特徴があります。そのため、「個人の尊重」は重要視され、「患者の視点」が重要となります。そこで、今回、訪問看護の対象者である自宅療



養されている療養者とそのご家族の人権の尊重と尊厳を保つための基本的な知識を得るために、訪問看護師を対象とした「看護倫理とリスクマネジメント」の講習会を企画しました。

講師ご自身の体験をもとにした看護を受けられた立場の思いを伺いました。看護を行う上での法的規範や倫理的規範、看護の本質を心に持ち、大切に行動していくことを話されました。また、関連として、個人情報などをどのように取り扱い保護していくのか、在宅ケアの現場でのリスクの管理方法なども少ない時間の中で講演いただきました。

訪問看護師からは「利用者を広い意味で守るために何が必要なのかを考えさせられた」、一般参加者からは「看護師さんがこのような教育を受けて看護をしていると知り安心できた」「介護の現場でも役立てたい」などの感想がありました。

## ❖ 講演会と詩の朗読ワークショップ

11月23日(金) ☒

### 「耳を傾けてみませんか

～脳性マヒ青年の前向きな活動と魂の言葉に～

講師：小山 俊幸さん (詩人)

主催：14期岡山県女性のバス ☒

言語障害があり、車椅子での生活を送る小山俊幸さんを講師に迎え、講演と詩の朗読のワークショップを行いました。

不自由な体ですが、講演の要旨を自らパソコンで作成し、一生懸命話される様子に参加者はしっかり耳を傾けました。

また、日常生活を記録したビデオを上映し、彼が地域で生活する様子を知ることが出来ました。とても一人で生活することは無理と思われていましたが、周りの理解と彼の努力の成果で成し遂げています。最後に詩集「ボクは見世物ですか？」から30編の詩を参加者全員で輪読しました。

健常者も障害者も男も女も平等に差別なく人権を尊重して、みんなが共に地域で生活できることの大切さを共感しました。



## ❖ 講演会

11月23日(金) ☒

### 「ネパール・インドの子ども達を取材して

～未来奪う児童労働～

講師：石川 隆宣さん (毎日新聞大阪本社社会部記者)

主催：(財)日本ユニセフ協会岡山県支部 ☒

ネパール・インドをカメラマンと共に訪れ、児童労働の現状を視察したもの。

貧困により子どもが働かざるを得なくなり、教育の機会を失い、人身売買などの問題も起こってくる。しかし、悪循環を断ち切る方策が見えてこない。格差も大きい。

発展の局面だけ報道されているインドには、カースト制によって困難な生活を強いられている人々がたくさんいる。私達は知らないことが多い。

参加者と共にネパール・インドの厳しい現状に驚き、また報道の重要性を再認識した。



子ども達の状況に対して、私達は何ができるかを考えさせられるよい機会となった。世界中のどの子ども達も、基本的人権が守られ、健やかに育ってほしいと願わずにはいられません。

## パネル展示



### 【出展団体】

- より良い人間関係を学ぶ心理学
- (財)日本ユニセフ協会岡山県支部
- おかやま女性国際交流会
- 世界女性会議岡山連絡会
- 岡山県交通安全母の会連合会
- 外国人相談センター
- (社)大学婦人協会岡山支部



2007年11月24日(土)開催

# 講演 自分らしさを活かすための、さんかくコミュニケーション術

講師 松田 隆之さん (NPO法人 キャリアセンター ビッグバンファクトリー代表理事)



「ウイズフェスティバル2007」の最終日、キャリアコーチのスペシャリスト松田隆之さんを講師に迎え、実行委員会主催の講演会を開催し、男女共同参画の「参画」と三角形の「三角」をかけたテーマでお話していただきました。

図形の中で三角形は最も安定した形であり、その集合体は球状(まる)にもなる。人間関係における三角形の魅力、人間関係をまるくするためのコミュニケーション術についてクイズや体験を通して、いろいろな気づきを生ながら楽しく学びました。

