

With

夏
2008
vol.45

ウィズセンター情報誌

- 性と生を考える講演会
須藤 なほみさん (虎の門病院 産婦人科医師)
- 子育てママ支援講座
北村 年子さん (ルポライター、自己尊重トレーニング・トレーナー)
- 男女で学ぶ介護講座
春日 キスヨさん (松山大学大学院教授)
江里 美代子さん (赤十字家庭看護法指導員)
- 参画社会へ Let's Go !
両備グレースタクシー (株)
- **ウィズセンター移転のお知らせ**



「兄へ」 福田正子さん (津山市)

平成17年度 絵てがみコンテスト ウィズ賞受賞作品

10代の性行動の現状を通して、性に関する正しい知識を持つことの重要性や性の問題に親子でどう向き合っていけばよいのかなど、性と生を考える大切さを、ブログ「Dr.半熟卵のつぶやき」や携帯小説「ラブ・コミュニケーション」、その他人気女性誌の健康コーナーで活躍中の須藤なほみさんにお話していただきました。



講演 「10代の性行動について一緒に考えてみませんか」

講師 須藤 なほみさん (虎の門病院 産婦人科医師)

10代の健康を支える3大要素

「自分は愛されている」「自分は大事な存在である」「自分はやればできるんだ」と思える、この自尊感情や自己効力感が今の10代はすごく低いという印象があります。この自尊感情がない人に「自分を大事にしましょう」「自分を傷つけないために避妊しましょう」と言っても通じないという実感があります。自分は愛されていると思えること、自分は大事な存在なんだと思えることが、10代の心身の健康には不可欠だということを日々感じています。

また、10代の食生活を身近なところで見ていると、ファーストフード、コンビニが多く、そういう食生活を家庭から正していけないと健全な心身の基礎ができないと感じています。

もう一つが性教育ですが、単にセックスの話ではなく、命につながる性教育がとても大事だと思います。高校生にお話するときは、とりあえず必要な情報を伝えないといけないので、ちゃんと避妊しましょう、避妊の方法はこうです、性感染症予防はこうやってやりますというお話しもしますが、本当は小学生の頃から命とはとか、あなたはこんなに愛されて生まれてきたんだというお話をしていけないと本当の性教育にはならないと思っています。

10代の健康を支える3大要素

- ・自尊感情・自己効力感 → エンパワメント
- ・正しい食習慣 → 食育
- ・セーフなセックス → 性教育

自己決定権と自己責任

高校生に性教育を行う時、皆さんには自己決定権があるというお話をします。何歳になったら、どんなふうに誰とどういう関係になりたいかを自分で考えるんです。ただ、自由に選択できる権利を好き勝手にいいと勘違いしてはいけません。自由に選択できるということの裏側には必ず責任があることをお話します。また、正しい選択をするためには、自分で責任を負えるようになるための正しい知識が必要です。性教育をしようとする、寝た子を起すなという方がいますが、今のインターネット社会では教えないようにしても、あふれた情報は伝わってしまいます。ならば、正しい情報、正しい知識を先に教えてあげた方がいいのではないかと、それがむしろ大人の責任ではないかと思えます。

高校生の認識

高校生のセックスについての容認度は「愛情があればいい」

「お互い合意のうえ納得していればいい」「避妊をしていけばいい」という人が多く「結婚するまではしない方がいい」と考えている人はかなり少数派です。では何故セックスするのか？ 高校生で妊娠したいからするという人はまずいないと思いますが「愛しているから」「好奇心から」というのが多いのです。特に女性に多いのが「無理矢理迫られて」「相手を繋ぎとめたくて」「ただなんとなく」です。ですから、女子高生達には「断って嫌われるような彼氏とはさっさと別れてしまいなさい。本当に大事にしてくれる人だったら『待って』と言ったらちゃんと待ってくれるから」という話をします。逆に男子高生達には「俺はいつまでも待つよ」って言ったら、あなたの株はすごく上がるんだから。女性のこういう心理をちゃんと理解してね」というふうにお話します。

性情報の氾濫

今はいろいろな情報に囲まれ過ぎています。10代が性に関する情報をどこから仕入れているか尋ねてみると、「友達」というのが圧倒的です。では、友達はどこから情報を得ているかという、その友達ということで、決して正しい情報ではありません。その次は雑誌からです。10代が読んでる雑誌をちょっと本屋で立ち読みするとビックリされると思います。こんな情報にさらされているんだということです。インターネットに関しては、まさに無法地帯です。フィルタリングをかけなければどんな画像も見ることが出来ますし、どんな文章も読むことができます。出会い系サイトにも当然アクセスすることができます。

