

# くらし安心Q&A

“こんなときどうする”



2008年4月から2009年3月まで、及び2010年4月から2011年3月まで、岩手日報社が企画した「くらし安心Q&A」のコーナーに、もりおか女性センターが毎月1回執筆し、掲載された記事をニュースレターにてご紹介いたします。  
\*内容は一般化してあります。



## 子育てって誰がやるの？

子どもが一歳になったので、生活のためにも好きだった仕事をまた始めようと考えています。でも親しい友人から、「まだ一歳なのに子どもがかわいそう。せめて三歳くらいまでは、母親のあなたが家にいてちゃんと育てるべきよ」と言われました。経済的に苦しくても、子どもが小さいうちはやはり家にいなければならないのかしら、と悩んでいます。



「3歳になるまでは母親が家で子育てしなければ」という友人の言葉を聞いて不安になったのですね。

子育ては大切なものです。それと同じように大切なのは、母親であるあなた自身の生き方です。仕事をしているかどうか、子どもにかかわる時間が長いか短いかか問題なのではありません。いかに子どもと向き合うかが重要です。3歳以降も子育ては続きます。

子どもにできないことがあったら助け、支える。子どもが努力してできたことは、どんなに小さなことも認め、ほめ、励ます。また、大人として、社会に生きる人間として、自分の意思で自分の生き方を選択し、いきいきと取り組む姿を子どもに見せたいものです。

仕事を持つ母親も、持たない母親も、子育てに悩み、余裕のない気持ちをかかえる場合が多く見受けられます。そこで大切なのが、子育てを援助する環境があるかどうかです。

例えば、最近の調査では、父親が子育てに参加することや、夫婦間のコミュニケーションをよくすることで母親の精神的ストレスが軽減されるということが分かっています。

今は、家族や保育士、また子育て支援をしている周囲の人たちの力を借り、相談しながら共に子どもを育てることができます。そうした状況を踏まえながら、これからの自分の仕事や生き方、そして子育てをもう一度考えてみませんか。

## ● 女性相談 (本館)

相談受付電話 **019-604-3304**

女性がかかえる、家庭や職場、身の回りのさまざまな悩みを、専門の相談員と一緒に考えます。性別や社会通念にとらわれず、一人ひとりの生き方を尊重する社会の実現をめざして、相談室はあなたらしい生き方を支援します。

- 相談には電話相談と面接相談があり、予約が必要です。
- 相談は無料です。秘密はかたく守ります。
- 相談開設時間

	10:00	17:00	20:00
月	10:00 ~ 17:00		
火	10:00 ~ 17:00		
水	10:00 ~	20:00	
木	10:00 ~	20:00	
金	10:00 ~ 17:00		

(毎月第2火曜日、年末年始、土・日・祝日は休み)



# もりおか女性センター

管理・運営：特定非営利活動法人 参画プランニング・いわて

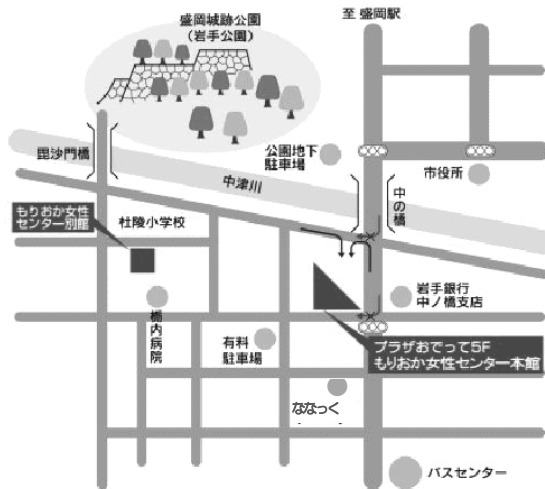
もりおか女性センターは、女と男がともに参画する社会をめざして女性をとりまく様々な問題を考え、解決するための施設です。男女を問わず、すべての市民が気軽に利用できます。

