

パルティ

2012. 03
VOL. 132

特集 揺れる産後のココロ

『産後うつ』『産後ケア』を考える 2

災害と男女共同参画 vol.3 6

イベント・講座報告 7

本の紹介 10

ちいき情報 10

こんにちは相談ルームです 11

こんにちは就職相談です 11

講座案内 12

インフォメーション 14



母親たちの生の声

不安やイライラ・・・
子育て中のママたちの本音を、バルティで講座を受講した方々に聞きました

第2子の出産で上の子へのイライラが増えて辛くあたってしまった。

夫に「子どもと一日一緒にいられていいね」と言われ、イラッとした。かわいいと思ってくれるのはいいけれど・・・

「息子に障がいがある」と言われ、絶望感でいっぱいになった。しかし、夫の支えがあったので、立ち直れた。今では、息子の障がいを皆で理解し、親族の絆が深まった。

子育てをする中で自分の生い立ちをふり返り、両親との関係を悩んだ時期があった。

育児中なので、家事に勤しむ毎日だが、家の中をピカピカにしても布団をふかふかにしても「そんなに無理にやなくていいのに・・・」と夫に言われてしまう。

子どものことを第一に、自分のことは後回しにしていたら、「今日1日また何もできなかった」と落ち込む日々が続いた。

子どもと二人きりだとイライラすることがあり、虐待してしまうのではないかと不安があったので、出来るだけ外出するようにした。

平日も休日も自由に行動する夫を見て、自然に涙が出た。しかしそれを見た夫が、毎週日曜日「おひとりさま時間」を作ってくれようになった。

過食ぎみだった。

朝が来る（1日がはじまる）のが怖かった時期がある。

2人の子育てで余裕がなくなり、市役所の子ども相談窓口で電話。話をしながら泣いてしまった。だれかに話を聞いてもらいたかったんだと、自分の気持ちを受け止めた。

特集

揺れる産後のココロ 『産後うつ』『産後ケア』を考える

産後の育児、こんな経験ありませんか？

子育てがうまくできないのは自分だけ・・・？

理由もなく涙が止まらない

人と会いたくない



出産を無事乗り越えて出会えた愛おしい我が子のはずなのに、なぜだか子育てがつかない

現代の産後の事情

- 以前は普通だった「里帰り出産」が減少し、精神的にも安心できる実母などの助けを得られない
- 核家族化によって、親類や地域とのつながりがなく、誰にも頼ることができない。
- 子育てのパートナーである夫は残業が多く頼りにならない etc...

産後の疲れや不慣れな育児の中で自分の心の「ぐらついた気持ち」を言葉にできず、心が次第に沈んでいってしまう…。そんな出産後の経験はありませんか？
現代の産後事情を考えると、孤独の中で育児にほんろうされる、昔とは様変わりした母親たちの子育てが見えてきます。
今回は、揺れる産後の心を考えるために、産後うつの女性と家族をサポートする「ママブルーネットワーク」を通してサポーターの須藤弘美さんに、ご自身も体験された「産後うつ」や活動について伺うとともに、社会の中のさまざまな支援や自助グループ等を紹介し、解決の糸口を探ります。

産後うつの女性と家族をサポートする



「ママブルーネットワーク」代表 須藤弘美さんに伺いました

産後うつ病について

～ママブルーネットワーク活動を中心に～

産後うつの回復のための情報サイト「ママブルー」
URL: <http://mama-blue.net/>



★出産女性の1割が産後うつ病に

厚生省の改善指針である「すこやか親子21」によれば、出産女性の13.4%が産後うつ病になるという調査結果があります。つまり、約10人のお産女性の中の1人は産後うつ病であるということになります。それにもかかわらず、イメージ先行による誤解（産後うつ病の女性には虐待をする、母乳育児が産後うつ病を回復に導く、など）が数多くあり、産後うつ病に関しては、驚くほど正しい情報が行き届いていない状況にあります。

★精神的に不安定な産後

産後の精神的な不調については、「マタニティブルー」「産後うつ病」「産褥精神病」などがあります。そのほかにも、パニック障害を伴ったり、産後は様々な精神的不安になりがちです。その理由としては、産後にホルモンバランスが崩れるからだという説や、ライフイベントとしてのストレスが生じるため（出産、環境の変化など）とも言われていますが、はっきりとした原因は分かっています。左ページの項目のような状態が2週間以上続いている状態が「産後うつ病」と言われています。

★ママブルーネットワーク

ママブルーネットワークでは、2004年から産後うつ病の女性とその家族に対してインターネットを通じて情報提供を行い、産後に心の状態が不調になった女性たちが掲示板を通じて情報交換を行ってきました。現在無料登録会員は全国に約4800名ほどおり、産後の様々な心の不調や悩みを抱えた女性たちが地域を超えて、掲示板を使って、情報交換を行っています。この掲示板に寄せられる主な悩みとしては「母乳と服薬の悩み」「夫や家族の無理難題」「相談窓口についての悩み」「治療の悩み」「経済的な悩み」です。特に「母乳と服薬の悩み」は頻繁に

スレッドが立てられる、解決されたい深刻な悩みです。服薬のために母乳をやめるようにいわれ通院と服薬を自己判断でやめ症状が悪化してしまったケースや、医師と助産師のアドバイスを違うために両者への深い不信を抱いてしまい治療を中断してしまったケース、服薬を優先して母乳を中断したことにより、育児への自信が喪失して症状が悪化してしまったケースなどがあります。いずれのケースも、根底には「よい母親でいたい」「よい子育てができていたい」という気持ちが隠れており、「よい子育てができていない」という「よい母親」が「母乳育児をしている母親」という考えが大本にあることによつて引き起こされている悲劇です。うつ病の患者は自責が強く「白か黒か」という両極端な結論に至りがちであり、かつ、こうした状況の中で、中庸という言葉を知ってもらうことが必要です。

産後うつ病の女性は、だれよりも、本人が自分のことを「なまけもの」であり「母親として失格」だと考えていて、自責の念がたいへんに強い状態にあり、攻撃性を自分に向けるのです。その基本を、支援者は忘れてはなりません。さらに、今回の震災ではPTSDと産後うつ病が混同されて考えられている印象があるので、この違いを十分に熟知して対応することが望まれています。

ママブルーネットワークでは、産後うつ病から回復してきた女性たちが掲示板に書き込みをします。掲示板のルールは「自分の経験を話す」というとてもシンプルなものですが、憶測がないので、今苦しんでいる女性たちの直接的な支援につながっているのです。

★サポート体制の充実へ

産後うつ病の支援は、まだまだ発展途上です。そして、自助グループのネットワークはママブルーネットワークを中心に、まだ始まったばかりです。そんな中で、ママブルーネットワークは家庭と専門家、そして地域を繋ぐコーディネーター的な役割を担うことを今後の目標としています。イギリスやアメリカ、オーストラリアなど、自助グループも盛れた支援ネットワークが構築されている国の先進事例を学びながら、サポート体制を整えていこうと考えています。回復者による体験談を聞く場を設けたり、自助グループのネットワークを作ったりしながら、当事者であることを強みに、サポート体制の充実へのお手伝いをしていきたいと考えています。

産後うつセルフチェック！

- ☐抑うつ、楽しいことが楽しく感じられない
- ☐体重の減少や増加
- ☐妊娠前や出産前にできていたことができなくなった、行動が遅くなったと周りから言われる

このような状態が2週間以上続いている状態が、「産後うつ病」と言われています。

- ☐気力の減退や、疲れやすさがある
- ☐自分に価値がないと感じる、自分に対して罪悪感がある
- ☐思考力や集中力の減退、あるいは決断の困難が続いている
- ☐「死」について何度も何度も考えてしまう