いろんな情報に囲まれてますが、誤った情報をお互いに共有し合いながら、相談する相手はやはり友達です。悲しいかな、私たち専門家にはなかなか直接は相談してくれないんです。ただ、掲示板やネットを通じて相談を受けると友達よりも信頼してくれるようです。

家庭でできること

家庭で性教育をするというのは、親が具体的に避妊の方法等を教えるのではなく、困った時は相談していいんだよ、私達はあなたの味方なんだよということを常に伝え続けていけば「お母さんだけには言わないで。お父さんだけには言わないで」とはならないと思います。親は相談された時に「この先生の所に行きなさい」「この先生だったら大丈夫だから」というように誰につながればよいか、そういう場所を知っておくことが大切です。親が専門知識をつける必要性はあまりなく、むしろ一緒に学ぶくらいでいいと思います。



車いすの操作方法☒



リラクゼーション☒

車いすの点検・操作方法、片側に麻痺がある人の衣服の着脱方法、レジ袋とタオルを使ってのホットタオル作り、マッサージなどのリラクゼーションについて、参加者全員がお互いに介護者・被介護者役になりながら実践を学びました。参加者からは「家庭でもすぐに実行できるのでやってみたい」「今日から早速父母にしてあげたい」「まったくの初心者でもよく理解することが出来た」という声が聞かれました。

介護者の健康管理について☒

自立をめざしたよりよい介護をするためには、介護者自身が心身ともに健康であることが求められます。介護による家族の負担は大きく、介護者が心身ともに疲労し、不安やノイローゼに陥り、病気になって共倒れになることも少なくありません。心身の疲れを予防し、健康であるためには、食事や睡眠に気をつけることはもちろんのこと、ストレスをためないように努めることが大切です。☒

運 動☒

介護の合間の運動は、筋肉の緊張をほぐし、気分転換とストレス緩和にもなるので、毎日少しの時間でも続けるようにしましょう。「介護で身体をしっかり使うので、運動はしなくてもよい」と思われがちですが、使う筋肉が偏っていることもあるので、やはり運動は必要です。☒

腰痛を防ぐ体操☒

1 腹式呼吸☒



上向きの姿勢で膝を立てる。☒
両手を腹に当て、ゆっくり腹式呼吸をする。☒

2 ヘそのぞき☒



上向きのまま両手を腰に当て、腹を縮めて腰を床に押しつける。次に頭を少し上げ、そのまま腰を浮かしてヘそのぞく。☒

3 両足抱え☒



両手で膝をかかえ、両膝をわきの下の方へ引き寄せる。☒

4 腰ひねり☒



上向きの姿勢で、息を吐きながら足を交差させ、上側の膝が床につくように腰をひねる。これを左右交互に行う。☒

2008年5月20日(火)開催☒ 子育て支援講座☒

「ほんとうはもっと子どもにやさしくになりたい」「子どもにイライラするときどうしたらいいの?」といった子育ての悩みをもつお母さんへ、子どもや親の悩みに向き合ってこられた北村年子さんから、どうすればもっとリラックスして子育てができるかお話していただきました。☒



講演☒ 「子育てママのための もっと自分を好きになる講座」

講師☒ きたむら としこ 北村年子さん (ルポライター、自己尊重トレーニング・トレーナー)☒

私でなくっちゃ病

今日は40~50名の子どもさんが、このセンターの託児室で保育してもらっていると伺いましたが、子どもを預けるときの、罪悪感を持つお母さんが多いんですね。「私でなくっちゃ病」といいますか。お母さんは「私でないこの子は」と思いがちです。でも意外に子どもは託児室でも誰とでも喜んで遊んでいます。今はまだ幼い子も、やがて成長し、社会に出ていきます。0~3歳の時期にいろんな人と触れ合っ、いろんな人に抱っこしてもらって、さまざま

まな人と関わることで、多様な価値感を学んでいきます。それが共感の豊かさとなり心の豊かさとなって育っていきます。逆にお母さんが「この子は私でなくっちゃ」と思うことによって、子どもは狭い世界で生きることになってしまいます。

先日、ある子育て支援センターへ行った時、たくさんのお母さんが来ていました。そこはデイケアも併設しており、車イスのおばあさんが、若いお母さんに「赤ちゃんさわらせてくれる?」と言って赤ちゃんを抱っこし「こんな可愛