## ■ 本館

〒020-0871 岩手県盛岡市中ノ橋通1-1-10プラザおでって5階  
電話番号 (019) 604-3303 FAX 050-2013-4750  
開館時間 月曜日～金曜日 9:00～21:30 (土日祝 17:00まで)  
休館日 毎月第2火曜日、年末年始

## ■ 別館

〒020-0878 岩手県盛岡市肴町2-8  
電話番号 (019) 624-3583 (FAX 兼)  
開館時間 月曜日～金曜日 9:00～21:00  
休館日 土曜日、日曜日、祝日、年末年始



(バス) 盛岡駅より茶畑・バスセンター方面行き バスセンター前下車 本館まで徒歩3分、別館まで徒歩8分

※女性センターには、本館・別館ともに専用の駐車場はありません。おでって地下駐車場や近隣の有料駐車場をご利用ください。

ホームページ <http://mjc.sankaku-npo.jp>

## 平成26年度 もりおか女性センター事業のお知らせ

事業テーマ 「学び、つながり、未来を創る」

～今こそ Re-Start ～

- 事業の予定
- 男女共同参画週間もりおか展 6/20(金)～26(木)
  - 女性センターフェスティバル 9/26(金)～28(日)
  - 女性に対する暴力をなくす運動 11/14(金)～20(木)

\*その他、各種講座を予定しております。情報の詳細は、ホームページや広報もりおか等でお知らせいたします。

ひと ひと  
一 女と男、ともに参画する社会をめざして一

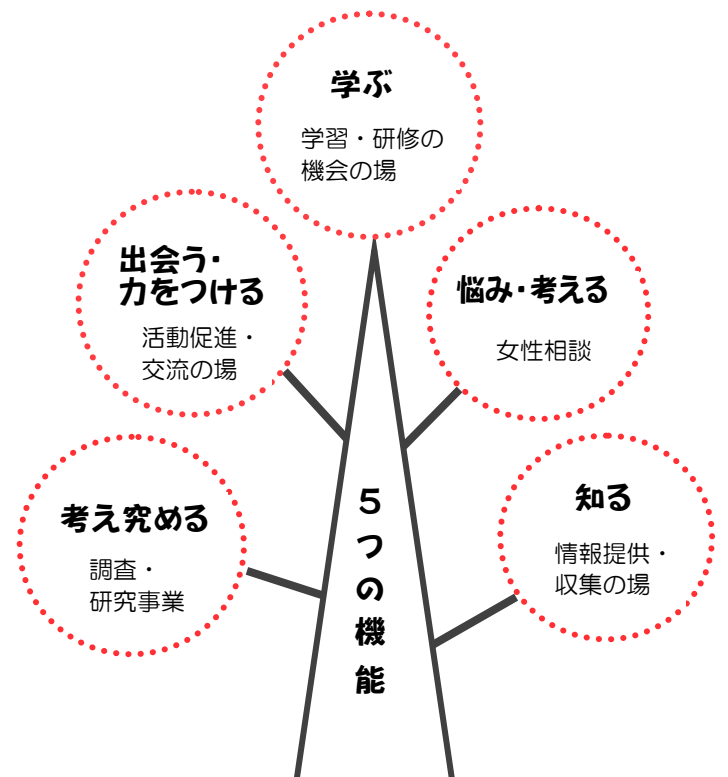
# もりおか女性センター

2014年  
3月  
No. 47

## ニュースレター

内容

- ◎ 平成25年度 開催講座の報告
- ◎ くらし安心Q&A “こんなときどうする”
- ◎ 平成26年度 事業のお知らせ



平成25年度事業テーマ  
『学び、つながり、明日(あした)を築く』

発行：もりおか女性センター



6~1  
月

## 「思いを力に変える、 女性のためのエンパワーメント塾」

【基礎講座・公開講座・実践講座】

この講座は平成 21 年度から開講し、今年度 5 期目の講座が終了しました。

基礎講座（一部が公開講座）では、講義とグループワークによる“気づき”“ふりかえり”“共有”し、「聞く」「語る」「書く」ことを繰り返す中で、学び合う仲間と共感しながら女性たちがつながっていくことの心地よさや大切さを学ぶことができました。

