

はちおうじし 男女共同参画センターだより

2016年3月 VOL.34

特集 第25回 女と男のいきいきフォーラム八王子開催報告

女性も男性も個性と能力を発揮し、人がひととして尊重され、いきいきと暮らせる男女共同参画社会の実現に向けて、八王子市男女共同参画センターでは、講座や講演会などを開催し、情報を発信しています。今年2月27日に、1年で最大のイベントである『第25回女と男のいきいきフォーラム八王子』を、「自分を大切にする 生き方、働き方」をメインテーマに市民実行委員の皆様とともに開催しました。今号は、フォーラムの講演会や分科会・団体企画の様子をご報告します。

講演会

「未来のワーク・ライフ・バランスを考える」 ～専業主夫として宇宙飛行士を支えて～



講師の山崎さんは、日本初のママさん宇宙飛行士の誕生に貢献し、現在は自身も民間宇宙飛行士として活躍中です。しかし、その過程にはさまざまな苦労や葛藤がありました。妻を支えるために仕事を辞め、慣れないアメリカ生活の中での子育て、家事、さらには日本にいる両親の介護。そんな大変な状況の中でも、自身の夢を諦めずに奮闘していったお話に、涙ぐむ参加者もいました。

「山崎家は悪いお手本」とユーモアを交えながらも、「パートナーを支える際に大事なことは、ワーク・ライフ・バランスである」と自身の経験談を率直に語っていただきました。

講師 山崎 大地さん（有限会社国際宇宙サービス代表取締役、民間宇宙飛行士）

《参加者の声》

- ・ 山崎大地さんのご苦労、あせり、くやしさが身につまされました。それは、多くの女性達が味わってきた思いだと思います。家事負担にしても、夢をあきらめることにしても、非正規雇用にしても、男性の問題となったときにはじめて女性がこれまでずっとその立場だったことが社会に認知されるのだと思います。会場には男性の参加者も多く、嬉しいことでした。
- ・ 仕事と家庭のバランスをむりに形作るのではなく、できる範囲でやっていく事の大切さを改めて考える良い機会になりました。
- ・ お互いの仕事と自由と希望を尊重する事の必要性を改めて思いました。仕事と家庭(家族)のバランスも夫婦で一緒に考える事 共有の大切さ。男性の主夫の大変さを初めて知りましたし、考えさせられました。

《分科会》

「『就活』を通して『将来の自分』を考える

～よりよい選択ができるように～

講師 山木 三千代さん（キャリアカウンセラー）



現在の就活事情や、「働く」ことに対する考え方など講義し、30年後のライフイベントを考えるワークを行うなど、内容の濃い2時間でした。

学生の参加者からは、理論だけではなく現代の若者の率直な思いを聴くことができ、社会人の参加者からは経験を踏まえたアドバイスをもらえました。



《参加者の声》

- ・子供が生まれ、就活もしている現在、何かヒントになればと思い参加しました。活気がありとてもいいセミナーでした。
- ・大学生の生の声が聞けてよかったです。自分も刺激を受けました。
- ・来年の就活のために何か良いキッカケとなればと思って参加した。講師の山木先生のエネルギッシュな講義はあっという間で、偶然をチャンスに変える能力を身につけていきたいと思いました。
- ・就活のセミナーと思い、応募、面接テクニク的なものかと思っていましたが、「目からウロコ」でした。

「健康は足裏から



～身体のゆがみチェックと正しいウォーキング～

講師 森尻 強さん（東京家政大学教授）

女性がいつまでも健康で活躍するために、「なぜ女性の身体はゆがみやすい」のか、「よい姿勢のポイント」とそのコツを学びました。

受講生同士が二人一組でペアになって、足裏のマッサージを行うなど、会場は和やかな雰囲気でした。

普段自分ではできない、歩き方のチェックや足裏の写真を撮り、自身の重心のかけ方や癖を見直すよい機会となりました。

特別なトレーニングではなく、少しの意識改革と日々の積み重ねが大切というお話しに、受講生の皆さんは頷いていました。

《参加者の声》

- ・足裏は健康に生活するための第一歩と改めて認識しました。
- ・身近な所で簡単に意識さえしていれば、体の基本を鍛えられる事が解り、今日参加出来て良かった。



《団体企画》

「良い人間関係を作るための自己理解ワーク
～DV・モラハラに遭わないヒント!～」

企画 マザーリーフ

講師 酒井 かな子さん（社会福祉士）



「人の心を理解する」には「自分を理解する」ことが重要です。今回はワークを中心にして「自己理解」を深めていく体験をしました。

「自分とは何か」を書き出す「20の扉」を書き進める中で、皆さん「自分」を見つめ直す良い機会となったようです。



《参加者の声》

- ・自分で気が付かなかった事、忘れていた事を思い出し自分を深く知る事ができた。
- ・短い時間でしたが、自分を見つめる事が出来て良かった。客観的で理論的に進めていて良かった。

「パパもママも知っておきたい、
働くときと暮らすときのマイナンバー」

企画 多摩らいふサポート

講師 櫻井 三樹子さん（特定社会保険労務士）

太矢 香苗さん（ファイナンシャルプランナー）



新しい制度である「マイナンバー制度」について実際に必要となる場面、暮らしにどのような影響があるのか、子どものマイナンバー通知カードの取り扱いなど、身近な場面でのお話しを中心に学ぶことができました。



《参加者の声》

- ・マイナンバーについて消極的、マイナスイメージが強かったのですが、どの場面で記入が必要か、または注意が必要か学べて良かったです。
- ・わかりやすかった。全く未知の物だったが大体のイメージがつかめた。怖がるべきポイントと、必要なことなどシンプルに教えていただけ良かった。