い赤ちゃんをタダで抱かせてもらって幸せ、ありがとう」って言ったんです。そうすると若いお母さんはポロポロ泣きだしました。そのお母さんは、こんな風に他人に子どもを抱いてもらったことがなかったんです。初めて出会った人が自分の子どもを抱いて「ありがとう」とまで言って喜んでくれる。そのことにお母さんも感激し、子どもが更に愛おしくなり、子どもを育てている自分のことも素晴らしく誇らしく思えるようになるんですね。つまりお母さんの自尊感情も育つわけです。ぜひ皆さんも安心して子どもを預けてください。そして今の自分に誇りをもって、今ある自分や子どものいいところを認めていただけたら嬉しいですよ。

サザエさんに見る子育て環境

今ほど、母親一人に子育てが背負われている時代はありません。私のおじいさん、おばあさんの世代は、子どもは7人、8人いても当たり前、それでも、育児ノイローゼや児童虐待、子殺しなんてなかった、昔の母は偉かったと言います。しかし、それは現代の社会的な子育て環境の変化を認知していないから言えることなんです。

昔はお母さん一人で子育てをしていませんでした。マンガのサザエさんがいい例です。タラちゃんは誰に育てられていますか？ サザエさん以外にもワカメちゃんやカツオくんが見てくれていますね。おじいさんの波平さんも仕事から帰って来たらお風呂に入れてくれるし、ご飯も食べさせてくれます。夫のマスオさんもとても子煩悩です。また、タラちゃんはよく一人で外へ出かけます。三輪車に乗って「行ってきまちゅー」と。皆さんは2~3歳の子を一人で町へ出せないでしょ。タラちゃんは平気で出かけて行くんですね。なぜかというとならちゃんのことを町中のみんなが知っているからです。「タラちゃんおはよう！どこ行くの？」「じゃあ気をつけてね」。出前のお兄ちゃんも隣の雷親父さんもみんなが声をかけてくれます。安全、安心が保障されています。こんなふうに町中みんながタラちゃんを育てています。さきほど言った、多様な価値感と出会い、人との繋がりの中で育つことができた古き良き子育て環境があったのです。アフリカの諺ですが「一人の子どもが育つには、村中みんなの力が必要」と言われています。

幸せなお母さんから幸せな子どもが生まれる

自分を許し、肯定し、ほめることは自尊感情（自分を肯定して生きていく力）を高めます。しかし、子どもに何か問題があったりすると、お母さんは一番に自分を責めます。自分を否定し、責め、けなすと自尊感情はどんどん下がります。そうすると次第にお母さんは、子どもをほめること・



認めること・肯定することが出来なくなります。

子育てのための本には「子どもをほめましょう。子どもを認め、肯定し、ありがまを受け入れましょう」と書いてあります。その通りですが、わかっているでも自尊感情が下がってしまうとほめられないんです。

ですから、子どもが幸せであるためには、まずお母さんが自分を肯定し、幸せであることが大切です。幸せなお母さんから幸せな子どもが生まれます。いいお母さんからは、幸せな子は生まれません。お母さんは遠慮なく自分をほめてください。子どもをほめなくちゃと思う前に、まず自分のことをほめてください。自分をほめて育てられない人に子どもをほめて育てられません。まず自分を許し、自分をほめてあげてください。

だからこそ「いいお母さんにならなくちゃ」とイライラするまで、がんばらない。自分や子どもを責めなくなるまで、がんばらない。「ま、いっか」と力を抜いて、不完全な自分を受け入れ、許しながら、笑顔の素敵な「幸せなお母さん」でいてください。子どもが一番喜ぶものは、お母さんの笑顔です。立派でなくても、完璧でなくても、笑っているだけで子どもを幸せにできる、お母さんは生きてるだけで100点満点です。こんなに子どもに愛されている自分を、どうぞもっと愛して好きになってあげてくださいね。

自己尊重感(自尊感情)ってなあに？

- じぶんを、好き^すってこと。
- じぶんを、肯定^{こうてい}すること。
- じぶんを、大切^{たいせつ}にすること。
- じぶんを、愛^{あい}すること。
- じぶんを、認め^{みと}ること。
- じぶんを、受けい^うれること。
- じぶんを、許^{ゆる}すこと。
- じぶんを、いたわ^いること。
- じぶんを、信^{しん}じること。
- じぶんを、ほめ^ほること。
- じぶんの権利^{けんり}を、知^しっていること。
- じぶんの価値^{かち}を、感^{かん}じていること。
- じぶんのすばらしさを、わか^わっていること。



参画社会へ

Let's Go!

