

# 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します。

\*内容は一般化してあります。



## 自助グループの力

人間関係で悩んで知人に相談したら、「あなたが変わればいいじゃない!」と言われました。納得できない気持ちで前に進めません。このような思いをしているのは私だけでしょうか?

**A** あなたのよう、「気持ちの持ち方で生き方が変わる」とか、「もっと努力をなさい」と言われることがあるものですよ。納得出来る時と、理不尽さを認めないときがあるものです。たとえば気持ちの持ち方を変えと言っても、責める気持ちや否定が強すぎると自分自身の心に負担をかけるだけになってしまいます。「私だけがこんな思いをしている」「きっと私にまずいことがあるからだ」と、ますます気持ちがなえてしまいますね。

自分らしく歩いていくために、ありのままに「自分がどう感じていて何を求めているのか」を言葉にすること、そして納得していくことが大切です。そういう場合、女性相談機関に相談していただくのもいいですし、グループの中で話すのも有効です。

少し勇気を出して話してみると、案外似た体験をしたり、同じような思いをかかえていたりする人がいるものです。そういう人たちとつながり合うとエネルギーが倍増して、心の整理が進んだり本来の力を取り戻したりする(エンパワーメントする)場になっていきます。

そこで、語る場をつくるためにどこか既存のグループを探すのも一つの手ですが、あなたが核になって「この指とまれ」と呼び掛けるのもいいですね。講座や相談から派生した自主的なグループが、女性センターを拠点にして活動しています。一人ひとりが尊重し合い、力を発揮できる社会の形成のために、このような活動の広がりを願っています。

## ● 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

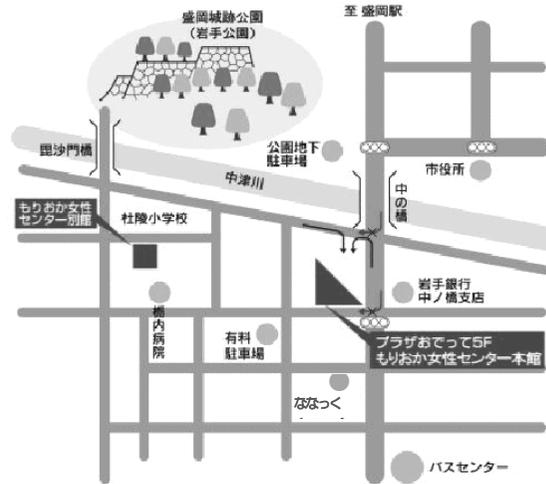
もりおか女性センターは、女と男がともに参画する社会をめざして女性をとりまく様々な問題を考え、解決するための施設です。男女を問わず、すべての市民が気軽に利用できます。

## ■ 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>

## あとがき

◆平成18年度よりNPO法人参画プランニング・いわてが指定管理を受け、発行が始まったニュースレターも今回で50号となりました。今まで何人の方が手に取ってくださったのかと思うと感慨深いものがあります。これからも皆様へ情報発信して参りますので、どうぞよろしくお願いいたします。(O)

◆朝夕の肌寒さに秋の気配を感じつつ、今年もまた年に一度の女性センターフェスティバルが目前に迫ってきました。別館でも日々、それぞれの団体が発表に向けて取り組んでいます。女性センターフェスティバル本館別館ともに、皆様のご来場をお待ちしています。(S)

ひとひと  
 -女と男、ともに参画する社会をめざして-

# もりおか女性センター

## ニュースレター

2014年9月 No.50

### 内容

- ◆もりおか女性センターフェスティバル2014開催
- ◆講座案内
- ◆起業応援ルームからのお知らせ
- ◆くらし安心Q&A “こんなときどうする”



平成26年度事業テーマ  
 『学び、つながり、未来を創る~今こそ、Re-start~』

発行：もりおか女性センター

● イベントのご案内

＜テーマ＞ 学び、つながり、未来を創る ～ 今こそ、Re-start ～

もりおか女性センターフェスティバル2014

— 開催期間 9/26 (金) ~ 9/28 (日) —

別館会場

9/26~27

オープニングセレモニー

9/26 (金) 9:30~

別館利用団体による成果発表

♪歌に踊りに絵画に書など…日頃、さまざまな団体が生き生きと活動されています。そして、フェスティバルは年に一度の成果発表の場です。みなさんの素晴らしい発表をぜひご覧ください。

内容：作品展示、演技発表、お茶席など

日時：9/26 (金) ~ 27 (土) 10:00~17:00  
(9/27は16:00終了)

