

女性を助ける会

地域で活動している団体を紹介します

インディゴ・ブルー

インディゴ・ブルーは、「聞きたいことを聞き、学びたいことを学ぶ」をモットーに、女性に関わるさまざまな講演会や勉強会を企画・開催されています。

今回は、インディゴ・ブルーと山口県の主催で「山口県配偶者からの暴力防止啓発協働事業」として開催された「DVを考える連続講座」にお邪魔し、お話をうかがいました。

講師は、佐賀県でDV被害者のワーキングサポートをしている「黄色いほん」の代表、田崎エミさん。田崎さんはDV被害者であった過去を乗り越え、起業し、さらにDV被害者支援活動を進めています。こ



の講座は、インディゴ・ブルー代表の岸さんが昨年佐賀で開催された「男女参画共同フォーラム」で田崎さんに出会い、その活動に感動し「DVについて考える機会になれば」との思いで企画されたものでした。この講座は3回の連続講座で、最終回ではDVについて語り合う場が提供されました。

色々な環境の中で様々な思いを持った人が出会い、知り合い、語り合うことで、人々がつながることをインディゴ・ブルーは大切にされていることがうかがえました。出会ったことを大切に、確実に次につなげる行動力に魅力を感じました。

活動を始められて4年目ですが、「こともは本当に変わったのか？」おとな、地域ができること」をテーマにした講演会では、後日講演を聞いての感想や感じたことを語り合う会を開かれたそうです。一方的に学ぶ場を与えたままにせず、参加者の感想を聞いて企画を振り返ることを忘れない姿勢が、次のよりよい企画へとステップアップしているのだと思いました。

その他にも、深層心理を読み取り、気持ちを解放させる「カラーセラピー」や「ラインドロ잉」の体験講座を開催されました。講座の開催にあたっては、実際にメン



バーが受講してよかったもの、納得できて皆さんに体験してほしいものを選択して開催されています。

インディゴとは、空気に触れて発色する「藍染の液」、ブルーは「コミュニケーションの色」を意味します。「生きた話、よい話を聞いて自分色に発色しましょう」という意味をこめた団体名です。「メンバーがしっかりと話し合うことで、柔軟に無理をせず、細く長く興味のあることを学びたい」と会の代表である岸さんは言われていました。

いつまでも自分らしく輝いて生きたいと願う人のサポートを続けて、自分色に発色し続けるインディゴ・ブルーの今後の活躍が楽しみです。
(取材：佐々木)

カラーセラピー：自分の気に入った写真や絵、イラストなどを切り抜いて画用紙の上に好きなように貼ってこの作品にする。心理療法として注目されている手法。
ラインドロ잉：色々な色のクレヨンで感情を自由に線で表現して、性格や心理を分析する手法。

健康づくり

自分らしく生きるために

健康運動指導士 中原理子

私たちは年齢を重ねてくると使っていないところが機能低下を起こします。

女性で気になるのはおなかですか？おなかの出具合を調整する筋肉があるのをご存じですか？おなかを帯のようにクルクルと巻いていて天然コルセットの役割をする「腰横筋」という筋肉があります。体幹の深層部にあるので姿勢にとっても関係する筋肉です。この筋肉がちゃんと働くと、腰にかかる負担が40%も軽減されるそうです。スイッチを入れる方法が2つあります。

今回はその1つを紹介いたします。骨盤の底に尿の出るところと便の出るところがあります。それを取り巻くようにBの字に骨盤底筋群と言われる筋肉があります。この筋肉と腰横筋は運動しています。前回の「気持ちのいい姿勢」をしながら、ここに意識を向けてください。トイレを我慢するような感じ。赤ちゃんの出でるところを軽く締める感じ。おなかに手を置くとよくわかります。軽くおなかが締まりませんか？天然コルセット作動しましたね。わからなくても意識だけは向けてください。私たちの体は可能性に満ちています。今からでも遅くありません。このスイッチを送り続ければちゃんと反応が起きます。これは女性特有の「尿もれ」の改善にもつながります。こっそり練習してみてくださいね。次回はこちらのスイッチの入れ方を紹介します。

人財彩時記

山口県で幅広く活躍している人を紹介します



生涯学習財団認定コーチ
かわかみ りみさん
河上屋 里美さん

プロフィール

1963年生まれ
2003年コーチングを始める。
2005年コーチトレーニングプログラムのクラスコーチを始める。
2006年山口県内のコーチ仲間と「やまぐちコーチねっと」を立ち上げる。
2008年山口県内の保健指導者のためのコーチング勉強会「ホットコーチ mix」を開始する。
夫と娘、息子、嫁家の夫の両親と6人家族

