

# 鐘の音

kane-no-ne

パートナーシップさいたま  
(さいたま市男女共同参画推進センター)

広報誌

vol.19

2009.11発行



▲プラス志向で再チャレンジ!  
(Re・Be<sup>リビ</sup>ワークセミナーより)

## 特集 いつでもあなたを待っています

～パートナーシップさいたまをご利用ください!～…………… 2

- 「夢が生きる力になる」 ～向井亜紀さんの講演～…………… 3
- 第9回「女・男<sup>ひとひと</sup>フェスタさいたま」のお知らせ…………… 3
- 講座・講演会を実施しました!…………… 4
- ただいま活動中 「わたあめの会」…………… 4
- 女性の悩み相談 相談室から…………… 5
- コ・ラ・ム 数字…………… 5
- Book Navi 図書のご案内…………… 5
- 施設・相談のご案内 / ほっとたいむ…………… 6

# いつでもあなたを待っています

## パートナーシップさいたまを ご利用ください!



パートナーシップさいたま(さいたま市男女共同参画推進センター)は、さいたま市の男女共同参画を推進するための拠点施設です。でも「そこはどこ?何をしている施設なの?」と思っている方も多いのではないのでしょうか。ここでは、施設の詳しいご案内をいたします。ぜひ一度、パートナーシップさいたまに足をお運びください。



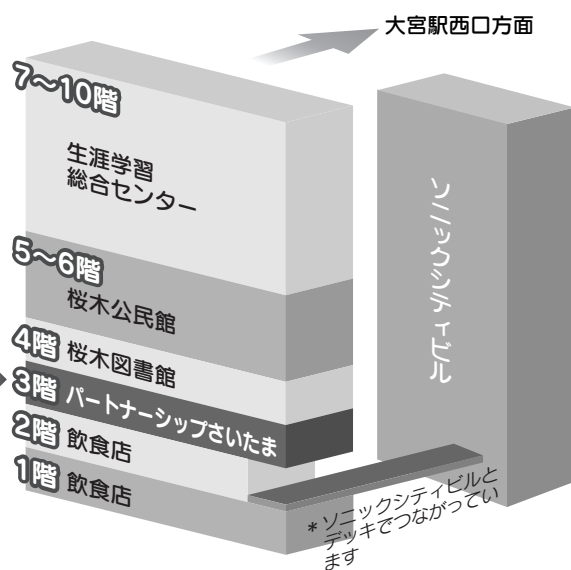
### どこにあるの?

シーノ大宮センタープラザ3階にあります。  
(大宮駅西口下車徒歩8分、詳しい案内地図は裏表紙をご覧ください。)

これがシーノ大宮センタープラザの施設だよ!

### いつ開館しているの?

平日は勿論ですが、土・日・祝日も開館しています。  
平日は夜9時まで開館していますので、仕事帰りでも立ち寄ることができます。  
(詳しくは裏表紙の「施設のご案内」をご覧ください。)



鐘塚公園

### ●会議室●

男女共同参画に寄与する目的で、2名以上で構成し活動している団体が利用できます。

### ●プレイルーム●

プレイルーム(託児室)でお子様を遊ばせながら、会議室で活動できます。

会議室とセットでご利用いただくようになります。



\*プレイルームには必ず保護者が同室してください。

### ●授乳室●

シーノ大宮センタープラザの中で授乳ができるのはここだけです。お子さまと一緒に、ゆったりとお過ごしください。



\*ご利用の際は窓口にお申し出ください。

### ●印刷コーナー●

コピー機、印刷機のほかに、紙折り機、裁断機、製本機がありますので、チラシや会報作りに便利です。



講座や全国の関連施設の情報も手に入れることができるよ。ぜひ来て見てね!