自分の気持ちを安心して話せます ママブルーネットワークの活動

現在、日本各地に「産後うつ」を支援している自助グループがいくつも存在します。特集ページ（P2-3）で紹介した須藤さんが代表を務める「ママブルーネットワーク」では、①産後うつへの正しい理解を広める②何よりも産後うつのママの気持ちを大切に、をモットーに、Webの掲示板を使ったママ同士の情報交換や産後うつの正しい情報を伝えています。

■ママブルーネットワークの主な活動

- ①産後うつについての情報提供
- ②生活改善のためのサービス企画・政策・運営
- ③パンフレットや冊子の企画・作成
- ④市民フォーラム・講習会・講演会・イベントなどの企画・制作・運営・出演・司会、等

ママブルー支部の活動

現在ママブルーは、東京・神奈川・仙台・埼玉などに支部があり、産後のママのサポート活動を行っています。活動内容は様々ですが、埼玉支部「はぐはぐの場」では、発足から3年、月1回のペースでサロンを開催しています。参加者は毎回3名程度。落ち着いた雰囲気の中、ママが抱える自身の辛さや自助グループ（話せる場所）の存在について話し合っています。「子育ての主役はママ。ママが良い状態であることが一番大事。他県からも参加される方がいらっしゃいますので、お気軽にご参加ください」と代表の方からメッセージを頂きました。

サロンの詳細
<http://ameblo.jp/sangoutu/>

子育てを応援しています！ cafe プチマン

ママとキッズのためのカフェ。キッズルームでお子さんを遊ばせながら、ママはゆっくりランチ。新米ママのおしゃべり会やベビーマッサージ講座など開催！



宇都宮市竹林町232-2アメニティハイツB-105
電話 028-643-7923
<http://petit-maman.net/>

しゃんしゃん広場

未就園児のための遊び場。親子連れが自由に遊べる場所、育児仲間や先輩ママと出会える場所…。親子向け、お母さん向けプログラムがたくさん！



足利市田中町943-11 電話 090-2933-5165
<http://ashikaga-tomo.chu.jp/syantopindex.html>

みんなで支える産後1か月 マドレボニータ「産褥ヘルプ」

「産褥期（産後6週間～8週間）はゆっくり休みましょう」とよく言われますが、退院するとゆっくり休めないのが現状。そこで、NPO法人マドレボニータは、お金がかからず仲間同士の支え合い、産褥婦が休める環境をつくれませんか？と「産褥ヘルプ」を試みました。ここでは、「産褥記2」より「産褥ヘルプ」を紹介します。

産褥ヘルプって何をするの？

- ◆赤ちゃん：沐浴、おへその消毒、オムツ替え
- ◆上の子：一緒に食事、お風呂に入れる
※上の子のエネルギー発散の場も必要
- ◆食事：夕食を作る、おにぎりなどを持っていく
- ◆家事：洗濯物を干す・たたむ、食器を洗う
※男性も参加。沐浴したり上の子を外に連れ出し、一緒に遊んだりし、子どもたちは大喜びだったそうです。

「産褥記」著者の吉田さんは、産後うつを経験しましたが、産褥ヘルプを受け産後1ヶ月の間に体力をしっかりと回復し、孤立感を感じることもなく気力が満ちてきたといいます。よく、「赤ちゃんが生まれて大変だろうから、落ち着いた頃に会いに行くね」と言いますが、この例のように「落ち着いた時期だからこそ、みんなでヘルプに行くよ」という世の中にしませんか。

詳しく知りたい方は…
「産褥記2 みんなで支える産後1か月」
吉田紫磨子 著/マドレブックス



同じ環境のママたちが楽しく育児を学びます 宇都宮自然育児の会

母乳育児の基本をはじめ、自然療法や手当法など、育児のあれこれを顧問助産師さんのお話を聞いたり毎回さまざまなテーマで話し合いながら学びます。妊婦さんや乳幼児の子育て中の方などお子さん連れで参加可能です。育児中に独りで抱え込みがちな悩みや心配事がある人も、同じ環境にいる人との仲間づくりで育児が楽しくなった、気持ちが楽になったという声も聞かれます。



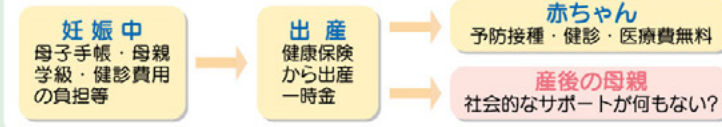
- 活動場所：宇都宮市横川地区市民センター2階和室
- 日 時：毎月1回 10:00～12:00
- 参加費：1回500円

会場や日程変更がある場合あり。
代表までご連絡下さい。

http://blog.livedoor.jp/sizen_ikuji/

NPO法人 マドレボニータ に学ぶ 産後うつ 対策とサポート

産後の女性、サポートの現実とは…



ココロとカラダの健康に必要な3本柱

- コミュニケーション**
産後は家庭内で過ごすことが多くなり、コミュニケーションも低下。大人同士の会話をしながら、自己表現力を身に付けます。
- 有酸素運動**
産後の体に負担をかけず、全身の血行を良くして体力の回復に努めます。
- セルフケア**
日常で出来るケアを通して、母親自身が自分の体力を取り戻していきます。



NPO法人マドレボニータ認定産後セルフケアインストラクターとして、主に赤羽で「産後のボディケア&フィットネス教室」や「にんぷくクラス」を開催している水口陽子さんに、自身の産前産後のココロと体の変化、パートナーシップについてインタビューしました。

バルティでも、上記の3本柱からなる 「産後のボディケア&フィットネス教室」を開催しました。

講師：NPO法人マドレボニータ認定 産後セルフケアインストラクター 水口 陽子 さん



一人目の産後は「産後うつ」に
一人目妊娠中は、どれだけ「安産」で産むかということにこだわっていました。いざ出産してみると、体はボロボロなのに頭は興奮しているという状態が続きました。子どもはかわいしい、飽きないけれど、自分が社会から置いてきぼりにされたような孤独感がありました。日中出かけるようになると元気になるけれど、夕方から夜になると涙もろく泣いていました。焦燥感、出口の見えない不安感があり、夫に冷たい態度を取ってしまったという経験があります。

二人目の産後は「産後ハイ」に
二人目妊娠時は、インストラクターとして仕事をしていたので、今度は産後の準備をしっかりとって出産しました。日中は、マドレボニータの仲間やヘルパーさん、両方の母のサポートを得て、赤ちゃんの世話に専念しました。そのお陰で、体の回復が早かったです。一方で、まだインストラクターとしての仕事も軌道に乗っていないという焦りから、産後3ヶ月で娘を保育園に預け、仕事に復帰しました。今思うと自分ではできると高をくくっていました。

産後ケアの大切さを伝えていきたい
もっと早く夫の気持ちに気が付けばここまでひどくならなかったと思います。一緒に住んでいながらコミュニケーションが足りていませんでした。幸い私に体力があったので、夫に向き合うことができました。これからは、産前にも増して体力とコミュニケーションが必要ということを多くの人に伝えていきたいです。

夫とは、「夫婦二人で乗りこえよう」と話していました。しかしこの頃夫は、「自分がこうにかしなきゃ」と抱え込んでいて、夜眠れなくなったり、些細なことでイライラするようになっていました。そんなある日、仕事で、子ども二人を夫に預けて朝から外出する予定でしたが、夫は、子供をおいて突然家を出て行ってしまったのです。私はまさか男性が「産後うつ」になると思っていなかったし、子育てが大変で疲れているだけだと甘く見ていたと思います。他のインストラクターからは「夫と向き合う時期なのではないか」「個人でどうにかしようと思わず、専門家に相談したらどうか」と。そこで初めて本当に夫と向き合わなければいけないと腹をくくりました。

