

# 鐘の音

Kane-no-ne

vol.29  
2013.3 発行



▲レシピを見ながら大奮闘！パパたちが、いつもの献立に役立つ実践的な料理の基礎を学びました。（1/26～2/23実施 男性カレッジ2012より）

## **特集** 平成25年度実施事業のご案内 . . . . . 2

- 第12回「女・男<sup>ひと</sup>フェスタさいたま」を開催しました . . . . . 3
- セミナーレポート . . . . . 4
- ただいま活動中「晴れの会」 . . . . . 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

# 平成25年度実施事業のご案内

さいたま市では、『第2次さいたま市男女共同参画のまちづくりプラン』に基づいて、各種講座・講演会を実施しています。

パートナーシップさいたま（大宮区）と女・男プラザ（緑区）を主な会場として開催しますので、ぜひご参加ください。

実施予定時期	講座名	内容	会場	対象
4月24日(水) 5月 8日(水) 15日(水)	離婚に心が揺れる とき	夫婦関係を見つめ直し、正しい離婚の知識を得る機会を設けることで、冷静により良い選択をするための一助とします。	パートナーシ ップさいたま	市内在住・ 在勤・在学 の <b>女性</b>
4月25日(木) 5月 9日(木) 16日(木)	国際交流の様々な 活動を知ろう	身近なところからの国際協力の意識啓発のために、異文化理解の活動をしているグループ、日本で暮らす外国人女性のサポートをしている団体、外国女性の教育支援をしている機関をご紹介します。	パートナーシ ップさいたま	市内在住・ 在勤・在学 の方
6月	男女共同参画週間 記念事業	毎年6月23日から29日までの1週間は「男女共同参画週間」です。この週間を記念して、講演会等を開催します。	未定	市内在住・ 在勤・在学 の方
7月～9月	女性カレッジ2013	「見抜く力・伝える力」をテーマに、継続的に学びます。	パートナーシ ップさいたま	市内在住・ 在勤・在学 の <b>女性</b>
7月～8月	男性カレッジ2013	「定年前にソフトランディング」をテーマに、男性の自立とワーク・ライフ・バランスを応援します。	パートナーシ ップさいたま	市内在住・ 在勤・在学 の <b>男性</b>
8月	理工系を目指す女子 チャレンジ支援	理工系分野を志す女性を応援するため、社会で活躍している理系女性の紹介や、科学実験を行います。	女・男プラザ	市内の小中 学校に通う <b>女子児童・ 生徒</b> とその 親
11月	DV防止セミナー	毎年11月12日から11月25日は「女性に対する暴力をなくす運動」の実施期間です。これに合わせ、セミナーを実施します。	未定	市内在住・ 在勤・在学 の方
1月	傷ついた心のケア 講座	DVやモラルハラスメントなどで、傷ついた心を抱えている方が心身を回復し、自分らしく生きるヒントを学びます。	女・男プラザ	市内在住・ 在勤・在学 の <b>女性</b>

\*このほかにも講座を企画しています。詳しくは市報さいたま、パートナーシップさいたまホームページ (<http://www.city.saitama.jp/www/contents/1163141586258/>) などで随時お知らせしますので、ご覧ください。

# ともに輝こう！男女共同参画

## 第12回

### 「女・男フェスタさいたま」を開催しました

日程：平成25年1月19日（土）  
20日（日）  
会場：シーノ大宮センタープラザ10階  
多目的ホール

#### プログラム

- さいたま市男女共同参画推進団体  
連絡協議会の加盟団体による展示、  
ワークショップ、ステージ発表

#### 1日目

##### ■講演会

テーマ：「心に太陽を、くちびるに詩を」  
講師：清水 マリさん  
声優（アニメ「鉄腕アトム」の  
アトム役）

##### ■トーク&トーク

テーマ：「男女共同参画について考える」  
参加者：市内で活動している男女共同参画  
推進団体の代表者等

#### 2日目

##### ■映画上映会

『毎日かあさん』



1月19日、20日の両日、第12回女・  
男フェスタがシーノ大宮センタープラザで開  
催されました。今回は、『ともに輝こう！男  
女共同参画』をテーマにし、参加団体は20  
を数えました。

