

# With

冬  
2007  
vol.39

ウィズセンター情報誌

特集

## ウィズフェスティバル2006

### ● 記念講演

「21世紀は個性の時代 ～カゲキに生きてみないか～」

志茂田景樹さん (作家)

### ● おとなの土曜塾

第2回「後半人生の楽しみ方」 吉田 清彦さん (フリーライター)

第3回「50代からの健康講座」 辻 博明さん (岡山県立大学短期大学部教授)



「働く母親へ」 小林愛子さん (高梁市)

平成17年度 絵てがみコンテスト ウィズ大賞受賞作品

ウィズ  
フェスティバル  
2006  
開催

テーマ

# ♪ 共同参画あなたも賛歌 ♪ ～新たな自分を再発見～

岡山県男女共同参画推進月間（11月）の行事として、11月4日から12日までの9日間、ウィズセンターを会場にウィズフェスティバル2006が開催されました。

オープニングは若草保育園の園児による元気いっぱいの鼓笛隊で始まり、期間中は表彰式、講演会、ワークショップ、コンサート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

男女共同参画社会の実現をめざすための推進拠点「ウィズセンター」がオープンして8年目を迎えた今年の「ウィズフェスティバル」のテーマは、「♪共同参画あなたも賛歌 新たな自分を再発見♪」としました。

末広りの「8」回目は、楽しく陽気に男女共同参画を進めたいという気持ちからでした。特に、団塊の世代の皆様によく参加してもらいたいとの思いから、講演会・ワークショップなどの内容も検討し開催したところ、どのイベントにもペアで参加していただいた方が多かったことは、嬉しいかぎりです。

性別に関係なくお互いの人権を尊重しながら、各々の個性と能力を発揮し、「いつまでも住み続けたい岡山」のために、

ウィズフェスティバルをより魅力的なものにレベルアップしていきたいと実行委員一同を引き締めております。

そして、石井知事と7月に赴任された山口副知事とのパートナーシップに期待し、協働の精神でさらに男女共同参画を進めていきたいと思っております。

最後になりましたが、開催にあたり、ご指導、ご協力いただきました皆さまに厚くお礼申し上げます。ありがとうございました。



ウィズフェスティバル2006実行委員会  
実行委員長 中山 美保

おめでとうございます

## 平成18年度岡山県男女共同参画社会づくり表彰 [11月4日]

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	功労者としての役職
阿部 靖子	倉敷市	元倉敷市男女共同参画審議会会長
大西 泰子	美咲町	美咲町婦人協議会会長
小川千鶴子	美咲町	津山地域男女共同参画活動推進センター幹事
高原 恵	美作市	元英田女性の会副会長
寺田 和子	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
延安 澄江	奈義町	奈義女性の会会長
美甘寿満子	真庭市	まにわ女性セミナー副運営委員長
三好 今子	笠岡市	元岡山県婦人協議会副会長
芳田 和子	備前市	東備セミナー運営委員



● 事業者の部

事業者名	主な取組内容
(株)いのうえ (倉敷市) 葬祭業	正社員に占める女性の割合が高く、女性の管理職登用や部門を横断した人材活用を実施している。 育児休業を取得する社員が行っていた業務について、正社員のほか派遣社員を充てるなど、制度を利用しやすい環境づくりに努めている。
(株)山田養蜂場 (鏡野町) 健康食品製造・販売	正社員に占める女性の割合が高く、女性の管理職登用や部門を横断した人材活用を実施している。 育児休業取得後も短時間勤務制度、在宅勤務制度が利用できるなど、働きやすい環境づくりを進めている。





## 講演 「21世紀は個性の時代 ～カゲキに生きてみないか～」

講師 志茂田 景樹さん (作家)

プロフィール  
1940年生まれ。中央大学法学部卒。'80年「黄色い牙」で直木賞受賞。'96年出版社「KIBABOOK」を創立。'99年「よい子に読み聞かせ隊」を光子さんと結成。'05年「妻に先立たれる前に～カゲキ新生活読本」出版

### 新〇歳

今日は随分とお若い方が多いんですけど、満60歳以上の方はちょっと手を挙げてくださいますか。今、手をお

挙げになった方は、自分の年齢から60を引いてみましょう。還暦は60年ですから、63歳でしたら3という数字が出ますね。それに新しいという「新」をつけて「新3歳」。今日からそれがあなたの新しい年齢の数え方だと思ってください。72歳というのは「新12歳」です。やっぱり人間というのは、意識をいつも前へ上へ向けていく、これが一番活力を心身にみなぎらせるコツだと思います。

### 競争からの脱却

団塊の世代も、僕らの世代もそうですが、この世代というのは常に競争してきた世代なんです。「同期のあいつに負けるもんか」、「同業他社に負けるもんか」とみんな背伸びして、周りを見ながら競争してきた。果ては過労死する人まで出てきて、「企業戦士」なんて言われました。でもトップまで行ったかどうかはともかくも、それぞれにいい位置でリタイアすることになりました。この人たちは生活には困らない。でもリタイアして以降、何か張りをなくしている人が多いのです。こういう人たちに僕がよく言うことは、「みんな競争してきたんだから、もう競争はいいんじゃないか。負けるものかと背伸びをしている競争は、果てしないよ」、「もうリタイアしたんだから、これからは競争はやめて、自分自身の中にある価値を引き出していったらどうか」と。勝ち組になるんじゃないかと、価値を引き出していくのです。蓄積している素晴らしいものを引き出して、自分自身の個性でそれを活用していったらどうかと思うのです。