しかし、夫は目も合せてくれず、近づいてすら欲しくないといった態度で心を閉ざし、全く取り合ってもらえません。しばらくフェミニストカウンセリングに通い、「家族を持った私はどうしていきたくないか」を見つめ直し、時間をかけて夫に気持ちを伝えていきました。

災害と男女共同参画 vol.3

動き続ける女性とネットワーク、変化し続ける支援のかたち

東日本大震災から1年、まだまだ被災者支援は続いています。復興に向けても、男女共同参画の視点から行動し続けることが大切です。全国、本県の災害関連の動きを紹介します。

東北3県（岩手・宮城・福島）では

- 「被災地の女性 就職難、失業手当 男性の1.4倍」
（平成23年11月現在）
「建設、土木関係など男性がしやすい仕事が多く、震災前の女性が多く働いていた水産加工業の復旧が遅れていることが就職が進まない一因」（下野新聞1月24日）
▶女性の就労等のための支援情報一覧
http://www.gender.go.jp/w_support.html
- 内閣府男女共同参画局では、全国のNPOや男女共同参画センター等の相談員を岩手・宮城・福島に派遣し、「東日本大震災被災地における女性の悩み・暴力（集中）相談事業」を実施します（2/11～3/31）。
http://www.gender.go.jp/pdf/saigai_23.pdf
- ◆女性の心のケア ホットライン・いわて
0120-240-261
- ◆心の相談 ホットライン・みやぎ
0120-933-887
- ◆女性のための電話相談・ふくしま
0120-207-440

国 では

- 平成23年12月、「防災基本計画」が修正（中央防災会議決定）され、女性や子育て家庭への配慮等がより具体的に盛り込まれました。
http://www.gender.go.jp/pdf/saigai_28.pdf



- 内閣府男女共同参画局では、「男女共同参画の視点を活かした復興まちづくり」として、
①計画等の策定の場への女性の参画
②女性を含めた多様な住民の意見を反映
③女性、子育て家庭等に配慮したまちづくり等を提唱しています。
http://www.gender.go.jp/pdf/saigai_29.pdf

宇都宮大学Fnnnp

福島乳幼児・妊産婦ニーズ対応プロジェクトでは

避難している母子たちを応援しよう！

2月20日、宇都宮大学においてFnnnpの報告会「原発事故後の福島乳幼児・妊産婦の今、これから」が開催されました。

福島県に住む母子たちの現状や、「就労が壁となって県外に避難できない」等の声が紹介されました。

また、本県や他県に避難した母子たちの声として、「夫は仕事のため福島県内に残っており、母子だけの避難なので、二重生活が経済的にも精神的にも苦しい」「子どもがいじめられるので、福島出身と言えず、避難先のママたちと交流できず孤独」「県外避難者も健康調査を！」等が紹介されました。Fnnnpでは今後も、母子たちのニーズ対応や、お茶会を開催していきます。

3月17日、宇都宮大学の学生ボランティアとパルティの協働による「ふくしまママ&パパお茶会@パルティ」が開催されます。

詳しくは、「福島乳幼児・妊産婦ニーズ対応プロジェクト」のホームページを

<http://sicpmf.blog55.fc2.com/>

福島県等から栃木県に避難している方を応援！

とちぎ暮らし応援会では

「とちぎ暮らし 交流集会」を開催！

1月22日、作新学院大学において、本県に避難している東北3県の被災者が集う「交流集会」が開催されました。三宅島の全島避難経験について聴く講演会や、出身地域別交流会で情報交換がされました。

パルティも「相談コーナー」において「女性相談窓口紹介」を開き、女性の相談に対応しました。

慣れない土地での情報や支援不足の中で、避難者同士や地元住民との交流が必要です。

県内各地でお茶会や交流会が実施されていますが、今後も避難者の方の孤立化を防いでいくことが大切です。



詳しくは、「とちぎ暮らし応援会」のホームページを
<http://tochigigurashi311.jimdo.com/>

県内各地で「放射能から子どもを守る会」が活動しています

本誌131号でも「ママたちでつくるセーフティネット@とちぎ」を紹介しましたが、県内各地で、子育て世代が「放射能から子どもを守る会」を結成し、勉強会や提言を続けています。

県内女性団体は

- 「災害と女性 福島の女性支援－避難所支援の報告から」を開催！

1月24日、佐野市男女共同参画推進センターにおいて、「全国女性相談研究会」のメンバーを講師に、女性の視点での被災者支援について研修を実施しました。（「男女共同参画ネットワークさの」主催）

福島県の被災女性からの聞き取り調査の結果から、女性専門の相談窓口や、女性の視点に立った避難所運営の必要性を学びました。

- 栃木県男女共同参画推進員研修会で、防災・復興対応を学ぶ

3月9日、男女共同参画推進員を対象に、内閣府男女共同参画局の職員が被災者支援と防災・復興について講話。県内各地への拡がり期待されます。



イベント・講座報告

平成23年
12/4
(日)

男女共同参画セミナー公開講座

いまなぜワーク・ライフ・バランスか？
ー私は仕事も家族も決してあきらめないー

(株)東レ経営研究所 特別顧問 佐々木 常夫



わたしにとつての会社・仕事・家族

■長男は自閉症

私には3人の子ともがいるが、長男が自閉症という障害を持つて生まれた。自閉症は、こだわりがあること、コミュニケーション能力が低いことが特徴である。

4歳で入った幼稚園も集団生活ができず、2週間で退園した。小学2年生では、辞書を暗記するように、漢和辞典1冊を完全に暗記してしまった。

また、一度山へ連れていくと「毎週連れて行け」となり、毎週土曜、家族5人で山登りをしてきた。ただ、学校ではトラブル続きで、他人と話すことが苦手な妻に代わり、私が学校へ行き、PTAもほとんど出席した。

中学では、いじめが原因で不登校になったが、どうにか卒業。高校に入ると授業に興味を持ち始め、得意の暗記で成績が上がり、何とか生きていけるかと思ったが、3年の時、幻聴が聞こえて出して勉強どころではなくなり、卒業するのがやっとだった。

■ちよつと重荷を担いしまったパートナー

長男が中学に入學する頃、妻は急性肝炎を発症した。その後3年間で5回入院、5回目はほぼ1年間の病院生活となった。その後は少し落ち着いたものの、97年に肝硬変とうつ病で3回入院。以降毎年入院を繰り返し、全部で40回ほど入院した。

うつ病と分かった頃、自殺未遂を起した。その後さらに2度起こしている。

■この苦境をどう乗り切ったか

当時、会社のスタッフ部署にいて、多くの会議を設営していたが、半分以上、残った会議も時間を半分にし、資料も簡潔に、事前提出を義務付けた。そして、部下に、「ビジネスは予測のゲーム。次に何が起きるかということを手先、先手で考えて仕事をやりなさい。仕事に追いかけられるな」と指示した。