「コミュニケーションの主導権は『相手』にある」

「いいコミュニケーションとは、相手のボールをきちんと受け取り、相手に受け取りやすいボールを投げ返す『キャッチボール』のようなもの」というコミュニケーションの基本や具体的な「タイプ(カラー)別コミュニケーション」について教わりました。

最後に「対人関係をよくするコミュニケーション術」として、「相手の立場に立って聞く」「自分の意思を正しく伝える」手法についての説明があり、「これからの日常のコミュニケーションに活かしていただきたい」と締めくくられました。

## 喫茶コーナー



11月23日(金)

イーブくらしきネットワークの皆さんによる喫茶コーナーが設けられ、フェスティバルに訪れた人たちが、講演会やワークショップの合間に手づくりのクッキーとコーヒーのおもてなしでくつろいだひとときを過ごしました。



## 登録団体交流会



11月24日(土)

ウイズセンター登録団体の中から19団体が参加し、なごやかに交流しました。笹井所長のあいさつ・講話に続き、原野学さんによる琴の演奏が披露され、「千の風になって」「涙そうそう」などのおなじみの曲と素晴らしい琴の音色に聞き入りました。邑久ライフフォーラムの二人による糸操り人形のパフォーマンスのあと、ティータイムではあちらのテーブル、こちらのテーブルでおしゃべりの輪が広がり、交流を深めました。続いてリレー方式で各団体がひとこと紹介を行いました。最後は恒例のウイズソングの合唱で締めくくりました。

## ウイズフェスティバル2007 実行委員

氏名	所属団体
池田 公子	おかやま女性国際交流会
池田三重子	イーブくらしきネットワーク
浦上 量代	御津女性学級
大岡 悦子	岡山女性フォーラム
大月 基史	NPO法人さんかくナビ
岡村咲津紀	いかさ女性セミナー
岡村 英俊	岡山地域男女共同参画活動推進センター
梶田 智子	第14期岡山県女性のバス
金谷 安子	イーブくらしきネットワーク
土屋 瞳	フォーラム2000まび
寺脇 孝子	岡山地域男女共同参画活動推進センター
中桐美和子	岡山市女性大学三期会



(50音順 敬称略)

氏名	所属団体
中原 光子	より良い人間関係を学ぶ心理学(CTくらぶ)
中山 美保	岡山女性フォーラム
萩尾 寛江	より良い人間関係を学ぶ心理学(CTくらぶ)
広畑 周子	岡山地区労働組合協議会

氏名	所属団体
松田 文恵	フォーラム2000まび
万代 寿代	おかやま女性国際交流会
森田 稔	NPO法人さんかくナビ
吉永 昌子	岡山市女性大学三期会



王谷 周子 さん

● 第5回 / 10月6日 (土) ☒  
講演 ☒ 「**こころのストレス解消法**」

講師 ☒ 王谷 周子 さん (セントラル・クリニック伊島 / 心療内科医) ☒  
金重 恵美子 さん (岡山中央病院副院長 / 産婦人科医) ☒

第5回では、王谷先生から女性のメンタルヘルスについて「男と女の違い」、「女性のうつ」を中心にお話していただきました。

心療内科での症例などから「生物学的」「心理的」「社会での(期待される)役割」「文化の中」等それぞれの観点から男女の違いについてわかりやすく説明され、ストレスの解消には「女性は男性(夫等)に自分を理解してもらうことより協力を求めた方がよい」というアドバイスをしていただきました。

また、ライフイベント(配偶者の死、結婚・離婚、仕事の解雇など人生の様々な出来事)におけるストレスやホル

モンの変動が多い女性の方が、男性よりもうつ病になりやすいが、一方、うつ病には「自分の心を守る」「変化を待つ」「新たな生き方を獲得する」といった効用があることも学びました。

「『こころの病気』は誰にでも起こり得ること。目を向けることを恐れず、それを乗り越えていくことで違った何かが得られる」ということを教わりました。

5回シリーズ最終回を終え、金重先生から受講生に向けて「長寿社会がどうなるかは私たち女性にかかっています。85歳を元気に走り抜けられるようにがんばりましょう」とエールが送られました。