僕の高校の同期で、学校の先生をやってきて、今はリタイアしている人がいます。この人は山が大好きで、しかも写真が大好きな人間なんです。だから、小動物、植物を中心にいっぱい写真を撮って、自宅の一隅を教室のようにして、今まで撮った動植物の写真をみんなに伝えているんです。

あるいは、介護施設でボランティア活動している人もいます。彼はサラリーマン時代、宴会部長といわれた人間で、とても盛り上げるのがうまいんです。地域の中から何かをもった人間を見つけ出して、介護施設で実演をさせたり、話をさせたりしている。

このように競争意識を捨てることで、自分自身が見えてくる。自分に見えてきた自分自身が、意外に素晴らしいものを蓄積していることにきっと気づくはずなんです。その蓄積したものを引き出して、何かを始めることで、これまで気づかなかった価値を見いだしていくことができるかもしれない。いや、できるはずなんです。そしてそのことが、とても心身に充実したものを与えると僕は思っています。

### 読み聞かせとの出会い

僕は56歳のときに「KIBABOOK」という小さな出版社を立ち上げ、その出版社の存在を一人でも多くの読者に知ってもらお

うと、北は北海道から南は沖縄に至るまで本屋さんでサイン会を始めたんです。どこのサイン会場へ行っても小さな子どもが来ているので、「読み聞かせでもやってみようかな」という思いが生まれたんです。この思いは、僕が子どもの頃、母親から読み聞かせを受けた記憶があって、その記憶がとても心地よいものとして胸に刻まれていることと結びついたと思います。

そして、1998年の10月、今からちょうど8年前です。福岡市の書店でサイン会を開いたとき、130人ぐらい集まっていたのですけれども、20～30人が子どもだったんです。急ぎよ本屋さんで絵本を10冊ぐらい持ってきてもらって、そのうちから2冊選んで読み聞かせを始めたんです。そうするとザワザワしていた子どもたちが、あっという間に静まり返り、物語の世界に飛び込んで来てくれたんです。子どもたちだけじゃありません。大人たちもいつの間にか、みんな物語の世界に入り込んでいました。語りながら僕は「これはすごい世界だぞ。年齢に関係ないじゃないか。みんな等しくこの場にいる人たちの心に響き渡っているんだ」とびっくりしました。終わってから子どもたちの何人かが「本当に良かった」、「またぜひ聞きたい」と言ったんです。そして大人たちも「久々に童心の世界に帰れて、とてもいい気持ちにさせてもらえました」、「心が洗われたような気持ちになりました」と。僕に声をかけてくれた人たちの言葉を聞きながら、僕は強く心の中でうなずいていたんです。というのは、二つの話を終えた僕は、とてもすがすがしい気持ちになっていたんです。清らかといった方がいいかも知れません。これに気がついたとき、「童話の読み聞かせというのは年齢に関係ない。それだけじゃなくて、それを読み語る側とそれを聞いてくれる側が、一緒になって一つになって物語の世界を広げていくんだ。そして、それを通して感動を分かち合うことができる世界なんだ。これは素晴らしい世界だぞ」と強く強く感じたんです。そのときに、これをずっと続けていこうと心に決めました。このときが58歳で、ある意味僕が競争意識から離れたときじゃないかなと思います。

### 豊かな感受性

読み聞かせ活動を続けてきて、これは素晴らしいぞと思うことがあるんです。それは何かといいますと、感受性の豊かさは年齢に関係ないということです。感受性は良い刺激を与えておけば、年齢に関係なくいつまでも豊かに息づいてくれると思います。放っておいたら、だんだんふくらみや弾力を失って萎縮してしまうと思います。きっと感受性を豊かに息づかせるものっていうのは、いろいろ皆さんの身の回りどころがっていると思いますよ。絵本の読み聞かせはその一つに過ぎません。でも僕は絵本の読み聞かせしか知らないんで、「絵本の読み聞かせは素晴らしいですよ」なんて言っております。

今日のタイトルの「カゲキに生きてみないか」は、一言言えば、年齢に関係ない感受性を豊かに息づかせて、自分の中から価値を引き出していきましょうということです。ここにおられる皆さんは一人ひとり他の人にはない感受性を持っています。そして、今までにとっても素晴らしいものをいっぱい積み重ねて蓄積してきているはずなんです。それをどんどん引き出して、豊かな感受性で価値あるものとして光り輝かせてください。

● 11月4～10日まで、各登録団体主催のイベントが開催されました ●

ワークショップ

色彩の不思議さと詞のパフォーマンス

11月4日  
(土)

色彩を見る眼は大変不思議なものです。同じ色でも、その時の心の状態で好感度が違ってくことを例に説明し、色と詞の関係を体験していただきました。参加者は赤色、黄色、青色の広告の中から好きな色を選んで、それぞれに渡されたA3用紙に、はさみで切ったり、手でちぎったりしながら貼り付け、グラフィックなアートに仕上げていきました。赤は可愛いけれど強さを感じ、黄色はのびやかで周囲を明るくし、青色は水面を覆い尽くすような広がりや水の流れを表していました。



また、青色には「天の星」の詞を黄色には「たんぼぼ」の詞を赤色には「太陽」の詞をスタッフが選び朗読しました。それはまさに色と詞のドッキングであり新しい体験でした。



(主催：日本色彩福祉協会) ☒

ワークショップ

昭和・平成 歌声にのせて

～岡山の女性たちのあゆみ～

11月8日  
(水)

