



ニュースレター VOL. 7

(2015. 2)

私らで、和歌山
変えていこら！



HOT !

- 講座レポート (P. 2~4)
~自分をもっと好きになる~ココロの「女子力」up! 講座
公開セミナー 香山リカさん講演会「生きる力の処方箋」
- りいぶる図書室へおいでよ~ (裏表紙をチェック!)
ラッキーBOOK! キャンペーン♪

りいぶる図書室へおいでよ~♪

ラッキーBOOK! キャンペーン!



2月1日(日)~3月31日(火)

期間中、スタッフがおすすめの本を3冊チョイス。

「ラッキーBOOK」として貸出します。

どんな本に出会えるかは開けてからのお楽しみ!

同時開催!

心がほこほこ温まる「あったかい本」、「何度読んでも面白い!本」

コーナー新設! あなたの お越しをお待ちしています♪

※図書は、おひとり5冊、DVDとビデオはどちらか1本です。

あなたも会員になりませんか?

和歌山 e かんぱにい は、平成 21 年 5 月に認証された特定非営利活動法人です。一人ひとりが持てる力を十分発揮できる男女共同参画社会の実現をめざしてさまざまな活動を展開し、ふるさと和歌山を元気にすることを目的としています。平成 22 年より、県男女共同参画センターの一部事業を受託、様々な企画・運営を行っています。

お問合せ・お申込みは下記まで

—あなたらしく生きる、キーワードは3つの e—

特定非営利活動法人 和歌山 e かんぱにい

〒640-8323 和歌山市太田 2-4-24

TEL 080-4645-2424

FAX 073-471-5557

E-Mail ecompany821@gmail.com

ホームページ、フェイスブックもやっています♪



和歌山 e かんぱにい



私らで、和歌山変えていこら！



働く女性、働きたいけど働けない女性、働くことを考えていない女性。すべての女性が輝く社会を考えるとときに、様々な状況にある女性たちに視点を当てることも大切だと思います。

私が結婚したときは雇用機会均等法の制定前、結婚＝寿退社が当たり前の時代でした。結婚をすれば一生添い遂げるのが普通という風潮から、今は3組に1組が離婚。(かく言う私も離婚経験者ですが…) 経済的理由で離婚したくてもできない女性も多く潜在しているでしょう。頑張っても離婚をしても、シングル女性やシングルマザーの貧困率が高いことが問題です。

非正規雇用やアルバイトのかけもちで、子どもを育てるシングルマザー。シングルマザーが働くために何が必要か。祖父母を頼れなくても大丈夫な保育園や企業内託児所、安く住める住居の確保、スキルを身につけるための無料の職業訓練、そして正社員としての安定した雇用。

シングル女性をサポートするまちはならないものか。安い賃貸料で安心して住める住宅を市や県が提供してくれたら、少ない賃金でもなんとかやっていける。日本全国から、「和歌山はシングルマザーに優しいところ」と良い噂が流れたら、母子ともに移住、少子化対策にもなるのでは…！

これらを実現するためには政治参画しかないのか？ できることから、ともに考えることから「和歌山を変えていこら！」と思う今日この頃です。(平野)

①

開催レポート！

～自分をもっと好きになる～ココロの「女子力」up！講座

(3回連続アサーティブ講座)

講師：谷水 美香さん (NPO 法人アサーティブジャパン認定講師)

11月14・21・28日 “りいぶる”

アサーティブで女子力 up！



自分の気持ちや意見を相手の権利を侵害することなく表現する、アサーティブなコミュニケーションを学ぶ連続講座を開催しました。

講座では、それぞれ自分のコミュニケーションパターンを知り、アサーティブの4つの柱(誠実・率直・対等・自己責任)を心の姿勢として、何をどう伝えるかを講義とワークショップで学びました。

講師をはじめ参加者全員がニックネームで名札をつくり、呼び合うといった和やかな雰囲気の中、講師「みかりん」の勢いのある講義に参加者全員が魅了され引き込まれ、充実した楽しい講座となりました。関西弁で話される事例に親近感を覚え、「うん、うん」とうなずく姿が見られ、三人一組で話し合ったり、ロールプレイをしたり、参加型の講座を皆さん楽しんでくださいました。