### ●ホームページをご利用ください●

パートナーシップさいたまの利用案内、相談案内、情報提供、講座・講演会など、各事業の情報を提供しています。

# 夢が生きる力になる ～向井亜紀さんの講演～

## 男女共同参画週間記念講演会を実施しました

日時 7月4日(土)14時～15時30分  
会場 シーノ大宮センタープラザ 10階  
講師 向井亜紀さん(タレント)  
テーマ 「夢が生きる力になる」

★「鐘の音」編集員レポート★(安藤 ちか子)



午後1時半の受付開始と同時に会場の前2列目位の席がうまってしまいました。女性が圧倒的に多い中、男性の姿もちらほら。

そして、2時。登場された向井さんはスラッとした体型に爽やかな笑顔。向井さんに釘付けになりました。

昨日までの自分から脱皮して、今日を自分の独立記念日にしませんか、という出だして始まります。

向井さんは子宮頸がんによって子宮を全摘出したが、子供が欲しいということを思い続け、どうしたら願いが叶うかチャレンジしたそうです。

繰り返しの手術・入院の中で、夫の高田延彦さんの素敵なエピソードも披露してくれました。

夢見る力がないと身体は死んでしまう。

ご自身の闘病生活や現在の介護生活の中で、実践されていることを教えていただきました。

- ・自分のやりたいことをノートに100個書いて、声に出して読んでイメージしましょう。

- ・お風呂の中では、自分の身体に頑張ってくれてありがとうと感謝しながら洗いましょう。

- ・夜寝るときには、楽しいことだけを考えてイメージし、笑いながら眠りましょう。

あっという間に終了予定時間になり、最後に2、3の質問に答えて頂き講演会は終了しました。

講演を聴き終わり会場を出た皆さんの顔は晴れ晴れとして、とても良い表情をしていました。



## 第9回「女・男フェスタさいたま」のお知らせ ～共に生きよう 夢にむかって～

期日 平成22年1月30日(土)・31日(日)  
会場 シーノ大宮センタープラザ 9階・10階

さいたま市男女共同参画推進団体連絡協議会とさいたま市の共同開催により、第9回「女・男フェスタさいたま」が、「共に生きよう 夢にむかって」をテーマとして催されます。

このフェスタは、男女共同参画の啓発や推進を行っている団体が、1年間の活動の成果の展示・ステージ発表やワークショップを行ったり、お互いに交流したりする場です。また、講演会や映画上映会も行われます。

誰もが性別にかかわらず、夢にむかって共に生きていくヒントが見つかるはずです。あなたも「女・男フェスタさいたま」に参加しませんか！



▲昨年の展示の様子

**1/30 (土)** 11:00～16:00  
参加団体による展示・ステージ発表・ワークショップ

★講演会 14:00～15:30  
古屋和雄さん  
(NHKエグゼクティブアナウンサー)(予定)

**1/31 (日)** 10:00～16:00  
参加団体による展示・ステージ発表・ワークショップ

★映画上映会 13:30～15:30  
「60歳のラブレター」

### さいたま市男女共同参画推進団体連絡協議会加盟団体

いきいき歌謡クラブ、ウィズ・ユエ岩槻、浦和育友会、浦和民主商工会婦人部、大宮混声合唱団、大宮つげの会、大宮民主商工会婦人部、career café(ぎゃり かふえ)、クウ、ホア、グループ・メッセージ、コーベル、さいたま浦和地区更生保護女性会、埼玉骨髓バンク推進連絡会、さいたま市いけばな芸術協会、さいたま市ガールスカウト連絡協議会、NPOさいたま市学童保育の会、さいたま市女性経営者クラブ、(社)さいたま市シルバー人材センター、さいたま市地域婦人会、さいたま市母親大会実行委員会、さいたま中央地区更生保護女性会、さきたまフレンズ、生涯学習コーディネート協会、ハイビスカスの会、女と男いきいきネット、ヒマラヤ・シルク、フィレンツェフラワーサークル、保育サポート マロンの会、ポトマック茶論、めんどり会議ふぁーすとすてつぷ、洋彩の会、LA CUCINA PICCOLA

# 講座・講演会を実施しました!

## 7/18 シニア世代の講座

テーマ「豊富なシニア力を活かす」

講師:西村 美智代さん

(社会福祉法人サン理事長)

男女共同参画を進める女・男プラザ(緑区中尾、プラザイースト3階)において、シニア世代のための講座を催しました。

講師はご自身の介護の体験談を交えながら、「残された人生をどう生きるか、ということが大切で、年をとることによってついてきた『人間力』を社会に還元することが必要」と話され、「最後の瞬間まで、自分の力をどう発揮するか、何をしたいのか、自分で気づくこと。自分がやろうということが第一歩です」と締めくくりました。

### 参加者から

- シニア力を活かす場を探し、実現していく歩き出しの第一歩となったと思う。気づきが大切だと感じた。
- 私たちが今、健康人間として自立している中で、今後やはり人の為に役立つ使命感を感じた。