「生きていくことが精一杯の激動の戦後から平成の世」までを懐かしい歌に思い出を重ねつつ、先輩たちのあゆみを振り返るという作業に取り掛かり、手分け



をしていろいろな資料を集め、検討しながら進めていくなかで、その時代を背景に活躍した女性たちの力強さを感じました。それを10年毎に区切り、ナレーターの説明と、その時代に流行った歌を「音楽溢れる街たましま実行委員会」5名の協力で、参加者全員が大きな声で歌



いながら、懐かしさに浸りました。歌っているうちに涙が出てきたという方もいて感動しました。また、今の時代の問題に取り組んだ「イブくらしき座」の活動 ～自分らしくいきるって～ のコント2題も発表しました。

(主催：イブくらしきネットワーク) ☒

自慢の逸品紹介と講演会

里山の豊かな自然を守るために  
～女性の力を発揮して～

11月9日  
(木)

農山村の豊かな自然を守るためには、女性の力を発揮することが大切なんだ！ということに参加者一同確認しあった会になりました。



岡山県農山漁村生活交流グループ協議会は、農山漁村の豊かな資源を活用し、特産品育成や、地域の活性化にむけた食育活動などに取り組んでいます。年に一度、グループ員が一堂に会する集いを開催していますが、今回はそういった活動を広く知っていただく機会にもなりました。

講演会は、広島県安芸高田市の農事組合法人「えーのー」の役員の方から、法人組織の中に加工部と飲食部をおき、地域の女性たちがアグリビジネスを展開している状況について、お話を伺いました。女性部活動が法人組織を支えており、自分たちの地域の将来ビジョンについて考える機会となりました。



また、昼食時間に特産品の販売も行いましたが、自慢の逸品を紹介し合い、賑やかな交流会となりました。

(主催：岡山県農山漁村生活交流グループ協議会) ☒

ワークショップ

幸せを育む素敵な人間関係

11月10日  
(金)

身近で大切な人（パートナー・子どもなど）と素敵な人間関係を築いていくためには、具体的にどうすればよいのか？をテーマに、選



択理論心理士の萩尾寛江さんが選択理論心理学をベースに自分の体験談等を交えながら、わかりやすくお話をされました。

話が一方通行にならないよう「ビー玉じゃんけん」や「伝言ゲーム」などのアクティビティーも豊富に取り入れ、その都度、参加者同士の話し合いによるフィードバックの時間を作りました。また、全ての人間が生まれながらに持っている5つの基本的欲求（自己実現の欲求、安全の欲求、生理的欲求、所属と愛の欲求、承認の欲求）の査定を参加者全員が行いました。

この講座を通して、参加者一人一人が、身近で大切な人達と素敵な人間関係を築いていくためのヒントを見つけたことと思います。



(主催：C・Tくらぶ) ☒



講演会

南極から地球が見える

11月10日  
(金)

第45次南極地域観測隊に同行取材した中山由美さん(朝日新聞記者)から、1年4カ月(2003年12月~2005年3月)にわたる南極での生活について、映像を交えながら話していただきました。



皇帝ペンギンやアザラシたちの愛くるしい姿、昭和基地内の様子、想像を超える極寒の地での生活ぶりなど、興味深く聞くことができました。昭和基地から千キロ離れたドーム

ふじ(標高3,810m)へ女性では初めて達したこと、そこに至る過酷な旅、氷の掘削など、数々の貴重なお話も伺いました。中でも「地球は繋がっています。大気の流れに乗って様々な物質が運ばれ、南極にも環境汚染が始まっています。二酸化炭素は急増し、高い濃度が測定されています。観測隊は南極という舞台で地球環境を調べています」という言葉に強く心を動かされました。

(主催: おかやま女性国際交流会) ☒

お茶席 中国茶でひと息

今回は、中国のお茶とお菓子の  
お茶席を設けました。

11月8日  
(水)

11月12日  
(日)

小さめのお茶碗で飲む黄金色の茶水は香り高く、かつ芳醇な味わいで、珍しい中国のお菓子と一緒にゆっくりした時間を過ごしていただきました。



登録団体交流会

11月12日  
(日)

ウィズセンター登録団体の中から17団体の皆さんが参加されました。

昼食タイムをはさんでなごやかに懇談しながら、男女共同参画についてのイエスノークイズや秋の歌、ウィズソングで交流しました。



ワークショップ

ESDとジェンダー  
持続可能な社会へのプロムナード

11月10日  
(金)

国際社会におけるジェンダー平等と女性の地位向上の成果と課題について、世界女性会議岡山連絡会10年のあゆみ、国連60年と世界女性30年から考えた。



グループに分かれて、「持続可能な社会の実現のために何を実践しているか。何をすればよいか。」「人権とジェンダー(男・女として何が出来るか。反対の性だと何がしたいか。)」「グローバル化とジェンダー(身近な外国人のイメージ。外国人労働者の実情は。)」の3つのテーマで話し合った。

テーマが難しかったのか、参加者が少なくとも残念だった。しかし「ジェンダー平等・開発・平和へのあゆみ」には、重要なテーマでもあるので、次の世代に「持続可能な社会へのプロムナード」として繋いで行かなければならないと思う。

(主催: 世界女性会議岡山連絡会) ☒

パネル展示

【出展団体】

- イーブくらしきネットワーク
- C・Tくらぶ
- おかやま女性国際交流会
- 岡山市退職女性教職員の会
- 岡山県交通安全母の会連合会
- (社)被害者サポートセンターおかやま
- 世界女性会議岡山連絡会
- メディア・フォーラムおかやま
- 岡山さんかく会
- 岡山女性フォーラム

