

フェアラ

山形市男女共同参画センター

出前講座

【企業・団体向け出前講座】

① 1/25(月) ② 2/17(水)

「イクボスが企業を変える、社会を変える」

講師：株式会社ジョインセレモニー常務取締役
武田 靖子さん

①については、山形市中小企業連盟会員を対象に、②については、暁賞歴代受賞者を対象にイクボスに関する講演を行いました。フェアラにおいて「企業・団体向け出前講座」は初めての試みでしたが、多くの経営者等を対象に「イクボス」「ワーク・ライフ・バランス」を啓発することができ、幸先の良いスタートを切ることができようと思います。

(注)「暁賞」とは、山形市中小企業連盟の会員企業の中から、将来活躍が期待される若手を表彰するもの。本年度で第21回を迎えました。

【小・中学生向け出前講座 山形市立第六小学校】

1/27(水)

「命の学習会」

講師：MOTHER design 主宰

わだゆきこさん

4年生(72名)を対象に、「命の誕生」に焦点を充てた講座を行いました。生まれてくるまでのドキュメンタリー映像や、赤ちゃんの模型を使い、「人間の生命力の強さ」などについて分かりやすく学ぶことができました。



男性向け講座

【親子講座】 12/26(土)

「光のイルミネーションをつくろう！」

講師：山形市教育委員会総合学習センター

指導主事 馬場 賢さん

ペットボトルやLED、ボタン電池を使って、釣り糸の光ファイバーのイルミネーションを作りました。



親子で協力し、楽しく真剣に作業をしていました。最後に点灯して、唯一無二の自作イルミネーションの光を確認しました。

【男女共同参画講座】 2/21(日)

「男性のための賢い栄養学講座」

～健康に役立つ上手な栄養の摂り方～

講師：山形大学地域教育文化学部

食環境デザインコース助教 鈴木 拓史さん

健康と栄養・食生活の自己診断・栄養素の運命・小腸の役割、の4テーマが講演内容。

毎日3食定時に食事を取ることが大切で、よく食べ、よく働き、よく寝ることが生活の基本であり、健康の源です。糖質・脂質・たんぱく質の3大栄養素は、体のエネルギー源になります。自身の食生活は、食べ物に興味を持ち、食べ物の情報を得、自分で気をつけましょう。



わだゆきこさんに聞く

なぜ、公務員を辞めて 起業の道へ進んだのか

今回のファーストビューは、小・中・高校で「いのちのおはなし」を伝えている誕生学アドバイザーでMOTHER design主宰のわだゆきこさんです。市役所を辞めて起業し、「生きること」を語るようになったいきさつなどを伺いました。

プロフィール

1977年、山形市に生まれる。2001年4月、山形市に就職。保健師として主に子育て支援に従事する。2012年3月、山形市を退職。同年4月、子育て中の母親向けの講座やイベントを企画・運営するMOTHER+ (現MOTHER design) を立ち上げる。現在は主に、自身の生き方や女性の働き方をテーマとする講演活動や、学校で「いのち」誕生」をテーマとした授業や講演会を行っている。これまで、県内50校(約2千人)以上で講師を務めた。小学3年生と年長児の2児の母。

現在のお仕事を教えてください

女性が自分のスキルや資格を活かした活動を支援するセルフプロデュース講座(企画・発信・集客の方法等)と、「生き方」働き方」をテーマとした講演事業です。昨年末では数百人規模の母親向けイベント事業も行っていたのですが、現在は企画者を応援できる事業を中心に行っています。

また、山形県子育て支援課のライフデザインセミナー講師として、高校生向けの授業や、各学校からの依頼を受けて「いのち」をテーマとした授業を行っています。

講演の中心は?

私は、すべての人が「産まれてきたこと」「生きていること」を心から喜べる世界を目指したいと思っています。そのために、子どもたちには自分がどうやって産まれてきたのか、お腹の中でこんなことをしていたんだよ、というお話を通して「生きているってスゴイ」「産まれてきたことってスゴイ」という自尊心や自己肯定感を育んでいく授業をしています。

また、自分の命の役割は「自分自身」であり、生き方も働き方も「自分でデザインできる」ということをお伝えしています。

どうして公務員を辞めて事業を始めたのですか?