“子育て支援”に取り組んでいます 「両備グレースタクシー」

2007年12月“利用者と従業員の子育て支援”を掲げたタクシー会社が誕生しました。

女性のみ12名が働く「両備グレースタクシー」の事務所（岡山市国富）を訪ね、両備グループ初の公募による管理職の（執行役員・営業本部長）^{まき お めぐみ} 榎尾 恵さんと、スタッフの^{もうり けいこ} 毛利経子さん、^{おがたひろこ} 尾形裕子さんにお話を伺いました。3人とも子育て中のおかあさんです。

使命感に突き動かされて



^{まき お めぐみ}
榎尾 恵さん

両備グループ内の人事部に所属していた榎尾さんが管理職に応募した動機は、“利用者に対しても、従業員に対しても育児支援をする”という会社の方針に共感したから。「女性中心のタクシー会社を作ると聞き、自分に与えられた使命のように感じた。社長は誰に対しても公平にチャンスを与えてくれる人。準社員として中途採用で入社後、総合職にも就き、役職も与えられた。『せっかくのチャンス、社長の思いに応えたい』と一大決心し、自分がやらなければと手を挙げた」と語る。

タクシーはやめたほうが……から一転

毛利さんは、知人に誘われ求人に応募した。「始めは『タクシーはやめたほうがいいよ』と知人を引き止めた。でも面接を受けた知人の話を聞き『本当にそんな待遇の良い会社があるのか?』と直接説明を聞きに行き、納得した」と言う。午前8時から午後5時の勤務。子どもの学校行事にはできる限り参加している。「子どもより早く帰宅できないし、土曜日仕事なので寂しい思いをさせ



^{もうり けいこ}
毛利経子さん

ているが『がんばって』と応援してくれる。『始めるなら今しかない』と思い切って良かった」と話す。

子育て中の苦勞を分かり合える温かい職場

尾形さんには、2歳と小学生の子どもがいる。2歳の子を保育園に送り、午前7時30分から午後4時30分までの勤務。「これまでいろいろな仕事をしてきたが、子育てしながら働くのは大変だった。『この仕事なら子育てと両立できる』と自分の中でピンときた。子どもの病気で1週間休暇を取った時も、皆から温かく励まされた」と言う。



^{おがたひろこ}
尾形裕子さん

利用者と従業員の幸せのために

「働く親に代わり、学童保育・習い事・塾への子どもの送迎、高齢者の通院などニーズは多い。“おもてなしのツール”が、たまたま“タクシー”であり、運転するだけの仕事ではないから、従業員を“ドライバー”ではなく“スタッフ”と呼ぶ。子育て経験者が多いので、利用者の気持ちもよくわかり、『自分がお客様の立場だったら』を第一に考えて、事前打ち合わせや子どもとの顔合わせも行う。『夜遅く一人で帰る時、女性だと安心できる』との要望も多く、今すぐ実現するのは難しいが、将来的には考えていきたい。今子育てで大変な人も5年経てば状況が変わる。できる時がくれば、パワーを発揮してくれると期待している」と語る、強さと優しさを兼ね備えた魅力的なリーダー榎尾さんのもと、「両備グレースタクシー」の新たなチャレンジは続く。

榎尾さんは引切り無しに鳴る電話を取りながら、尾形さん・毛利さんは忙しい乗務の合間を縫って取材に応じて下さいました。働きやすい職場で、自分のため、会社のためにがんばっているみなさんは輝いて見えました。

（取材：情報コーナー 林）



受講生募集

●ストップDV講座☑
「心つなぎあう家族のために」☑

女性や子どもなどより弱い立場の人への暴力を家庭や地域社会からなくすためにはどうすればよいのでしょうか……。

日 時：平成20年7月26日(土) ☑
13:30～15:30 ☑

講師：藤木 美奈子 さん ☑
ふじなみ かなこ
作家、NPO法人「WANA」
関西代表



会場：ウィズセンター ☑

定員：120人(先着順) ☑

受講料：無料 ☑

申込期限：平成20年7月23日(水)まで ☑

申込方法：電話、FAX、はがき、Eメール(danjo@pref.okayama.lg.jp)で①氏名(ふりがな)②電話番号③「藤木美奈子さん講演会希望」とお知らせ下さい。 ☑

その他：託児あり(無料・要電話予約、7月19日(土)締切) ☑

申込・問合せ先：☎086-235-3307(ウィズセンター) ☑

●キャリアアップ講座・倉敷(再就職応援コース) ☑

内 容： ☑

- ・スキル編 ☑
パソコン基本操作(Excel検定3級程度とWordの基礎)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。 ☑
『働く前に知っておきたいワークライフセミナー』 ☑
「ビジネスマナー」「労働契約・社会保険・税金」「ビジネスリテラシー」 ☑
「応募書類の書き方」「面接対策」「求人状況」等 ☑