2007年10月28日(日)開催 ☒ ウィズカレッジ 津山さん・さん塾 ☒

トップレベルの女性競艇選手 日高逸子さんと結婚し、長女の産産を契機に勤めていた会社を退職し、今日まで約11年間、専業主夫として家事、育児(女の子2人)、地域活動に奮闘してこられた日高邦博さんから、愛情たっぷり、ユーモアたっぷりにお話いただきました。☒



講演 ☒ 「**僕が主夫します**」 ～競艇選手の妻をもつて～

講師 ☒ 日高 邦博 さん

会場 ☒ 津山男女共同参画センター「さん・さん」

**社会の変化**

長女が平成9年に誕生して間もない頃、所用でどうしても子どもを連れて外出しなければならなかったとき、僕はおんぶではなく、ダッコにこだわっていました。その理由は、最近でこそドラマでカッコいい主夫を演じる役柄は珍しくなくなりましたが、当時、僕が子どもをおんぶして、両手に荷物を持って歩いていると「あ～！ あの人にはきっと妻に逃げられたんだろうな」としか思われなかったからです(笑)。おんぶよりダッコの方が、まだそうは思われなかつたからです。現在では、ほとんどの商業施設、空港、駅などは大抵男性用トイレにも子どもを座らせておくスペースがありますが、当時はほとんどなく、子どもをダッコしたままファスナーを降ろしておしっこをするのは、男性なら想像がつくでしょうが大変なことでした(笑)。この10年間で社会も変わり、女性が社会進出しやすい環境が多少整い始めた気はしますが、同時に男性がもっともつと子育てしやすい環境も整備されなければと感じています。

**妻とのコミュニケーション**

競艇選手である妻は、月の20日～25日は家におりません。その間は、たとえ家族であっても、不正を防止するため、会うことはもちろんのことメールや電話で連絡をとることさえも許されません。

子どもは妻の希望もあって、母乳で育てていましたが、妻は産後3カ月でレースに復帰することとなり、その復帰準備のための練習をしていた時は、練習場の駐車場で僕と子どもが待機し、妻が練習の合間をみて何度か授乳をするということをしていました。また、遠征のときは、母乳は冷凍の宅配便で妻から送られてきていました。その冷凍母乳のパックには、必ず妻から僕への応援メッセージが書かれていたので、それを見て僕は励まされ、夜中の授乳でさえも苦にはなりませんでしたが、メッセージを見ることがとても楽しみでもありました。普段、口に出して言いにくいことも、手紙やメモなら書くこともできるし、書かれた文字を見て、その文字間から書かれていないことを読みとることもできたり、メモにより言葉以上のコミュニケーションが図れたのです。

**答えは寝顔の中に**

子どもが大きくなるにつれて、子育てはおむつ交換や離乳食などの物理的な苦勞は減少していき、一方、友達とうまくやっているだろうか、勉強は大丈夫だろうかなどと精神的な苦勞が増えていきます。僕は夜、子どもの寝顔を見るようにしています。そうすると寝顔から様々な事を感じ、また「今日はおこりすぎたかな」とか自らの行いを反省したりします。皆さんも子どもさんや大切な方の寝顔を見てください。いろいろな発見があり、反省があり、やさしい気持ちになれることと思います。

団塊の世代に焦点をあて、「人生を粋に・豊かに・はつらつと」をテーマに、会社や仕事中心の生活から、家庭や地域社会での生き方を考える講座を3回シリーズで開催しました。☒



●第1回 / 9月15日(土) ☒

## 講演 ☒ 「おとな」の粋 ～ことわざ語り・酒肴あわせ・心づけ～

講師 ☒ か ざ き の り た け  
神崎 宣武さん (民俗学者) ☒

第1回では、ことわざや心づけなど古くから日本に伝わる文化や慣習から、「おとなの粋」についてお話いただきました。

### おとなさび

こういうタイトルであるからといって、粋に生きましようということをお話するつもりはございません。人にはいろいろな生き方があってよいのであって、粋な生き方が必ずしもよいとは限らないのです。