初日は鉄腕アトムの声優として知られる清  
水マリさんの講演があり、40年にわたった  
アトム役の興味深い逸話をまじえて、「俳優

座時代からのいろいろな体験が今はよい財産  
になっている」、「いくつになっても勉強が  
大切」であるなど、示唆に富んだお話をし  
ていただきました。また、「わらしべ長者」と  
「へっぴり嫁様」のむかし語りにはすっかり  
引き込まれ、楽しいひと時となりました。分  
かりやすいお話で、小・中学生にも聞いても



▲ステージ発表

らいたい内容でした。  
トーク&トークで  
は、主要な参加団体  
の代表者から活動  
内容が紹介され、「男  
女共同参画」とは  
何か、それをどう  
推進するのか、理  
解の足りない男性の賛同をどう得ていくかな  
ど、熱心な議論が行われました。

二日目は参加団体のワークショップの後、  
映画『毎日かあさん』が上映されました。女  
流漫画家とアル中の戦場カメラマンの夫婦、  
そして、その家族との実話をもとにしたスト  
ーリーで、アル中の理不尽な夫を明るく我慢  
強く支える家族愛が感動的に描かれていま  
した。

また、アトラクションや参加団体による展  
示もあり、「男女共同参画」のあり方を考え  
るよい機会となりました。せつかくのイベン  
トなので、来年  
はもっと多くの  
女・男の皆さん  
に参加してい  
ただけると良い  
と思いました。

（古瀬和夫）



▲ワークショップ

# セミナーレポート

パートナーシップさいたま（大宮区）で実施したセミナーをご報告します

## 知って納得！私の体を学ぶ講座

女性の体調がホルモンバランスの影響により変化することや、女性がうつ病を発症しやすいタイミング、心の不調を健康状態の悪化につなげないためのセルフケアの方法などについて学びました。

### 第3回 体の声を聴きメンテナンス(12/20)

★参加者の感想文から・・・

- ・自分自身の内側に神経を集中させることで、リラックスできる。リラックスさせることは自分へのご褒美だと思い、実践していきたいです。
- ・呼吸によるリラックスの方法がいくつもあるというのは、驚きであると共に、指先が少し温かくなった様で、その効果も実感しました。



## 男性カレッジ2012

「仕事と子育て、パパはどう両立する？」をテーマに、家庭料理の基礎学習や、先輩パパの体験談、ワークショップを通じて、ワーク・ライフ・バランスについて考えました。

### 第1回 <男>の未来に希望が持てそう！

(1/26)

★参加者の感想文から・・・

- ・男性を取り巻く現代の様々な要因や若者の意識変化について、理解できた。結論部分、「過酷な時代を生きのびる適応変化」や「ライフスタイル戦略」については、イクメンと呼ばれる自分にも重なる部分があるなど、少し自分の立ち位置が整理でき、良かった。

### 第5回 ママの本音を聞いてみよう (2/23)

- ・当日の講義に参加したのは8名でしたが、2名が幼児を連れていたこと、講師（新井純子さん）と受講生のやりとり、雰囲気ソフトなのはびっくりしました。さらに講師からのアンケートで、『妻の愚痴につきあう』で全員、「はい」と答えたのにはさらに驚きました。ワーク・ライフ・バランスの浸透を感じました。

(武藤 勝美)

グループ運営のアドバイスをもらい、また、他のグループの進め方を学んで「自分らしく楽しく生きる」をテーマに月一回集まることにしました。お互いを知ることから始め、エコバッグ作りやワークショップをしながら話し合いました。2012年は、引き続き講座や女性カレッジを受講し、学習を深めました。一年を振り返り、今後チャレンジしたいことをKJ法で話し合い、新年度の学習計画を立てました。一月はインストラクターの指導でピラティスをし、コリコリの心身をほぐしました。四月は花見、十月は行田市の鮭の遡上見学を予定しています。まだ手探り状態ですが、これからは男女共同参画の学習も深めていきます。新しい仲間も増えて、向上心・行動力は更にパワーアップしています。興味のある方は様子を見に来てください。

