

## 酒田市男女共同参画推進センター

# No.94

# ウィズ・レター



目次 ▼ウィズ委託講座のご案内▼ウィズ登録団体情報交換会開催の報告

▼ウィズ講座実施報告▼出前講座実施状況

## 開催します！

今年度の委託講座は、新たにウィズに登録しました「庄内ちえりあ」さんが企画しました。山形県男女共同参画センターチェリアの女性人材育成事業「チェリア塾」の修了生による任意団体で、「ジェンダー白熱教室」「女性のためのこころのケア講座」等、男女共同参画に係る啓発活動を行っています。

### ウィズ委託講座

## 『 私らしい未来をつくる♪ 手帳の書き方講座 』

家庭や仕事など、あわただしい毎日の中で、自分のことはついつい後回しになっていませんか？手帳を用いながら、時間を有効に使って夢や願いを叶える方法＝「手帳セラピー」で、なりたい自分に近づく講座です。

講師：手帳セラピスト さとう めぐみ さん

◎ 開催日：2019年11月3日（日）10：00～12：00

◎ 会場：酒田市交流ひろば 2F 研修室（酒田市中町3丁目4-5）

◎ 参加費：500円（お茶・すぐに実践できるカラーペン代実費）

◎ 持ち物：筆記用具（黒・赤・青のペン）

◎ 対象者：自分の人生に変化をおこしたい方（年齢・性別不問）

◎ 定員：先着20名程度 ◎ 締切：10月26日（土）

★ 申し込み・問い合わせ：

Fax：0233-77-4196・メール：[shonaicheria2016@yahoo.co.jp](mailto:shonaicheria2016@yahoo.co.jp)

※申込確認連絡は特に行いません。当日、お越しください。

※FB「庄内ちえりあ」のメッセージに、お申込み事項を記載いただいても結構です。

※お問合せの場合は、090-9032-2551（坂本）まで、お電話ください。

オレンジ色と緑色のフリクションペンのお土産つき♪

## 「ウィズ登録団体情報交換会」を開催しました！

ウィズでは今年度、登録団体間の情報共有やネットワークづくりを進め、男女共同参画社会をさらに推進していくため、情報交換会を7月16日（火）に開催しました。ウィズ登録団体6団体（8名）とウィズサポーター3名の方に参加いただき、各団体が活動内容を紹介し、情報を共有し、活発に意見を交換しました。



# 「体も心も元気になる！丹田呼吸法」 & 「あの有名な一家に学ぶワーク・ライフ・バランス」を開催しました！

6月29日（土）、丹田呼吸法セラピストマスターの斎藤みつえさんと、山形県男女共同参画推進員の村山恵美子さんと有川富二子さんを講師にお迎えし、いつでもどこでも自分でできる丹田呼吸法を学び、ワーク・ライフ・バランスについて一緒に考える講座を開催しました。30代から60代の男女19名が参加しました。参加した皆さまからは、「呼吸法を知ること、心身共に楽になった。」「いろいろなことに気づかされた。」等と感想をいただき、大変充実した講座を開催することができました。

## 第一部「体も心も元気になる！丹田呼吸法」

講師：丹田呼吸法セラピストマスター 斎藤みつえ 氏

講師の斎藤さんは、「みなさんと一緒に健康で明るく元気に日々を過ごしたいと思い「LUANA Mitsue スクール」（LUANAはハワイ語で、リラックスする、満足する、みんなで楽しむという意味）を立ち上げたと紹介しました。はじめに、体の改善、心の改善、脳の改善の効果について説明し、丹田呼吸法を実践しました。バック音楽に流れるハワイアンミュージックにのって「ストレッチ」を行い、体も心も脳までもリラックスすることができました。

- 自分の呼吸がどうなっているか。息を吸った時、胸が膨らんだ人は胸式呼吸（早くて浅い呼吸）⇒ 腹式呼吸に変えていこう。
- 基本の姿勢：頭は天から引っ張られているような感じで、両足は肩幅に開いて地面にしっかりと着き太陽をイメージして行う。
- 15秒呼吸法の基本
- 丹田フラダンス

☀️ 朝日（太陽）をイメージした丹田呼吸法セラピー

合掌⇒5秒で鼻から吸う⇒10秒かけて口からゆっくり細く吐きながら合掌した手を上にあげ両脇に広げる（丹田を意識する）⇒吐いたらヒップをしめ合掌に戻る⇒繰り返し（吐くたびに体の悪いものを外に出すように、吸うたびに体の中にキラキラした太陽のエネルギーが入るイメージで）

気持ちいい！

無理なくてできていいね！

呼吸法を知ること、心身ともに楽になった！

意識して呼吸を感じることができた！

とても楽しかった。遊びながらできそうです！

## 斎藤みつえ先生からメッセージ

丹田呼吸法は継続することで様々な効果が期待できます。ぜひ、続けてみましょう。人生100年時代といわれる現代です。みなさんが丹田呼吸法で体も心も脳も元気になり明るくキラキラした毎日を送れることを願っております。みなさんの健康に少しでもお役に立てれば幸いです。