しかし、年齢相応に成長するというプロセスは経るべきであろうと思います。そのときに、何か天才的なひらめきがあれば、絶えず新しいことを考えてもいけるのですが、そうでなければ、昔の人が我々の年代で考えたことを思い起こしてみるのも勉強であろうかと思えます。成長というのは、子どもだけではないのです。人生の後半の中での成長があります。その成長をうまく表した言葉が昔はあったのですが、今では死語になっています。「おとなさび」という言葉です。おとなの生き方を表す言葉で江戸時代ぐらまで使われていました。「さび」とは、現役としていつまでも元気で、先細りはするけれども、年齢らしくあかぬけるということです。江戸時代、仕事を終えて隠居をした人たちにとって、この「おとなさび」は美学の一つでありました。

### ことわざ語り

「おとなさび」は芸を持たなければいけません。「おとなさび」で何を身につけるか。今の我々が少し意識して、体現をしておかないといけなことがあります。それは「書」というものです。古来から、中国人と日本人は筆で漢字を書くということをつなかりを安定させてきたわけであります。そういう教養を私たちは今忘れかけているのです。「この字はこう読むんだよ。崩してあるけど本当はこう書くんだよ」と孫に教えるのが「おとなさび」、「翁さび」の役目だったのです。書だけでなく、おじいさん、おばあさんが孫に教える教育というのは、どうも最近途絶えたように思います。

また、「あいさつ」をするというのも「おとなさび」

の芸でしょう。気の利いたあいさつ、短いあいさつが人には喜ばれます。皆さんはどのように練習をしますか。本屋へ行ってスピーチの上達法という本を買いますか。それでは上達しませんね。辛うじて、我々がおじいさん、おばあさんから聞いている「ことわざ」というものを思いだしてみましよう。ただ、それを忘れかけているのです。日本が江戸時代から伝えてきた上質な文化、教養がどうも先細りになっています。ことわざの理解がもう一度必要だろうと思います。ことわざというのは、大きく分けて、一つは、生活で忘れてはいけない原理原則、これを忘れたら火事になる、ご飯が炊けないというような、生活の原理をきちっと法則化したもの。もう一つは、歴史の故事から引いて、そのことわざによって歴史を振り返り、あらためて教養を身につけるものがあります。これを皆さんが少し思い出して、それを書き出して、ご覧になるだけで随分と違うはずですよ。今の我々がしておかないと、次の世代には期待できません。

### 心づけ

日本にはチップの制度がないと言われますが、大きな勘違いです。日本にはチップの制度があります。また、ヨーロッパのチップもばらまきではありません。チップというのは、気持ちの問題です。人間と人間を円滑に結ぶ制度です。気に入った人にはあげる、気に入らない人にはあげない。そこには差別化があります。皆さんはフォーマルな服装をしたときは、ポチ袋の一つや二つはお持ちにならなければいけません。これも「おとなさび」であります。心づけだから500円でもかまいません。小物屋へ行ってお探しになれば、500円が引き立つ袋がいくらでもあります。そういうものを用意してお使いになると、若い人にもいい影響が伝わるはずですよ。これは、「生きたお金を使う」という大阪商人の言い方と同じだろうと思います。こういうことを40歳、50歳ですると、キザなやつというふう

なります。我々の年齢になるから、少額でも気持ちと  
いうことが表せるのです。

## いい往生を

皆さんはすでに「おとな」になられているのであり  
ますが、この次は「翁（おきな）さび」であります。  
「翁さび」をして、物知りの素敵なおじいさんになる、

その次の進級過程があるのです。「老入（おいれ）」  
が最終の過程。「おとなさび」、「翁さび」、「老入」と。  
そして、出来るだけいい往生をしたいものです。それを  
「死光（しにひかり）」と言います。このように進  
級過程がありますので、ぜひ、お互いによい年を経て、  
よいゴールテープを切ろうではありませんか。



