

# フェアラ

山形市男女共同参画センター

## 山形市男女共同参画(ワーク・ライフ・バランス)講演会と分科会(イクメン・カジメン講座、イクジイ講座)が行われました!!

講演会



「男女共同参画に関する作品」表彰式

山形市男女共同参画(ワーク・ライフ・バランス)講演会

### 食を通して家族コミュニケーション ～人が幸せになるワーク・ライフ・バランス～

料理研究家 コウケンテツさん

講演会の前に「男女共同参画に関する作品」の表彰式(写真部門・一行詩部門)が行われ、入賞者18名に市長から賞状が授与されました。

引き続いての講演会では、講師の子育て体験を基にした説得力のある話と、軽妙な語り口に会場は非常に盛り上がりました。

子どもは料理をすると脳が活性化し、成長する。また、自信がつき、チャレンジ精神や責任感が生まれる。父親がやることは子どもも真似をして何でもするようになる。料理に限らず掃除、洗濯、ゴミ出し…。

そして「父と母の協力体制なくして、子育てはできない」と結んでいました。

## 10月28日(土)



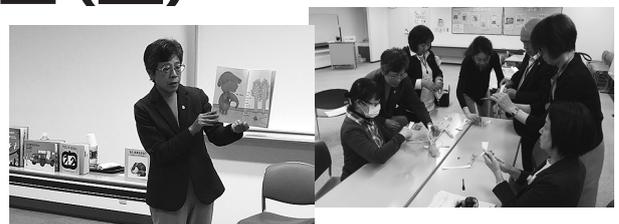
分科会1 イクメン・カジメン講座

### パパと一緒に デコ巻き寿司を作ろう!

講師：山形デコ巻きクラブ 代表

多田 葉津恵さん

見てかわいい、食べておいしい、クマのデコ巻き寿司を作りました。きれいに図柄を出すのに一番大事なのは寿司を丁寧に切りわけるところ。子どもたちも上手に包丁を使って楽しみながら頑張っていました。



分科会2 イクジイ講座

### 絵本で楽しい! おじいちゃんとパパのための読み聞かせ講座

講師：人形劇サークル とんとん 代表

村山 恵美子さん

絵本の読み聞かせは、コミュニケーションの基本を作るもの。絵本の選び方や読み聞かせの実演、手遊びのできる童歌も教わりました。牛乳パックで竹(紙)トンボや的当て鉄砲もみんな楽しく作りました。

## ファースト大学第10期 修了

平成28年9月に開講したファースト大学10期生が、11月14日、修了式を迎えました。女性人材養成講座として2年間にわたるカリキュラムを終えた受講生の皆さんは、「2年間があっという間で学ぶことが楽しかった」「これからも学ぶことにチャレンジしたい」と語っていました。

修了証書が授与された後、山形市女性人材バンクについて説明がありました。これまでファースト大学を巣立っていった先輩たちも山形市女性人材バンクに登録し、市の審議会等の委員など、様々な場で活躍しています。

ファースト大学で学んだ知識や知恵を活かした今後の活動が期待されます。



## 女性人材養成講座 ファースト大学第10期 2年目

### 第3回 7月11日(火)

#### 「両性の本質的平等」とは何か？ 一法の可能性と限界

講師：山形大学人文社会科学部  
人文社会科学科 准教授 池田 弘乃さん

日本国憲法や民法に個人の尊厳と両性の本質的平等が唱えられています。「女だから～べきである」ではなく、自分が思う通りの自分らしい個人として尊重されなければならないことを、これまでの法律と改正された法律を比較しながら教えていただきました。



### 第5回 9月12日(火)

#### よりよいコミュニケーションのために

講師：フリーアナウンサー 前川 孝子さん  
コミュニケーションとは、「言語」と、装飾品・その場の雰囲気・ジェスチャー・顔の表情などの「非言語」により、情報・感情・意思などを双方向でやりとりし、分かち合うことです。挨拶は出会いの最初のコミュニケーションとして重要な役割があることや、非言語コミュニケーションの大切さを学びました。



### 第4回 8月8日(火)

#### 考えてみよう…あなたらしいリーダーシップ

講師：特定非営利活動法人 やまがた育児サークルランド  
代表 野口比呂美さん



リーダー、リーダーシップとは何かを参加者が考えることから始めました。講師は「リーダーシップは努力によって得られるもので、生まれながらに備わっているものではない」と指摘。