屋里美さんをご紹介します。

現在、萩市の保健師として勤務される河上屋さんは、約10年前に仕事で問題を抱えるお母さんと関わったことがきっかけで、いろいろな悩みをもつ人たちの気持ちも少しでもわかっただけ、という思いからカウンセリングの勉強を始め、コーチングに出会いました。その後、2004年に認定コーチの資格を取得。一昨年の8月には「やまぐちコーチねっと」を発足され、現在10名のメンバーと一緒に活動をされています。



最近、人材開発の二方法として注目されている「コーチング」。今回は、コーチング技術を持った方々と一緒に、コーチングを県内でも広めようとしてされている河上

河上屋さんは子育てが一段落し、それまで自分のことに向いていたエネルギーを噴出するかのようになり、コーチングを使った貢献へのエネルギーに切り替えました。そして、コーチングを勉強することで、相手の活かし方がわかるようになり、相手のよさを認めながら、より適性に応じた生き方を引き出していくことができるようになったそうです。

「誰もが持っている自分自身のよさに気づかせて、どのようにやる気にさせるか、自分のやりたいことを目標にし、よりよい生き方ができるか」このような大変難しい課題に、熱心に取り組まれています。

生きがいは「より元気・より笑顔・より成長を喜べること」だそうです。そうした前向きな姿勢が人をひきつける魅力でもあるのでしょうか。

「今後は、コーチング技術を生かして保健師としてのネットワークづくりや、地域の活性化に役立てていきたい」と言われる河上屋さんに、多忙な毎日の中の時間の使い方を尋ねると、「時間は誰もが一日24時間なので、要はエネルギーの配分です」と。また、「夫の掃除がうまくなり、この活動が家族との関わりにもよい影響を及ぼしました」と答えられました。その姿から、こうした活躍が、相手と自立した関係をもつ上でも非常に重要なことだと感じた今回の取材でした。

(取材：辻本)

コーチング：相手の自発的な行動を促す「ミニユージュースキル。会話を重ねることを通じて相手の目標達成に必要な「スキル」や「知識」を備えさせ、目標に向けて行動を促していく、そのプロセス。

ピュアコラム

文●河谷神也

私は自営業をしている。アルバイトを募集することが多く、学生や主婦の方にお世話になっている。先日、ある商店街の福引の受付をしてくれる方を募集した。

30代の主婦の方も何人か応募され、志望動機を聞くと、子ども幼稚園の送迎に合う勤務時間だからという。勤務は10時から、任意の時間までというのが、彼女たちの希望に添っているのである。しかも土日の休みの希望も受け付けるという条件。希望を聞くと、午前10時から、お迎えに行く午後3時までの方がほとんどであった。

いろいろな求人を見ると、パートの場合でも会社の始業時間からの勤務のところが多いのである。これでは、育児する主婦にはなかなか難しい。保育園に預けて働くという方もいるが、支払う保育料と収入のバランスが難しい。

一方で、求人を出しても応募がないと嘆く経営者もいる。業種業態によっても、始業時間からではなく午前10時から午後3時を「コアタイム」として勤務を設定できないところが、始業時間から本当に全従業員が必要かどうか、考えられる価値は十分あるように思う。

「コストがかかる」「労務管理が面倒」という意見も出そうだ。男の私が書くのもナンだが、まだまだ「企業経営は男の論理で動いている」のではないだろうか。「男性の時間」と「女性の時間」は違う。お互いを尊重できる雇用形態が実現することを願うばかりである。

Pure Column

講師の横顔



よした せつこ
吉田 節子さん

プロフィール
山口県立大学名誉教授
指導分野
「家庭生活と他の活動の両立支援」
(食育)

吉田節子先生にお会いするため、講座が行われた岩国市中央公民館にお伺いしました。

今回の講座は、「仕事と家庭生活の両立について、食を通じた健全育成」という内容で、家族が健康でなければ、仕事と家庭の両立は難しい。というテーマでした。



やまぐち女性財団では、登録していただいている講師を、団体やグループが行う男女共同参画の研修会へ派遣しています。

先生ご自身の二人のお子様を育てられた体験談の中で、子育てが大変なのは、3歳までで、それを過ぎると楽になってくる。

試験は次々とやってくるが一度大きな試験を乗り越えようと、同じハードルでも段々と低く感じるようになる。親は子どもに財産を残すのではなく、健康な身体と健全な精神を育てることこそが大切だと話されました。健康の定義は身体的・社会的・心も精神的にも健全であること。強い精神力が忍耐力をつけるとも話されました。