●第2回 / 10月13日(土) ☒  
講演 ☒ **「50代からの人生設計図」～「快」のある暮らしとお金～**

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) ☒

第2回では、「快」のある生き活きとした人生を送るにはどうすればよいか、お金と暮らしについてお話し  
いただきました。（「快」：快樂、快適、快活、愉快等に共通する「快」）

## お金 ≠ 幸せ

お金は使うために準備をするものであり、心理学的  
な見地からも、漠然とした老後の心配が強すぎると、  
かえって病気になるやすく、逆に、あれがしたい、こ  
れがしたいと人生をポジティブに考える人は病気になる  
にくいようです。

ある心理学的研究の調査結果によると、収入が少な  
い層から多い層まで3段階に分けて「あなたは今幸せ  
ですか？」と尋ねたところ、どの層も約3割の方が「幸

せ」と答えています。この結果を見ると、人生の幸せ  
度は、収入の多い少ないでは測れないということが言  
えます。では、どういう場合が幸せなのでしょう。か。  
それは、自分のお金を自分でコントロールして自分の  
使いたいように使えた人が幸せであると言えます。お  
金の多い少ないではなく、目標を持って、そのために  
創意工夫をし、楽しんで上手に使うことがポイントで  
す。

## 50代からの準備

50代からの30年を考えた場合、最初の10年は現役、  
その後定年というドラスティックな転換時期を迎え、  
リタイア後が20年となります。

定年後をいかに過ごすかについて、実際には退職  
してから考えようという人が多いのですが、うまく  
いっている人の例をみますと、早くから先を見通して、  
計画を立て、それに向けて今何をすべきかがわかっ  
ている人が多いようです。

これからはじめようという人は、まず、1カ月どの  
位あれば生活できるかを把握することが大切です。自  
分の状況を知らないとお金を増やすこともできません。

### 人生5つの財産

- 家族
- 生きがい
- 友人
- 健康
- お金

### 快樂や楽しさを感じるHQを高める方法

澤口俊之氏著『幸せになる成功知能HQ』より  
\*HQ：脳の前頭連合野の能力

- 豊かな栄養（魚・豆などの伝統的な日本食）
- 常に目的や夢を持ち、未来志向的に生きる
- 社会と積極的に関わる・恋をする
- 芸術的な趣味を持つ（右脳を使う）
- 旅をする
- ときに適度なストレスを求める  
(新しいことへのチャレンジ)
- 記憶（知識・経験）を増やし、それを活用する
- 文章を早く読むトレーニングをする
- 新聞の社説を読み、要約し、批判する
- 股関節を柔軟にする
- 有酸素運動・ウォーキングなどを行う（毎日）
- 細かい手作業を行う
- 早寝早起きを心がける



### 資産運用のポイント

- 自分にあったリスクの範囲での運用をする
- 金融商品の仕組みや特徴を理解し納得して購入する  
(自分自身が勉強する)
- 金融商品（国内・外国・株式・債権、預金等）を分け  
て運用する
- 自分なりのルールを決める（1割下がったら売る等）



## 幸せと喜びを手に入れるために

リタイア後はまず、自分の体力（経済力）を掴みましよう。具体的な金額（1カ月の生活費など）を把握することで安心します。また、使えるお金の額も見え

てきます。「快」を感じることにために、あれこれ創意工夫して使うことでたくさんの幸せと喜びを手に入れます。そのために計画・準備するところから楽しむことで脳の働きも良くなり、ますます「快」のある暮らしを送ることができるのです。