そうして、「一直線に仕事をし、6時には会社を出るようにした。そして、計画的戦略的行動をもっと徹底しようと考えた。

社を出るようになった時、部下に仕事の進め方10カ条を示し、以来ずっとこれを言い続けてきた。

■仕事の進め方の基本ー良い習慣は才能を超える

私が課長になった時、部下に仕事の進め方10カ条を示し、以来ずっとこれを言い続けてきた。

①計画主義と重点主義ー仕事の計画策定と重要度を評価する。

②効率主義ー最短コースを選ぶこと。通常の仕事は拙速を尊ぶ。

③フォローアップの徹底ー自らの業務遂行の冷静な評価を行い、次のレベルアップにつなげる。

④結果主義ー仕事はプロセスでの努力も理解するが、その結果で評価される。

⑤シンプル主義ー事務処理、管理、制度、資料、会話はシンプルを持って秀とす。

⑥整理整頓主義ー仕事の迅速性に繋がる。

⑦常に上位者の視点ー自分より上の立場での発想は仕事の幅と内容を高度化する。

⑧自己主張の明確化ーしかし他人の意見を良く聴くこと。

⑨自己研鑽ー向上心は仕事を面白くする。

⑩自己中心主義ー自分を大切にするといいことは人を大切にすること。

■ワーク・ライフ・バランスを実現する仕事術

「部下を定時に帰す仕事術」という本を出したが、その基本はタイムマネジメントにおいて最も大事なことは何かを正しく掴むことであり、時間の管理ではなく仕事の管理をすることである。

■計画先行・戦略の仕事術

戦略的計画立案は仕事を半減させる。仕事の品質基準を決めておいて「デットライン（締め切り）を決めて追い込め」と指示している。

■時間節約・効率的仕事術

私は部下に、「フアナイノベーション（革新）より優れたイミテーション（模倣）」と言ってきた。会社の仕事は同じことの繰り返しであり、書庫にあるファイルから考え方やフォーマットをいたたく、イミテーションをしているうちに優れたイノベーションができる。ビジネスは予測のゲーム、常に予測しフォローアップを行う。仕事は発生したその場で片付ける。会議の議事録はその日のうちに書き上げ部下に渡せば5分で済む。

■時間増大・広角的仕事術

「パレートの法則」（国家の8割の富は2割の人に帰属するという理論）をもじって「その人が抱えている仕事の中で優先順位の高い順に2割をやれば、その人が抱えている仕事量の8割に到達する」と言っている。余り価値のない仕事を捨てる、やらないで済ますことも選択枝のひとつとなる。また、人に会う際も、本当に会う必要があるか電話かメールで済むのではないかを判断し、隙間時間も有効に活用することで時間を増やすことが可能。

■いまなぜワーク・ライフ・バランスか

ワーク・ライフ・バランスの効用は①社員が元気になる、頑張る気持になる、②いつも最短コースを考えるので生産性上がる、③有能な人材が集まる、ことである。ただし、私は仕事も家族も必死で追い求めた「ワーク・ライフ・マネジメント」を提唱している。

■効率的時間管理実現のために

働き方、生き方には決意と覚悟がある。効率化の両輪は「コミュニケーション」と「信頼関係」であり、普段からの取り組みが必要。また、仕事の工程表を作り、残業の事前届出制の徹底を図り、長時間労働者の個別診断を行うなど、定時退社できないことを恥とする文化を定着させて行かなければならない。

1/28
(土)

「生涯を通じた女性の健康を考える講座」

いきいきと年齢をかさねるために。～40歳から知っておきたい女性ホルモンの力～

講師：獨協医科大学産科婦人科 教授 女性医師支援センター センター長 医学博士 望月 善子

女性の体は「女性ホルモン」によって守られています。40歳前後になるとこの「女性ホルモン」が低下し、心身に様々な変化（更年期障害の前兆！）が出始めると言われています。

女性ホルモンってなに？

卵巣から分泌される2つのホルモン

「エストロゲン」
(卵胞ホルモン)
「プロゲステロン」
(黄体ホルモン)

「エストロゲン」は
月経周期によって分泌量が増減する

「女性ホルモン(エストロゲン)」
の役割って？

- ①自律神経を安定させる
- ②皮膚のコラーゲン量を増やし、肌のハリや潤い、柔軟性を保つ
- ③抗酸化作用を持ち心臓や血管の病気のリスクを下げる …など全身に関わる

減少すると、骨粗鬆症、高脂血症、リウマチ、アルツハイマーの発症等にも影響。それ以外にも、ほてり、のぼせ等の更年期の諸症状にもつながる



受講者の声

全て更年期の症状として片付けるのではなく、自主的に環境を変えたり、生きがいを見付けたりすることが

一度減少してしまった「女性ホルモン(エストロゲン)」はもう戻らないの？

ホルモン補充療法(HRT)が有効

HRTはエストロゲンを皮膚から吸収するタイプ(貼り薬)や飲み薬等、自分のライフスタイルで選び、補うことが出来る。



日本の女性の平均寿命は世界一。でも平均寿命よりも健康寿命の方が大切。健康とは、病気がないだけでなく、社会的、精神的すべての面においていきいきとした状態。病気を少なくして健康に生きるサクセスフルエイジングを心がけて！と望月先生。

質疑の時間では目からウロコな情報が飛び交う等、終始驚きと笑いの溢れる講座でした。

男のライフバランスを考える講座(全2回)

「元気いっぱい！心も体もいきいきライフで魅力アップ」をサブテーマに、「新しい自分探し」！を実践しながら楽しく学びました。

第1回
2/18
(土)

「笑顔のセルフプロデュース
～印象力アップで自分の魅力を再発見！～」

講師：SHINBI主宰 イメージコンサルタント ちとせ

●セルフプロデュースとは？

「自己演出(セルフプロデュース)」=「他者演出」
「相手が心地よいかどうか」が大切！

●印象力アップ！

第一印象は①視覚(55%)⇒②聴覚(38%)⇒③話の内容(7%)の順に判断される。相手のココロの温度に合わせた「見た目(視覚)」を大切にします。

●みんなで実践！ワークショップ

①清潔感をもつ

髪型、靴、肌ツヤ、目の輝き、洋服の色、等。色は自分に合った色(形)を選ぶ。

②表情エクササイズ

手鏡を見ながら「ラッキー」、「ミッキー」、「大好き」を言う。次に口角を上げる等、笑顔の表情トレーニングを行った。自分が笑顔になると、相手も笑顔になる。



講師 ちとせ

まずは、自分が相手に
良い印象を持つことが大切☆

第2回
2/25
(土)

「簡単！セルフメンテナンス
～いきいきダンベル体操と美しいギョウザづくり～」

講師：宇都宮大学名誉教授 益子 詔次

ダンベル体操や料理づくりを通して、健康な体づくりや食づくりの大切さを学んだ。

●健康の3本柱

①食べること、②運動すること、③休むことが基本！健康である為に生活習慣を見直す。

●ダンベル体操(レジスタンス エクササイズ)

筋力づくりの為、ダンベル体操を体験。

【体操の方法】①足は肩幅に開く(鏡の前だと分かり易い)

②自分の好きな音楽をかけて楽しく体操！

持久力のスタミナを養い、筋力を使う無酸素運動。

1日1回10分位行う。

●ギョウザづくり

宇都宮でギョウザづくり。皮づくりから麺棒で手作り。焼きあがったギョウザは大好評だった。



できあがり！

受講者の声

・元気になる、充実した内容でした
・笑顔の大切さ、ポジティブな考え方の大切さを知りました
・ギョウザづくりなど今後の生活に役立てられます



講師 益子 詔次



第1部 起業セミナー

講師：株式会社ママジョブ代表取締役

一般社団法人日本マザーズ起業振興協会理事 斎藤 あや子

日本では、第1子出産を機に退職する女性が、約6割以上になる。「他部署への異動を命じられた」、「時短勤務ができない」といった事などが理由。

ポイント！ フチ起業が注目される主な理由

- ・自分の好きな事が仕事にできるので充実した時間が過ごせる
- ・自由に時間を使うことができる
- ・仕事と家庭のバランスがとりやすく、自分だけでなく家族の満足度も高くなる



★Step 1：ママが好きなことをビジネスにするには

- ①想いをもつ → 「何のために」・「誰のために」・「何をやりたいのか」を明確に！
- ②自分サイズ → 無理をしないことが長続きのコツ
- ③まずは短時間 → 家族に理解してもらいながら、空いている時間で営業

