

酒田市男女共同参画推進センター

No.85

ウィズ・レター



目次 ▼ウィズ講座募集▼ウィズ講座報告▼庄内地域講座講演会報告
▼女性に対する暴力をなくす運動▼ウィズ図書新刊のご案内

ウィズ講座
参加者募集

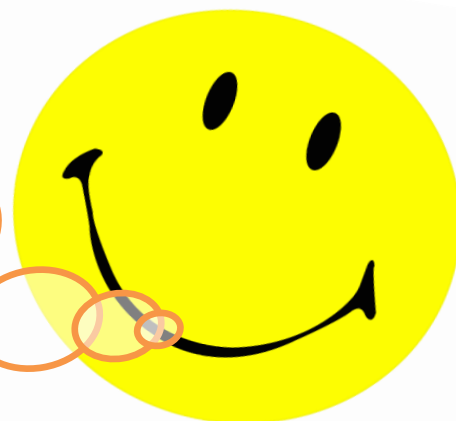
PEP TALK! 「ペップトーク ～やる気を引き出す言葉の力～」

ペップトーク（元気・活気・勇気を与えるトーク術）を通して、自分だけでなく相手もその気にさせる魔法の言葉がけを学ぶ。（男性をその気にさせ、家事・育児への積極参加を促すことで、女性が働きやすい環境づくりの一助とする。）

- 日 時：平成29年2月25日（土）午後1時30分～3時30分
- 会 場：交流ひろば 研修室
- 講 師：小野 弘志 さん（ファミリー・カイロプラクティック 院長）
- 対 象：おおむね30代の女性
- 定 員：20名
- 参加費：100円（お茶代）講演終了後、講師を囲んでお茶を飲みながら懇談。
- 申込み、問合せ：2月6日（月）から受付 tel：0234（26）5616

ペップトークの特徴

- ★誰でも学べる
- ★学んだらすぐ使える
- ★いつでもどこでも使える
- ★簡単に使える
- ★好印象が得られる
- ★成果がすぐに出る
- ★ポジティブな人になる



講座報告

ウィズ講座 『整理&片づけ講座』

10月15日（土）開催 講師：奈良崎 由美子さん（ライフオーガナイザー）

空間やモノの整理・思考や感情の整理を通して、考え方・時間の使い方や働き方を考え、ワーク・ライフ・バランスの実現に取り組む事を目的とし、ライフオーガナイザーの奈良崎由美子さんを講師にお招きし、50歳前後の女性を対象に募集しました。受付初日から申し込みが殺到し満席となりました。”ならさん”と呼んで下さいという気さくな講師のもと、会場は笑顔でつつまれ、受講した参加者からは、「とても参考になった。分かりやすかった。」と大変好評でした。

◆利き脳別お片づけ術

- ・脳タイプを知って、自分に適した片づけかたを見つける。
指組（インプット）腕組（アウトプット）と行動特性チェックで自分の利き脳を知り、自分に合ったオーガナイズ手法を見つけることができる。
- ・4種類の脳タイプ別の手法を実行すると、ストレスなく心地よく暮らせる。

◆さぁ始めよう！（スモールスペースから始めるのがお勧め）

- ①一番気になる場所はどこか？
- ②今どんな状態か？（現状把握）
- ③どうなったらいいですか？（理想）
- ④実現したら何をしたいか（なりたい自分）
- ⑤そのために今日、何から始めますか？
- ⑥いつまでに終わらせますか？

⇒ それぞれの期限を全員で一斉に宣言！

※時々の見直しが大事

- ・どう収納し、どう使えば快適なのか？
- ・より使いやすくするにはどうすればいいか？
- ・良い状態が崩れたときに、いかにスムーズに戻せるか？



※ライフオーガナイズは、自分自身をしっかりと見つめ、理想の空間や暮らし方など自分で決めた目標に、自分に合った楽な方法で、マイペースに近づいていく整理術であること。

- ・ただ部屋をきれいにすることや、美しい収納システムを作ることが目的ではなく、あくまでも「心地いい暮らし」をかなえるための手段である。
- ・生活の体質改善には時間（一年位）がかかるけども、元に戻りにくくなるメリットがある。

アンケートの声

- ・物は意外とそんなに必要ないんだなあ。今日から心がけて始めます。
- ・家に帰ったら早速タンスの中から服をひっぱりだして着てみようと思います。（仕分けします）
- ・片づけ術と聞いて参加しましたが、ただ収納整理するだけでなく新たな世界を知ることができました。
- ・分かりやすい言葉で丁寧にご教授いただき感謝感謝です。理想の自分に少しでも近づけるよう楽しみながら頑張ります。また先生の講座を受けてみたい。
- ・自分でも少し気づき始めている”物を買わないこと”がはっきりしたので、とてもありがたかったです。

庄内地域講座・市民フォーラム 講演会 報告

中園ミホ講演会「働くことは生きること～逆境が人を育てる～」

11月26日（土）開催 講師：脚本家 中園ミホ 氏



今年度の市民フォーラムは、庄内地域男女共同参画講座と兼ねて、脚本家の中園ミホさんを講師にお招きし「働くことは生きること～逆境が人を育てる～」と題してご講演いただきました。庄内5市町から来場された約250名の聴衆で、会場の「ひらたタウンセンター シアターOZ」は満席となりました。

中園さんは「逆境の中でも、もがき続けていると、何か違うものが見えてくる。」というご自身の経験や、ヒットドラマ「やまとなでしこ」「ハケンの品格」「Doctor-X」「花子とアン」の脚本製作の陰には、取材から得た女性たちの生の声があることなど、苦労話や裏話も披露して下さいました。