応募資格：結婚、出産、育児、介護等でいったん仕事を中断し、再就職の意志がある女性で講座の全期間受講できる方 ☑

受講期間：9月18日(木)～10月24日(金) 10:00～16:00 ☑
(会場休館日等を除いた期間内の22日間) ☑

会場：水島勤労福祉センター(倉敷市水島明神町3-13) ☑

受講料：無料(教材費は実費負担6,000円程度) ☑

定員：28名(選考により決定) ☑

申込受付期間：8月19日(火)～8月22日(金) ☑

申込方法：受付期間内の10:00～16:00にご本人がウィズセンターにお越しの上お申し込みください。 ☑

※詳しい申込方法等はウィズセンターへおたずねください。 ☑

問い合わせ先：就業相談窓口 ☎086-235-3309 ☑

再就職のチャンスは
準備している ☑
『あなた』のところへ
やってきます!! ☑

ウィズライブラリー

～ワーク・ライフ・バランス～

図書



『ビッグツリー』 ☑

- ・佐々木常夫 著 ☑
- ・WAVE出版(2006年) ☑

私は仕事も家族も決してあきらめられない。自閉症の子、鬱病の妻の心と命を守り抜き、東レの取締役となった著者の家族、仕事への情熱、社会との深いかわりの中で「いつかは必ず良い日が来る」という信念から家族を再生した感動の手記。 ☑

図書



『格差社会を変える』 ☑

- ・福島みずほ 著 ☑
- ・明石書店(2007年) ☑

今や、働く人の3人に1人が非正規雇用の現実の中で、あなたはどんな働き方をしていますか? 格差社会を変えるために、私たちに何ができるのか? 国がやらないのなら、私たちがやる。仕事・生活・政治の現場から格差に取り組む実践本。 ☑

図書



『ワークライフバランス
-考え方と導入法-』 ☑

- ・小室淑恵 著 ☑
- ・日本能率協会マネジメントセンター(2007年) ☑

今後、確実に訪れるであろう「大介護時代」を考えるとワークライフバランスの問題は、もはや個人だけの問題ではない。ワークライフバランスを戦略的に捉える視点と、実際に企業の現場に導入するための手法を具体的に解説している。 ☑

DVD



『ワーク・ライフ・バランスを知っていますか? ~働くトコたちの声~』 ☑

- ・内閣府男女共同参画局 企画(2008年) ☑
- ・24分 ☑

競争社会の中で、子育てに参加したくてもできない、会社と家庭のバランスを取りづらい、理想と現実のギャップに苦しむ男性たち。仕事と生活を調和させる「ワーク・ライフ・バランス」社会の実践を目指す企業や人々をドキュメンタリータッチで紹介します。 ☑

ウィズセンター移転のお知らせ

ウィズセンターは、平成20年9月2日(火)から、岡山県総合福祉・ボランティア・NPO会館「きらめきプラザ」6階へ移転します。

移転に伴い、8月27日(水)～9月1日(月)の期間は休館いたします。

今後、さらに活用していただけるよう就業支援、各種相談、学習や交流事業を展開し、装いも新たにみなさまのご来館をお待ちしておりますので、今までどおりよろしくお願いたします。

- 図書、ビデオ、DVDの貸出……
7月31日(木)まで (返却は8月14日まで)
- 会議室の貸出 (利用) ……8月17日(日)まで



※JR岡山駅から徒歩15分程度

岡山県総合福祉・ボランティア・NPO会館
「きらめきプラザ」6階

(住所) 〒700-0807 岡山市南方2丁目13-1
TEL (086)235-3307

※電話番号の変更はございません。

男女が共に輝く おやかまづくり

地域活動



性別や年齢に関わりなく、積極的に地域活動に参加しましょう。

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。

● 移転記念講演

「自分らしく生きる

～ファンタスティックな人生をめざして～

日時：平成20年9月6日(土)
14:00～15:45

講師：久田 恵さん
(ノンフィクション作家)

会場：きらめきプラザ
(岡山県総合福祉・ボランティア・NPO会館)
3階301会議室 (岡山市南方2丁目13-1)

定員：240人 (先着順)

受講料：無料

申込期限：平成20年8月26日(火)まで

申込方法：電話、FAX、はがき、Eメール (danjo@pref.okayama.lg.jp) で ①氏名(ふりがな) ②電話番号 ③「移転記念講演希望」とお知らせ下さい。

その他：託児あり (無料・要電話予約)

申込・問合先：086-235-3307 (ウィズセンター)

公共交通機関でお越し下さい。

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.45) 2008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)
〒700-0821 岡山市中山下1-8-45

NTTクレド岡山ビル17階

TEL (086)235-3307(内) FAX (086)235-3306

Eメール: danjo@pref.okayama.lg.jp