★Step 2：オーナーに必要な要素

- ①プロとしての技術と知識 → お客様からお金を頂く＝「プロ」である事を常に意識
- ②実務・管理能力 → 経理や値付けスキル、自分のスケジュール管理やお客様の予約管理など
- ③商品の企画力 → ターゲットを絞ったオンリーワン商品をつくる

★Step 3：オンリーワン商品のつくり方

人気サロンにするには、他のサロンとの差別化が必要！

商品・サービスの核

自分のスキルやノウハウを使って提供できるサービス

付加価値・自分らしさ

スキルやノウハウ以外に提供できる+α
(例えば元保育士のベビーマッサージ)

お客さまがほしい物

年齢・性別・趣味・家族構成など、あらゆる角度から絞り込む

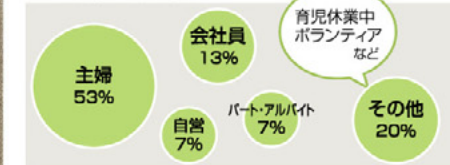


第1部 実際に起業プランを立ててグループで発表し合った

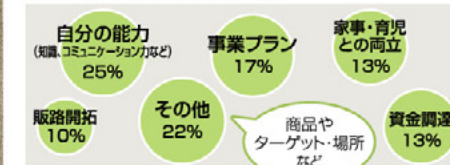
受講者にアンケート！

※回答者数 41名

Q1：現在の状況は？



Q2：今後の課題や問題点は？



Q3：どんなことで起業したいの？

- 資格を活かして(整理収納アドバイザー、メンタルケア心理士、NLPマスター、賞状書士、インテリアコーディネーター、エステサロン)
- 特技を活かして(染織品、手工芸品、パン、飲食店、着付け)
- 子育て支援(コミュニティカフェ、子育てサロン)
- 農産物の直売所 など



第2部 講師や先輩起業家に起業のノウハウを学んだり、参加者同士で名刺交換などを行った

第2部 先輩起業家の発表と交流会

ちびっこわ〜んど
湊 万理子

経験を活かして
自分らしく起業

那珂川町で「スキンシップと笑顔」をテーマにリトミック教室を運営している。取得していたリトミック資格に加え、保育士やピアノの経験も活かし起業した。起業当時は、2人目出産後3ヶ月だったので、家事・育児を優先に週1回2時間からスタート。現在は出張講座の依頼にも対応。週4日宇都宮市内を中心に活動をしている。

あしかが子育て
応援ネット
岡島 敦子

「やりたい！」と
強く思うと実現する

足利市で未就園児と母親のくつろげる場「しゃんしゃん広場」を運営している。孤独や不安を感じる母親たちを、社会が支えるしくみをつくりたいと考えている。現在では親子向け講座や託児付きの母親向け講座を開催。母親達が持ち寄った古着や手作り品も販売している。今後は、行政からの委託事業も受けていきたい。



焼き菓子CUORE(クオーレ) 樋口 久美子

子育てをしながら、自分サイズで営業中！

友人の死をきっかけに、自分の将来を真剣に考えるようになり、事務職から興味のある菓子製造の道へ転職。結婚・出産後、部屋を借りて店をオープンしたが、育児との両立が難しく、1年で閉店。その経験もふまえ、現在は自宅に菓子製造室を作り、週1回店頭販売をし、個別での注文にも対応。イベントにも出店して集客につなげている。

平成28年
12/10
(土)

女性のためのフチ起業支援セミナー「入門編」
子育てママ・主婦こそ、小さな起業
〜ひとりでも、おうちで、私らしく〜

結婚・妊娠・出産などで一度仕事を辞めた後、「私らしくはたらく」を目指して起業を志す女性が増えていきます。家事・育児と両立しながら、自分の好きな事を自分らしくビジネスにしていくなための「コツ」や、長く続けるための注意点を学びました。

パルティ 情報ライブラリーから

本の紹介

震災婚

白河 桃子著／ディスカヴァー・トゥエンティワン



東日本大震災後、女性たちに変化が起きている。震災婚、震災離婚、震災恋愛、震災ベビーラッシュ…、そしてライフスタイルの変化まで。『婚活』時代で一大ブームを巻き起こしたジャーナリスト白河桃子が、取材とデータを元に女性たちの変化を追いかけて、震災が日本人の心に与えた影響を考える。

さよなら、お母さん

信田 さよ子著／春秋社



子どもの人生に口を出し、果ては「介護は当然」「将来は自分の墓を守れ」と言い募る母親をもつ娘と母の、気持の上での決別から関係断絶まで、様々な「さよなら」のかたちを提示する。著者のベストセラー『母が重くてたまらない』の反響から生まれた、難問解決のための実践バイブル。

おひとりさまの終活

中澤まゆみ著／三省堂



これから老後を迎える人、老後ただ中の人、親の老後をみている人、すべての人が「老後を生きるのがわくなくなる」実践的ガイドブック。おひとりさまが老後で一番不安に思っている「見守り」「介護」「孤独死しないためのヒント」をはじめ、老後の「住まい」「医療」「お金」そして「仕事」から「葬送」までの、最新のセーフティ情報を紹介する。

パパと怒り鬼

グロー・ダーレ著／ひさかたチャイルド



パパが暴力をふるうのは「自分が悪い子だから」と考え、そのことは外で話さず辛抱している男の子。ある日、王様に手紙を書くことで状況が変わり始める…。ドメスティック・バイオレンスを子どもの視点から捉えたノルウェーの絵本。

ちいき情報 県内で活躍中のひと・グループの紹介です。

「サークル活動は口コミで広まり、今では親子約350人が所属する、北関東最大規模のサークルとなりました。活動も3年目となり、11月3日には、『ママフェスティバル in 栃木 Vol.2』を開催。ステージでは、親子ファッションショーや戦隊ヒーローショーなどが行われ、地元農産物の直売、保育園事情相談所など約30のブースも出店し、多くの来場者でにぎわいました。



ママフェスティバルでは2,060人が来場した。スタッフ集合！

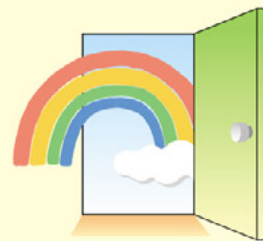
「Sweet Lani」についてはこちらから→ <http://p.tl/7Rg6>

Sweet Lani（スイート・ラニ）は、代表の阿久津真己（26歳）を中心に活動する、栃木県内の若いママ達のサークルです。母親自身も子どもと一緒に楽しめるイベントを開催したり、病院や遊び場などの情報を交換する場をつくるなど、若い母親が孤立しないための活動をしています。最近では、企業と連携して商品を開発したり、行政主催のイベントにも参加。サークルに所属する女性からは「自分が関わった商品が販売されているのが嬉しい」「社会と繋がりが持てて嬉しい」という声が多数あがっています。

「今後は、企業や行政の協力を得て、『ママと子どものフリースペース』をつくり、宇都宮を子育てにやさしい街にしたい」という阿久津さん。メンバーの中には、保育士や調理師の資格を持っていてながら仕事に活かしていない女性や、夜間、子どもを託児所に預けて仕事をするシングルマザーたちも。フリースペースにはそんな女性たちが昼間働けるような場所もつくりたい」と夢も広がります。毎月2、3回イベントを開催。月1回は新規加入者との交流会もあります。仲間を作りたい方は、ぜひ参加してみてください。