また2018年放送のNHK大河ドラマ「西郷（せご）どん」の脚本を執筆される関係から、講演会に先立ち、西郷を祭る酒田市飯森山の南州神社に、矢口副市長と共に訪問し取材。庄内南州会の代表阿曾さんから西郷と庄内の深い関わりについて説明を受けました。講演の中で、「今日は、私が読んだ本には書かれていないような貴重な話をたくさん聞くことができた。」「西南戦争で亡くなった庄内出身の青年の話しに感銘を受けた。きっと兄弟の二人はドラマに出演し活躍すると思う。」と話す、会場からは大きな拍手が occurred。

◆逆境の中でも もがき続けていると自ずと道が開けてくる

- ・昼夜逆転の生活をしている。・14歳から占いの勉強をしていた。
- ・ジュリーと呼ばれていた虚ろな時期があったが、楽天的な性格のため、嫌なことは忘れられた。
- ・仕事できない社員時代、OLが勤まらなかった。（1年3カ月で辞めた）
- ・失業した頃、逆境の中でも、もがき続けていると何か違うものが見えてくる。
10歳の時に父を亡くし、19歳の時に母を亡くした。もし両親が生きていたら、自分はなまけものだから、親のすねをかじっていたかもしれない。両親を亡くし横殴りのように大切なものを奪われた時、自分にとって大事なことは何かを考えた。

◆脚本家として取材に徹底

- ・脚本家として文才もなく才能もない分、取材を徹底した。（やまとなでしこ）
- ・一緒にお酒を飲んで取材する。自分が腹を割ってしゃべると、その後話し出してはくれるが、まったく本音を言わない。鉄のカーテンで閉められていて、職場の話と言わない。毎週金曜日取材し、2か月たったころ、「契約更新されなかった。」「皆で泣いた。」等と、やっと本音を言ってくれた。その人達の顔を思い浮かべて脚本を書いた。（ハケンの品格）
- ・目の前のことを一生懸命やってきた。取材で、人の話しを聞くのが好きだ。占い師からきているのだと思う。
- ・オリンピック金メダル柔道の松本薫選手のインタビューで、「私はミスをしたくないので」という言葉にくぎ付けになった。血のにじむような努力をしているからこそ出てくる言葉だ。その言葉をヒントに、米倉さんの「私、失敗しないので。」が生まれた。（Doctor-X）

◆曲がり角の先にはきっといいものがある

- ・「アンノゆりかご」を読んだ時、村岡さんはいいところのお嬢さんというイメージが崩れた。アンと村岡花子さんには不思議なほど共通点がたくさんある。「赤毛のアン」に出てくるモンゴメリの言葉、「曲がり角の先には何かがあるかわからない、きっといいものがある。」という生き方は、村岡花子の人生そのもの。アンのように勇気を出して歩いて行けば、曲がり角の先には、きっと、きっと美しい景色が待っている。

アンケートの声

・働く女性として元気、勇気もらった。共感できるところがたくさんあった。 / ・これからの社会で女性が働くために何が必要か、改めて考える機会となった。 / ・林真理子さんのエッセイでとても素敵な女性と紹介されていたので、合わせてとても楽しみにしていましたが、期待以上でした。働く女性として励まされました。 / ・お話を聞けて本当に嬉しかったです。わたしの人生にふれる刺さる言葉をたくさんいただきました。ありがとうございました。企画に感謝します。 / ・だれかの幸せのために頑張れる、という人柄が幸せの秘密だと思いました。 / ・どんな状況でもその先にある希望・光を見失わないようにと思いました。

女性に対する暴力をなくす運動

内閣府では、毎年11月12日から25日までの2週間を、「女性に対する暴力をなくす運動」期間と定め、様々な啓発運動や相談事業など、暴力に対する取り組みを強化しています。配偶者や交際相手からの暴力（DV）、性犯罪、セクシャル・ハラスメント、ストーカー行為、売買春、人身取引等は著しい人権侵害であり決して許されることではありません。

ウィズでは暴力のない社会の実現に向けて、期間中、交流ひろば1階エントランスホールで、DVやセクハラといった暴力に関するパネル展やリーフレットの配布を行いました。



新着図書

ウィズ図書コーナーのご案内

- 貸出は1人5冊まで、2週間以内に返却
- 場所：1階交流ひろば図書コーナー



『片づけと収納がらくになる仕組みづくり』

ライフオーガナイズ もっと心地いい暮らし方 』一般社団法人日本ライフオーガナイザー協会 監修

自分らしくすっきり暮らす一人ひとりの基準と仕組み。自然体で個性的なシンプルライフ、わたしたちにもすぐに取り入れられるヒントがいっぱいです。自分にとってベストな方法が見つかると、暮らしはもっと楽に楽しくなります。



『脳タイプでお部屋も心も未来もスッキリ！』

利き脳片づけ術 』 著者：高原 真由美

利き脳チェック（指組み・腕組み：下にくるのは右手・左手どっち？）
あなたにピッタリの片づけ方が今度こそわかります！！
片づけが苦手な人ほどうまくいく。今日から一緒に始めてみませんか？



『ぐーたら女の成功術！』 著者：中園 ミホ

ぐーたらでも勝ち目はある。
大ヒット連発の人気脚本家は、ダメOLにして占い師だった。
林真理子氏絶賛！「中園は日本でたった一人の無頼派だ。才能があること、努力してることに、こんなに照れてる。」



『資生堂で学んだまごころの仕事術』 著者：関根 近子

脈々と受け継がれるおもてなしのこころ。
美容部員から女性初の執行役員常務となった著者が、60歳ではじめて明かす接客、仕事、人間関係、プライベートそして生き方。

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