務経歴書を、ポイントを押さえて作成できるように学びました。

### 参加者から

- 再就職に関して抱えている不安がお話を聞いている間に少しずつ軽くなっていきました。“働く上で譲れないこと”は決してワガママではなく大切なこととっていただいて、心強く就職活動を頑張りたいと思います。
- どんな小さなことでもアピールに値するのだと前向きに考えられるようなお話をいただき、とても勉強になりました。

## 8/27 Re・Beワークセミナー

テーマ「今こそプラス志向再就職」

講師:福沢 恵子さん

(ジャーナリスト、日本女子大学客員教授)

財団法人21世紀職業財団埼玉事務所との共催、ハローワークプラザ大宮の後援により、再就職準備セミナー(Re・Beワークセミナー)を行いました。

福沢さんによると、「再就職こそ“戦略”が大切」で、最低3か月、できれば1~2年の準備期間が必要で、その前に社会の変化に目を向けること、自分の価値観が生きるライフスタイルが可能となる仕事の選択を基本とすること。そして各種仕事の「苦痛」に自分が耐えられるかどうか(例えば事務は場合によっては単調で、他人に合わせる必要がある)を把握することが大切と話されました。

そのほか、再就職のための情報源や、面接で成功するコツなど、具体的なノウハウが伝授されました。

### 参加者から

- 具体的に①ITパスポートの資格を取る ②人脈マップを作る ③人脈の作り方等をわかりやすく示していただけよかったです。
- モヤモヤしていた就職への気持ちが、キラキラしたものに変わりました。就職に関して夢がもてました。



## 7/21,22 7/28,29 女性のための再チャレンジセミナー

テーマ「私にあった仕事探し」「私にあった履歴書等の作成ポイント」

講師:片岡 準子さん、鮎川 和子さん

(2級キャリア・コンサルティング技能士、NPO法人キャリアプラザ埼玉会員)

女性のチャレンジ支援を目的として、全2日間のカリキュラムで2回実施しました。

1日目は「働くための価値観シート」から、働く目的と働く上で譲れない大切なことを明確にし、「私にあった仕事を選ぶヒント」をまとめました。

2日目は、「経験の棚卸しシート」を使って自己PRの材料探しをしながら、就職活動を行ううえで必要になる履歴書や職



代表(木島 恵未)

わたあめの会  
 立ち上げ当初は、会議や打ち合わせはどこでできるのか、託児を受け付けてくれる団体はあるのかなど分からないことだらけでしたが、活動していく中で色々な人から助けていただき、一つ一つがクリアになりました。また、自分たちが企画・運営することで学ぶことの意味や意識が高まったと思います。メンバー同士が真面目に話し合う雰囲気を持っていてるのが、わたあめの会の素晴らしいところですね。  
 食や環境について問題意識を持って話せる人が、同年代では少ないような気がするのだからメンバーが増えていけばと思っています。



▲食、環境、育児などについて学習しています

ただいま活動中

## 「わたあめの会」

女・男プラザの講座から誕生した  
 自主学習グループを紹介します

私たちは、わたあめの会は「子どもと親がともに育ちあう学びの場」をテーマに活動し始めたばかりの学習サークルです。食や環境、育児などで日々感じる疑問に思っていることや、知りたい、学びたいと思ったことを出し合い、学習内容に合わせて講座を企画しています。

お電話をお待ちしております！

離婚、ドメスティックバイオレンス(DV)、デートDV。家族、親戚、友人、ご近所、職場など人との関係。将来について、自分のことなど、毎日様々な世代の方から、いろいろなお電話を頂きます。何とかしたいとの思いを伺っていると、その方の一步を踏み出された力強さが伝わってきます。また女性として、人としての生きづらさを抱えながらも、これまでよくなさっているとも感じます。

最近、グールドが1981年に録音したバッハのゴルドベルク変奏曲(ピアノ)を聴いて、感動を通り越して衝撃を受けました。力強い低音にくしけそうな気持ちが奮い立ち、美しい高音には癒され、聴きながら眠ってしまう日もあります。この曲はすっかり私の「こころを癒す音楽」となっていました。彼は64年にコンサート活動をやめ、カナダで録音活動に専念していましたが、この録音の翌年に亡くなりました。その枕元には「草枕」。漱石も留学中には自宅にこもっていた時期もあったそうです。木々が鬱そうと生い茂るように力を溜めていったのでしょうか。グールドのデビューアルバムもこの曲。自然豊かなカナダに生き抜いた彼のこの再録音には、凝縮された人生が詰まっているように感じます。