11月4日  
(土)

11月12日  
(日)



11月8日(水)

## 山口副知事を囲む会

男女共同参画の推進に熱心に取り組むウィズセンター登録団体のメンバーと山口副知事との交流会が開かれ、山口副知事による講話と中山美保さん(ウィズフェスティバル2006実行委員長)との対談が行われました。

### ●山口副知事講話概要



何かを考えさせられたり、迷ったりした時には、古典に立ち返ることによって示唆や励ましを得るという山口副知事。男女共同参画について考えるにあたって、とても大切にしている古典、イギリスのジョン・スチュアート・ミル(1806~1873)の著作「女性の解放」を紹介された。「男女共同参画の考え方を世の中に普及させていく時、女性だけが解決しなければならない問題であると考えてのではなく、男女を問わず自分たち自身の問題であるとして、社会全体で取り組んでいくことが大切だと思います」、「最近の男女共同参画はちょっと行き過ぎていないかと言われる人には、この著作を紹介することもあります」、「18世紀に、社会全体としての幸福を増進するためには、男女共同参画を進めていかなければならないと書いたミルの著作は、何度も立ち返る価値のある著作だと考えています」と語られた。

### ●対談 山口副知事 & 中山美保さん

**中山** 中学生の息子さんがいて、仕事と家庭を両立してこられたと思いますが、ご自身のライフバランスも踏まえて、これを岡山県の男女共同参画にどのように生かしていきたいと思われませんか。

**副知事** 「仕事と家庭の両立をどうやって?」とよく聞かれることがあります。自分が頑張ったというよりは、自分を助けてくれる周りの人が多かったのだと思います。家庭でも職場でも、自分の状況に理解と共感を持ってくれる人がどのくらいいるかということです。ですから、仕事と子育てに頑張っている人たちが孤独にならないよう、周りにいつでも手を差し伸べようという人たちが増えるような気運を高めていきたいと思っています。

**中山** 共感度、協力度からパートナーに点数を付けたら何点ぐらいですか。

**副知事** 120点ぐらい。毎朝5時半に起きて、中学生のお弁当を作るのはなかなか大変だと思います。

**中山** おふくろの味ではなく親父の味、すばらしいですね。

これからも女性の社会進出がどんどん増えてくると思いますが、岡山県の男女共同参画の状況をどのように捉えていますか。また、女性の自立にとって必要なものは何でしょうか。

**副知事** 岡山に来て非常に印象深かったことは、県庁の中に女性の管理職が多いことや県庁以外でお会いする中でも活躍している女性が多く、進んだ県だと思いましたが、一方で意識調査などを見ると男性優位な慣習や制度的なものが残っているという結果があり、意思決定の場に女性がどれくらい参画できているかということを見ると道半ばだと思います。また、女性の自立には女性自身の性別役割意識の解消も重要です。私自身、「子育ては本来自分の仕事だけやってもらっている」ととらわれているところがあります。男性も女性も自分の意識の中にとらわれている部分があるのかなのか、自分の意識から考えていく必要があります。一方、再就職を目指すためのキャリアアップや起業を目指す方の支援を充実させるということはやっていくべきだと思います。

**中山** 平成の大合併で女性の議員が減り、女性議員の

増加が必要と考えますが、そのために行政としてどのような施策を考えられていますか。

**副知事** 行政が女性議員を増やすために何かをするというのは、デモクラシーの原則から考えると難しい。男性の多い職業と女性の多い職業がありますが、「女性議員」、「女流作家」、「女性副知事」などということは、女性がやるのは特別だという潜在的な意識があるからだと思います。男女共同参画の考え方を普及させていくことによって先入観を払っていくということが、長い目で見て一番確かな道だと思います。

**中山** 職業の上に女性という冠がつくような社会であってはいけないわけですね。

**副知事** 逆に男性がつくものもあるので、それも同時になくしていかなければならないと思います。

**中山** 男女共同参画社会を基調にした岡山県の将来像をどのように描いていますか。



**副知事** 県民一人ひとりが自分の生き方を外的な要素でゆがめられることなく、快適にいきいきと納得できる人生を選択して生きられる地域社会の形成を目指したい。そのためには男女共同参画は不可欠な要素だと思っています。

**中山** 協働という言葉がよく聞かれますが、岡山県と県民との協働を具体的には何からはじめたらよいのか教えてください。

**副知事** 協働というのは強制されたり、お願いされてするものではなく、内発的に「県とこの部分を一緒に」ということが理想の形だと思う。地域におけるボランティア活動やグループ活動など、身近なところからきっかけを持っていただいて一緒にやらせていただければありがたいと思います。



2006年11月12日(日)開催

「ウィズフェスティバル2006」の最終日には、実行委員会主催の「心を癒すお話とライアの演奏」が行われました。



## 第1部 歌とライアのコンサート

音楽家 今井千晶さんによる歌とライアのコンサート。「心の扉を開けて、リラックスできるように…」と癒しのメッセージトークを交えながら「おやすみ」「ほほえみ」などのオリジナル曲を演奏し、ライア（豎琴）の美しい響きと今井さんの澄んだ歌声が会場いっばいに染み渡りました。最後の「Birth（誕生）」という曲では『毎日、新しい陽が昇り来るように、新しく生まれくるあなたに会いたい』という歌詞とともに過去にこだわらず、昨日に惑わされない毎日を送れたらというメッセージを伝えました。

