



たまに 行くなら こんな施設

このコーナーでは、県内各地の育児や生活、市民活動支援の施設を紹介いたします。「たまに行くなら〜」と銘打ちましたが、何回行っても飽きない施設です。

「宇部市男女共同参画センター フォー・ユー」

今回、ご紹介する施設は、宇部市にある「男女共同参画センター・フォー・ユー」です。今年で開設26周年を迎えます。

昭和57年に宇部市婦人センターとして、開館しましたが、平成13年4月からは、男女共同参画の拠点として現在の名称になりました。男女の平等や女性の社会参画能力の養成、情報誌「はれつと」の発行。またパソコン講座や男性料理教室、ヨガなど45のバラエティに富んだ講座を随時開催。余暇を利用して気軽にくつろぎ、語り合い趣味や教養を高め、仲間づくりを通じて交流を深める場となっています。

宇部市として、「男女共同参画都市宣言」を議決して10年目を迎えた昨年、「配偶者暴力相談支援センター」の設置。また、「宇部市働く婦人の家」として、最近では施設内に「育児サポートネット」という名称で育児休業代替要員紹介所が設置されました。「短期でも働いてみよう。昔取った資格があるけれど…いきなり再就職は不安だわ」という方にもぴったりの施設です。登録は無料、市外の人でも登録できますが、働く場所は宇部市内に限られます。

ファミリーサポートセンターもあり、「急用ができて子どもを預けたいけど、保育所はお休みだし」という場合でも登録してい

たら心配はありません。働く側とお休みする側の両面をサポートできるといこと、はとても素晴らしいことだと思います。

働きながら子育てする人の生活を圧迫しない、長期的なワーク・ライフ・バランスを提供できるこのシステムはとても画期的といえます。

仕事のみならず、余暇を趣味で過ごしたり、日常的に必要な知識や技能も学ぶことができるこの施設は「たまに行く」ではなく、市外の人でも利用できる、男女がいっきいきとあらゆる分野で活躍できる社会を目指すための活動拠点とされてみてはいかがでしょう。新たに生活を豊かにできることまちがいないです。

(取材：藤田)

■利用案内

休館日：12月29日～1月3日
開館時間：平日・土曜日
[午前9時から午後9時まで]
日曜日・祝日
[午前9時から午後5時まで]

■所在地

宇部市琴芝町1丁目2番5号
tel.0836-33-4004

■アクセス

JR宇部線 琴芝駅 徒歩5分

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 なかはらさとこ

いよいよ最終回になりました。腹圧を高め、天然コルセットを活性化させる呼吸法を紹介します。

①気持のいい姿勢：股の真ん中と頭のてっぺんが体の中でつながっていてそこにストローが入っているとイメージします。顎が自然な位置に納まるよう、頭のてっぺんを天井にむけます。

②糸とばし呼吸：①の姿勢を保ったまま、口から糸を飛ばすように細く長く息を吐きます。

③この時に天然コルセットがジワ〜と全身的に締まってくるのを感じながら行ってください。

④骨盤底筋を引き上げ、体の中心にあるストローで吸い上げるイメージを持ちながら行います。

●吐ききったら、この状態を維持してすみやかに息を吸います。

③おっおっ呼吸：これを維持したまま「おっおっおっ」と「おっ」を10回言います。

④①〜③を3回くらい繰り返します。

どのような感じがしますか？「おなかを使っ〜」という気がしませんか？

4回シリーズの総集編のような呼吸です。天然コルセットを働かせると姿勢が整い、体幹が安定するので動きが楽になります。

どれも簡単なことなのに、やるのとやらないのでは大きな違いが出てきます。これは自然な動きの基本です。ぜひ「自分のこと」と思っ続けてください。

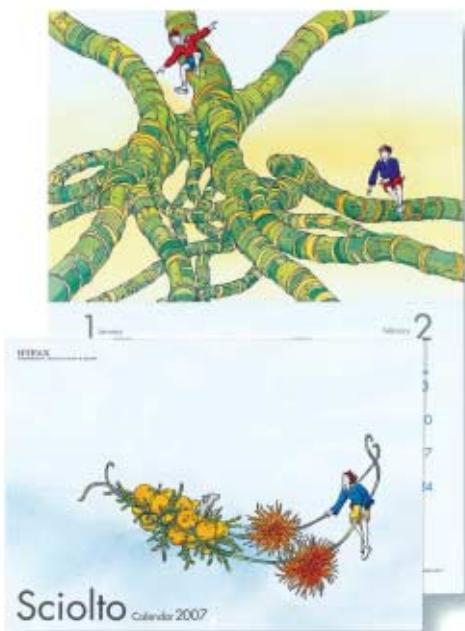
「人財彩時記」

山口県ゆかりの輝く女性を紹介します。



イラストレーター
ながたともこ
永田 智子 さん

1959年、美祿市生まれ。高校を卒業後、美術大学を目指し博多のアトリエで2年間学ぶ。20歳の時、専門学校桑沢デザイン研究所に入学のため上京。グラフィックデザイナーを経て、1991年、イラストレーターとして独立。現在、広告、書籍、雑誌等の仕事で活動中。東京都調布市在住。夫と2人暮らし。