お電話では、あなたにとってよい人生を奏でるために、お話を伺いながら、一緒に考えさせて頂きたいと思っています。お待ちしております！ (婦人相談員G)



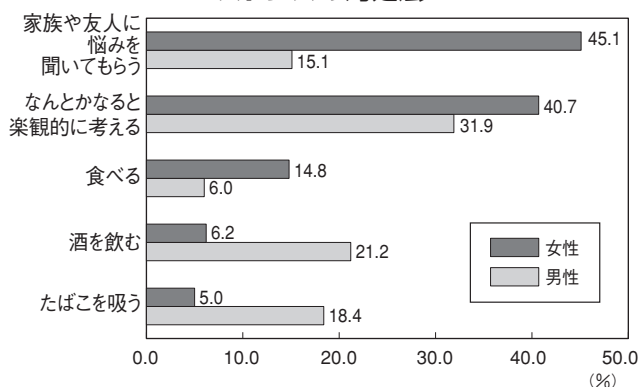
45.1%

この数字は、ストレスの対処法について、「家族や友人に悩みを聞いてもらう」と女性が答えた割合です。

ストレスというのは、物理学の用語で「歪み」を広く意味します。ストレス(刺激)を受けたときに生じる体やこころの歪みのことです。ストレスをため、発散できないでいると、体のバランスが崩れて、さまざまな症状があらわれてきます。

そこで、次善の策として兆候が現れた時点で、早めにケアをすることが、現実的な予防策ということになります。

ストレスの対処法



平成19年「国民健康・栄養調査結果」より  
(厚生労働省)

※「酒を飲む」、「たばこを吸う」は20歳以上の総数

Book Navi

情報・資料コーナーで貸し出ししている図書のご案内です。

『室町を歩いた女たち』

千草子:著 1995年 <小学館>

当書では、登場してくる人物の『性』の差を問わず、ズバズバと小気味よく斬り込んでいる。

どちらかというと、暗い感じさえる室町時代を、外国から来た宣教師の残したメモなどを活用して、その時代を生きた人たちのしたたかさも明確に描いている。

著者は序文で『(この本の)目指すところは題名通り[室町]という時代を、自分の足で歩いた女性たちを描くことにある』と述べているが、その目の付け所は鋭い。

さらには嫁対姑、婿対舅など今日でも問題が多い点までも列挙しているのは面白い。

ジェンダーなどの固い内容の書物も大切だが、読みつれた頭を、この書物をもみほぐしてくれるような気がするの、著者の性格なのだろうか。

明るい感じさえる当書は、それでも女性を中心にした歴史書で、抹香臭さは微塵にも感じられない。

(飯塚 喜一郎)

『新版 女性のためのキャリアデザイン』

青島 祐子:著 2007年 <学文社>

一般的に、男性の職業生活は、女性や家族、組織からの手厚いサポートに支えられている側面が強いが、女性が働き続けるには、周囲の条件や本人の強い意志が必要であり、多くの女性は今なお「職業」「働くこと」を自分の生涯を貫くものとして位置づけることに逡巡し、揺れる思いを抱いている(本文より)。これは、夫の転勤と第2子出産を機に仕事を辞め、以来、育児・家事・パート勤務と周囲の状況に合わせた生き方、働き方の中で、いつも自問自答してきた自分自身と重なる…。

『キャリアデザイン』とは、将来を展望し長期的視点で職業生活のシナリオを描くこと。すなわち、いろいろな節目に影響を受けることの多い女性にこそ必要なことである。社会状況や雇用現場の変化を背景に、自分の進むべき道を選び実現するための、確かな視点と方向感覚を磨く様々なヒントを与えてくれる本である。

(土屋 多万緒)