## 講演会

第2部

## 「心の法則 ～しあわせへのステップアップ～」



おんさ

心理セラピストの大賀康弘さんが「幸せとは？」をテーマに1時間の講演を行いました。

「しあわせとは自分が幸せだと感じたら幸せであり、他人から見るのではなく、自分の心が決めること。『今を生きる』ということは難しい。それは過去の感情が残るから」

4台の音叉を鳴らして、同じ周波数のものは共鳴し合うという原理を説明しながら、「心の法則は物理の法則であると思う。それならば『しあわせ』と共鳴し、引き寄せする方法があるはず。体から出る周波数を計るとどうい感情があるか

がわかる。心は器と同じ。うれしい、楽しいという感情はもともと魂に刻まれているのに、なぜその感情が出てこないかと言えば、親から満足する愛情が得られなかったときには悲しい、寂しいという感情が湧き、それが周波数として残っていて、器の中に蓄積されていくから。人は心の満たされない部分をお金、地位、名誉、アルコールなどの外的要素で埋めていくが、未処理の感情を解放することによって楽になることができる」と過去の傷ついた自分に向き合い、自分の中の思い込み観念に気づいていくことが大切だと話しました。

会場からは活発な質問が続き、参加者は大きくなずきながら、熱心に耳を傾けていました。

## 実行委員名簿



(50音順 敬称略)

氏名	所属団体
石川 三四	岡山県交通安全母の会連合会
浦上 量代	御津女性学級
江田 泰子	おかやま女性国際交流会
大月 基史	メンズリブフォーラム岡山
岡村咲津紀	いかさ女性セミナー
金谷 安子	イーブくらしきネットワーク
小西 稔子	INAHOアイネット
坂根阿喜子	14期岡山県女性のバス
須崎貴美子	おかやまライブ21ネットワーク
土屋 瞳	男女共同参画フォーラム2000まび
寺田 和子	岡山さんかく会
中桐美和子	岡山市女性大学三期会
中山 美保	岡山女性フォーラム
難波 夏子	イーブくらしきネットワーク

氏名	所属団体
黒田華都子	岡山県生活学校連絡協議会
萩尾 寛江	C・Tクラブ
早川美也子	おかやま女性国際交流会
藤村侑久子	たかはしwithフォーラム

氏名	所属団体
万代 寿代	おかやま女性国際交流会
三宅 義親	NPO法人さんかくナビ
森田 稔	ももたろう塾OB会
山本 敬子	おかやまエコインドネットワーク

2006年10月14日(土)開催 ☒ **おとなの土曜塾 (第2回) ☒**

団塊世代の男性を主な対象にした「おとなの土曜塾」第2回では、フリーライターの吉田清彦さんから、これからの人生を“会社人間”から“生活人間”へとシフトしていくためのヒントとなるお話をいただき、後半部分では参加者自身が男の生活自立度チェック（下記参照）や人生再設計プランの作成に取り組み、パートナーとのコミュニケーション術なども学びました。☒



講演 ☒

## 「後半人生の楽しみ方」

～人生再設計のススメ 会社人間から生活人間へ～

講師 ☒

よしだ

きよひこ

吉田 清彦さん (フリーライター、調理師) ☒

### 2007年問題

団塊の世代の大量退職期を迎えて、日本のものづくりの伝統の継承に危機感を感じた産業界がまず声を上げ、続いて年金など社会保障制度や税制の行き詰まりの問題として話題となっています。しかし、男女共同参画の視点に立てば、会社人間一筋だった団塊の世代の男性が大挙して家庭や地域へ戻ってくることに伴うトラブルも深刻な社会問題です。

### 性別役割分業社会から男女共同参画社会へ

1999年6月に男女共同参画社会基本法が制定、施行されました。それまでの「男性は外で働き、女性は家の中で家事、育児、介護」といった性別役割分業社会から、女性が社会に進出し、その一方で、男性も家事、育児をするといった男女共同参画社会へと、社会は大きく変わってきています。特に若い世代ほど、その考え方は浸透してきています。

### 熟年離婚

昨年秋、テレビ放映されたドラマ「熟年離婚」は大変高い視聴率を記録しましたが、これは、多くの人が熟年離婚を人ごととは思わなくなったことのあらわれと言えます。

離婚件数全体から見ても、ここ数年、同居期間が20年を超える熟年カップルの離婚が増えてきています。昨年、一昨年はほんの少し減りましたが、これは来年4月から始まる年金分割制度を待っているからだと言われています。

夫が仕事や仕事の付き合いなどで家にいることが少なかった家庭の場合、そこでは妻と子どもによる平和で安定した幸せな家庭が保たれていたと言うことができます。ところが、その夫が定年退職し、家のことは何もできない夫がずっと家にいるということになると、妻にとっては、この夫とあと20年間一緒に暮らすのかということになってしまいます。そこで、それまでしっかり子育てをし、夫に尽くしたベテラン妻が「人生の最後は充実させたい」と夫に別れを告げるのです。

### 人生再設計プランの作成

これからの人生を、①個人の領域②家庭・家族の領域③地域・社会の領域で、それぞれどのように過ごしたいですか？ 具体的に書き出してみてください。

#### ●参加者の意見

- ・ 趣味、スポーツ、無農薬野菜づくりなど
- ・ 家事への参加、妻との旅行など
- ・ ボランティア活動、講演会、講座への積極的な参加など

#### ●講師からのアドバイス

20歳から60歳までの40年間の総労働時間と、60歳から80歳までの20年間の余暇時間はどちらも約8万時間と言われています。つまり、定年後、もう1回人生をやり直せるわけですので、新たな人生をいかに豊かに生きるかということがとても大切になってきます。

