

那須塩原市男女共同参画推進条例  
6つの基本理念

- 1 男女の人権の尊重
- 2 社会における制度又は慣行についての配慮
- 3 方針の立案及び決定への共同参画
- 4 家庭生活における活動と他の活動の両立
- 5 男女の生涯にわたる健康の確保
- 6 国際社会の動向を踏まえた取組

# みいな

みんなで いっしょに なかよく **vol.27**  
2012.3.5



ひと ひと

## 男女共同参画フォーラム2011「女と男 ともに輝くまちづくり」報告

晴天となった平成23年11月26日(土)三島ホールにて、女優 浅香光代さんの「斬って恋して輝いて」と題した講演会が開催されました。軽快な音楽の流れと共に登場した浅香さんは、終始動作を交えながら、テレビのとおりの口調で、場内を笑い拍手の渦に巻き込んでいました。



来場者を見送る浅香さん

浅香さんの長い芸歴の中で、舞台、作品、数々の賞を受けた陰には、多くの人との交流があったとおっしゃっていました。「人生は、一年365日、一日一日が社会勉強」と母親に教えられたそうです。また浅香さんは、「人生は、無常の風」とも言っておられ、「人それぞれどんな事でも起こり得るんだよ」と話されました。

日々の暮らしの中、男女関係なく、人との係わりで人生が成り立っている。浅香さんの話に、人生や仕事への情熱と誇り、そして輝きを感じたひとときでした。

もくじ

- ・誰もがきらりセミナー報告..... P2~3
- ・募集とお知らせ..... P4

P4も併せてご覧ください。

# 平成23年度「誰もがきらりセミナー」を開催しました

「誰もがきらりセミナー」は、女性も男性も、誰もがいきいきと輝ける社会を目指して、様々な分野から学び、自分を磨くための講座です。平成23年度は「わく」をテーマとし、入門編は『何かを始めたい』と思っている人のきっかけづくりに、ステップアップ編は自分にとっての枠を広げ、ワクワクする未来を広げる講座となりました。みいな編集委員が各回の様子を報告します！

第1回 11/14 「新しい自分」に出会ってみよう！  
～思いがけない発見を生み出す  
コミュニケーション実習～

宇都宮大学 生涯学習教育研究センター  
准教授 佐々木 英和 氏

「聞くこと」の奥深さの体験として、「聞く」は言葉を聞く、「聴く」は心を通ずる。30秒間相手の話を途中で遮ることなく聞くワークを実践。やってみると案外難しい、しゃべりたくなるものだ！しかし、「相手の話を途中で遮ることなく聞くことができれば世界は広がる。自分の話を聞いてもらえている、自分の存在を受け止めてもらえているという安心感を与える『聞いているふり』も大切だ。」その話に、なるほど！もっともっと「新しい自分」に出会ってみたいとなった。

第2回 11/23

人は2度生まれる  
～不幸の枠と、幸福の枠～

茨城大学 生涯学習教育研究センター  
准教授 長谷川 幸介 氏

人間の誕生の一度目は、母胎からこの世に出た時、二度目は社会へ出た時である。人が幸せになる(かけがえのない人生をどのように過ごせる)かは、家庭、学校、地域教育によって正解が一つでないことや、他にも色々な方法があることを学ぶ。「性別にこだわらない、その人らしい役割のできる社会をつくる」という人間同士のつながり、コミュニケーションをつむぐ大切さを学んだ講座でした。

あなたの《わく》はどんな《わく》？！

## 「ストレスとんでけー！ワクワク人生！！」

第3回 11/27 心のストレス・デトックス  
～心のパワーを取り戻して、  
もっとイキイキしよう～

メディカル&ライフサポートコーチ研究会  
代表 奥田 弘美 氏

この講座は、自分の心の状態を把握して、対処して、元気になりましょうと言うものです。

まず、心の毒(いやな気持ちやストレス)たまり度チェックや心のエネルギーレベルチェックをしました。心を充電機に例えると、充電する(自己実現)ものと、消費する(ストレスなど心の毒)ものがあります。様々な変化がストレスの原因

となり得る。自分のストレスサインを知ることによって早期の対応が可能となります。

他に睡眠や食事についても話され、最後に健康、仕事、プライベート、お金、人間関係の5つの心の充電機のバランスが大切であると話されていました。

第4回 12/4 パルティに行こう！(公開講座)  
～私は仕事も家族も  
決してあきらめない～

(株)東レ経営研究所 特別顧問  
佐々木 常夫 氏

何の準備もなく参加した講座でしたが、メモをするのも忘れて聞き入ってしまいました。お子さまの自閉症、パートナーの病気、その中で会社・仕事・家事・子育てをこなした経験から『ワーク・ライフ・バランス』は『ワーク・ライフ・マネジメント』であること。そしてタイムマネジメント



であること。最も大事なことは何かを正しくつかみ、「時間の管理でなく、仕事の管理」効率的時間管理の実現のために「これからの時代をどう生きるか」など盛りだくさんの内容でした。

## ワクワク倍増計画

ステップアップ編  
(全3回)

START

枠に気づく

第1回  
1/14

自分の声、相手の声を聴いてみる  
～自分の思考パターン、行動パターンを知る・  
気づくことでコミュニケーションが変わってくる～

Happy Womanクリエイター  
小出 ゆきこ 氏



気づくということは、知ること。自分の気持ちを話すことにより自分が分かる。小さな一歩から自分のできる可能性が見つかる。出来ない理由を探すのではなく、出来る方法を探す(前へ進む)。セミナー第1回目は、自分の本質を知り、未来への心の窓を開く旅に出ました。

