

フェアラ

山形市男女共同参画センター

パープルリボンプロジェクト (11月12日～25日)

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、フェアラ 4F・市役所 1F エントランスホール・市中央駐車場東側展示スペースにおいて、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。また、七日町や山形駅東西自由通路で、DV防止啓発グッズ (ポケットティッシュ) の配布を行いました。



チェリア・フェアラ共催講座

①11月16日(金)

離婚と調停 ～手続き、養育費、面会交流など～

講師：養育費相談支援センター
主任研究員 榊原広城さん



講師は元家庭裁判所調査官の家事調停委員。離婚に至った場合に覚えておきたい手続きと養育費、面会交流について、制度とその背景にある考え方や実例を、豊富な経験を基にお話しいただきました。離婚に関する制度は、当事者と子どもができるだけ幸せになるように設計されているように思いました。

②11月30日(金)

知ろう！防ごう！ハラスメント

～パワハラ・モラハラ・セクハラなど～

講師：弁護士 山口紗世子さん

セクハラ、パワハラ、マタハラの各種ハラスメントについて、その定義や具体例、防止策を学びました。ハラスメントとなるかどうかは、「普通の人」がされたらどう思うか、という基準で判断されるとのこと。職場の上司の具体的な言動がパワハラに当たるかどうか、また目の前でパワハラが起きていたらどうするか、みんなで考えました。



先に知って得講座情報

●今回お知らせするのは
2月に開催する「女性学講座」です！

ジェンダーについて理解を深め、一人ひとりが自分らしい生き方をできるように支援することを目的としています。

ジェンダーとは、社会的・文化的に形成された性別のことを言います。“男は男らしくあるべき！”“女は女らしくあるべき！”と、役割や行動を決めつけていませんか？“男だから”“女だから”といった考えが、自分や家族、関わる相手の選択肢と可能性を狭める「枠」になっているかもしれません。

日常生活をおくる上で、私たちが出会う“ジェンダー”と“男(女)だから…”という思い込みを、これまで見てきたテレビドラマやCMから考えてみましょう！

- 第1回 テレビドラマのジェンダー ～昭和のホームドラマから平成のLGBTまで～
- 第2回 なぜあのCMは炎上したのか ジェンダーの描き方、問題のポイント

詳しい開催日時は、広報やまがた 1月15日号(お知らせ版)に掲載予定です。お申し込みお待ちしております！

自主企画講座

男女共同参画講座①

7月13日(金)

初心者にもこそ知ってほしい！ 毎日がきっと楽しくなる写真講座

講師：マン・クリエイティブ代表取締役 長岡信也さん



写真は光と影の組み合わせで、見せたいものだけを撮り、余計なものは写さないことを学びました。講義の後、実際に料理や人形などを撮りました。スマホを逆さにして撮るテクニックを教えてもらうなど実践的な講座でした。カメラは、

レンズ交換がどうしても必要な人以外はコンパクトデジカメで十分だそうです。

健康講座②

9月16日(日)

ヨガでしなやかな心と体を 手にいれよう!!

講師：ヨガインストラクター 田中恵さん

興奮したときや落ち込んだときに真ん中に戻してくれるのがヨガ。心地よい音楽が流れる中で、呼吸を意識したり体をほぐしたり気持ちよくヨガをしました。



エンパワーメント講座②③

7月18日(水)

知ってよかった！ 夏野菜と果物の上手な撮り方・選び方

講師：野菜ソムリエ上級Pro 山口美香さん

1日あたりの摂取推奨量は、野菜が35グラム(小皿5皿分)、果物は200グラムとのこと。とげとげのあるきゅうりを選び、先についている花は取った方がいい等、夏野菜の良品の見分け方、保存方法、野菜の効能も教えてもらいました。地元産の旬の野菜・果物をたくさん頂きたいと思いました。



10月24日(水)

知ってよかった！ 秋野菜と果物の上手な撮り方・選び方

講師：野菜ソムリエ上級Pro 山口美香さん



野菜の栄養素を活かした食事をしましょう、ということで冬が旬のほうれん草なら、食べる分を購入し、短時間でゆでた方がビタミンCを多く摂取できるとのことでした。また、野菜の保存方法、

県で認定した伝統野菜の特徴や料理法を教えてくださいました。

働く女性の講座①②

9月26日(水)

働く女性が知っておきたい 労働法令基礎知識

講師：特定社会保険労務士 今野佳世子さん

女性が働く時の法律やルール、労災、健康保険、年金制度、ハラスメント、さらに私生活と仕事の両立支援など、全般にわたって学びました。これらを知っていれば、働く女性が不利益を被ったり職場で働きづらくなったりすることも減るはずですよ。



11月2日(金)

“自分(わたし)磨き”は、まず笑顔から！ ～相手に好印象をあたえるために～

講師：印象評論家 重太みゆき公認
スマイルトレーナー® 山田貴子さん



作り笑顔であっても、フェイシャルフィードバック現象で自分が元気になれるし、周囲の人をも元気に明るくできるという、笑顔の大切さを知ることができました。毎日行うと笑顔づくりに効果的な、口輪筋や眼輪筋などのトレーニングを教えてくださいました。鏡を見ながら実際に行いました。



市民企画講座

8月27日(月)

～未来を生きぬく力を育む～

これからの教育講座

講師：Ideapartners代表 山本一輝さん

実施団体：やまがたイグメン共和国

少子高齢化・グローバル化といった社会の劇的な変化が、戦後最大の教育改革を促していることや、予測困難な未来を生きる子どもたちに必要とされる「主体的に学ぶ姿勢」、これからの「学力」とは、「学び続ける力」であること等、多岐にわたる話を興味深く聴きました。