5 年間の講座の中で修了生による自主グループが 3 団体発足し、主体的な学習や活動、また女性センターと連携した事業の中で展示やワークショップの開催など自らの力で創り上げてきました。活動することでさらにつながり、新たな出会いや発表の場を得るなど広がりも出ています。しかし、活動を続けるためには、無理をせず、ゆる〜く、なが〜くつながることも各団体の“キーワード”になっています。

本講座の最終年度にあたり、受講生および修了生のさらなるステップアップの場として 1 月に実践講座（全 1 回）を開催しました。これまでの講座では実施出来なかった「アサーティブトレーニング（自己尊重トレーニング）」を行い、自分自身を大切にしながら今後の活動や日々の生活の中に活かしていくための場となり本講座を終了しました。



基礎講座最終回では、「書き出すことで整理でき良かったです」「褒めてもらえるって本当に嬉しい！心の栄養になりました」「自分に向きあい・自分を大切にすること」という言葉が印象的でした。「共に学び、意見を出し合い尊重できたことは今後の私の宝です」など受講生の皆さんから感想が寄せられました。

7.2  
月

## 女性のこころとからだ講座 Part I、II

I「からだから見えてくるもの〜がんばりすぎていませんか?〜」(昼・夜)  
II「寒さに負けないからだをつくる〜こころもからだもほっこり暖か〜」

昨年に続き 7 月の講座がとても好評であったことから急遽パート II を 2 月に実施しました。

講座の中で、7 月には「お互いを知り合うゲーム」、2 月には「絵を書く」というアイスブレイクを取り入れたことで笑いもあり、コミュニケーションも取ることができリラックスしてスタートできました。



講師が女性の視点で体のことをわかりやすく話をしてくださり、また、参加者の声を聞きながら指導して下さったことで、皆さんが安心して受講されている様子が伝わってきました。今回の講座で、受講生のみなさんは、自分の体と向き合い、自分自身でコントロールしていくことの大切さを学ぶことができました。

アンケートの中には「家のこと、子育てのこと頑張りすぎているのでは?と考えたパートナーが講座を勧めてくれた」という素敵なお話もありました。また、「テーマが“こころとからだ”単なる体の講座ではないと思いましたが期待以上の講座だった」という感想など、皆さんから満足の回答をいただきました。

## 平成 25 年度 開催講座の報告

もりおか女性センターでは、『学び、つながり、明日(あした)を築く』をテーマに様々な講座を行いました。

8.9  
月

## 「子育て応援隊!〜あそび入門〜 ジジといっしょにつくってみよう!あそんじゃおう!」

おじいちゃんと孫と一緒に楽しめる子育て応援講座を開催し、8 組が参加しました。

第 1 回は proproom どもびじゅつ部の那須賢輔さんを講師に、新聞紙を使ったワークショップを行いました。前半では新聞紙を 1 枚、後半では 2 枚を使ってどこまで高く立てられるか、おじいちゃんと孫がチームを組んで競いあいました。新聞紙と奮闘の末、最後はどのチームも素晴らしいタワーを作り上げることができました。第 2 回では男性保育士連「チームファンタジスタ」4 人のメンバーのリードで思いっきり体を動かし、また、読み聞かせでは飛び出す仕掛け絵本に耳を傾け、孫と一緒にあそびの時間を楽しみました。



アンケートより「本当に楽しい時間を過ごしました」「このような講座をもう一度お願いします」と感想をいただき、受講生の皆さんは、これからもお孫さんと楽しく過ごされることと思います。

10  
月

## 「みんなのおしゃべりルーム ゆるーりカフェ ~ママの憂うつ~」



子育て中のママたちが語り合いの場に集いました。子どもと離れるのは初めてだと不安になりながら、託児を利用された方もいました。子育てや日常のことから解かれてゆっくりとした時間を持つことができました。各々の状況は異なっていますが、妻や母としての役割に捕らわれがちなジェンダーの話題になると共感できることが多くみつきり、思いを分かち合うことができました。

参加者から継続したいと希望があり、当初 1 回の予定でしたが、3 回開催。そのあと自主グループとなって女性センターを会場に活動を始めることになりました。

女性のかかえる“憂うつ”の態様を知ることで、軽やかに暮らしていくきっかけになったようです!