毎回、あっという間の2時間で、「自分自身のコミュニケーション能力があがり、感情的になることが少なくなった」「受けた回ごとに私なりに実践して、悩んでいたことが少しずつ改善できています」といった、すでに実践され効果があがっている感想もあり、スキルアップにつながる講座となりました。



20代から60代の女子が26人参加。半数以上が主婦でしたが、平日の午前にもかかわらず会社員、パートなど働く女性の参加がありコミュニケーションカアップの講座はニーズが高いことを再認識しました。(平野)

②

香山リカさん講演会

「生きる力をつける処方箋」

満場の拍手のなか、颯爽と登場された香山さん。精神科医の仕事について「精神科医は傷ついた人の話を聴き、その人自身が立ち直っていく過程を支える仕事です。眠れない人なら眠りを邪魔するものを取り除く。すると、人は『底力』を発揮して苦しい状況から立ち直っていきます」と話され、あるケースを紹介されました。

家族を亡くして以後、ストレスから腹痛で診察に来た女性。当初は、その人立ち直るのは難しいと思ったそうです。治療を重ねるうち、その人は、家族と死別した人を支えるグリーフケアの研修を受け、今では香山さんの病院でボランティアとして活動されているとのことでした。その人は「初めはお墓の前で嘆くばかりだった。腹痛が良くなり何も話すことがなくなった頃、グリーフケアのことが目に入ったんです。立ち直ってはいないけど、亡くなったことが無駄ではないと家族に報告するためです」と話されたそうです。香山さんは「家族の死は、自分ではどうにもならないことだけれど、その後は自分で選んでこられた。自分で選んだという実感が彼女を支えている」と述べられました。

また一方で、自分で選べない人生を送ってきた「母娘問題」も多いと紹介。「周囲からは順調で安定した人生にみえても、それは母親が決めた道を歩んできただけ。自分の人生だという実感がありません。『いい子』で生きてきたが、今になって親への怒りで苦しんでいる。すべて思い通りの人生を生きている人はいませんが、どこかに『自分で選んだ』という実感があるかどうか、これが『人生の質』につながるのです」と話されました。毎日の小さなことでも、自分で選ぶことが大切で、これが「生きる力」の手ごたえであり、自分への信頼につながると述べられました。

③

クリスマスにひと足早い12月23日、香山リカさんをお迎えして、講演会を開催しました。精神科医として、様々な人の悩みに寄り添ってこられた香山さんからのメッセージです。

そして、「わが町」※という日常の貴重さを描いた戯曲を紹介され「あたり前に思う『何もない普通の日』は、失ってみてその素晴らしさに気づく。自慢するようなことがなくても、普通の日が実は輝いているのです。もっと成長しなければダメだと自分をいじめないで、『よくやってきたね』とねぎらってあげて」と語られました。「今は辛いとそれまでの自分も否定してしまいそうになるが、過去に輝いていたこと、楽しかったことを思い出して良い気持ちになったっていい。そして、うまくいかないときは遠慮なく人に頼ること。弱みを見せるのは負けではない。自分ではどうにもならないことがあっても、少しでも自分の時間を過ごせていたらオッケー。生きる『底力』はみんな備わっている。それを発揮できるようにも普段から、自分のポイントをかき集めて評価してあげて」とメッセージを送られました。



会場は、涙されたり熱心にメモを取られたりする姿がみられ、アンケートからも「当たり前の生活がどれだけ幸せかということがわかりました。人と比べなくてもいいと聞き、気持ちが楽になりました」「今の自分を好きではありませんでした。これからは自分を信頼して、いい評価をつけ尊重しようと思いました」などの声をいただきました。

香山さん、和歌山までお越しいただき本当にありがとうございました！（井上）

※わが町：1938年ソーントン・ワイルダー作の戯曲。ハヤカワ演劇文庫から出版。

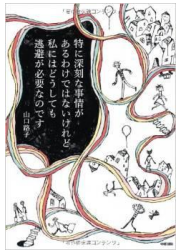
～自分をもっと好きになる～ココロの「女子力」up! 講座は、赤い羽根共同募金助成金を受けて開催しました。