《団体企画》

「スティックバルーンロケット、
パパと作って飛ばそう！！」

企画 レクボラ NO.1
講師 レクボラ NO.1 会員



毎年大好評のこの企画！今年もたくさんの親子からの申込がありました。紙ヒコーキやロケットバルーンをパパと一緒に一生懸命つくる姿が微笑ましかったです。

制作後はもちろん、皆で楽しく飛ばして親子で一緒に遊んで思いっきり遊びました。



《参加者の声》

- ・スタッフの皆さんがとても親切で、企画も楽しく子供も喜んでいました。
- ・実際に作ったもので遊べたのが良かった。

「シンポジウム『戦後 70 年、女性たちは今』」
企画 八王子手をつなぐ女性の会

講師 植野 妙実子さん（中央大学教授）



戦後の日本を経験された市民2名の体験談を聞いた後、八王子女性問題協議会にかかわった植野先生からの講演を聴きました。

講演では、フランス女性の働き方や制度を紹介され、日本ではどうしていけば良いのか、考えさせられるお話しでした。

《参加者の声》

- ・お話がわかりやすく良かったですと思います。外国の好例を日本で実現するためにはどうすればよいのか、現実にはタメイキが出ます。職場でも議会でも女性が増えれば暮らしやすい世の中になると思います。
- ・「平和なくして平等なく、平等なくして平和なし」という言葉を聞いて、しっかりとこの言葉を受け止めていきたいと感じました。
- ・大変勉強になりました。私達女性の頑張りが未来を造るんだと再認識しました。



《展示》

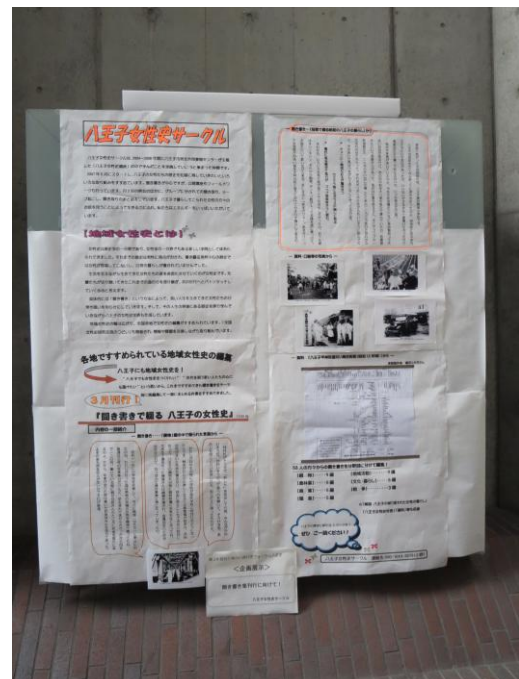
“女たちは黙っていない！”

企画 八王子手をつなぐ女性の会



“『聞き書きで綴る八王子の女性史』を刊行して”

企画 八王子女性史サークル



女性のための相談



一人で悩まないで。困ったときは相談を。

専用電話 042-648-2234

- ・プライバシーは守ります。
- ・相談はいつでも無料です。
- ・託児もあります。
(満1歳～未就学児 予約制)

専門相談 *事前に電話でご予約ください。

夫婦・家族間の不和・もめ事の悩み、生き方や人間関係、交際相手との悩み、女性の人権に関わることや法的な相談に、専門の女性相談員が応じます。

★女性のための相談(専門相談員)

木曜日：午後1時～午後4時

★女性のためのカウンセリング

(心理カウンセラー)

水・土曜日：午前9時～正午

第2・3金曜日：午後4時～午後7時

第4月曜日：午後1時～午後4時

★女性のための弁護士相談(弁護士)

第4土曜日：午後2時～午後5時

(予約は毎月1日から)

電話相談

女性の抱えるさまざまな悩みや問題について、男女共同参画センターの相談員がお話を伺います。
(年末年始はお休み)

月～土曜日：午前9時～午後7時

日曜日、祝・休日：午前9時～午後5時



クリエイトホールまでは・・・

JR八王子駅から徒歩4分

京王八王子駅から徒歩4分

★駐車場はありませんので、車でお越しの方は八王子駅北口地下駐車場(有料)などをご利用ください。



百年の彩りを 次の100年の輝きへ

◆八王子市男女共同参画センター

〒192-0082

八王子市東町5-6クリエイトホール8階

電話 042-648-2230

相談専用電話 042-648-2234

ファックス 042-644-3910

メール b050900@city.hachioji.tokyo.jp

ホームページ

<http://www.city.hachioji.tokyo.jp/33852>

[/danjokyodo/index.html](http://danjokyodo/index.html)

◆開館時間

月～土曜日 午前9時～午後7時

日曜日、祝・休日 午前9時～午後5時

◆休館日

年末年始(12月29日～1月3日)

原則毎月第1火曜日

DVホットライン八王子 (民間団体による相談)

女性のための電話相談です。秘密厳守します。

電話相談： 月曜日 午前9時～12時

お問合せ： 042-626-8258

れんこんの会 (女性のためのサポートグループ)

日時： 第2土曜日 午後2時～4時

第4木曜日 午前10時～12時

お問合せ： 080-5039-9374

いっぽの会 (まず、一歩。女性同士の語り合いの会)

日時： 第1・第3金曜日

午後1時30分～3時30分

お問合せ： 090-6338-4391

090-7408-1372



男女共同参画センターの情報を
携帯電話で読み込むことができます。

編集・発行

八王子市男女共同参画センター