個人の領域でできることとして、生涯学習などの「自分磨き」や、趣味やスポーツなどの「自分楽しみ」など。家庭・家族の領域でできることに、妻との旅行や、その前提としてのコミュニケーションの回復など。地域・社会では、まず、徒歩や自転車などでの地域再発見。それから、パソコンサークルや料理クラブなどを通じた地域での仲間づくり。そして、まちづくりや介護、子育てなどのボランティア活動、社会貢献活動などがあります。

### パートナーとのコミュニケーション術

(1) まず手始めに、パートナーのよいところを10個以上書き出してください。

#### ●参加者の意見

料理上手、まじめ、嘘をつかない、やさしい、おおらか、近所づきあいがよい、親思い、洗濯・掃除が上手、元気づける言葉をかけてくれる、気が利く、など。

#### ●講師からのアドバイス

1人で10個以上書けた人はあまりいなかったようですが、皆さんが今、書かれたことを、普段、おつれあいに言葉で伝えてありますか。なかなか口では言いにくいと思いますが、気持ちは伝えることが大切です。普段、なかなかできない人は、誕生日

### ■男の生活自立度チェック (伊藤公雄氏作成) ☒

- ① ご飯を炊くことができる
- ② 自分で飲むお茶は自分でいれている
- ③ 夕食の材料を一人でそろえることができる
- ④ よく一人でスーパーに買い物に行く
- ⑤ テキストなしで作れる料理が8種類以上ある
- ⑥ 週に5度以上、食事の後かたづけをしている
- ⑦ 電気掃除機を使うことができる
- ⑧ トイレの掃除をよくする
- ⑨ ワイシャツのボタン付けができる
- ⑩ 自分のワイシャツに自分でよくアイロンをかける
- ⑪ 人目を気にせず洗濯物を干すことができる
- ⑫ 自分の背広、ネクタイ、靴下、下着がどこにあるかわかる
- ⑬ 自分の服は自分で買う
- ⑭ 自分が住んでいる地域のゴミ収集の分別方法を正確に知っている
- ⑮ 役所への届けはひととおりできる
- ⑯ 自治会などの回覧は必ず読む
- ⑰ 地域で問題になっていることを一つ以上あげることができる
- ⑱ 会うと挨拶をする地域の知り合いが10人以上いる
- ⑲ 仕事関連以外の親しい(現在もよくつきあう)友人が何人かいる
- ⑳ 自分なりの趣味を持っている。

#### (診断結果)

- 16個以上の人：本格的自立人間
- 11～15個の人：いきいき人生に向けてもう一步前進を
- 7～10個の人：まだまだこれからの発展途上人間
- 5～6個の人：濡れ落ち葉予備軍
- 4個以下の人：化石人間



や結婚記念日などに、このようにゲームとしてやってみてください。お互いに相手のよいところを書き出して交換することで、相手のことを再発見することができます。コミュニケーションは双方向のもので、自分の意見も述べ、相手の意見も聞く、ということが大切です。

**(2) 次に、今度は、自分の悪いところ、反省点を5つ書き出してください。**

●参加者の意見

口べた、気が短い、コミュニケーションがへた、料理ができない、身の回りのことができない、自己中心的、身勝手、妻とのコミュニケーションができてない、口が悪い、など。

●講師からのアドバイス

皆さん、よくわかっていらっしゃるんですね。でも、心の中で

思っている、それを表現しないと相手には伝わりません。□にしにくいことは、紙に書いて交換し合ってください。

**最後に**

私が調理師だから言うわけではありませんが、料理は暮らしの基本であり、命と健康に直結しているものです。今、60歳の男性の平均余命は22年と言われていますが、健康余命は13年しかなく、残り10年近くは健康を損ねたり、寝たきりになったりします。そうならないためには、運動、睡眠、ストレス、食事の4つをコントロールすることが大切です。

健康で長生きできるように、自ら努力し、そして、周りの人々とのコミュニケーションをとりながら、楽しく、豊かで、充実した第2の人生を築きあげてください。

2006年11月11日(土)開催

**おとなの土曜塾 (第3回) □**

第3回では、50代からの健康について、岡山県立大学短期大学部教授の辻博明さんから、日常生活のちょっとした動作の工夫が、運動機能の維持・向上につながることを実際にからだを動かすなど実践をまじえながらお話いただきました。□



講演 □

**「50代からの健康講座」**

**～正しい運動方法・健康知識を身につけてみませんか～**

講師 □

辻

博明さん

(岡山県立大学短期大学部健康福祉学科教授 □)

(岡山県立大学情報工学部スポーツシステム工学科教授 □)

**はじめに**

日常における活動能力や身体能力について、75歳の段階を良い状態で通過できた方は、それまでの生活習慣を継続することによって、おおむね85歳くらいまでは、その状態を維持できるでしょう。しかし、85歳以上になると、どうしてもやりたいことがある、しなければならないことがあるといった強烈なこだわりが、からだの状態と大きく関係してくるものと思われま

す。健康のために運動しようとする場合、年齢が高いほど過度になりやすいので気をつけなければなりません。気まじめな人、昔国体に出場した等運動経験がある人も気をつけなければなりません。からだは適度に使うということが大切なのですが、この適度という判断が非常に困難です。要はいつも使っているレベルを少し超えれば良いのです。いつも使っていないところを使えば、それだけでからだの機能を高めることが出来るのです。