④

“りいぶる” 図書室の蔵書から、スタッフ選りすぐりの本とDVDをご紹介します。どなたでもご利用できます♪

特に深刻な事情があるわけではないけれど私にはどうしても逃避が必要なのです。

著者：山口 路子
出版社：中経出版



人は壁にぶつかったとき、“逃げてはいけない、乗り越えなきゃ”と思う。著者は問いかける「逃避はいけないことなのでしょうか?」、と。

「人は『逃避』という精神の防衛能力があるおかげで、決定的な精神の破綻から救われている」

『人生』からの逃避はしてはいけないというメッセージがこめられ、自死しないために人生を生き抜くための逃避は必要であると、小説や映画などから言葉を引用し解説している。

ぎりぎりのところでがんばっているすべての人に読んで欲しい一冊。(平野)

3月31日まで
“りいぶる” 図書室
キャンペーン中!
詳しくは裏表紙を
ご覧ください。

DVD アナと雪の女王 (2014年)

ウォルト・ディズニー・スタジオ・ジャパン

ご存知、王家の姉妹が主人公の大ヒットアニメ。自分で未来を切り開くお姫様が描かれている。

妹のアナは夢見ていた王子様に騙され、あてにした男は大してあてにならない。姉のエルサの魔法を解くカギは「愛の力」、自分を投げ打ってまで相手を思う心。その愛は王子様とのキスではなく、姉妹愛だった。

4歳の孫が通う保育園では、ひんぱんにこのアナ雪のDVDを流している。女の子たちのはまりようは半端ない。この新しいお姫様像が女性の意識と生き方を変えていけるかもしれない。

アナ雪、万歳! この子どもたちが成人する頃には新しい時代が訪れるかも…、と密かに期待している。(平野)

知っ得! なっ得! ジェンダー用語

ジェンダー用語って、毎日生きる上で得はあっても損はないものばかりです♪ 今回はこの2つをチョイス!



—国際ガールズ・デー (毎年10月11日)—

今もなお、少女の多くが貧困のなかで、強制的結婚、若年出産、虐待などの被害に遭っています。2011年12月、国連は少女の教育機会の保障と社会的地位向上をめざし、10月11日を「国際ガールズ・デー」と定め、翌年10月8日、第1回「国際ガールズ・デー」記念イベントを世界各地で開催しました。日本でも国連広報センター、プラン・ジャパン、ガールスカウト日本連盟が中心となり、「STAND UP TAKE ACTION 2012 Girl's Impact ~ガールが世界を変える~」を開催しました。このとき上映された「ガールエフェクト“時計がすすむ”~女の子が世界を変える」※は、少女たちの貧困をなくすために必要なことを、とてもわかりやすく発信しています。私たちeかんぱいにもこの趣旨に賛同し、12月23日の香山リカさん講演会のオープニングに上映しました。

世界のあちらこちらで奪われ続ける人権を取り戻し、ステキな未来に変えるために、あきらめずに伝え続けたい。この取組が、世界中でシェアされることを願います。※「ガールエフェクト…」: 2008年にナイキ財団、国連財団などが立ち上げたムーブメント「Girl Effect」が制作した動画。国連広報センターのサイトとYouTubeで観ることができる。

—すべての女性が輝く社会づくり (2014年10月3日閣議決定)—

女性大臣が続けて辞職したのはまだ記憶に新しいですが、これはそれ以前に決定した、首相肝いり(?)の女性活躍推進のための政策です。

2015年1月14日、「すべての女性が輝く社会づくり推進室」がこの春までに実施する政策の進捗状況を発表しました。詳しくは首相官邸HPをご覧ください。そして、「女性の力は我が国最大の潜在力」と銘打ち、女性の活躍を阻むあらゆる課題に挑戦するとしています。これまでは女性を活用するふりで済んでいたが、人口減少や厳しい経済状況を前に本腰を入れざるを得なくなったというのが本音でしょうか。でも、女性は「将棋の駒」ではない。「輝け」と引っ張り出されて期待通りに動かないと使い捨てられるのではたまったものではない。女性が輝くためには、男性もLGBTも、すべての人の生きやすさを阻む課題も解決する必要があるのでは。

その昔、ドイツで東西ベルリン市民が壁を崩したように、もうこの辺で、性別やジェンダー、障がいや国籍など、この国に暮らす人々の活躍を阻む“壁”を、自分たちの手で崩しませんか。