自分らしさを知るために、自己評価と他人からの評価の差を話し合いました。

### 第6回 10月15日(日)

#### 脳がイキイキ！ ストレスを上手にコントロール 「脳の若返り講座」

講師：ストレスケア・カウンセラー  
BTU天童教室 教室長 菊地 若奈さん

ストレスは気持ちの問題ではなく、脳が疲労することで生まれます。脳を元気にする習慣として「寝る前に電気を消す」「夜のスマホ、パソコンをしない」「寝酒は飲まない」などが挙げられました。目をつぶって100回足踏みし、初めと終わりまでどれだけ離れたかで脳の疲労度が測れるそうです。



## 自主企画講座

### 働く女性の講座①② ママでも働きたい！何かしたい！という女性のために

講師：(株)キャリアクリエイト キャリアコンサルタント 浅野 えみさん

#### ① 8月24日(木)

##### ～自分を知ることから始めよう～

再就職を目指す母親らを対象とした、実践的な講座が行われました。就職試験・面接にあたっては、まず自分を知ることが大切。相手に自分を客観的に伝えることがポイントだからです。そこで、グループ内で自分らしさのエピソードを語り合い、「自分」を伝える練習をしました。言葉の中に固有名詞や数字を入れると、印象に残るとのことです。

#### ② 8月31日(木)

##### ～会いたい自分を見つけよう～

これからの仕事を考えた時に、重視することや条件は何か。夢を実現するために、どうするか。すぐに取り組めることは何か。それらをグループ内で発表し、意見を交換しました。講師からは「まず動いてみてください」とのアドバイスがありました。



男女共同参画講座② 7月22日(土)

## 子育て世代の生活設計と生命保険

講師：公益財団法人生命保険文化センター  
生活情報室 主任 鈴木 千秋さん

子育て世代が直面しうるリスクや、それに備えるための生命保険について学びました。生命保険は住宅に次ぐ買い物と言われるほど高額な商品。選ぶ際には自分でしっかりと内容を理解して契約することが大切とのことです。



健康講座③ 9月20日(水)

## 赤ちゃんとお母さんのための3B体操

講師：公益社団法人日本3B体操協会公認指導者  
指導士 武田 典子さん



3B(ボール、ベル、ベルターの3種類の用具)を使って音楽に合わせて楽しく体操しました。赤ちゃんは、トンネルくぐりやボール遊びなど、遊びの要素を取り入れた体操を楽しみ、お母さんは、肩こりに効く体操でリフレッシュしました。

## 市民企画講座

9月9日(土)

### 河川災害の現状 —河川災害から身を守る術—

講師：元国土交通省浅瀬石川ダム管理事務所  
所長 島貫 徹さん

実施団体：災害に強い地域づくりを考える会

行政は100年に一度の大雨を想定し、ダムや堤防を造っていますが、それを超える雨がいつ降るかわかりません。自分の安全を自分で確保するため、ハザードマップで危険箇所を把握する、旅行先でも災害や避難について意識するなど、普段の心構えが大切とのことです。



11月11日(土)

### 話すことって楽しい!! Part II

講師：フリーアナウンサー 前川 孝子さん  
実施団体：カウンセリング勉強会「紅山々」



人をひきつける話し方に大切なことは、①自分の話し方を知ること、②表情や声の調子に気をつけること、③相手の基準に合わせて話すこと。ポイントをひと通り教えていただいた後は、声を前に届ける裏技を練習し、一人ひとりが自己紹介して、新しい話し方を実践しました。

健康講座② 7月29日(土)

## 目からウロコの栄養学講座

～夏バテに負けない!! 食生活って?～

講師：一般社団法人ゆにしあ

代表 池田 百合子さん

シニアの料理離れは介護生活の入り口。暑さや体の不調で料理が億劫なときは、缶詰やカット野菜などの半調理食品を使うのがオススメ。自分で食事の用意をすると味付けや仕上げが自分でできるため、料理が口に合い、今まで通り食べ続けることができるとのことです。



8月3日(木)

## 営業に役立つ! 自分らしさを見つけよう!

～カメラマンから見る貴方の魅力～

講師：(株)ヨシダラボ

代表取締役 吉田 大作さん

実施団体：営業部女子課山形支局



いいカメラマンとは、相手と短時間で打ち解けられ、安心できる空気を作れる人。それは、営業と共通します。初対面の人の魅力的な部分を2分で見つけるワークショップを通して、隣席の人との話が弾みました。楽しくて笑い声の絶えない講座でした。

9月22日(金)

=必ず役立つ=

## 遺言と相続のトラブル解消法

講師：司法書士 高橋 千幸さん

実施団体：やまがた成年後見アドバイザーの会

最近、家庭裁判所に持ち込まれる「遺産分割の調停申し立て」が増えてきたとのことです。そこで、遺言(公正証書での作成や自筆証書遺言)の種類や、法定相続、遺言相続、遺留分等について、事例や判例をまじえて説明していただきました。