代表 桜井 由美子



▲ワークショップの様子

## ただいま活動中 「晴れの会」

男女共同参画を目的に活動しているグループを紹介します

『晴れの会』は女性カレッジ2011の受講生で作ったグループです。知り合ったのも何かの縁、ランチの延長で…と軽いノリのスタートでした。しかし実際にグループとして活動を始めると、細かい約束ごとを決める必要があり、思いもよらぬほど大変でした。その後グル

# 女性の悩み相談

## 相談室から

### <考え方へのヒント>

「何から話していいのか…」この一言で、相談者が勇気を出して電話をしてくださったことが想像できます。人の悩みは様々で、お話が進んで行くうちに、本当に話したかった事が、後から出てくる場合もあります。そんな時、「ようやく、ご自身の気持ちや考えをお話いただけるようになったんだ」と感じます。

さて、考え方を説明する時に、「コップに入った半分の水」の例がよく挙げられます。

- A「半分しかない」…マイナス思考、マイナスイメージ  
B「半分もある」…プラス思考、プラスイメージ

Aの考え方については、『水が半分しかないことに対して事前に気付き、備えておくことで、もし水がこぼれてしまっても慌てずに対処できる』とプラスイメージで捉えることもできるのではないのでしょうか？

相談者の中には「私が〇〇だから」と、相手から言われ続けている言葉で、すっかり自信を失っている方がいます。

その言われた言葉や状況を一緒に考えてみましょう。別の見方へのヒントが浮かぶかもしれません。そして、それがあなたらしさを取り戻す一歩になれば嬉しく思います。一人で悩まないで、まずはお電話ください。お待ちしております。(相談員Q)

\*詳しい実施日時など、詳細は裏表紙をご覧ください。



# 101位

ジェンダー・ギャップ指数は、『世界経済フォーラム』が、世界の人口93%以上を占める135カ国を対象に、「経済活動の参加と機会」・「教育」・「政治への関与」・「健康と生存」の4つの分野で男女間の格差を測定・評価して発表しています。

日本は101位(前年は98位)。依然として政治・経済分野での格差が大きく、総合順位が低くなっています。

2012	2011	国名	経済分野	教育分野	保健分野	政治分野
1	1	アイスランド	27	1	98	1
2	2	フィンランド	14	1	1	2
3	3	ノルウェー	4	1	94	3
4	4	スウェーデン	10	39	73	4
5	5	アイルランド	29	30	69	6
8	8	フィリピン	17	1	1	14
69	61	中国	58	85	132	58
101	98	日本	102	81	34	110
108	107	韓国	116	99	78	86

(世界経済フォーラム2012年グローバル・ジェンダー・ギャップ・レポート)

## BookNavi

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。

### 『女性のための老後を生きぬく110の知恵』

野原 すみれ 著 2008年 (北辰堂出版)

「灰色の老後をバラ色に変えましょう」というのが、この本の提案したいこと。

キーワードは「自分でつくる老後」どうせなら、未来を夢見る少女のように、ワクワクしながら残りの人生設計を考えましょう。私的ネットワークをできるだけ広げることが、老後の暮らしを充実させる重要なポイント。夢と品格をもって、新しいことにもどんどんチャレンジしましょう。

著者は実母・養母の介護を15年間体験し、「がんばらない介護」を提唱。そして、自分たちの老後を考える「高齢化社会をよくする虹の仲間」を立ち上げ、『国連女性の10年』最終年のナイロビ会議に横浜市代表で参加し、ショートステイセンターの施設長も務めていた。

そんな著者が、丁寧に110の知恵を授けてくれている。

「いまからあなたは、あなた自身の老後の脚本家であり、そして主役なのです」

(猪股 恵子)