## 第二部「あの有名な一家に学ぶワーク・ライフ・バランス」

講師：山形県男女共同参画推進員 村山恵美子 氏 ・ 有川富二子 氏



### 講義：「山形県の男女共同参画とワーク・ライフ・バランス」

講師の村山さんは、男女共同参画の法律やワーク・ライフ・バランス憲章ができた背景を説明し、性別役割分業社会から男女共同参画社会への転換の大切さを伝えました。熱意あるトークと、さりげなく参加者の意見を引き出す技で、参加者も主体的に学ぶことができました。



#### 村山恵美子先生からメッセージ

みんながハッピーになれるように、それぞれの仕事が偏らないように、一緒に男女共同参画社会を作っていきます。学び続けましょう。自分らしく生きていける家庭と社会を創るのは自分です。

### ワーク：サザエさんが「働きに出る」と言ったら

講師の有川さんの絶妙なトークとアイスブレイクで、コミュニケーションがとりやすい雰囲気となりました。4グループが、それぞれ「疑似サザエさん一家」になり、役割を決め家族会議が始まりました。サザエさん役の方が、付箋に、「働きに出たいけど」と書き模造紙に貼り、次々と自分の意見を書いては貼り、みんなで話し合いをしました。グループのあちこちから笑い声が聞こえワイワイ言いながら意見を出し、結果をグループごと発表しました。意見の中から、女性だから～男性だからという先入観や偏見が感じられた点、男女共同参画に敏感な点に焦点をあて、グループごと発表しました。参加者から「堅苦しくない内容だと伝わりやすいなあ」という感想もあり、楽しみながら気づきを得ることができました。



#### Aグループ

サザエさんが働くことは、みんな賛成した。保育園の問題が出て、見つかったら働くことに全員同意した。平日の食事など役割分担について話した。

#### Bグループ

やりたいことがあるならやった方がいい。保育園がダメならフネがみる。保育園はもう少し大きくなってからでもいいのでは。など三者三様だった。

#### Cグループ

働くことも保育園に入れることも賛成をしたが、フネが嫌がっている。平日の家事は、フネに負担がかかり、マスオと波平の役割が少なかったから。

#### Dグループ

みんな動揺し、男2人が難色を示した。「マスオと波平の分担をどうするか」という話から、サザエにつられて、フネも「働きに出たい」と言い出した。

#### 有川富二子先生からメッセージ

法律や憲章ができた背景を、ここで皆がしっかり捕まえて、ワーク・ライフ・バランスの推進、男女共に働き続けられる関係や環境の構築が大事であり、性別役割分業から男女共同参画への転換が不可欠です。家事は、人で分担、曜日で分担など、その人その家庭にあったような分担ができ、協力または手伝うから入って、だんだん主体的になり男女共同参画社会につながっていったらいいなと思います。みなさんが、家庭や地域、職場で、男女共同参画社会が実現する方向に舵を切ってください。

#### 参加者の声（アンケートから）

- 家族の中で仲良く生活していくためには、①話し合いをすること。②家庭は家族で築く。ということを改めて感じました。（60代女性） ・ 性別役割分担は意識改革が必要ですね。（40代女性）
- 働きに出たい女性に対する、男性目線の考えを学ぶ機会になった。（40代女性）
- 無意識に引き受けてしまう自分に気づき反省しました。（50代女性）

## 出前講座 「人生 100 年時代。生き方暮らし方再発見！」 実施中

6 月と 7 月に開催しました 2 グループの皆さまを紹介します。東北発電工業（株）やまがた東発会の皆さんは、ほとんどの方が単身赴任の時期に家事を経験しており、退職後も夫婦で分担していることをお聞きし、素晴らしいと思いました。かめ 2 カフェさんでは、居場所作りとして毎月 1 回 25 日にカフェを開き、地域の親睦につなげていました。ほとんどが女性のため男性の参加も期待したいと思いました。いろいろな違いを認め合い、お互いに尊重する大切さ、固定的な性別役割分担意識について学び、無意識に持っている「固定的な考え方」への気づきにつながりました。

ワーク① 自分ってどんな自分なんだろう！（自分の中の「女らしさ」「男らしさ」）

ワーク② わが家のワーク・ライフ・バランス（家庭内の役割分担を考えよう）

6/20

東北発電工業株式会社  
やまがた東発会 会場：ル・ポットフー



7/25

かめ2カフェ  
会場：亀ヶ崎2丁目自治会館



### 参加者の声(アンケートから)

- ・その人その人が生きやすい生き方、暮らし方、本当に大切なことだと思いました。(60代女性)
- ・他の人の生活状況を聞いて、もう少し自分も妻の仕事の応援をすべきと反省しました。(70代男性)
- ・参加者の方が、意外に家庭では協力的な人が多くいることが分かった。すこしずつ社会が変化してきていると感じた。(60代男性)
- ・男とか女とか、性別を区別するのも、必要な場合と必要がない場合があると思う。出来るところから少しずつ変えていくしかないのではと思った(60代男性)
- ・ウィズ講座、初めてお聞きし楽しい会でした。もっと多くの人にも参加してほしい。特に男性ですね。(80代女性)

酒田市地域創生部 地域共生課 男女共同参画係

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 (祝日除く)

〒998-0044 酒田市中町三丁目 4-5

交流ひろば内

Tel : 0 2 3 4 ( 2 6 ) 5 6 1 6

Fax : 0 2 3 4 ( 2 6 ) 5 6 1 7

E-mail : [with@city.sakata.lg.jp](mailto:with@city.sakata.lg.jp)

