

# Parti

パーティ

特集

## みんなの幸せのために

「誰もが生きやすい  
「ちいき」をつくる」  
…2

講座・イベント れぽ〜と	6
ち・い・き pick up!	11
相談ルームから	12
ライブラリーから (本・DVD 紹介)	13
講座案内	14
インフォメーション	16
✧めざせカジダン・かんたんレシピ	9
✧からだ・こころ・セルフケア	10
✧おすすめシネマ	13



パーティとは？

“参加・参画”を意味する  
Participacion (スペイン語) から引用された、  
とちぎ男女共同参画センターの愛称です。

# みんなの幸せのために

ひとりじゃないよ  
いっしょだよ

～誰もが生きやすい「ちいき」をつくる～

わたしたちの身近には、様々な悩みを抱えながら暮らす人たちがいます。  
非正規雇用の増加や格差の拡大、貧困、暴力、偏見…。  
孤独に悩む「声なき声」を聴き、よりそうNPOやグループがいます。  
当事者の方たちへ、どうかひとりで悩まないでください。必ずどこかに、つながってください。  
そして、地域社会の一員であるわたしたちにできることはなんでしょうか？

## 離婚後、ひとり親家庭

小学校の頃から鍵っ子で、誰もいない家が寂しかった。だから寂しさを紛らわすため、家にいる時はいつも寝ていた。買い物に行った時にお父さんと一緒の子を見ると羨ましく感じたり、欲しいものがあったも、あとでと思いつつも我慢していた。受験に落ちた時は、お金のことを考えて心配した。どうしようって思った。今は、お母さんが病気になるかどうか心配。が、心配。(高校1年、女子)

## DV

やっとの思いで夫のDVから逃れ、ウイメンズハウスで「DVはあなたのせいではない」と励まされた。母子の新しい生活を始めてはみたが、お金がない、仕事はきびしい、大変なことばかりで子どもの将来を考えると不安になる。地域で生活を始めてみると、周りからはDVを理解されず「夫とうまくやれなかった人」と冷たい目で見られることもあった。地域の人たちにもっとDVについて知ってほしい。(20代、女性)

## 性同一性障害

小さいときから女として生まれたことに違和感があった。赤いランドセルが嫌で、黄色のカバーをずっとつけていた。「オトコオンナ」っていいめられる。中学校の制服のスカートの下にはいつもジャージ。膨らんでくる胸、生理に嫌悪感。死にたくなる。「性同一性障害」かもしれない。誰に相談すればいいんだろう。(10代、身体は女・心は男)

## 虐待された、子育てが苦しい

子育てにしんどさを感じてしまう。気がつくとも子どもをたたいてしまっている。これじゃいけないとわかっているけど、上手に子どもに向き合えない。子育てでつどうすればいいんだろう。「NPO法人だいいじょうぶ」の「my tree ペアレント・プログラム」に参加して、自分の過去の傷を癒しながら子どもとの関係を変えていきたい。(30代、女性)

## いじめ、うつ、ひきこもり、働けず

小学校からいじめられたが、両親は不仲で相談できず。親は離婚。高卒で就職したが、人間関係でトラブり退職。4社目でうつになり退社。ひきこもり、同居の母とも関係悪化。今は生活保護を受けてひとり暮らし。不安と孤独でいっぱい。復職はハードルが高い。社会復帰につながるプログラムがあればと思う。(36歳、女性)

福島から避難して2年になる。いつ帰れるのだろうか。ご近所との交流もなく、毎日ひとり。涙ばかり溢れる。

性暴力に遭った。自分が悪かったのだろうか、家族にも誰にも言えない。ましてや警察に届けるなんてできない。

子どもが発達障害と診断された。学校に適應できるのか、いじめられないか、今後どうしたらいいのだろう。

児童養護施設を出て 中学卒業後就職したが、仕事がつらくて辞めてしまった。帰れる実家も、頼れる大人もいない。

不妊治療で妊娠したけど流産した。子どものいる友人にも、職場の人にも言えずつらい。夫にはやつあたりしてしまう。



## “the Personal is Political” (個人的なことは政治的なこと)

この言葉は1960年代以降の女性解放運動のスローガンです。女性の生き難さは個人的な問題でなく、社会全体の問題であると提唱されました。現在も、「個人の問題、自己責任」と思われがちなのは、社会の問題と大きくつながっています。非正規雇用の増加は、ひとり親家庭や暴力被害者などの貧困にも関連しています。また、様々な偏見や無関心により「生きづらさ」を抱える人たちは、声をあげづらく、地域でひっそりと暮らしています。

福島県など被災県から  
栃木県への避難者 **3,052**人  
(H25 3月 栃木県)

ひとり親家庭の貧困率<sup>\*</sup>は **50.8%**  
(H23 国民生活基礎調査)

※可処分所得を順番に並べ、  
真ん中の人の所得の半分に満たない人の割合

児童のいる  
世帯の平均年収 **658**万円  
父子家庭 **455**万円  
母子家庭 **291**万円

(H23 国民生活基礎調査、  
全国母子世帯等調査)

性暴力にあった女性の約 **7**割が  
どこにも被害を相談していない  
(H24 犯罪被害者白書)

非正規雇用者 **1,813**万人  
(労働者の 35.2%)  
働く女性の 54.5%が非正規  
(H24 総務省労働力調査)

不妊相談件数 **972**件  
(H24 栃木県不妊専門相談センター)

女性の約 **3人に1人**は配偶者からDV被害を受けたことがあり、  
約 **10人に1人**は何度も受けている  
(H23 内閣府男女間における暴力に関する調査)

