

## 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。

Q

### 心の不調とのつきあい方

会員の夫と保育園に通う4歳の息子と暮らす、30代のパート職員です。最近、仕事の量が増えてきて、ここ1カ月くらいは疲れているのに熟睡できなくなりました。以前は休日に家族で出掛けることが楽しみでいい気分転換になっていたのですが、今はおっくうな気持ちになります。家事も前より段取りよくできなくなり、仕事でもミスが増えてきて「自分は駄目な人間ではないか」と自分を責めたり落ち込んだりしています。

A

毎日育児や家事をしながら、仕事も頑張っているのですね。なかなか疲れが取れず、熟睡できないとのこと、つらいことだと思います。今の状況をうかがうと、まず休息が大切だと思います。眠れない、意欲が低下して以前できていたことができなくなった、以前楽しめていたことが楽しめなくなった、自分を責めてしまうなどの心の状態が気になります。こんな状況が続くと体調を崩してしまうかもしれません。

女性が仕事をする機会は増えているものの、依然として「家事や育児は女性の役割」という価値観があり、女性は仕事と家庭の両方で多くの役割や負担を求められがちです。あなたも「家庭も仕事もどちらも完璧に頑張らなければ」と考えて、一人で多くのことを背負い過ぎたりしていませんか？「完璧に」と頑張っていてそれがうまくいかなかったりすると、それ自体がストレスになってしまいます。

家事や育児は女性だけの役割ではありません。男性も同じように分担していくものです。女性だけが多くの役割を背負い過ぎなくてもいいのです。

「つらいな」と感じた時は、悩みを一人で抱え込まず相談してみましょう。



### ● 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

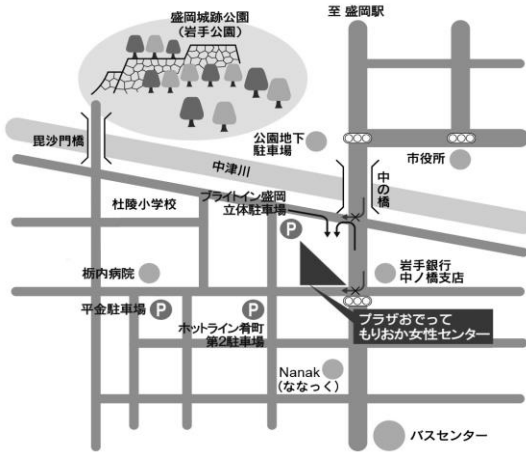
もりおか女性センターは、<sup>ひとひと</sup>女と男がともに参画する社会をめざして女性をとりまく様々な問題を考え、解決するための施設です。男女を問わず、すべての市民が気軽に利用できます。

### ■ 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

### ■ 起業応援ルーム 芽でるネット

〒020-0871 岩手県盛岡市中ノ橋通 1-1-10 プラザおでって1階  
 電話番号 (019) 624-3583 FAX 050-2003-5778  
 開館時間 月曜日～金曜日 10:00～17:00  
 休館日 土日祝日、毎月第2火曜日、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

※女性センターには、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

◆ラジオ mjc（イタネットラジオ）で以前ニュースレターに連載した「新しい道を切り拓きたいわての女性たち」を掲載しています。先日、その最後の収録が終わりました。収録中、原稿を読んでいる私のイントネーションがローカル版だったことをつくづくと思い知らされました。長い間慣れ親しみしかり身につけてしまったものを直すのはなかなか難しいものです。（S）

◆今年のフェスティバルは、別館が休館になったことで本館のみになります。少し淋しいですが、おでって会場は盛り沢山の企画をしておりますので、ぜひ皆様お越しください。（O）

ひとひと  
 一女と男、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

2015年9月 No.56

### 内容

- ◆イベント情報「もりおか女性センターフェスティバル2015」
- ◆講座情報
- ◆くらし安心Q&A “こんなときどうする”



平成27年度事業テーマ

『わたしの学びを 社会のちからに』

発行：もりおか女性センター

● イベント情報

★ もりおか女性センター  
★ フェスティバル2015 ★

ー 開催日：10/2(金)～10/3(土)ー

もりおか女性センターでは、毎年秋のイベントとしてフェスティバルを開催しております。今年は、映画上映や起業応援マーケット、親子向けの楽しいミニワークショップ、スタンプラリーなど盛り沢山です！皆さまのご参加をお待ちしております。

■ 映画上映会 10/2(金)

2本セットで午後と夜の2回上映！

- ①「マララ 教育を求めて闘う少女」(30分)
- ②「ガールズ★ロック！」(89分)

- 日 時：10/2(金)  
午後部 13:00～15:10(開場 12:30)  
夜部 18:00～20:10(開場 17:30)
- 会 場：プラザおでって3階 おでってホール
- 定 員：120人
- 入場料：無料 ※事前申込不要。当日会場にて受付します。



■ 起業応援マーケット&親子向けミニワークショップ 10/3(土)