不二音響カレンダー

に関する制作に携わりました。その後デザイナーの経験をもとに、32歳でイラストレーターとして独立されました。

イラストレーターは、特殊な技能と感性を要する職業なので、地方出身者や女性であることで差別されることはないそうです。

今回は2001年に行われた山口きらら博の「ニユースカタログ」の表紙を手がけた、イラストレーターの永田智子さんを紹介します。

永田さんは、自然豊かな美祿市於福町で生まれました。祖父が美術と国語の教諭をしていたことを小さい頃から聞かされて、絵画を身近に感じる環境で育ちました。20歳で上京し、桑沢デザイン研究所のリビングデザイン科を卒業したのち、グラフィックデザイナーとして広告のポスターなどの印刷物

ますが、自分を育ててくれたふるさと山口での仕事にも是非関わりたいとおっしゃっていました。最後に永田さんから、メッセージをいただきました。

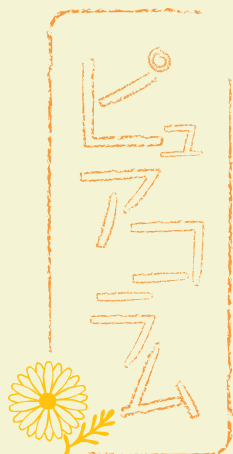
山口には歴史的文化があり、海や山の豊かな自然もあります。山口県の人は頑固で強いエネルギーを持っていて、明治維新を成し遂げた志士たちや多くの偉人を輩出しています。この自由な発想と強い意志を持つ山口県の底力を誇りに思います。これからも郷里の自然や文化・風土を思い起こしながら、心温まる絵を描き続けたいと思います。

(取材・野村)



新潮文庫カバー表紙

文 松井美香



「ママ、お兄ちゃんあひるあげる」とお風呂で遊んでいる娘が言った。いつの間に、青いおもちゃのあひるがお兄ちゃんになったのだろう？ 不思議に思って、「どうしてお兄ちゃんなの？」と聞くと、「青いのはお兄ちゃん」と答える娘。へー、3歳ですでに色による性差を感じちゃうのかと思った。ならばと、「ねえねえ、青いのがお姉ちゃんでもいいと思うんだけど」と言ってみると、ちよっと怪訝な顔。青が男で、赤が女。そんなことをあらためて言葉では教えた記憶はないけども…。

DVの講座を受講した時、「DV(力による支配)」は、実は現代社会が暗黙に了解してしまっている「男の子だから少々乱暴でもいい」とか「女のくせにでしゃばるな」といった誤った男女のらしさの認識も影響していると聞いた。

子どもが被害者にも、加害者にもならないように、まず、自分らしさを大切にしてみたい、そこから他人への思いやりを考えて行動できるようにしていかなければ…。言い方に気をつけようと思う。



講師の横顔

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。そうした講師の方々の横顔を紹介していきます。



まつだ ようこ さん
松田洋子さん

●プロフィール

アウェア認定デートDVプログラムファシリテーター
山口県被害少年相談員、人権擁護委員

●専門分野

女性問題、社会、教育問題(若い人がお互いに対等に尊重しあえる関係を築くことが出来るよう支援する)

2月13日、萩市で開催された、松田さんを講師に招いた「デートDVって何？」というテーマの男女共同参画セミナーに参加しました。

はじめに、デートDVとは力による支配であると説明がありました。現代の若者のカップルの中で、デートDVがあり、

それに気付かない若者がいることを指摘されました。



これは、流行の歌やコミック、テレビドラマなどからの影響が大きいため、みんながデートDVについて正しく理解する必要性を強調されました。

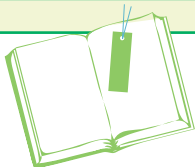
松田さんは、若者がデートDVは本当の愛情ではないことに気づき、お互いに尊

重し合うことの大切さを理解し、二人でも多くの友人に話してもらうために活動を続けていると話されました。静かな口調の中に、デートDVに悩む若者に気づきと支援を伝えたいという情熱が感じられました。

最後に、デートDV防止のため、大人がデートDVに対して正しい知識を持ち、周囲を見つめ何かに気づくこと、そして、それを子どもたちに伝えることが必要です。子どもに自分の本当の気持ちを相手に伝えることが大切と教えることが重要だと強調されました。これは大人になつてからのDVの芽を摘むことにつながると話されました。

セミナー受講後、私たち大人が男女共同参画社会の一員であり、若者のロールモデルであるという自覚を持つことが大切であることを深く感じました。

(取材：中尾)



Purenent library

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(DVD)の貸し出しを行っています。

Book デートDV 愛か暴力か、見抜く力があなたを救う



民間シェルター(暴力から逃れた女性たちの駆け込み場所)の全国ネットワークの事務局で働く著者によるデートDVの解説書。デートDVの現状から、防止への取組、デートDV予備軍の見抜き方、逃れ方等を紹介しています。

遠藤 智子(KKベストセラーズ)