11月19日(月)

気象と災害・気象情報の活用から学ぶ

～災害対策の現状と課題～

講師：気象庁気象情報官 泉泰明さん

実施団体：やまがた女性21

災害予報のひとつひとつには意味がある……。わかっているつもりの警報にも実は色々な意味があるそうです。「最後に自分の身を守るのは自分」を教訓に、笑いを交えたわかりやすい説明とカラフルなテキストで楽しく気象情報を学びました。



10月5日(金)

腰痛にならない抱っこ紐講座

～骨盤エクササイズ付き～

講師：NPO法人 美えな塾代表理事 片山やよいさん

実施団体：やまがた美えな

抱っこ紐の腰ひも背中へのベルトの位置、赤ちゃんのおでこにキスができる高さ……など、赤ちゃん和妈妈の体にやさしい抱っこ紐の使い方を学び、参加者一人ひとりの抱っこ紐装着を確認し直してもらいました。腰痛防止の骨盤周りのストレッチで、心地よい運動をしました。



11月24日(土)

心も体も元気アップ講座

— シナプソロジーと絵本で —

講師：絵本セラピスト

シナプソロジーインストラクター 武田和子さん

実施団体：大人絵本セラピー山形

「ネコリンピック」など6冊の絵本を先生から実際に読んでいただき「絵本で、大人もいっすね～」を実感しました。また、頭を使って手を動かす体操、脳活性化のシナプソロジーも行い、初対面の参加者同士でも楽しく手を触れ、話し合い、笑顔のあふれる時間を過ごしました。



10月7日(日)

映画で学ぶ女性目線の防災

講師：元常磐大学 人間科学部教授 奥山真知さん

実施団体：映画で男女共同参画を考える会

女性目線をもって防災に問いかけ、また真摯に訴えていくことで、男性側の意識も変わっていくそうです。また、防災グッズひとつにしても、おしゃれで手にとりやすい「とっつきやすい防災」にしていこうという「防災ガール」ならではの心意気を、映画と先生のお話を通して学ぶことで、熱のこもったグループミーティングを行うことが出来ました。



ファアラ vol.70

平成30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

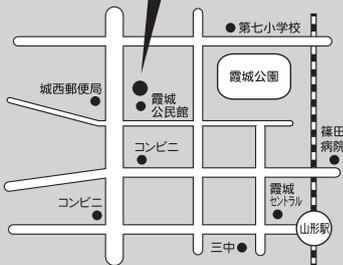
開館時間: 9:00~22:00

受付時間: 8:30~17:15

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

山形一西原方面

(替所さわやか荘・下原・

西滝の平行き)

山形一西原方面

(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。(62)

【お母さん業界新聞山形支部】

山形の「孤育て」をなくし、皆で子育てしたい！と福岡出身の私が立ち上げました。毎月「共感できる新聞」を500部発行。「辛いのは私だけじゃないんだ」と思える内容を目指しています。

書いて読んで繋がることも目標。お母さんが直接会えるイベント（読書会・手芸部・子供服交換会）等も開催。特に毎月新聞を半分に折る、「折々おしゃべり会」には10組以上の親子が交流します。

ママ友じゃない自分の友達が欲しいお母さん、お待ちしております！

(代表 多田理恵)



新登録 団体紹介

ファアラの登録団体になりました

- 山形県退職女性教職員の会「出羽路会」
- 子育て・女性健康支援センター
- かたばみの会

☆男女共同参画社会を目指し、12月現在135団体が登録し、活動されています。

自主企画講座

10月20日(土)

山形市男女共同参画(ワーク・ライフ・バランス)講演会

「夫源病」「妻源病」～ともに依存しない生き方をめざして～

講師：大阪大学人間科学研究科未来共創センター

招へい教授 石蔵文信さん



夫婦がともに依存せず家庭生活を送るにはどうしたらよいか。それは夫の「自立」です。妻に頼らなくても料理などの家事ができるようになります。妻が最も怒るのは、夫が妻を一人前の人間として扱わないことです。愛情と感謝の気持ちを言葉にして表しましょう。来場者からは、共感の笑いが絶えず、大いに盛り上がりました。

イクメン・カジメン・イクジイ講座

①子ども(孫)と一緒に！簡単！パッククッキング～災害に強い家族になろう！～

講師：管理栄養士 伊藤喜久子さん

食材をポリ袋に入れて鍋等のお湯で加熱するパッククッキングと災害時の食事等について、子どもと一緒に楽しく学びました。調理実習では「オムライス」と「温野菜サラダ」を作り、会食しました。コンビニのおむすびで作った「おじや」も試食しました。



②子ども(孫)と一緒にエブリデイ ファン イングリッシュ!!

講師：幼稚園等英語教室指導者 後藤ジャネットさん



音楽に合わせて踊ったり、カードのやり取りを通して英会話の練習をしました。子どもは親のまねをするので、親が率先して一生懸命な姿を見せてくださいとのアドバイス通り、親子で積極的に参加して楽しんでいました。

編集後記

今年2月千葉原柏市の公立中学校では、スカートとズボン、リボンとネクタイなどの制服を性別に関係なく選べるようにすると発表しました。7月、お茶の水女子大は、戸籍上男性でも自身の性別が女性だと認識しているトランスジェンダーの学生を2020年から受け入れる方針を明らかにした。このような世の中の動きに目を向けるようになったのは、ファアラ大学と、この情報誌の編集に携わって来たことの結果だと思っ。感謝。(一)