講演

●第3回 / 11月3日(土) ☒

## 「知っておきたいメタボリック・シンドローム」

～スリムにヘルスアップしませんか!～

講師

ぬま たけゆき

沼田 健之さん (岡山県南部健康づくりセンター長) ☒

最終回の第3回では、「健康」をテーマに話題の「メタボリック・シンドローム」について、その原因と予防方法や対策について、お話をいただきました。

## メタボリック・シンドロームとは？

食べ過ぎや運動不足など不摂生な生活習慣が続くと、内臓に脂肪が溜まり、体の代謝に異常をきたし、血糖や血圧が高くなり、中性脂肪も増え、生活習慣に根ざした危険因子を併せ持つようになり、心血管系の動脈硬化性疾患が起きやすくなります。この状態をメタボリック・シンドロームといいます。生活習慣との関係では、早食いで常にお腹一杯食べ、運動不足で減量経験がある人や、男性ではそれに加え、たばこをよく吸う人がなりやすいと言えます。また、この段階では病気ではありませんが、やがては糖尿病、高血圧症、高脂血症になりやすく、更には動脈硬化がすすみ、脳卒中、心臓病などの原因となります。

### 診断基準

腹囲が男性で85cm以上、女性で90cm以上であることに加え、次の3項目のうち2つ以上が該当した場合。

- ①収縮期血圧（最高血圧）が130mmHg以上か拡張期血圧（最低血圧）が85mmHg以上か、もしくは両方。
- ②空腹時血糖値が110mg/dl以上。
- ③中性脂肪が150mg/dl以上かHDLコレステロールが40mg/dl未満のいずれか、もしくは両方。

## 改善するためには？

「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ」。体重3kg、腹囲3cmを減量の目安とし、それ以上の減量ができると、自分の体が改善されていることを実感できます。食事と運動を組み合わせることが効果的です。特に運動を意識することが必要です。

- **運動**：毎日しっかり歩くことが必要。運動習慣のない人が運動習慣を身につけることは困難なので、買い物や掃除などの生活活動の中で運動を取り入れることが大切。自転車で行くところを徒歩にし、エスカレータを使わずに階段を歩くなど生活の中でいかに「1日1万歩」を目標に「歩く」ことを取り入れていくかが大切。
- **食事**：カロリーをとりすぎないこと、バランスよくとることが必要。ダイエットの基本として脂肪1kg燃やすには7,000カロリーが必要。毎日200カロリー食事と運動で消費すれば、35日で1kgやせます。
  - ・ 食事の量は腹八分目
  - ・ 脂っこいものはとり過ぎない
  - ・ 嗜好品、嗜好飲料はとり過ぎない
  - ・ 塩辛いものはとり過ぎない
- **禁煙**：たばこは動脈硬化の危険因子といわれており、メタボとも非常に関係があります。アンケート調査によるとたばこを吸う人は、アルコールを飲む人も多く、食事が不規則、運動習慣のない人が多いことも表れています。

## 健康作りの基本

食事、運動、休養及び禁煙。健康な食生活、運動は継続することが大切。「これくらいならできるかな」という事を今日から実践しましょう。



# クリスマスライブ

# 2007

[12月15日(土)開催] ☒



ていーけいくす (アカペラ) ☒

アカペラ、フルート四重奏、ジャズ、大正琴など幅広いジャンルの4組のグループによるクリスマス mood 溢れる素敵なライブ演奏や職員によるウイズセンターPR (「知って得する! ウイズセンター」) が行われました。



センター紹介 ☒



にここにカルテット (フルート四重奏) ☒



coco chie (ジャズ) ☒



琴修会岡山東支部ドルチェ (大正琴) ☒



## INFORMATION インフォメーション

講演 ☒

「個人が主役! ワーク・ライフ・バランス社会って何? ☒  
~仕事もプライベートも大切にできる社会をめざして~」 ☒



日 時: 平成20年1月26日(土) 13:30~15:00 ☒

定 員: 120名 (先着順) ☒

講 師: 大沢 真知子さん ☒

申込期限: 1月23日(水)まで ☒

おおさわま ちこ  
(日本女子大学人間社会学部現代社会学科教授) ☒

その 他: 託児あり (無料、要電話予約) ☒

締切は1月19日(土) ☒

お申込み・問合せ ☒ ウイズセンター ☒ ☎086-235-3307 ☎086-235-3306 Eメール danjo@pref.okayama.lg.jp

## ウィズライブラリー

~いつまでも健やかに~

図書 ☒



『おいしいアンチエイジング』 ☒

・小菅 陽子・対馬 ルリ子 著 ☒  
・小学館 (2007年) ☒

ゆっくり、キレイに年を重ね、これからの人生や暮らしを少しでもハッピーなものにしようと努力する。それがアンチエイジング。医学、栄養の見地から何をどう食べるかを考えた美しさや健康を保つレシピが満載です。 ☒