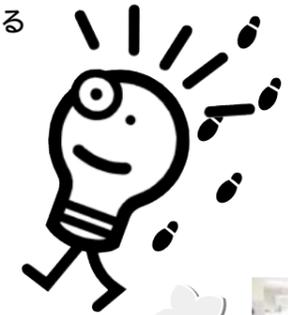
ありのままを認めて、伝えてみる  
～自分のなかに眠る気持ちを大切な人に  
伝えてみることで、みえる世界が変わってくる～

第2回目も分かりやすく、楽しく笑顔になるビタミンが沢山あり、ハッピーがパワーアップしました。自分の気持ちを「認めてあげる」こと、その気持ちを伝える「Iメッセージ」(愛のメッセージ)を実践することで、表情も態度も心も変わることを実感しました。また、自分を大切に思ってくれる人を持つことが大切だと改めて感じました。

最後に、小出先生が音楽に乗せて朗読してくれた詩は、穏やかな心になり、人を思う気持ちの大切さを改めて教えてくれました。

第2回  
1/21

枠を認める



GOAL

枠を広げる  
ワクワクする  
未来が広がる

第3回  
1/28

ココロと脳を自由に旅させてみよう  
～私の可能性はまだまだある！  
みんなで自分を自由に表現してみよう～

夢は叶う!! 1、2回目の講座を経て、自分の可能性を具体的に「視覚化」するワークを行い、自分たちの可能性を探りました。

自分への贈り物としてだけでなく、周りの人にも温かく幸せな刺激となり、心の中が豊かで元気になり、自分自身の可能性を引き出すきっかけとなりました。



セミナー実行委員を紹介します！



小出先生と一緒に

誰もがきらりセミナーは、講座内容の検討や講師の選定、チラシの検討などの企画から、当日の運営まで、市民からなる実行委員と市との協働で開催しています。

多くのセミナー修了生が、将来実行委員として、また、地域活動の担い手として仲間入りしてくれることを期待しています。

平成23年度は「栃木県男女共同参画地域推進員 那須塩原市連絡会」「輝きネットなすしおばら」「みいな市民編集委員」から、合計8人の協力をいただきました。

## 輝きネットなすしおばら に入って一緒に活動しませんか？(団体募集)

「輝きネットなすしおばら」は、住みよいまちづくりのための様々な活動や、男女共同参画社会の実現を目指した活動を行っており、会の趣旨に賛同する那須塩原市内の各種団体をもって組織されています。

男女共同参画フォーラム「女と男 <sup>ひとひと</sup> ともに輝くまちづくり」も、那須塩原市からの委託を受け、講師の選定などの企画から運営までを行っています。

趣旨に賛同し、一緒に活動してくれる加入団体を募集しています！下記までご連絡ください。

### 平成23年度の主な活動内容

- ・男女共同参画フォーラム企画運営
- ・とちぎ県民のつどいへ参加
- ・市内施設研修（市議会傍聴、那須塩原ブランド認定品生産工場などの見学）
- ・資源ごみの回収（アルミ缶）
- ・親睦研修旅行（東京方面）



輝きネットなすしおばら役員

事務局：那須塩原市企画部 市民協働推進課男女共同参画係  
TEL：0287-62-7019

## リーダーを決めます



作：さーちゃん 絵：daisuke

## お知らせ

従業員数が100人以下の事業主の皆さま

**平成24年7月1日から改正育児・介護休業法が全面施行されます！！**

男女ともに、仕事と家庭の両立ができる働き方の実現を目指し、平成21年、育児・介護休業法が改正されました。

平成24年7月1日より、次の制度が従業員数が100人以下の事業主にも全面適用されることとなり、就業規則の改正が必要となります。

育児のための短時間勤務制度(1日6時間の短時間勤務ができる制度)

育児のための所定外労働の制限(残業が免除される制度)

介護休暇(介護などの必要がある日について仕事を休める制度)

問い合わせ：栃木労働局雇用均等室 TEL:028-633-2795

## 男女共同参画広報紙「みいな」の編集委員を募集します！

「みいな」に載せる記事の取材や構成などを行います。あなたも編集委員になってみませんか。

応募資格：市内在住または、市内に勤務している20歳以上の人

編集委員期間：平成24年4月～平成25年3月まで(1年間)

募集人数：2名 募集締切：4月2日(月)

問い合わせ：市民協働推進課 TEL:0287-62-7019

## 編集後記

東日本大震災から早、一年。今、金子みすゞの詩が注目を浴びていると言う。「こだまでしょうか」や「私と小鳥と鈴と」等、多くの詩を残した。

みすゞの詩は歌っている、「みんなちがって、みんないい」と。大げさかも知れないが、私には男女共同参画を歌っている様に聞こえてくる。一人ひとりみんな持っているものは異なり、誰ひとり同じではない。だからみんな大切な存在、社会も「文殊の知恵」で発展する。男も女も関係ない。一人ひとり声(意見)を出し合い、みんなであまくきれいなハーモニーを奏でていければいいと思う。



編集 / みいな編集委員会 発行 / 那須塩原市企画部市民協働推進課  
編集委員 / 上野 宏美、左近 剛、平井 あけみ、藤崎 清、柳場 美枝子、渡邊 小夜子  
〒325-8501 那須塩原市共壘社108番地2 TEL0287-62-7019  
mail: kyoudousuishin@city.nasushiobara.lg.jp