今なぜ食育なのか。現在では核家族が多く、食生活も変わってきている。自由の後ろの責任がおさなりになってきている。いただいたきます。こちそうさまは、農産物や魚介類に対する感謝、両親や料理人に感謝の気持ちなのです。食育の位置づけは、知育・徳育・体育である、と話されました。今回の取材を通じて、食育に関心を持つことの大切さを学ぶことができました。そして、先生の年齢を感じさせない凛とした美しさ、洗練された容姿は見習うべきだと感じました。

(取材：花形)

ワーク・ライフ・バランス

内閣府男女共同参画局製作



ワーク・ライフ・バランスとは、多様な生活スタイルや働き方に対する新しい取組です。充実した暮らしや働くことへの意欲を高めるためには、どうすればいいでしょうか。仕事と生活の両立を図るために、ワーク・ライフ・バランスを推進する組織や個人の取組を紹介しています。

王子じゃなくておやじでもいい

結婚を考える委員会著
(ネオ書房)



質問形式のアンケートをもとに、やはり独身女性の本書がほろり。本のタイトルは30代の女性の声です。幸せってなんだろう。結婚ってなんだろう。とまじめに考えているひと、まったく意識していないひと、はたして白馬に乗った王子様はいつかは、あられるのでしょうか。

ワーキングウーマンのサバイバルガイド

堀沢恵子著
(学陽書房)



今、働いている方も、これから働こうと悩んでいる方も、男性の方も始めは納得、元氣とやる気ができます。職場で無意識に遭遇している、「あ、こんなことあるよね」サブタイトル曰く、落ち込みそうなきに誤むと、作者の心の中のモヤモヤをあなた自身、共有できるかも。

対等な夫婦は幸せか

永井曉子・松田茂樹編
(勁草書房)



統計をもとに、現代社会における夫婦間の様々な懸念点を取り上げて、わかりやすく解説。今の日本の社会の問題点や家族を取り巻くいろいろな現状が見えてきます。男女共同参画社会の実現をめざして活動されている方ならぜひ読んでおきたい一冊です。

ライブラリー紹介

やまぐち女性財団では男女共同参画の啓発図書&ビデオの貸し出しを行っています。

男女共同育児が当たり前になる社会を願って



やまぐち女性財団は山口県と共催で08年1月19日、県婦人教育文化会館を会場に「ピュアネットフォーラム2008」を開催しました。

今年、「まあせんせい」の呼び名でも知られる保育士・菊地政隆さんを講師に招き、保育士の視点から男女共同参画について理解を深めました。

菊地さんは両親が保育園を営む家庭に生まれ、幼少期から「保育士」や「先生」として育ち、その後「保育士」として働いてきた。保育経験を聞かれば生まれたときから「保育士」の道に就いたと語り、学生時代は一度は教師になろうとしたものの、遊びを通じて道具の使い方を伝える保育士の道を見たのをきっかけに、保育士の道を目指した。大学卒業後は

07年まで保育士として勤務されてきました。現在は人材の育成や、男性育児を広めるため複数の大学・専門学校で講師をしたり、全国各地で講演を行っておられます。

菊地さんが保育士として歩み始めた頃は男性保育士への偏見が根強く、「男の人にオムツを換えてほしくない、ミルクを飲ませてほしくない」と目の前で言われたこともあり、一方で、男性保育士と女性保育士の両方がいる保育園の母親に聞くと、女性だけの保育園に比べて男性保育士への不安が少なくというアンケートを紹介されました。本来は男性もいるのが当たり前であり、保育園は「保育士」が面倒を見てくれるのだ、という今までは常識だと思っていた認識を改めることも大切だと菊地さんは指摘します。

講演では障害のある園児を通して子どもたちの助け合う姿を見たという菊地さんが自ら作詞した曲「こころの花」を手話を交えて披露。子どもたちの成長を見守ってきた菊地さんは「子どもは育ち合うもの。いいところは褒めてあげてほしい」と訴えました。