宇都宮を子育てにやさしい街にしたい

Sweet Lani 代表 阿久津真己（まき）さんにインタビュー



こんにちは 相談ルームです

～一人で悩まないで！～

栃木県では平成13年3月に「とちぎ男女共同参画プラン」を策定し、様々な施策を総合的に推進しているところですが、男女の役割分担意識が未だに残っているのが現状です。その中でまだ多くの女性たちが、自分の役割として家事や子育て、そして介護などに向き合いながら、そこから生まれる様々な悩みを抱えて生きているのではないのでしょうか。

子育ては、たくさん喜びや楽しみを与えてくれる一方、悩みも多いのではないのでしょうか。時には向き合うことに辛さを感じてしまうこともあるでしょう。また、介護の問題などもあればさらに問題は大きいのしかたてきます。そして、自分自身の老いや病という問題と重なった時、上手に乗り越えられれば良いのですが、ストレスを溜めてしまつ方も少なくないと思います。

厚生労働省の「平成19年度国民健康・栄養調査結果」によると、女性のストレスの対処法のトップは、「家族や友人に相談すること」

とありました。誰にも相談できず、心の中で徐々に不安が大きくなり、ストレスに対処できなくなることもあるかと思えます。相談ルームは一人で悩んでいる女性からの相談をお受けします。私たち相談員は役割意識の中で苦しんでいる女性に、一人で抱え込まず、少しでも自分自身を解放できるようお手伝いできたいと思っています。

○一般相談

電話 月曜日～日曜日 9時～16時
面接 火曜日～日曜日 9時～16時
(予約制)

○配偶者暴力相談

電話 月曜日～金曜日 9時～20時
土曜日・日曜日 9時～16時
面接 火曜日～日曜日 9時～16時
(予約制)

○健康相談

毎月 第一木曜日 16時30分～18時30分
(予約制)
☎028-665-8720

男性のための電話相談

一人で悩んでいる男性もいるのに……と思っている方。相談ルームではお電話での「男性相談」もお受けしています。専門の男性相談員があなたの悩みに応えてくれます。

○男性のための電話相談

毎月 第一・第三水曜日
17時30分～19時30分
☎028-665-8724

※祝祭日・年末年始はお休みとなります。

こんにちは 就職相談です

～社会人のマナー～ 笑顔とあいさつ



130号で「面接では第一印象が大事」とお伝えしましたが、なかでも笑顔とあいさつは基本です。社会人のマナーとしても日常生活でも大切ですので、ぜひ身につけてください。

笑顔

笑顔、にこやかな表情が苦手という方に「ア・ド・バイス。まず形から入ります。」

①鏡を見ながら唇の両側にあたる口角を上にあげ、にいと笑った形をつくりまします。口角がすぐ上がるように練習します。あえいうえおあ、させしすせそそ、ぱべびぶべぼぼ、がげぎぐげごがごなど、はつきり声を出して、大きく口を開けることを意識して行います。

②次に顔の表情筋を柔らかくしましょう。無表情で能面のような方がおられますね。ふだん顔の筋肉を動かしていないのです。緊張やストレスで精一杯だったりすると顔はこわばります。理由はともかく、こわばったらずくにはぐれまじよう。環境のせいにしても、自分の顔の責任は自分です。口の周りやほった、額をやさしくマッサージをしてやわらかくつまんでときほくしましょう。好きな俳優や歌手の笑顔写真を切り抜いて鏡の上に張っておき、見ながら練習すると張り合いもです。

あいさつ

おしきをしてみてください。学生や20、30歳代の方は頭を下げる習慣が少ないので、ほとんど頭が下がっていません。腰を軸にして前傾に曲げます。

会社で顧客・上司へのあいさつは30度の角度で曲げることが基本になります。通常の「おはようございます」「お疲れさまです」「お先に失礼します」がこの角度です。

さらに上司から叱責をつけたときのお詫ひの「申し訳ありませんでした。お世話になった方への感謝のあいさつは「ありがとうございます」。いずれも45度です。心をこめて、深々とあいさつする」と意識してください。このおしきの機会はそんなに多くはありませんが、人生を左右する大切な場面のあいさつです。あやまるのは苦手だから、会社をやめる……これではいつまでたっても上達しません。仕事能力の大切な要素である、あいさつができないということは、収入・仕事能力なので、収入の道が絶たれるということです。どんな人でもあやまるのは苦手です。年齢性別にかかわらず全員フライドがあります。あやまるのは一回です。一時フライドを横に置いて、覚悟を決めてしっかりと頭を下げましょう。

ふだん会社で使うあいさつは最低限覚えて使えるようにしておくとよいでしょう。会社によって多少いいまわしが違います。入社したら、その会社にあわせて微調整をしてください。

●電話相談 ●面接相談(予約優先)

○毎週 火曜日、水曜日、木曜日

9時～12時、13時～16時

☎028-665-8724

(留守番電話の場合は028-665-8724まで)

パルティほっとシアターcafé 「ダブルシフトーパパの子育て奮闘記」

映画を観て、みんなで子育てトーク♪
●開催日・内容 6/2(土)



＜第1部＞上映会
ママは子育て8カ月で疲労困憊。「今度はパパの番よ」と仕事に復帰してしまった。ダブルシフトな毎日がパパを追い詰めていくのだが・・・。

＜第2部＞意見交換会
●時 間 13:00～15:30
●対 象 どなたでも(6ヶ月未満・小学生同伴可)
●定 員 30名
●受講料 500円(お茶代含む)
●申込締切 5/26(土) ●保育締切 5/15(火)

社会起業家養成講座

私たちの「なくて困った、あったらいいのに」をカタチに子育て・介護・街づくり…身近な問題をビジネスの手法で解決しよう！新しい働き方を創り出そう！

●開講日・テーマ・講師 6/16(土)
◇自己紹介と起業家度チェック ◇女性の視点・生活者の視点をビジネスに活かすためには～全国の事例を踏まえて～◇開業するために知っておきたいこと(手続きなど)

6/17(日)
◇生き方・働き方を両立させるためのコツ ◇起業プランを描いてみよう！ ◇先輩起業家体験談+交流
WWB/JAPAN(女性のための世界銀行日本支部)代表 奥谷京子 女性先輩起業家

●時 間 10:00～15:00
●対 象 社会起業に関心のある方
●定 員 20名 ●受講料 5,000円
●申込締切 5/16(水) ※6カ月から未就学児まで保育可

女性のための心理学講座 ～ココロほぐしレッスン(全4回)～

母・妻・嫁・娘…いろんな役割、がんばりすぎていませんか？私らしく、ラクになるための、ココロの処方箋をあなたに。

●開講日・テーマ・講師
① 9/ 7(金) 大切な人との関係を築く～傾聴レッスン～
② 9/21(金) 「母・妻・嫁・娘」役割からラクになる～家族心理学レッスン～

①② 家族相談室・エコース代表 家族心理士 阿部 美代子
③10/ 5(金) 私のモヤモヤ、どこからくるの？～愛は傷つけない～

認定NPO法人 ウイメンズハウスとちぎ理事長 中村 明美
④10/19(金) 私が私を幸せにする方法～夢語り～
彩ライフデザイン研究所代表 キャリアカウンセラー 川鍋 節子

●時 間 13:00～15:30
●対 象 女性 ●定 員 20名
●受講料 2,000円 ●申込締切 8/7(火)

バランスアップ 自力整体(全4回)

自分でできる整体です。体重を掛けてツボを押しながら、ゆったりと疲れやコリをほぐしてバランスを整え、自然治癒力を高めます。どなたでも無理なく行えます！

●開講日・講師
①7/3(火) ②7/10(火) ③7/17(火) ④7/24(火)
矢上予防医学研究所認定
自力整体予防医学指導士 岩村 智恵

●時 間 18:45～20:30
●対 象 どなたでも ●定 員 20名
●受講料 4,000円 ●申込締切 6/5(火)