図書 ☒



『女性ホルモン塾』 ☒

・対馬 ルリ子・吉川 千明 著 ☒  
・小学館 (2003年) ☒

ホルモンバランスの崩れによって起こる頭痛や肩こり、冷えなどの症状。女性ホルモンのバランスを整えて、からだ・心・肌の不調を解消する治療や日常のケアを婦人科医と美容家の二人が教えてくれます。 ☒

図書 ☒



『新・自分で治す冷え症』 ☒

・田中 美津 著 ☒  
・マガジンハウス (2004年) ☒

生活の中の冷え度チェックから症状別に自分でできる冷え養生の基本を解説。データや具体的図解をもとに不調の原因である「冷え」対策を指南する冷え症で困っている人必読の書。 ☒

図書 ☒



『森岡ママは今日も笑顔で丘の上』 ☒

・森岡 まさ子 著 ☒  
・講談社 (2007年) ☒

「人との出会いこそが人生の宝」という独自の人生哲学のもと、戦後の幾多の苦難を乗り越え創業したユースホステルを訪れた約30万人の若者たちから「森岡ママ」と慕われる著者が百歳の青春に向かって自らの波瀾万丈の人生を綴る。 ☒

# 配偶者暴力防止法が 変わります!!

▶ 平成20年1月11日スタート

保護命令制度の拡充、市町村に対する基本計画策定の努力義務等を定めた、「**配偶者からの暴力の防止及び被害者の保護に関する法律（配偶者暴力防止法）**」の一部改正法が平成19年の通常国会で成立し、7月11日に公布され、平成20年1月11日に施行されます。

## 改正のポイント

### 1. 保護命令制度の拡充

① 生命・身体に対する脅迫を受けた被害者も

保護命令の申立てができます。

配偶者から生命・身体に対する脅迫を受けた被害者が、将来、配偶者から受ける身体に対する暴力により、生命又は身体に重大な危害を受けるおそれ大きいと認められるときにも、裁判所は保護命令を発することができるようになります。

② 被害者に対する電話・電子メール等が禁止されます。

被害者への接近禁止命令の実効性を確保するため、被害者の申立てにより、被害者への接近禁止命令と併せて、裁判所は配偶者に対し、被害者に対する以下のいずれの行為も禁止する保護命令を発することができるようになります。

1. 面会の要求
2. 行動の監視に関する事項を告げること等
3. 著しく粗野・乱暴な言動
4. 無言電話、連続しての電話・ファクシミリ・電子メール（緊急やむを得ない場合を除く。）
5. 夜間（午後10時から午前6時）の電話・ファクシミリ・電子メール（緊急やむを得ない場合を除く。）
6. 汚物・動物の死体等の著しく不快又は嫌悪の情を催させる物の送付等
7. 名誉を害する事項を告げること等
8. 性的羞恥心を害する事項を告げること等  
又は性的羞恥心を害する文書・図画の送付等

③ 被害者の親族等も接近禁止命令の対象となります。

配偶者が被害者の親族等の住居に押し掛けて著しく粗野・乱暴な言動を行っていること等の事情があることから、被害者が配偶者と面会せざるを得なくなることを防止するため必要があると認められるときは、裁判所は、被害者の申立てにより、被害者への接近禁止命令と併せて、被害者の親族等への接近禁止命令を発することができるようになります。

### 2. 市町村基本計画の策定

都道府県のみならず義務づけられていた配偶者からの暴力の防止及び被害者の保護のための施策の実施に関する基本計画の策定が、市町村の努力義務となります。

### 3. 配偶者暴力相談支援センターに関する改正

- ① 市町村の適切な施設において、配偶者暴力相談支援センター（以下「支援センター」という。）としての機能を果たすようにすることが、市町村の努力義務となります。
- ② 被害者の緊急時における安全の確保が、支援センターの業務として明記されました。