保育士として、そして今、わが子を育てる父親として「保育は楽しい。最初は男らしくしなさいといけなさい」と思ったが、自分らしさをどう出し、どう発揮するかが



求められている」と話す菊地さん。今年、クラスに二人は男性保育士が必ずいる保育園を開園させます。男性保育士がまだ僅かな今日、注目を浴びるべき取り組みですが、菊地さんが望むのは社会が保育の世界に男性を受け入れ、男性がためらうことなく保育、育児に入り込めるようになった「当たり前前の社会」。菊地さんの挑戦を応援しつつも、私たち自身も男性が保育することを当たり前と思える社会づくりに取り組んでいかなければならないと思いを新たにしました。

(報告：上田)

平成19年度支援事業

○講師派遣事業

男女共同参画について学習するために行われるグループ内での学習会から講演会まで、人数や研修の形にかかわらず、財団の登録講師を派遣しました。

男女共同参画全般や子育て、労働、福祉等の分野に49人の講師の登録があり、派遣に要する謝金、交通費は財団が負担しています。

派遣回数 53回

○男女共同参画推進活動支援事業

団体やグループが県内で行う男女共同参画社会の実現に資する事業に対して助成しました。

男女共同参画推進活動スタート支援

新たに団体やグループを立ち上げるために行う研修、調査研究、仲間づくりのための企画などの事業に対して助成しました。

助成対象経費の10/10以内 上限10万円、単年度が1回限り。

助成件数 1件

男女共同参画推進活動ステップアップ支援

男女共同参画の推進に向けての課題解決や地域における活動の活性化の取組として行われる事業に対して助成しました。

助成対象経費の1/2以内 原則として上限50万円 助成件数 8件

○平成19年度男女共同参画フォーラム

パネル等の出展への助成：13団体

○研修派遣 助成人数：4名

「協働のための実践力養成セミナー2007」

主催：(財)日本女性学習財団

「平成19年度男女共同参画のための研修と実践の交流推進フォーラム」

主催：国立女性教育会館

「ワークライフバランス シンポジウム」

主催：内閣府 男女共同参画推進連携会議

やまぐち男女共同参画推進事業者を募集します!

山口県では、男女共同参画に向けた自主的な活動に積極的に取り組む事業者や団体などを「やまぐち男女共同参画推進事業者」として認証し、その活動を支援する制度を創設しました。認証の要件や手続き、支援内容等、詳細については、県男女共同参画課 ☎(083-933-2630)まで、お問い合わせください。



やまぐち男女共同参画推進事業者シンボルマーク

山口県 女性のチャレンジ応援サイトを開設しました。

サイトアドレスはこちら↓

<http://www.danjo.pref.yamaguchi.lg.jp/challenge/>

「働きたい」「学びたい」「地域で活躍したい」など、さまざまな分野にチャレンジしたいと考えている女性が、各種支援機関や相談窓口などについての情報を入手できるサイトです。



ピュアネット・アンケート

アンケートにご協力をお願いします。

- ①ワーク・ライフ・バランスをご存知ですか?
- ②ワーク・ライフ・バランスを実現するために勤務先や行政にしてほしい対応がありますか?
- ③ピュアネットを知っていますか?
- ④ピュアネットを読んだ感想をお聞かせください。
- ⑤ピュアネットで取り上げてほしいテーマなどをお聞かせください。

■応募方法

- 氏名、住所、性別、年齢、職業、電話番号を記入し、ハガキ、FAX、Eメールでお送りください。また財団ホームページでもアンケートを行っていますので、ホームページもご利用ください。
- ご協力いただいた方の中から、抽選で10名の方に図書カード(1,000円分)をプレゼントいたします。
- 当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

締め切り/平成20年5月31日(土) 消印有効

ピュアネットからのお知らせ

Information

●みなさんの声をお待ちしています。

ピュアネットは、皆さんと財団を結ぶ情報の「ひろば」です。購入希望図書・ビデオ名、編集についてのご意見、お気づきや質問等々、お気軽にお寄せください。

●ピュアネット定期購読者を募集します。

ピュアネットは、年2回(9月、3月)の発行です。定期購読(無料)をご希望の方は、事務局までお申し込みください。

●問い合わせ先

財団法人 やまぐち女性財団事務局

〒753-8501

山口市滝町1-1 山口県男女共同参画課内

TEL・FAX 083-933-2643

URL <http://www.yamaguchi-purenet.org>

E-mail purenet@yamaguchi-purenet.org

ピュアネット38号特集「女性をとりまく環境と支援」において、農村レストランひまわり理事長山下高美子さんと表記しましたが、正確には山下高子さんの誤りでした。訂正してお詫言いたします。