### 『男おひとりさま道』

上野 千鶴子 著 2009年 (株式会社法研)

朝日新聞の別刷り”be”に人生相談の欄があります。難問で厄介なさまざまな人生相談に快刀乱麻、ものの見事の解答で、その都度感心させられています。この欄の解答者は、この著者の上野千鶴子氏です。

全巻を通じてもっとも印象に強いのは、第2章”くだり坂を降りるスキル”です。ここに「人生の上り坂のノウハウはあったが、下り坂のノウハウがなかったこと。下り坂のノウハウは、学校でも教えてくれなかった。そして上りよりは、下りのほうがノウハウもスキルもいる」という文章があります。だから高齢に向かう男は安閑としてはいられないことに気づかなくては！

いま社会問題になっている”介護”についても第3章で取り上げられ、いくらあれば施設に入れるかなど事例研究も述べられています。

第4章に「男おひとりさま道10カ条」が載っています。高齢に向かう男の”教典”として相応しい本です。

(武藤 勝美)

## 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  
※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

**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

パートナー  
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

### ●女性のための法律相談（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

### ●女性のための心の健康相談（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金曜日/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



ここ数年、日本海側は毎年のように豪雪に見舞われる。これも地球温暖化の影響で、北極の氷が溶け、大量の水蒸気が発生、北アルプスの手前で雪になるとのこと。北陸や東北は大変なあと天気図を眺めていると、1月14日、関東にも久しぶりの大雪。宅急便や郵便局の方々は、配達が大変です。集団登校の小学生たちは、凍りついた歩道を歩きにくそうに登校して行きます。ある日、スコップを持ち歩道にこびり着いた氷雪をガリガリと格闘していると、登校中の子供が、「おはようございます」と私に暫く寄り添うように見学。10分後には園児を連れてお母さんが「大変ありがとうございます」と、一礼。近所のオジさん達も、スコップを持って除雪作業に加わり、みんなで「汗」地域が「雪」作業に加わり、みんなを思い出します。温暖化は、我々に異なる温かみをもたらしてくれました。

(五十嵐 一樹)

リタイアしてからわかったことがあります。何か新しいことを始めようとする時、女性のパワーに圧倒されるのです。富士山のウオーキングツアー、アロマストレッチ、「徒然草」勉強会など、どれに参加しても女性比率が8割以上でした。シニア世代では女性の方が、好奇心、行動力、協調性、積極性、向上心などの面で男性より優れているように見えます。

オジサンたちは一体どこで何をしているのでしょうか。オジサンが集まる場所は、会社のOB会、ゴルフコンペ、その他の飲み会など。野菜作りや読書など、一人遊びの傾向も強いようです。

ビジネス社会では、まだまだ男性優位と なっていますが、四月から新年度を迎えるにあたり、女性の社会進出、管理職への登用が加速することを願いつつ、シニア男性の社会への参画を期待します。

(古瀬 和夫)

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.29 2013年3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（愛称 パートナーシップさいたま）

編集員/五十嵐一樹・猪股恵子・桜井由美子・古瀬和夫・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

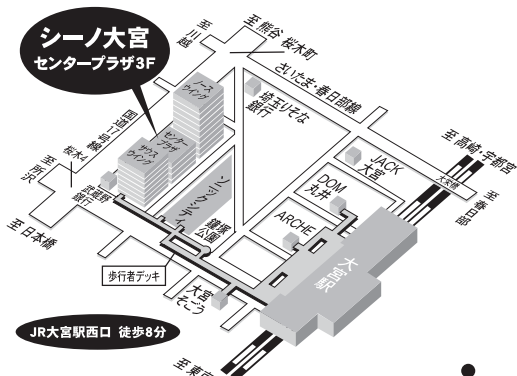
◆ホームページもご覧ください◆

パートナーシップさいたま

検索

7・11・3月発行（年3回）

この広報誌は4,300部作成し、1部当たりの印刷経費は17.2円です。



自転車でお越しの場合、シーノ大宮駐輪場が無料でご利用になれます。