10  
月

## 「働きたい!シングルマザーのための パソコン入門講座」



台風の上陸と講座の日が重なるなど、天候に恵まれなかった今年のパソコン入門講座ですが、受講生の皆さんはとても意欲が高く、毎回熱心に参加していただきました。

今回はアイスブレイクとして、初日にボイス&ダンストレーニングのワークショップを取り入れました。まずは気持ちをほぐしていただき、受講生同士お話をするきっかけになったと思います。講座終了後のアンケートでは、「パソコンに対する苦手意識がなくなった」、「自信がついた」などのほか「友達・知り合いができた」、「昼休みのおしゃべりも楽しかった」といった感想もいただきました。

この講座が、仕事や生活面での次への一歩につながるきっかけになれば嬉しいです。

2  
月

盛岡市男女共同参画推進人材育成講座

## 「多様な人々の視点を生かす地域防災 ~震災体験を实践へつなく~」

私たちが暮らす地域には性別に関わらず多様な人々が暮らしており、高齢者や子ども・若者、子育てや介護、障がい者、外国人、性的マイノリティなどさまざまな人々がコミュニティを形成しています。東日本大震災から 3 年を迎えるにあたり、東日本大震災の課題を踏まえながら「多様な視点」を生かした地域防災の在り方について、学び・語り・考える場となりました。

午前は講演会、午後はワークショップを行い、町内会や市民団体、関係機関など多くの方々にご参加いただきました。講師から「多様な人々が持てる力を発揮できる社会は『災害にも強い社会』である」とのお話を聞き、参加された皆さんは自分が住む地域の防災に活かしていきたいと思いを新たにしました。

「他者への想像力、知恵の伝承の大切さを学んだ」「発災から 3 年目以降の課題を学ぶことが出来た」「普段からさまざまな人に配慮した訓練が必要」「今回の震災では女性が固定的な役割を担っていたが、関西では考えられないと聞き納得」など多くの感想をいただきました。



## 『起業応援ルーム芽でるネット』事業

《主な事業》



- 女性起業芽でる塾 (入門編・実践編・フォローアップ編)
- IT 活用講座、パソコンミニセミナー
- 起業応援フォーラム

起業応援ルーム芽でるネットでは、盛岡市と宮古市でそれぞれ「女性起業芽でる塾」や就職に役立つ IT 活用講座を実施したほか、盛岡ではちらしやブログ作りといった起業に役立つパソコンミニセミナーを開催しました。

「女性起業芽でる塾」は、入門編では起業に興味がある、いつか起業してみたいと思っている女性を対象に、先輩女性起業家の体験談を聞き、実践編では、起業の基礎知識を知り、具体的な一歩を踏み出す行動計画を作成しました。



IT 活用講座 in 宮古



起業応援フォーラム

2/22 には、平成 25 年度起業講座の総決算として「起業応援フォーラム〜笑顔つながる明日を築く〜」を開催。松本りんご園の松本直子さんによる講演「りんご畑と私〜mi cafe 農・起業物語」のほか、5 人の女性起業家によるそれぞれが起業するまでの道のり、商品やアイデアを紹介する PR タイム、交流会を行いました。

mi cafe のお菓子と出店者 2 人の天然野草茶、潮風のハーブティをいただきながらの和やかな会となりました。

これからも皆さんの思いを形にするお手伝いを続けていきたいと思っております。