11月21日(火)

## 被災体験から学ぶ

～災害対策の現状と課題～Part I

講師：「関上の記憶」語り部 丹野 祐子さん

実施団体：やまがた女性21

東日本大震災で中学1年の長男と夫の両親を亡くした時の様子と、その後の気持ちを生々しく話していただきました。その辛い体験から、万が一の際は逃げることの大切さと、災害は他人事ではないことを教えていただきました。



## ファアラ vol.67

平成29年12月28日発行

編集発行

山形市男女共同参画センター

〒990-0832

山形県山形市城西町2-2-22

TEL : 023 (645) 8077

FAX : 023 (645) 8055

ホームページ :

山形市 ファアラ

検索

E-Mail : fala@city.yamagata-yamagata.lg.jp

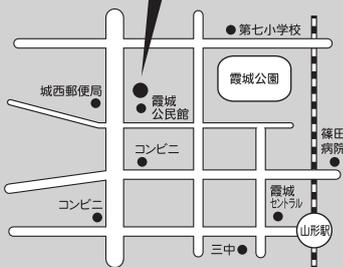
開館時間 : 9:00~22:00

受付時間 : 9:00~17:00

休館日 : 祝日・振替休日  
年末年始

ファアラ

山形市男女共同参画センター



アクセス

【徒歩】

山形駅西口から15分

【バス】

清住町一県庁線

霞城公民館 下車すぐ

山形ー下原方面

(替所さわやか荘・下原・西滝の平行き)

山形ー西原方面

(西原・西原団地経由山辺行き)

春日町下車徒歩8分

山形市コミュニティバス

総合福祉センター口 下車すぐ

## ぐるーぷ

“ファアラ”登録団体をシリーズで紹介します。(59)

### 【No.13 国際ゾンタ 山形ゾンタクラブ】

「ゾンタ」とはアメリカ先住民スー族の言葉で、「誠実」「信頼」を意味します。私達は2007年に設立し10年、女性が輝いて生きていける社会をめざし、「女性と子どもに対する暴力根絶」に取り組んでいます。また地域の子供達へ絵本等を贈ったり、福祉施設を訪問するなど地道な奉仕活動も行っています。主婦や職業人、経営者など多種多様な分野で活躍する会員との交流も魅力のひとつです。2018年6月開催の「国際ゾンタ」横浜大会へ参加者を募集中です。  
(会長 澤 和子)



### パープルリボン・プロジェクト



女性に対する暴力をなくす運動週間(11月12日~25日)に合わせ、ファアラ4階において、市民参加型によるツリーへのパープルリボンの飾り付けやDV防止のパネル展示を行いました。



### DV防止講座① 11月17日(金)

### 自主企画講座

### わたしもあなたも幸せになるコミュニケーション講座

講師：産業カウンセラー 鈴木 洋子さん

自分を知り、それを相手に伝えるグループワークをしながら、学びを進めていきました。自分が、相手にとって話して良かったと思われる存在になることが重要。相手の話を黙って聞く、うなづく、相づちを打つ等、相手の気持ちを汲むこと(アクティブリスニング)の大切さを学びました。



### DV防止講座② 11月25日(土)

### 脳と心をときほぐす臨床美術の世界 ~カラフルリズム~

講師：クリニカルアートやまがた(臨床美術士) 井形 香さん

スタッフの皆さん



高齢者の認知症予防・症状改善、社会人のストレス緩和等の効果が期待される芸術療法の一つ、臨床美術を体験しました。参加者は、台紙に端材を貼り、オイルパステルで何色も重ねて、絵を完成させました。先生が折りに触れ、褒めておられたのが印象的でした。

一作品ごとに鑑賞後、全部を集めて一つになった絵を見て違和感のなさに参加者は驚いていました。始めは特に意図もなく描いていた絵が、最後には思いあふれる作品に。各自大切に持ち帰りました。

次回のDV防止講座は…

平成30年2月16日(金) 10:00~12:00

女性が学ぶ、女性を守る法律講座~人間関係、離婚、人権~(女性対象)

講師：弁護士 土田 文子さん

## 編集後記

一歳の長男はおもちゃの包丁で食材を切る真似をするのが大好きだ。その遊びは「ままごと」と呼ばれている。この「まま」は食事を意味する「飯(まま)」が由来で「母親(ママ)」ではない。一般的に女兒の遊びとされているのは、料理は女性がするものという刷り込みだろうか? 「うちの子は男なのにままごとが好きで…」と心配するママもいる。「刷り込みは無意識に刷り込みは続いていくのだろうか?」根が深い。  
(Z・K)