**【参考】**

●ルールの法則：1905年

- ・からだの機能は過度に使用すれば障害をきたす。
- ・からだの機能は適度に使用すれば現状を維持でき、更に増強することができる。
- ・からだの機能は使用しなければ衰える。

●漸進的過負荷：1917年

- ・筋は常用している以上の強度を持つ運動を課せられたときに、はじめて発達を示す。

**50代に忍び寄る影**

年齢を重ねると筋自体の質が変化してきますので、バランス良く運動することが大切です。偏ったトレーニングを続けていると、姿勢が崩れてしまいます。また、きちんとした呼吸法を習慣づけることが大切です。更に年を重ねたときには、正しい呼吸法が一番の健康法になります。鼻から吸って、吸い込んだよりも息を長く吐き出します。

強く長く吐き出すことは大変ですが、どこでも出来ますので意識してみてください。

**【まとめ】**

- ・身体のかたさが忍び寄る
- ・代謝が低下し肥満が忍び寄る
- ・体重や物を支える力の衰えが忍び寄る
- ・経験したことのない情緒的ストレスが忍び寄る

●ワンポイントアドバイス

- ・良い呼吸、良い姿勢の感じをつかむ
- ・筋肉の緊張を取り除く ⇒ マッサージ、ストレッチ
- ・食べたら動く、食べるために動く
- ・ウエストラインに注意する (若く見え、元気よく感じ、いっそう健康になる。)

**健康の基本**

日常生活の中で健康を考えたとき、からだは立つことが前提になっています。からだを支える基は足(足部、足首、股関節)です。斜面の上方向を向いて、膝を伸ばしたまま立てるかどうかが大事です。「踵(かかと)で直立すること」を立ち方の完成と考えています。しっかりと立つことが出来ると姿勢が良くなります。姿勢という字は「姿」と「勢」と書きます。勢いがないと姿勢とは言えません。勢いというのは体全体の筋肉がリズムカルに動いていることです。それは後ろ姿や立ち振る舞いでわかります。

また、美意識を持つことが大切です。着る物や持ち物について、何でもいいではなくて自分はこれがいいんだという自分なりの美意識をもってください。

**私の健康法**

私の健康法の基本は三日坊主の繰り返しです。しなければならないことはたくさんありますが、一度に全部はできません。三日坊主の繰り返しで、自分の持っているバリエーションをいろいろと引き出してやっています。年齢によって変わってきていますので、一つのことを10年も20年も続けているということはありません。今日、皆様の前に立ってお話をしているときも、踵で立ったり、つま先で立ったり工夫をしています。また、これは誰もが言うことですが、健康のためには、排便について意識した方が良いでしょう。食べたら出すことが大事です。便秘にならないよう食べ物や排せつの時間等排便の環境を意識して、腸を動かす運動を行うことが大切です。

通話やメール、インターネット、カメラなど様々な機能を有し、今や国民の3分の2が保有する携帯電話。しかし、一方では携帯電話を介した様々な事件・トラブルが起きており、正しく利用し、有益なものとするための利用者のメディア・リテラシー（情報を主体的に読み解く能力）の向上が求められています。この日は携帯電話について、知っておきたいルールやマナー、犯罪に巻き込まれないための知識などを小学生、中学生が保護者と一緒にクイズ形式で学びました。☒



## 講演 ☒ 「親子で学ぶ ケータイ電話の危険性！」

講師 ☒ やまかわかなこ 山川加奈子さん (NPO法人いきいき将来設計工房事務局次長) ☒

会場 ☒ 津山市立図書館 視聴覚室 (アルネ・津山4F)

Q. 本屋さんで雑誌やマンガを写真に撮っても良い。

(答え) ×

デジタル万引といわれており、本屋さんの被害は著しく、社会問題となっている。

Q. 自転車で乗りながらケータイ電話を使っても良い。

(答え) ×

ケータイに気をとられ、ぶつかってケガをさせたり、自分がケガをすることもある。  
過去にはケータイ使用中に踏切の音に気づかず、列車に跳ねられるという痛ましい事件も起きている。

Q. 電車の中ではマナーモード、優先座席付近では電源を切る。

(答え) ○

ペースメーカーを使用している人など電波が身体に悪影響を与える場合もある。また、車内での通話はマナー違反です。

Q. 知らない番号から電話があった。気になる場合はかけ直した方が良い。

(答え) ×

誰からかかってきたかがわからない場合は、出ない方が良い。不当な料金を請求する悪質なサイトにつながるおそれもある。

### ■ケータイ依存度チェック (あてはまるものが多いほど要注意) ☒

- ① 食事中や会話中にもケータイを使用する
- ② 30分ごとにケータイをチェックする
- ③ 用がなくても「今何してる?」とメールを送る
- ④ 電車の中など、どこでもケータイでゲームをする
- ⑤ ケータイに着信がないと不安になる
- ⑥ 電波の届かない場所にいるとイライラする
- ⑦ 最新機能のついたケータイにすぐ買い換える
- ⑧ ケータイを忘れると落ち着かない
- ⑨ ケータイを抱いて寝る
- ⑩ ケータイが使えなくなるとパニックになるかも
- ⑪ メール返信はすぐにすべきだ