Book ワークライフバランス 考え方と導入法



なぜ今、企業や社会がワークライフバランスに取り組むべきなのか? いろいろなりサナチを基にケースに応じて考え方や導入方法まで細かに記してある手引書です。

ワークライフバランスを取り入れて会社を活性化したい経営者や担当者には必見です。

小室 淑恵(日本能率協会マネジメントセンター)

Book 凜とした「女性の基礎力」



著者が20年間書きためてきたエッセイ集。女性のライフイベントにまつわる様々な変化や国ごとでの女性の在り方の違いを紹介しています。

政治や社会づくりまで言及し、凜とした人生や社会への提言をしています。

坂東 真理子(暮らしの手帖社)

Book 10人の法則 感謝と恩返しと少しの勇氣



導入編、実行編、活用編に分けて、いかに豊かに生きていくかをテーマに様々な提言をしています。

私たちの心の奥にひそむ恐怖心一つずつ明らかにしていき、幸せな気持ちづくりへのアプローチを紹介しています。

西田 文郎(現代書林)

絵てがみコンテスト 入賞者決定

設立15周年を記念して、絵てがみを通して、日常生活の中で男女共同参画について考えていただくため、絵てがみコンテストを実施しました。県内外から550点のご応募をいただき、その中から9点の作品が入賞されました。



最優秀 綿重 治美さん (岩国市)



入選 新庄 すが江さん (二宮町<神奈川県>)



入選 高橋 加代子さん (周南市)



入選 藤本 朱美さん (阿武町)



入選 中山 知子さん (周南市)



優秀 太田 双葉さん (佐伯市<大分県>)



優秀 松岡 英男さん (山形市<山形県>)



入選 西 法子さん (下松市)



入選 山下 利子さん (防府市)

平成20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団体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、福祉分野に48人の講師登録があり、派遣に要する謝金と交通費は財団が負担しています。

■ 派遣回数 69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

■ 単年度かつ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り組み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 6件

平成20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

平成20年度事業報告

財団法人やまぐち女性財団 設立15周年記念事業

講演 「女性に期待される役割」

講師 坂東真理子さん
(昭和女子大学学長)

日時 平成21年2月23日(月)

場所 カリエンテ山口
(山口県婦人教育文化会館)

参加者 400名



少子高齢化社会を迎え、女性のこれからの役割が大きく注目されています。その中、あらためてその役割に気づき、実現のための第一歩を踏み出しましょう。

平成20年度 男女共同参画フォーラム 第1分科会

講演 「見つけよう 一人ひとりが輝く生き方
～ワーク・ライフ・バランス～」

講師 小室淑恵さん((株)ワーク・ライフ・バランス代表取締役)

日時 平成20年10月25日(土)

場所 梅光学院大学(下関市)

参加者 100名

平成20年度 男女共同参画人財セミナー

講演 「男女共同参画とは」

講師 中村衛子((財)やまぐち女性財団理事長)

講演 「地域づくりと男女共同参画」

講師 たもつゆかりさん(オフィス・ピュア代表)

テーマ 「すぐに実践できる地域での男女共同参画」

日時 平成20年8月30日(土)

場所 山口市小郡公民館(山口市)

参加者 25名

女性のチャレンジ支援セミナー

若々しく輝く私～健康こそが若さのヒケツ～

講義と運動 「身体のゆがみを直すセンターリング体操」

講師 中原理子さん(健康運動指導士)

日時 平成20年7月7日(月) 平生町勤労青年ホーム(平生町) 参加者 48名

日時 平成20年8月25日(月) 岩国市保健センター(岩国市) 参加者 28名

日時 平成20年9月17日(水) ルネッサながと(長門市) 参加者 16名

ブログ講座

講義 「ブログとは」 実践 「ブログを作ろう」

講師 荻上健太郎さん(日本財団情報コミュニケーション担当リーダー)

日時 平成21年2月1日(日)

場所 サンフレッシュ山口(山口市)

参加者 14名

配偶者からの暴力(DV)防止講座

ココロを優しくする時間～フラワーセラピーとDV講座～

講義 「DV講座」

講師 岸かおるさん(インディゴブルー代表)

「フラワーセラピー」体験

講師 高橋朋子さん(エンジェルブーク代表)

日時 平成20年11月19日(水)

場所 柳井市中央公民館(柳井市)

参加者 24名

あなたの身近でもDVは起こっているかも!?

講義 配偶者からの暴力とは デートDVについて 等

講師 小柴久子さん(NPO法人代表理事)

日時 平成20年12月5日(金)

場所 防長青年館(山口市)

参加者 13名

ピュアネットからのお知らせ

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、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

〒753-8501 山口市滝町1番1号

山口県男女共同参画課内

TEL・FAX 083-933-2643

<http://www.yamaguchi-purenent.org>

E-mail purenent@yamaguchi-purenent.org



ピュアネットからのアンケート

アンケートにご協力をお願いします。

- 1 ワーク・ライフ・バランスを実現するために、何かされていることはありますか？
- 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ことはありますか？
- 3 ピュアネットを読んだ感想をお聞かせください。
- 4 ピュアネットや財団事業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、はがき、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21年5月31日(日) 消印有効