辞める大きなきっかけになったのは、母の死だったかもしれません。小さい頃から「生きる」について、ずっと考え続けていたのですが、自分の納得いく答えは見つかりませんでした。そんな折、突然、母ががんであることが分かり、命の期限があることが分かった時に、初めて「命には限りがある」「生きていることは当たり前ではない」と心底感じたのです。その時、私が母に出ることを必死で考えました。そこで出た答えが「母にもらった命を、精一杯生き切る」ということだったのです。

る」ということだったのです。

そして、公務員として生きてきた時間を活かして、今度は地域の中で子育てしながら働く女性や、様々なライフステージにいる女性が笑顔で生きられるような仕事をするために、自分の命を使っていこうと決意しました。

辞める時に不安や家族の反対はありましたか?

両親や親戚も大反対でした。母の死を目前にしていた時期でしたし、今思えば、父にはとても悲しい思いをさせてしまったと深く反省をしています。ですが、あのタイミングだったからこそ、私は過去の自分を乗り越えられたと思います。

自分が「今だ」と思った時に、行動を起こすことで、必ず目指したい自分になれると思います。「自分の命すらもどうでもいい」と思っていた私が、今は「生きるって楽しいよ!」を伝えられる自分になったことは、最高に嬉しいことです。

事業と子育ての両立は?

最初の頃は、ビジネスについて本当に無知で、やりたいことをやっている状態でしたので、子どもたちと関わる時間がなくなる程のことはなかったです。必死になって勉強をし、事業を試行錯誤するようになっていった時に、子どもよりも仕事に夢中になってしまった時期がありました。今は、タイムマネジメントも含めて、夫とも話し合いながら、両立するスタイルをつくり続けています。

事業を始めて大変だったことは?

私は、準備期間ゼロで起業をしてしまったので、すべてが初めてのことばかり。よく、あの状態で公務員を辞めたな、と今なら思うのですが、その頃は正直、ビジネスとは何かもまったく分からなかったのです。

自分なりに色々勉強もしましたが、仕事で関わっていたいた方にも多くのことを学ばせていただきました。叱咤激励をたくさんいただいたので、次はここを直していこうと一歩進んできたように思います。

女性の起業はまだ少ないですか?

私が起業した4年前と比べると、現在は「ママ起業」「プチ起業」という言葉が聞かれるようになってきましたので、女性の新しい働き方として増えてきたように思います。私はどんな働き方であっても「自分が望んだ生き方」に通じるものであれば良い、と思っています。組織で働くことでも起業でも、フルタイムでもパートタイムでも、どんなスタイルであっても、自分の命を使う「働く」という時間に自分が納得していれば、それが良いと思うのです。

女性が母になっても母にならなくても、どの年齢でも、柔軟に働き方を変化させていくために、自分で働き方を選択していくことが大切だと思います。

仕事を通して伝えたいことは?

「生きるって楽しい!」を伝えていきたい。私が出来ることで、「いのち」を感じられたり、「生きていてよかった!」と思えたり、「生きるのが楽しい!」とワクワクしてもえたりすることなら、何でもチャレンジしたい。みんな、自分にしか出来ないことがあり、喜ばれる存在として生きています。それを感じて「いのち」を満喫できるような生き方や働き方ができる世界を目指していきます。

ありがとうございます。

(ブログ「生きるを楽しむ日々のこと」で日記を掲載中)



女性のための健康講座② 2 / 9(火)

めざせ骨盤美人♪ ～ルーシーダットンで骨盤調整～

講師：日本ルーシーダットン普及連盟
認定インストラクター 日塔めいこさん

骨盤のバランスが悪いと身体のゆがみや病気に関わってきます。人間が本来あるべき状態へと戻していくルーシーダットン。ゆったりした動きと身体の温度を内側から上げる呼吸法で、心身ともにリラックスできました。



働く女性の講座①②③④ 1 / 7(木)・14(木)・21(木)・28(木)

女性のための再就職支援セミナー

①もう一度働く私になろう

講師：マザーズジョブサポート山形
鈴木 敦子さん

再就職に大事ななのは、「自分を知る」こと「職業を知る」こと。自分が興味のある領域を確認し、妻、母など多くの役割を担う中で就職時に譲れない条件は何か自分で整理することが大切。

②ココで差がつく！女性のためのビジネスマナー

講師：オフィスケイ 代表 三沢 佳代さん

覚えておきたい一般常識(敬語の使い方や電話対応の慣用句など)を学びました。再就職に当たっての実践的なセミナーでした。

③女性のためのハッピーメイクレッスン

講師：アトリエ・ミューズ企業組合
代表理事 真田 節子さん

クレンジング、化粧水などのベース作りから始め、ファンデーション、チークなどポイントメイクの実技を学びながら各自フルメイクアップを完成。就職活動用のメイクだけでなく流行のメイクも学びました。