### ●子どもにケータイ電話を持たせる場合、保護者が注意すべきこと

- ・ 料金の支払いが後払い、引き落としのため、金銭感覚が麻痺しやすい。
- ・ 子ども同士が直接通話やメールをするため、親は子どもの交友関係がわかりづらい。
- ・ 夜遅くまでケータイを使い、睡眠不足が生じるなど生活の乱れにつながりやすい。
- ・ 悪質なメールや大量のメールを集団で送りつけるケータイいじめに使われることがある。
- ・ 授業中にメールをしたり、カンニングの道具として使われることがある。
- ・ 架空請求、不当請求、ネット詐欺などの犯罪被害にあうおそれがある。
- ・ 出会い系サイト、自殺サイトなどのインターネットサイトを利用することにより、非日常的な世界と簡単につながってしまう。

10月7日(土)  
開催 ☒

### 女性のための健康セミナー (5回シリーズ) ☒

講師 ☒ かねしげえみこ 金重恵美子さん (医学博士/岡山中央病院副院長) ☒



### 「はつらつ美人は冷え知らず」(第5回)

セミナー最終回では、多くの女性が感じている「冷え」について、お話をさせていただきました。

「冷えは、頭痛・肩こり・月経痛など、いろいろな症状を引き起こします。怒りっぽいパートナーの機嫌を伺って緊張してしまう場合などストレスによって血管が収縮し、体を冷やす事もあります。日常生活の中で冷えを意識して予防することが大切です。また漢方薬の服用も効果があります。漢方薬は、比較的早く効果が見られますが、副作用もあるため医師と相談して治療を行ってください。

現在、女性の平均寿命は85歳ですが、介護がいらぬ健康状態である健康寿命は、77.7歳という調査結果から、人生最後の3~4年は寝たきりになる事が多いと言えます。85歳を元気で迎えるために、日頃からの心と体の健康管理は大切です。少子高齢化問題は、女性に大きく関わってくる問題です。団塊世代の女性がますます活潑し、若い世代にエールを送る事は、これからの社会にとって重要なことです。全ての女性が、いきいきと輝いて生きていけるよう医療の立場から応援しています。」



[12月16日(土)開催] ☒

# クリスマスライブ 2006

アカペラ、ジャズ、リコーダー、大正琴など幅広いジャンルの4組のグループによる素敵なライブ演奏と職員によるウイズセンターのPRが行われました。



Casual Notes (アカペラ) ☒

Merry Christmas



フライド ポテト (ジャズ・ボサノバ) ☒



山陽リコーダーアンサンブル (リコーダー) ☒



琴修会 オリープ (大正琴) ☒

## ●2006年12月2日(土)開催 ☒ 女性のチャレンジ支援講座 ☒

慶應義塾大学名誉教授の米沢富美子さんから「夢へのチャレンジ ～科学者として女性として～」と題して講演会が行われました。 ☒

詳細につきましては、次号でお知らせいたします。 ☒

## INFORMATION

受講生募集

## ●講演 ☒ 「21世紀社会の姿と男女共同参画」 ☒

日時：平成19年1月27日(土) ☒

13:30～15:00 ☒

講師：山田 昌弘さん ☒  
やまひろ まさひろ  
(東京学芸大学教育学部教授) ☒



会場：ウイズセンター ☒

定員：130人(先着順) ☒

申込期限：平成19年1月24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「21世紀社会の姿と男女共同参画」希望とお知らせ下さい。 ☒

申込・問合せ先：086-235-3307 (ウイズセンター) ☒

## ウイズライブラリー

### コミック＆コミック ～マンガで学ぼう～

図書 ☒



#### 『ライジング ガール!』 ☒

- ・比古地朔弥 ☒
- ・祥伝社 (2005年) ☒

岡山が生んだ日本女性初のオリンピック・メダリスト人見絹枝。世間の風に立ち向かいひたむきに生きた姿と後世の女性たちに大きな希望を与えてくれた生きざまを躍動感あふれるタッチで描いた感動作です。 ☒

図書 ☒



#### 『冬の蕾』 ☒

- ・樹村みのり ☒
- ・労働大学出版センター (2005年) ☒

1945年、日本国憲法の人権条項の草案づくりのメンバーの一人であったベアテ・シロタ・ゴードンさんの半生とともに、両性の平等をうたった憲法24条ができるまでをやさしく、わかりやすく描いています。 ☒

図書 ☒



#### 『働きマン (1巻～3巻)』 ☒

- ・安野モヨコ ☒
- ・講談社 (2004年～2006年) ☒

雑誌社の編集部で働く松方弘子は世界的に売れる雑誌をつくるという野望を胸に日々奮闘している。“男スイッチ”をオンにしては突き進む主人公と彼女を取り巻くスタッフの日常などを描きながら、現代の「働き方」について考えるメッセージを送ってくれます。 ☒

## センター施設の利用について ☒ シリーズ No.6 ☒

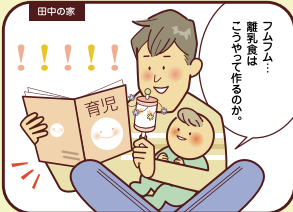
### ◇ 情報が盛りだくさんです 掲示板コーナー編 ◇

県内外で実施される講演会、イベント、研修会などの案内や就業に関する仕事探しに役立つ最新の求人情報やキャリアアップ講座の案内、各機関で行われる就職セミナー、起業講座、能力開発等様々な情報を掲示しています。お気軽にお立ち寄りください。



### 男女が共に輝く おかやまづくり

#### 育児休業



子育ては、母親だけでなく父親も積極的にかかわり、社会がそれを支えていくという認識を持つことが大切です。

### 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場に豊かな社会です。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様々な悩みの相談
- 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に関する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/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.39) 2007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