※お茶席は、9/26 (金) 10:00~15:00のみ

★お弁当やお団子の販売コーナー、  
コーヒーやお茶の無料サービスもあります。

起業応援ルーム 芽でるネット  
オープンルーム



その1 写真で見よう！フェスティバル、この5年

2009年から2013年のフェスティバルの様子を写真でご紹介します。

その2 ワードでとっても簡単！フォトアルバム

お気に入りの写真を簡単なアルバムにしてみませんか？出来上がったアルバムはお持ち帰りいただけます。※デジタル写真のデータ持ち込みも可

皆様のお越しをお待ちしています…

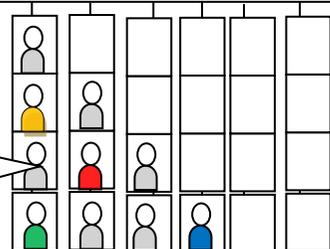
★日時：9/26(金)10:00から  
9/27(土)16:00まで

＜展示会場＞

- ◆本館：生活アトリエ・交流コーナー 他 9/26 (金) ~ 29 (月)
  - ◆おでって3Fロビー：9/28 (日)
- ※一部 別館にも展示します

「ノーベル平和賞に1000人の女性を」のプロジェクトでは、世界150カ国以上から候補者があげられ、日本からは6人の女性が1000人の中に選ばれました。

平和を紡ぐ1000人の女性たち



おでってホール イベント

～映画上映会&トーク～  
★ドキュメンタリー映画★

— 午前の部 —  
10:00 開場  
10:30 開演



韓国 (2009年)

外泊

＜監督：キム・ミレ＞

非正規雇用の大量解雇に怒り、立ち上がった韓国女性たち。スーパーマーケットに結婚後初めての「外泊」(泊り込み)。隣国のパワーあふれる女性の姿をご覧ください。

【トーク】

- 瀬山 紀子さん (FAV 連続影展)
- 松本 真紀子さん (FAV 連続影展・「1000人のピースウーマン」翻訳者)

※午前の部・午後の部、ともにトーク付き！

— 午後の部 —  
13:30 開場  
14:00 開演



スイス (2003年)

1000人のピースウーマン

＜制作：カプリエラ・ノイハウス & アンジェロ・スクレレッティ＞

ノーベル平和賞の受賞者はなんで男ばかり？1000人の女性たちを候補者に推薦しようというプロジェクトが始まった。

- 入場料：前売り1回券 各500円  
前売り2回券 800円  
当日券 各800円
  - 託児：6カ月から未就学児 (先着5人)  
有料：子ども1人1回 500円  
2回 800円
- ※託児申込は9/24(水)17時まで  
電話にて先着順 (電話) 604-3303

入場チケットは、  
プラザおでって2F  
観光文化情報プラザにて  
販売しています。

1000人のピースウーマン 写真展

入場無料

映画上映関連  
展示

● 講座情報

◆映像を通して考える生き方講座

「コミュニティカフェ～San-Ka-Ku(参画)～」

映画を鑑賞した後は、映像を通してさまざまな人たちの生き方や考え方について自由に語り合います。「わたしらしく生きる」ためのヒントを見つけていく講座です。

日時：10/29 (水) 19:00~21:00  
会場：プラザおでって3階 大会議室  
対象・定員：10~20代の若者 20人  
内容：映画鑑賞・フリートーク

参加費：100円 (軽食代として)  
申し込み：9/22 (月) 10:00~  
電話 604-3303 にて先着順に受付



◆働きたい！シングルマザーのための講座

(1) パソコン入門講座

\*岩手県母子寡婦福祉連合会主催の講座です。お申込み・お問い合わせは同連合会 (電話：019-623-8539) をお願いします。

日時：10/15、17、21、22、24、28、29日【全7日間】  
10:00~15:30 (最終日は14:30まで)

会場：もりおか女性センター別館  
対象・定員：就職活動中のシングルマザーの方、寡婦の方・10人  
受講料：無料 託児：無料 (要予約)

(2) 就職準備講座

働く準備をするためにまず使える社会資源を知りましょう。また、自分らしい応募書類の作り方なども学びます。

日時：11/5 (水) 13:00~16:00  
会場：もりおか女性センター別館  
対象・定員：働きたいと考えているシングルマザーの方、寡婦の方など・20人  
託児：無料 6か月~未就学児 定員5人 (要予約)

◆パソコンミニセミナー「じっくり学ぶデジタル写真活用術」

携帯電話やデジタルカメラで撮った写真をそのままにいませんか。パソコンに取り込み活用する方法を学びます。写真を使ったチラシ作成なども行います。

日時：10/14 (火) 10:00~15:30  
会場：もりおか女性センター別館  
対象・定員：女性・5人 託児：なし

＜予告＞ 起業応援フォーラム in 宮古を開催します！

岩手県の沿岸地域で起業している女性、起業を目指している女性を応援するイベントを宮古市で行います。色々な女性が夢を語り、商品やサービスのPRを行います。あなたの意見や感想が起業家女性の一步を踏み出す力になります。

日時：11/22 (土) 11:00~15:00  
会場：宮古市男女共生推進センター「フラットピアみやこ」  
お申し込み方法など詳しくは、後日センターホームページなどでお知らせします。