その他前期開講予定の講座

※講座の詳細については、パルティ講座案内(最寄りの公民館・図書館・市町窓口などで配布)にてご確認ください。

講座名	開講日	時 間
再チャレンジ支援セミナー パソコン講座 入門編～ゆっくりデビュー～(全10回)	5/23(水)	10:00～12:00
再チャレンジ支援セミナー パソコン講座 ～エクセル・ワード基礎編～(全5回)	6/27(水)	10:00～12:00
キャリアアップセミナー 仕事に役立つパソコン講座 ～ワー ド活用術～(全2回)	7/28(土)	10:00～15:00
キャリアアップセミナー 仕事に役立つパソコン講座 ～エクセル活用術～(全2回)	8/25(土)	10:00～15:00
キャリアアップセミナー 仕事に役立つパソコン講座 ～パワーポイント総合講座～(全2回)	9/ 8(土)	10:00～15:00
再チャレンジ支援セミナー MOS検定エクセル 受験対策講座(全10回)	10/ 2(火)	10:00～12:00

マドレボニータの 「産後の心と体のセルフケア」(全2回)

子育てには、母の心と身体の健康が必要です！

●開催日・講師・内容
【前期】①6/21(木) ②6/28(木)
【後期】①9/ 6(木) ②9/13(木)
NPO法人マドレボニータ認定
産後セルフケアインストラクター 竹下 浩美

バランスボールを使った有酸素運動、コミュニケーションスキル、日常でできる具体的なセルフケアを学びます。

●時 間 10:00～12:00
●対 象 産後2ヶ月以降の女性と赤ちゃん(産後は何年まででも)
【前期】2011年12月22日以降に生まれた赤ちゃんは2回通して一緒に参加できます。
【後期】2012年3月7日以降に生まれた赤ちゃんは2回通して一緒に参加できます。

●定 員 14名(定員を超えた場合は抽選)
●受講料 2,000円
●申込締切 【前期】5/22(火) 【後期】8/7(火)

ファイナンシャル・プランニング技能検定3級 試験準備講座(全14回)

FP3級取得を目指す実践的講座です。
保険や税、年金の仕組み、資産運用について知りたい方も。

●開講日・内容・講師
①5/ 9(水) ②5/16(水) ライフプランニングと資金計画
③5/23(水) ④5/30(水) リスク管理
⑤6 /6(水) ⑥6/13(水) 金融資産運用
⑦6/20(水) ⑧6/27(水) タックスプランニング
⑨7/ 4(水) ⑩7/11(水) 不動産
⑪7/18(水) ⑫7/25(水) 相続・事業承継
⑬8/22(水) ⑭8/29(水) 試験の傾向と対策
栃木県ファイナンシャル・プランナーズ協同組合

●時 間 10:00～12:00 ●定 員 25名
●対 象 女性 ●受講料 10,000円(別途テキスト代6,505円)
●申込締切 4/27(金)
※申込方法・注意事項
①4/3(火)から4/27(金)まで、先着順に受付け。
(受付時間は9:00～17:00、ただし月曜日を除く)
②受講料・テキスト代計16,505円の納付をもって受付とします。詳しくはお問い合わせ下さい。

SPA・非暴力プログラム講座(全2回)

SPA(Safer Peaceful Action)とは、自分/他人へのいじめ、虐待、DVなどの暴力を選ばず、被害者にも加害者にもならない、安全で平和な行動により社会を創る暴力予防プログラムです。
非暴力の輪をあげましょう！

●開講日・内容・講師
①7/24(火) ②7/25(水)
特定非営利活動法人TEENSPOT代表
思春期・家族カウンセラー 八巻 香織

■Step1 暴力とはなんだろう ■Step2 なぜ心が通じ合わないのか
■Step3 暴力はどこから生まれるのか ■Step4 暴力が向けられる3つの方向
■Step5 大人から子どもへ受け継がれる暴力 ■Step6 経済ピラミッドってなんだろう
■Step7 男らしさのボックス、女らしさのボックス ■Step8 自分に向けた暴力
■Step9 「安全の温度 SPA計画」を作ろう ■Step10 ピアになること、アライになること(支援者のセルフケア等も予定しています)

●時 間 10:00～16:00
●対 象 支援者(相談員、施設職員、暴力防止活動団体)や教員の方。関心のある方。

●定 員 20名
●受講料 2,000円(別途テキスト代1,200円程度)
●申込締切 6/26(火)



平成24年度 講座のご案内

●がついている講座は一時保育(満6ヶ月から未就学児)あり

●がついている講座は一時保育(1歳から未就学児)あり

つなげる！男女共同参画セミナー ステップアップコース ～自分も社会も幸せになる「多縁」計画～(全5回)

自分も社会も、みんながハッピーになるために。
つながって、わかちあう、本当の豊かさを手に入れよう。

●開催日・テーマ・講師
① 9/ 1(土) こころ、ステップアップ
～自分も社会もハッピーになるために～
宇都宮文星短期大学教授 山口 哲子
② 9/ 8(土) 聴き手を巻き込む
～「わたしプレゼンガ」をみがく5つの法則～
SHINBI主宰 印象戦略家 ちとせ
③ 9/29(土) 「つながり」語りあう
～活躍中の先輩に学ぶ「多縁」のチカラ～
ゲスト
④10/ 6(土) 夢を叶える～My・Ourドリームマップ⑥～
※ドリームマップとは、夢・目標を映像化することによって達成を手助けするツールです。なりたい状態を具体的にイメージすることによって、脳のカーナビスイッチをオンにして、そこにたどり着くための行動をサポートします。
宇都宮文星短期大学教授 山口 哲子
⑤10/13(土) こころ、つなげる
～多縁・元氣社会への行動計画～
宇都宮文星短期大学教授 山口 哲子

●時 間 10:00～15:00 ●定 員 30名
●対 象 基礎コース修了者 ●申込締切 8/2(木)
●受講料 無料 ●申込締切 8/2(木)
※ドリームマップとは、夢・目標を映像化することによって達成を手助けするツールです。なりたい状態を具体的にイメージすることによって、脳のカーナビスイッチをオンにして、そこにたどり着くための行動をサポートします。
※修了者には「修了証」を交付します。

父親の子育て応援講座 ～育児&育自を楽しむあの手この手～(前期)(全2回)

パパを楽しむコツを知ると、毎日が楽しくなります！

●開催日・テーマ・講師
①7/21(土) 子どものやる気を引き出すコーチング
～あなたの言葉で子どもは変わる！～
生涯学習開発財団認定プロフェッショナルコーチ
(株)コーチ・エイ CTP クラスコーチ 武井 八重子
②7/28(土) 生きる力を育てる～遊びで育つ子どもの力～
宇都宮市体験活動協会会長 坂井 陽山
宮のものづくり達人

●時 間 ①13:30～15:30②10:00～12:00
●対 象 子育て中のパパ・プレパパ、孫育て中の祖父・ブル祖父。(夫婦、祖父母、ママのみの参加可)
●定 員 30名 ●受講料 無料
●申込締切 ①7/20(金) ②7/27(金)
●保育締切 ①6/26(火) ②7/ 3(火)
※コーチングとは、コミュニケーションを通し、相手が本来持っている能力や可能性を最大限に発揮するためのコミュニケーションのスキルです。

就職準備相談会

キャリアアドバイザーによる個別指導で、きめ細やかな対応ができます。
●開講日
①5/19(土) ②5/20(日)
●時 間 10:00～15:00 ●対 象 就職準備中の女性
●保育締切 両日ともに4/28(土)
詳細はお問い合わせください。

不妊・流産に悩む人のグループ相談会

同じ悩みを持つ人に“会いたい”“聞きたい”“話したい”という人たちの集まりです。

●開講日
①4/21(土) ②5/17(木) ③ 6/16(土)
④7/19(木) ⑤9/15(土) ⑥10/18(木)
●時 間 13:30～15:30 ※7/19(木)のみ10:00～12:00
●対 象 不妊・流産に関連した悩みを持つ女性
※毎回対象者が違います。詳細はお問い合わせください。

お申し込み・お問い合わせは 4月3日(火)から!!