「女性起業芽でる塾」に関わっていただいた皆さんが来店！

会場は、おでって5階ですよ～♪

●開催時間 11:00～16:00

起業応援キャラメーちゃん

《起業応援マーケット》

★消しゴムはんこ K\*lover  
オリジナルはんこや、その場で彫りあげるお名前はんこを出品します！

★手作り工房 きくぱん  
岩手から上質なナンブコムギの手作りベーグルをみなさまへお届けします！



★Toma toma  
ポップなテイストのオリジナルキャラクターグッズ(編みぐるみなど)をご覧ください！

★りんご工房 きただ  
農家直送！特別栽培のフレッシュなりんごやりんごジュースなどをご用意してお持ちしています！

■ スタンプラリー

フェスティバル期間中、スタンプラリーを行います。女性センター各所にスタンプを設置します。さまざまな催しに参加して専用シートにスタンプを押すとプレゼントを差し上げます！

■ 利用団体紹介展示

日頃、もりおか女性センターを利用して活動している団体の紹介を展示します。どんな団体が、どのような活動をしているか、この機会にぜひご覧ください。



■ 映画上映会 & トーク 10/3(土)



「少女は自転車にのって」(97分)



女性のひとり歩きや車の運転を禁じる国、サウジアラビア。サウジ初の女性監督が贈る、少女の愛らしく、したたかな闘いが、社会の壁を乗り越えていく・・・

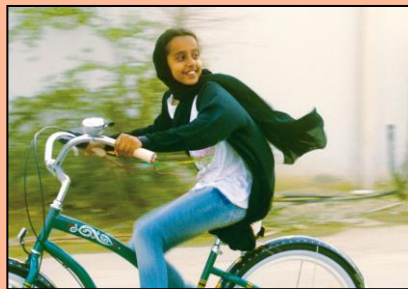
トーク：大崎 麻子さん

関西学院大学客員教授・  
公益財団法人プラザパノ理事

TBSテレビ  
「サンデーモーニング」  
コメンテーター

- 日 時：10/3(土) 13:00～15:30(開場 12:30)
- 会 場：プラザおでって3階 おでってホール
- 定 員：120人
- 入場料：前売券 500円  
当日券 800円
- チケット：プラザおでって2階  
観光文化情報プラザにて  
9/4(金)より発売

\*託児付き 子ども一人につき500円  
6ヶ月から未就学の子ども、定員5人  
☎019-604-3303にて  
9/24(木) 17:00まで先着順に受付



©2012, Razor Film Produktion GmbH,  
High Look Group, Rotana Studios  
All Rights Reserved.

《親子ミニワークショップ》

ワンコインで、お子さんと一緒に楽しめる体験ワークショップです！

参加費 500円

①「バルーンアート体験教室」

講師：大沼利子さん(とっこバルーン)  
■時 間：11:30～12:30  
15:00～16:00  
\*2回開催  
■定 員：各回 5組

②「小さな灯り」

～お部屋に飾れる小さな光アートをつくろう～

講師：石川みそたろうさん  
(フリーイラストレーター)  
■時 間：13:00～14:00  
■定 員：10組

①、②は、どちらも  
■参加費：1回 500円  
■申 込：☎ 624-3583  
\*予約が定員に満たない場合、当日参加も可能です。

● 講座情報

■ みんなのおしゃべりルーム

「離婚について話してみませんか？」

「何かおかしい」「これではいけない」「自分を大切にしたい」と思っている女性のみなさん！そのもやもやした気持ちを話してみませんか？

日 時：9/29(火) 10:30～12:30  
会 場：女性センター 本館  
対象・定員：パートナーとの関係に悩んでいる女性・5人  
託 児：有料 6カ月～未就学児(子ども1人につき500円)  
受 講 料：無料  
\*詳しくは、電話604-3304へお問い合わせください。

■ 働くチカラを身につけよう！

私らしくプランニング、キャリア&マネー講座

日 時：11/5、12、19 毎週木曜【全3回】 13:30～15:30  
会 場：女性センター 本館  
講 師：戸田 節子さん(ファイナンシャル・プランナー)  
対象・定員：再就職を考えている女性・20人  
託 児：有料 6カ月～未就学児(子ども1人につき500円)  
受 講 料：無料  
申込方法：10/20(火) 10時から  
電話(604-3303)にて先着順に受付

■ 女性起業芽でる塾 ネットショップ開店準備講座

日 時：10/31(土)、11/1(日)【全2回】 10:30～15:30  
会 場：女性センター 本館  
講 師：工藤 昌代さん((株)ホップス 代表)  
対象・定員：ネットショップで起業を考えている女性・20人  
託 児：有料 6カ月～未就学児(子ども1人につき800円)  
受 講 料：無料  
申込方法：9/18(金) 10時から  
電話(624-3583)にて先着順に受付

■ 第2回 芽でるネット・パソコンミニセミナー  
ホームページ作成を体験しよう！

日 時：11/11(水) 13:00～16:00  
会 場：女性センター 本館  
対象・定員：起業したい女性、お店のホームページ作成を考えている女性  
5人  
受 講 料：無料  
申込方法：10/19(月) 10時から 電話(624-3583)にて受付  
※応募多数の場合は、抽選となります。



■ 女性起業芽でる塾 フォローアップ講座

日 時：11/21(土)、11/22(日)【全2回】 10:30～15:30  
会 場：女性センター 本館  
講 師：関 洋一さん(ザ・オフィスせき代表)  
対象・定員：起業を考えている女性・5人  
託 児：有料 6カ月～未就学児(子ども1人につき800円)  
受 講 料：無料  
申込方法：10/19(月) 10時から  
電話(624-3583)にて先着順に受付