### 4. 裁判所から支援センターへの

#### 保護命令の発令に関する通知

保護命令を発令した場合、裁判所は速やかに、保護命令を発した内容及びその内容を、被害者が相談等をした支援センターに通知することとなります。

施行期日 平成20年1月11日

## ひとりで悩まないで

配偶者等からの暴力にお悩みの方は  
こちらへご相談ください。



- ウィズセンター（岡山県男女共同参画推進センター）TEL 086-235-3310 火～土 9:30～16:30
- 岡山県女性相談所 TEL 086-235-6060 月～金 9:00～16:30
- 相談ほっとライン（岡山市男女共同参画相談支援センター）TEL 086-803-3366 水～月 10:00～19:30 日・祝日 10:00～16:30

※ 祝日・年末年始を除く（岡山市は祝日実施）

- DV 休日電話相談（NPO法人 さんかくナビ）TEL. 086-227-1002 日曜・祝日、年末年始（12/29～1/3）9:30～16:30

緊急時は110番へ

配偶者からの暴力被害者支援情報サイト（内閣府） <http://www.gender.go.jp/e-vaw/index.htm>

「働きたい！」でも  
どのように探せば  
よいかわからない

ブランクがあり、  
家庭と仕事の両立が  
できるかどうか不安！

子育ても一段落し、  
再就職を  
考えている

職場での  
問題や悩みなど…  
相談したい！

～ 仕事探しは 自分探しから ～

…▶ **まず、就業相談窓口へ**

★就業相談窓口では

“働きたい”と希望している方や、“働き続けたい”と思っている方に就業に関する様々な相談や情報提供を行っています。

★就業相談員が

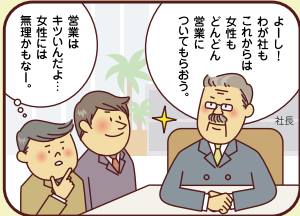
不安や悩みなどお聞きし、問題解決に向けて一緒に考え、あなたに合った生き方、働き方を見つけ自信を持って、一歩踏み出すことができるようお手伝いをしています。



どうぞ、お気軽にお立ち寄りください！  
電話による就業相談 ☎086-235-3309

男女が共に輝く  
おやかまづくり

営業職への配置



性別によって門戸を閉ざしている分野が、社内にはありませんか？男女とも能力を十分発揮できる環境づくりが重要です。

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

- 就業相談
- 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

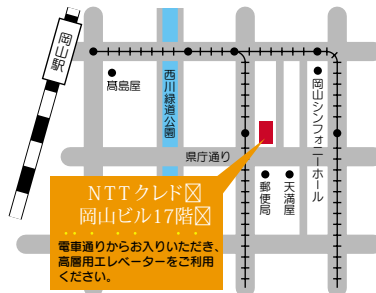
広報

- 情報誌の発行（年4回）
- メールマガジンの配信（毎月）

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・祝日／9:30～17:00 ☑
- 休館日 ☑ 月曜日及び年末年始 ☑
- 相談員による ☑ 一般相談 ☑ 火～土曜日（祝日を除く）／9:30～17:00 ☑  
☑ 就業相談 ☑ （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） ☑  
☑ 086-235-3309（就業相談） ☑
- ホームページ ☑ <http://www.pref.okayama.jp/seikatsu/danjo/>



- 交通案内 ☑ 岡山駅から徒歩10分 ☑  
☑ バス／NTT岡山前下車すぐ ☑  
☑ 天満屋バスターミナルから徒歩2分 ☑  
☑ 市内電車／清輝橋行き 郵便局前下車すぐ ☑

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

ウィズ冬号（vol.43） 2008年1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） ☑  
〒700-0821 岡山市中山下1-8-45 ☑  
NTTクレド岡山ビル17階 ☑  
TEL (086) 235-3307(代) FAX (086) 235-3306 ☑  
Eメール: danjo@pref.okayama.lg.jp