パルティ まで
電話・FAX・ホームページ・直接来館にて



P12 無料講座
TEL 028-665-8323
FAX 028-665-8325
P13 有料講座
TEL 028-665-7706
FAX 028-665-7722
URL http://www.parti.jp/

パルティ 検索

つながる！男女共同参画セミナー 基礎コース ～ココロとカラダのハッピートレーニング～(全5回)

自分の中のココロとカラダのつながり、人とのつながりを見つけてみませんか？肩の力を抜いて、もっとラクに、楽しく、自分らしく生きるコツが満載です。

●開催日・テーマ・講師
①6/ 9(土) ホリスティック(つながり)な生き方
～私OK、あなたOKの人間関係を築く～
HEALホリスティック教育実践研究所所長ファシリテーター 金 香百合

②6/16(土) 「男だてら」に「女泣き」
～「枠組み」を見つめ直してみよう～
静岡県立吉原高等学校 校長 奥山 和弘

③6/23(土) アサーティブ・コミュニケーション
～あなたの気持ち、伝えていきますか？～
アスク・ヒューマン・ケア ライフスキルセンター室長 木村 久子

④6/30(土) ストレス・コーピング講座
～ストレスを上手に逃がすしなやかな心の持ち方～
株式会社 ビジョンテック代表取締役 真山 美雪

⑤7/15(日) 元気をつなげるネットワークづくり
～私が変わる、社会を変える！～
宇都宮大学教授 廣瀬 隆人

●時 間 ①～④13:00～15:30
⑤のみ10:00～12:00

●対 象 全5回参加できる方
●定 員 80名
●受講料 無料
●申込締切 5/15(火)

※締切後、初めて基礎コースに参加される方を優先して、抽選します。
※修了者には「修了証」を交付します。修了した方は「ステップアップコース」に進めます。
※ホリスティックとは、「包括的」「全体的」という意味の言葉。部分にだけとらわれるのではなく、全体の「つながり」「バランス」「関係性」を大切にしたいをこめています。
※アサーティブネスとは、自分も相手も大切にしながらほんとうの気持ちと共に、意見や要求をわかりやすく伝える態度や考え方のことです。
※ストレス・コーピングとは、ストレスの対処法のこと。自分自身の考え方の癖を知り、心の口癖を変えながら、ストレスと上手に付き合う方法です。

とちぎ女性政策塾

～政策にもっと女性の声を！(全8回)～

講義やグループワークを通して、審議会等で必要とされる知識やスキル(論理的思考、合意形成力等)を身につけます。

●主な講師
家族相談室・エコース代表(傾聴) 阿部美代子
宇都宮大学 教授(ファシリテーション) 廣瀬 隆人
宇都宮大学 教授(協働) 陣内 雄次
フリーアナウンサー(話し方) 臼井 佳子
(財)市川房枝記念会理事(女性の政治参画) 山口みつ子

桜井・法貴グローバル教育研究所代表(論理的思考等) 桜井 高志
宇都宮文星短期大学 教授(審議会) 山口 哲子

●開催日
① 7/14(土) ② 7/28(土) ③ 9/ 1(土)
④ 9/15(土) ⑤10/ 6(土) ⑥10/ 7(日)
⑦10/27(土) ⑧11/17(土)

●時 間 10:00～15:00
●対 象 審議会等に参画する意欲のある女性
●定 員 15名(選考あり) ●受講料 無料
●申込締切 6/9(土)
●申込方法 「とちぎ女性政策塾申込書」による申込が必要です。
詳しくはお問い合わせください。

※修了者には「修了証」を交付します。

栃木県から

☆地域で活躍するリーダーを目指して 新しい自分に会いに行こう！ ～とちぎ次世代人材づくり2012～ 参加者募集！

◆内容

人間性豊かで地域に貢献する青年リーダー及び女性リーダーとなるためのスキル習得や地域の課題、県外の取組などについて学びながら、仲間との交流を図る研修です。

「自分の新しい可能性を見つけたい！」「地域の一員として何か行動を起こしたい！」というあなた！

ぜひ、この研修に参加してみませんか！！

1 基礎研修

リーダーとして必要な能力を身につけます。

2 応用研修

青年リーダー、女性リーダーに分かれて、それぞれの特徴に合わせたプログラムを行います。座学やグループワークに加え、県外研修も実施します。

3 研修成果発表会

グループでのテーマ研究の成果を発表します。

◆研修期間（日程は現時点での予定です。）

平成24年7月21日(土)～平成25年2月2日(土)

青年リーダー：8回延べ11日間（うち県外研修3日間）

女性リーダー：9回延べ11日間（うち県外研修3日間）

◆参加資格

青年リーダー：18歳以上40歳未満の男女

女性リーダー：30歳以上66歳未満の女性

◆募集人員

青年リーダー・女性リーダー 各15名

◆参加費用

研修時の食事代等で多少の個人負担が生じます。

◆募集期間

平成24年4月23日(月)～5月25日(金)

◆応募方法

所定の申込書を居住する

市・町の担当課へ

◆お問い合わせ先

栃木県青少年男女共同参画課

☎ 028(623)3074



男女共同参画社会を考える 「とちぎ県民のつどい」を開催します！

6月23日から29日は「男女共同参画週間」です。

女性と男性が、職場で、学校で、地域で、家庭で、それぞれの個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」の実現のためには、県民のみなさん一人ひとりの取組が必要です。

6月24日(日)にとちぎ男女共同参画センター（パルティ）において、男女共同参画社会を考える「とちぎ県民のつどい」を開催しますので、私たちのまわりの男女のパートナーシップについて、この機会に考えてみませんか？

◆日時

平成24年6月24日(日)

10:00～12:00 地域推進員・団体等による発表

13:00～13:20 記念式典

13:30～15:00 講演

◆講演

演題

「ワーク・ライフ・バランス

～高齢社会の仕事と子育てから、仕事と介護への変化～」

講師

(株)ニッセイ基礎研究所主任研究員

土境内昭雄氏



◆主催

栃木県

(財)とちぎ男女共同参画財団

栃木県女性団体連絡協議会

◆お問い合わせ先

栃木県青少年男女共同参画課 ☎ 028(623)3074

男女共同参画週間の初日である6月23日は、「男女共同参画社会基本法」が公布・施行された日（平成11年6月23日）です。男女共同参画社会基本法の目的や基本理念について理解を深めるため、全国的に男女共同参画の推進のための広報啓発活動を実施しています。

表紙作者 よしこSUN



パルティ とちぎ男女共同参画センター

☆開館時間 9:00～21:00（日曜日は17:00まで）

☆休館日 ・国民の祝日

・毎週月曜日

・12月29日～1月3日

☆施設の利用 会議・イベント等にご利用ください。（有料）

☆利用申込み 受付時間 9:00～17:00

ホームページで各研修室等の貸出利用状況がご覧になれます。

詳しくは、電話にてお問い合わせ下さい。

情報誌のご意見・ご感想をお寄せください。

○編集・発行／財団法人とちぎ男女共同参画財団

〒320-0071 宇都宮市野沢町4番地1 TEL 028-665-7700 FAX 028-665-7722

URL <http://www.parti.jp/>

○印刷／株式会社 井上総合印刷