## 施設のご案内

パートナーシップ さいたま		ひと ひと 女・男プラザ
場所	大宮区桜木町1-10-18 シーノ大宮 センタープラザ3階	緑区中尾1440-8 プラザイースト3階 <small>※浦和駅東口よりバス、「緑区役所入口」下車 又は東浦和駅よりバス、「プラザイースト南」下車</small>
開館 時間	平日 9:00~21:00 土・日・祝日 9:00~17:00	9:00~17:00
休館 日	第4日曜日、年末年始	月曜日、年末年始
施設の利用		
男女共同参画の推進を目的とする活動に、ご利用ください。 (パートナーシップさいたまの会議室・プレイルームと 女・男プラザの団体活動室は、利用登録が必要です。)		
情報・資料コーナー、交流コーナー		
本や雑誌、行政資料、ビデオなどがあります。 閲覧、貸出しができます。ちょっとした話し合いに利用 できる交流コーナーもあります。		
お問い 合わせ	048-642-8107	048-875-9966

## 相談のご案内

### ● 女性の悩み電話相談

女性の生き方、夫婦、親子の問題、職場や近隣の人間関係などの相談に応じます。

パートナーシップさいたま	☎ 048-643-5813
月～金/10:00～20:00 土・日・祝/10:00～16:00	
ひと ひと 女・男プラザ	☎ 048-875-9653
金/10:00～17:00	
浦和区役所 女性の相談室	☎ 048-829-6129
月・火・水・金/10:00～17:00	
中央区役所 女性の相談室	☎ 048-840-6132
月・水/10:00～17:00	
岩槻区役所 女性の相談室	☎ 048-790-0158
月・水/10:00～17:00	

### ● 法律相談(予約制) 女性の弁護士が相談に応じます。

パートナーシップさいたま	☎ 048-642-8107
第2・第4水曜日/13:00～15:30	
ひと ひと 女・男プラザ	☎ 048-875-9966
第1・第3火曜日/13:00～15:30	

### ● 心の健康相談(予約制)

専門の女性の医師が相談に応じます。

パートナーシップさいたま	☎ 048-642-8107
第4火曜日/13:30～16:30	

◆相談は無料です。◆秘密は厳守します。

## ほっとたいむ

私が子供だった頃、霜月、師走と季節がめぐる今頃、

故郷の秋田(男鹿半島)では自然の恵みに感謝する意味で十二月十二日、山の神という行事がありました。母は数日前から小豆を煮て、当日は上新粉で包んだおやき餅を鉄鍋でこんがり焼きました。出来上がったおやきはすく、山の神さま、つまり家の神棚にお供えるのです。

私達子供は残った粉で父にねだって牛馬・鶏・犬・ウサギなど身近な動物を作って貰うのが楽しみでした。焼き上がった動物たちは神棚に並べてカラカラにひび割れるまで飾って置いたのです。

こうして足早に東北の師走は過ぎ、睦月、白一面のお正月を迎えます。この時期になると決まって懐かしく想い出すのです。

(樋山 睦子)

「チェンシ」「変える」という言葉を最近よく耳にしたり見かけたりします。

私は何か変わったかしらと考えてみました。二年前より自由な時間が増えた。一年前より友達が増えた。早寝早起きなど時間の管理がうまくなった。ボウリングのレベルが上がった等ありました。

日常の時間をやり過ごすだけでなく、ときには意識を変えていつもと違ったことをしてみようと新しい発見があったりします。

今までよりも健康で豊かでありたいという目標を持っています。それには一年前と同じではなく一ヶ月前、一週間前とは違う意識・行動をする必要があると思います。

目標を明確にして行動計画を立て、今日よりも明日は一ミリでも前進していきたいと思っています。  
(安藤 ちか子)



広報誌「鐘の音」のご感想、ご意見をお寄せください。  
郵便、FAX、E-mailでパートナーシップさいたままで  
お願いします。

《誌名「鐘の音」》

大宮の古い地名「鐘塚」に建てられた「パートナーシップさいたま」から、男女共同参画推進の鐘の音を響かせたい、その願いを込めて名づけました。

パートナーシップさいたま広報誌「鐘の音」vol.19 2009年11月25日発行  
＜編集・発行＞

さいたま市男女共同参画推進センター パートナーシップさいたま  
編集員/安藤ちか子・飯塚喜一郎・土屋多万緒・樋山睦子・武藤勝美  
〒330-0854さいたま市大宮区桜木町1-10-18シーノ大宮センタープラザ3階  
電話 048-642-8107 FAX 048-643-5801  
E-mail: danjo-kyodo-sankaku@city.saitama.lg.jp  
7・11・3月発行(年3回)

