

ウィズ・レター No.74

空の高さに秋の訪れを感じます。
夏の疲れが出始める頃、ウィズ講座で体をほぐしてみませんか？



もっと知りたい！

わたし

女のカラダin庄内

～体もこころも元気プロジェクト～

毎日をイキイキと楽しく過ごすために、ちょっと自分のカラダに目をむけてみませんか？自宅で簡単にできるセルフケアの方法も無料で体験できます。

どうぞお気軽にご参加ください。



腸内細菌チェック

キットプレゼント

日時：9月27日（土）午後1時～5時

場所：酒田市武道館（光ヶ丘）

内容：第1部「女性のカラダとホルモンバランス」

講師：森崎純子 さん（庄内余目病院・婦人科医師）

第2部「体験！カラダケア」(体験したいコースを選択)



①女性のためのナチュラルYOGA

講師：上野昌代さん（ヨガインストラクター）

ご自身の心身を見つめ、身体も心もヘルシー&キレイを目指して気持ちよくリフレッシュしましょう。※動きやすい服装でご参加ください。

☆持ち物☆バスタオル、飲み物、あればヨガマット

②カラダにいい食事の取り方

講師：酒田市管理栄養士

いつまでも美しく健康であるためには、毎日の食事が大切です。生活習慣改善のヒントを学びましょう。

第3部「自分でできるストレス対処法」

講師：ウィメンズセンター大阪スタッフ

定員：80人（16歳以上、先着順）

参加費：無料（事前申し込みが必要です）

申込方法：酒田市男女共同参画推進センターへ、電話・FAX・Eメールのいずれかでお申し込みください。



笛子奏者の森本有紀子さんミニコンサートもあります。

『主夫、兼住職～お坊さんのワーク・ライフ・バランス～』

6月28日(土)開催 講師:小野卓也さん(家庭教育アドバイザー)

男女共同参画週間に合わせて、家庭生活における男女共同参画の促進とワーク・ライフ・バランスの推進を目的とした講座を開催しました。

講師小野さんは、奥様が茨城県へ単身赴任をされており、住職のかたわら主夫を務め、3人の子育てに奮闘中です。もともと禅宗修行のひとつに作務（掃除、洗濯等）があったため家事への抵抗がなく、結婚当初から主夫として家事や育児に協力されています。職と住が一体のため、子育てに



関わる時間が一般の勤め人に比べ長く、「子守唄をお経やご詠歌にすると、子どもはよく眠ります」といった“お坊さんの育児あるある”を紹介され、会場は笑いに包まれました。

近年、核家族化や共働き家庭の増加により、父親が育児に関わるのが一般的になってきましたが、いまだに男性の家事や育児への参画が進まない例として、年長者の『させない』（家事をしている男性はかわいそう…）、妻の『ダメだし』（自分でやった方が早い…）を挙げ、「男性も女性も、女性が家事や育児を担うという従来の性別役割分担意識を変えなければならない。家事や育児を男性も当たり前にするようになれば、イクメンの言葉はいらない。実際にイクウーメンという言葉はありませんよね。」とイクメンがもてはやされることへ違和感を話されました。

また、「子どもの喧嘩や泣き声などにイライラする時があるけれど、対症療法としてその場から離れたり掃除をすると自然に静まりますよ。」と自身の怒らない子育てについて話されました。仏教の教えを用いながら「“怒る”のは自分の心に余裕がないからです。完璧を目指さず、小さな目標を設定して達成感を味わうことや、他者とは比べず“人は人、自分は自分”と割り切ることも大切。また、口癖をプラスの言い方に換える（発想の転換）と心に余裕が生まれます。」と子どもとの関わり方についてもアドバイスされました。

参加者からは、「“怒らない子育て”は、子育てに限らず生きる上で大切な知識になると思いました。」と感想が寄せられました。

男女共同参画週間期間中、親子ふれあいサロンに遊びに来た保護者の方から、身近な男性（配偶者や息子等）がお子様就学前に関わっていた育児について回答（複数可）をいただきました。

結果は、「沐浴・お風呂」が26人と最も多く、次いで「家・近所で遊ぶ」（24人）、「おむつ交換」（21人）となりました。ご協力ありがとうございました。



『なぜ男は暴力を選ぶのか？-DV加害者の実像と対策-』

7月17日(金)開催 講師:沼崎一郎さん(東北大学大学院教授)



平成23年実施した内閣府の調査では、女性の約10人に1人が配偶者から身体的、心理的、性的強要等のドメスティック・バイオレンス（以下DVと記載）を受けたと回答しています。DVが深刻な社会問題となり、世間の関心が高まる中、良好な人間関係を築くことを目的とした講座を開催しました。講師は、毎年高校生を対象としたデートDV講座でおなじみの沼崎さんです。