④これだけは知っておきたい！保険・税金・年金の話

講師：特定社会保険労務士 今野佳世子さん

パートタイムとフルタイムの違い、所得税のかかる「103万円の壁」、社会保険の加入要件と負担額、健康保険の主な給付・制度など、知っておくとお得な情報が盛り沢山でした。年金については「今後、どうなるか分からないから納めるのをやめる、ということだけは避けた方がいい」とアドバイスがありました。

市民企画講座 11 / 15(日)・12 / 13(日)

“家族が笑顔になる”お片付け講座①②

講師：ライフオーガナizer 奈良崎由美子さん
実施団体：やまがたイグメン共和国

- ①「片付けは単なる空間や物の整理ではなく、思考や感情の整理である」というのがアメリカ生まれの整理術「ライフオーガナイズ」です。この考え方をもとに片付け方を学びました。
- ②各自が課題に挙げた片付けについて、その後の取り組みの報告と検証をしました。整理、収納、片付けは、家族が笑顔になるための手段なのです。



市民企画講座 1 / 23(土)

知られているようで、 知られていないDVの本質 Part 1

～もう一度DVについて考えてみよう～

講師：弁護士 青柳 紀子さん
実施団体：特定非営利活動法人 サポート唯

DVには、身体的・性的・精神的暴力があること。

加害者に課せられる法的命令等も教えていただきました。ワークショップ(全体討論)では、活発な質問が出され有意義な討論が行われました。



育児サークルリーダー研修会②③ 2 / 4(木)・3 / 3(木)

②子どもの心の発達のおはなし

講師：東北文教大学人間科学部准教授
福田 真一さん

人見知りをするなど、子どもは発達過程によって変化します。それぞれの月齢に合わせた子どもへの関わり方について、ぬいぐるみを使いながらわかりやすい説明で、子育て中の参加者にはためになった講義でした。



③育児サークル交流会

「ホッと、ひといきティータイム」

サークル活動に関する情報交換。スタッフがアドバイスや経験談を交えての話し合いや気づきを発表しました。

ファアラ vol.62

平成28年 3月30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



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・

畑谷・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。(54)

【ぶらっとぼーむ】No.137

2003年より、リスクを抱えがちな若い世代の支援をテーマとする市民活動にとりくんできました。山形市緑町4丁目にある、ひときり目立つ円筒形のビルの3階をおもな活動拠点に、誰でもぶらっと寄り道でき、いろんな人と気軽に交流できるフリースペース（居場所）と、それぞれの関心のおもむくままに（学校じゃ教えてくれないような）世の中のあれこれについてじっくり学べるラーニングコモンス（学びの場）を開所しています。

何か新しいことにチャレンジしたい、おもしろいことがしたい、というアナタ。ぜひいっしょに活動しましょう。お待ちしております！

(共同代表 滝口克典)



新登録団体紹介 ファアラの登録団体になりました！

・No.137 ぶらっとぼーむ

☆3月現在137団体が登録し、男女共同参画社会を目指して活動しています。

平成28年度 ファアラ市民企画講座 募集

ファアラでは市民参画の推進および市民のエンパワメントを図るため、市民の方が自主的に運営する市民企画講座を募集します。みなさんの日ごろの学習や実践活動の成果を生かし、講座を開催してみませんか？

応募できる団体

5人以上で構成され、代表者が山形市在住・在勤・在学している市民団体

募集する講座内容

広く一般市民を対象とする男女共同参画社会づくりに役立つ内容で、7月中旬から1月までにファアラを会場に実施できる講座事業

支援する経費

ファアラで定める事業経費、講師謝礼等、総額6万円以内を支援概ね8団体を募集

募集説明会(応募に必要な申請書等をお渡しします)

日時 4月12日(火) 午前10時00分~正午頃まで

会場 男女共同参画センター「ファアラ」 5階視聴覚室

☆申し込みはファアラまで

※募集説明会に出席できない団体につきましては、申請書を郵送しますので、ご連絡ください。

応募〆切

5月9日(月)までに、申請書をファアラに提出してください。

皆様からのご応募
お待ちしております!!



前回の講座の様子

わだぬきさんのインタビューで「ママ起業」(ブチ起業)のことを初めて知った。会社などでバリバリ働いた経験があり、資格や技術、得意技を持つ母親がそれを生かしたいと願うのは理解できる。子育てと両立させて新しい事業を興し、採算が取れるようになれば、本人の幸福だけでなく社会の活性化にも貢献するだろう。そのためには、家族の理解と協力が不可欠だ。まずは夫が育児、家事にもっと参加することが、自らの反省を込めて思う。

(K)