はじめに「DVは家族や恋人同士など親密な関係の中で発生し、力や立場の強いものが様々な暴力を使って自分の思い通りに相手を支配しようとします。被害者にとって人権侵害すなわち憲法（13、18、24条等）違反であって、DVは犯罪であるとの認識を世間が持たなければならぬ。」とDVについて説明されました。

DV加害者について「職種や学歴など関係なく、内面と外面を使い分け相手に応じて暴力を選んでいる。暴力のうまみを覚えた加害者は、暴力がコミュニケーション手段の一つとなっており、更生するのは難しい。」と特徴や実態を話されました。また、「DVと児童虐待は裏表一体である」と、DVの子どもへの影響や支援の重要性について事例を紹介しながら分かりやすく説明されました。今後DVをなくすために、幼少期から暴力が正当化されないことをきちんと教えることや、被害者にも加害者にもならないよう若年層を対象としたデートDVを防止する教育が必要であるとし、「DVは、個人の問題ではなく社会全体の問題としてとらえなければならない。」と話されました。

参加された方からは、「とても勉強になりました。特に“加害者”という部分がよくわかりました。」と多くの方が参考になったと回答されました。

『恋愛と暴力を間違えない方法～デートDVに気づく～』

7月18日(金)開催 講師:沼崎一郎さん(東北大学大学院教授)

DV同様年々増加傾向にあり、殺人やストーカー等残忍な事件へ発展しているデートDV。今年度は、酒田調理師専門学校1年次生を対象に開催しました。

講座では、携帯電話等により、交際相手から一方的に束縛されている被害者の実例や、恋愛ドラマの映像を交えながらデートDVをわかりやすく説明されました。

学生からは、「実際に被害にあった人の声を聞き、デートDVを理解することができました。」「相手を思いやることがどれほど大切かわかりました。」と感想が寄せられました。



女性のためのこころのケア講座



～ 私らしく生きていくためにできること… 自分を大切にすることからはじめよう！～

庄内ちえりあが主催する男女共同参画県民企画事業「女性のためのこころのケア講座」が7月から始まりました。ファシリテーターは、伊藤眞知子さん(東北公益文科大学教授)です。連続講座ではありませんので、必要な回を選んでご参加ください。

【場所】東北公益文科大学 212 教室 ※公開講演のみ公益ホール中研修室

【対象・定員】高校生以上の女性（20名） ※公開講演のみ性別・年齢問わず（50名）

【参加費】各回500円（小物作り材料費、お茶代） ※公開講演は無料

9月以降の内容（講座の終わりには、持ち帰りのできる小物を作ります。公開講演以外、申込は不要です。直接会場へどうぞ）

☆9/26(金) 18:30～20:30「身体的暴力・性的暴力を知る ～大事なわたしのカラダなのだから～」

☆10/13(月) 10:00～12:00【公開講演】「身近な人とのコミュニケーション ～家族・職場・地域～」

講師：中島幸子氏、西山さつき氏（NPO法人レジリエンス）

☆10/25(土) 13:30～15:30「精神的暴力・モラルハラスメントを知る ～ツライ気持ちにサヨナラしよう～」

☆11/21(金) 18:30～20:30「境界線 ～親しき仲にもキョリ感あり～」

☆12/13(土) 13:30～15:30「パートナーシップ ～快適な関係づくりのために～」

☆2/21(土) 13:30～15:30「Bさん（加害者）とは ～『いけないのは自分』とっていませんか？～」

☆3/7(土) 13:30～15:30「自尊心 ～わたしがわたしを大切にしよう！～」

➤お申込み・お問合わせ先 庄内ちえりあ 大久保

TEL 090-7790-2029（月～土 9時～17時）



新着図書

★ウィズでは本の貸し出しを行っています★
★お気軽にご利用ください★

『461個の弁当は、親父と息子の男の約束』

／著 渡辺俊美

息子の高校入学時に、「3年間、毎日お弁当を作る」と約束をした父（著者）が作ったお弁当は461個！お弁当作りに込めた思いやその時々エピソードが、実際に作られたお弁当の写真と共に紹介され、読み終えたあとココロがほっこりします。

酒田市男女共同参画推進センター ウィズ

開館 月～土／9:00～22:00、日・祝／9:00～17:00

相談 月～金／9:00～16:00

〒998-0044 酒田市中町三丁目4-5 交流ひろば内

Tel／0234(26)5616 Fax／0234(26)5617

E-mail／with@city.sakata.lg.jp