20～64歳の単身女性の **3人に1人**が貧困  
(H23 国立社会保障・人口問題研究所)

安心して働きながら、子育てや介護・地域活動などの生活ができる地域社会を作るにはどうすればよいのでしょうか？

様々な「声」に耳をすまし、寄り添い支援するNPOやグループに聞いてみました。

DV被害者に寄り添う  
認定NPO法人 ウイメンズハウスとちぎ  
理事長 中村 明美さん

ウイメンズハウスとちぎでは、女性の人権を守るという視点に立ち、心に傷を抱えるDV(ドメスティック・バイオレンス)被害者やその子どもたちが安全に安心して暮らす場を提供し、自分の力で立ち上がるまで、寄り添いながらさまざまな支援を継続的に行っています。

女性からの電話・面接相談に応じ、DV被害者の保護やステップハウス(自立支援の場所)などの支援をしています。被害者の心身を癒す自助グループ、就労に役立つパソコン学習などの自立支援プログラムを提供し、新しい生活をサポートします。また、声を上げられない被害者のために行政機関・裁判所・警察など関係機関へ付き添い、被害者の人権が守られるようアドボケイト活動(擁護、代弁、政策提言など)にも力を注いでいます。DVとは、配偶者や恋人など親密な関係の間で行われる暴力です。対等な関係でなく、相手を力で支配します。

「特別な人だけが被害を受けるのではなく、パートナーが暴力をふるう人であれば、誰でも被害者になる可能性があります。被害者がたくさんいることを知ってください」

DV被害者は、暴力に寛大な社会や加害者側に立つ人たちからの暴力の責任はあなたにもあるのでは、などという心無い言葉にも苦しめられます。「このような二次被害や孤立を防ぐためにも、社会全体で寄り添い、支え合うことが大切です。個人の問題は社会の問題なのです。一人ひとりの意識の変化が社会の変化につながります」ウイメンズハウスとちぎでは、DVの正しい理解を広げるために啓発講座も実施しています。

現在、活動は約400名の正会員・賛助会員の会費や寄付によって支えられています。「この社会資源を育て、活動を長期継続していくためにも、支援者の輪が栃木県全体に広がることを願っています」

認定NPO法人 ウイメンズハウスとちぎ

電話 028-621-9993  
電話相談(月～金) 10:00～17:00  
※相談無料・秘密は守られます



←講座の様子。

○H24年度 相談件数○  
電話相談: 978件  
(関係機関との連絡調整も含む)  
来所相談: 302件  
訪問相談: 138件

## ひとり親家庭の生活の安定と、 社会的な排除のない環境づくりに貢献したい NPO法人 コドモネットらくだーず

ひとり親とその子どもたちに寄り添い、2年前から活動をはじめたNPO法人コドモネットらくだーず。「誰もが地域の中で楽しく生き活きと暮らせる仕組みを作りたい」と、代表の宮路順子さんは仲間と共に活動を続けています。

現在の会員数は18名で、そのほとんどが女性。ひとり親だけでなく、活動に賛同してくれる夫婦や未婚者も所属しています。活動内容は、就職・子育てに関する相談会や交流会、飲食業界で起業を志す人のためのチャレンジカフェの運営など様々です。その中で今年特に力を入れたのが、子どもたちへの学習支援「ビーンズ園」。親たちは子育て中のため、勤務時間や勤務地などが制限されたり、パート労働を余儀なくされる人が多く、ダブルワークをする人も少なくありません。塾などに通わせたり、子どもたちに勉強を教える時間もとれない現状です。子どもたちも、忙しく働く親を見て、塾に通いたい気持ちを言えなくなっています。ビーンズ園では、小学生

から高校生を対象に定期的に英語と数学を教えています。

親も子も同じ悩みを分かち合える仲間があることで、安心感や自己肯定感が生まれ、問題解決へと向かうことができます。らくだーずは今後もひとり親家庭の現状を社会全体に発信すると共に、その支援の輪を築いていきます。



↑代表の宮路順子さん



↑ビーンズ園での学習の様子

NPO法人 コドモネットらくだーず  
<http://rakudamama.okoshi-yasu.net/>

## 多様な性が尊重される社会を目指して S-I-P-E-C (エスベック)

心と身体の性別が異なることで悩み苦しむ性同一性障害 (gender identity disorder、以下GIDと略す)。GID当事者の母親である佐藤さんと加藤さんは、2006年にS-I-P-E-C (sex personal club) を結成しました。当事者と家族への個別相談 (治療や病院の紹介、支え合い)、3か月毎に交流会、年に1度の講演会を続けています。代表2名と支援者2名、約10名の会員が活動しています。

かつて、佐藤さんのお子さんは女性として生まれた身体に強い違和感を持ち、悩み続けて自死すらも考えた末、高校生のときにお母様に告白。親子は葛藤しながらも、東北の団体「性と人権ネットワークESTO」につながり、親子交流会で励まされました。「苦しんだ経験を、多くの当事者や家族のために活かしたい」と、当時一緒にESTOに通った加藤さんと活動を始めた次第です。

お二人のお子さんはこの10数年間、カウンセリング、ホルモン療法、性別適合手術、名前や戸籍の性別の

変更、進学や就職時の偏見などを乗り越えてきました。今後も、一生続けるホルモン療法、結婚や子をもつことの困難などGID当事者が抱える悩みは尽きません。「家族だけで悩まないで、つながってほしい。誰もが生きやすい社会のために、より多くの方にGIDを知ってほしい。学校や職場、地域で秘かに悩んでいる人がいることを想像してください」「学校の授業で性的少数者について取り上げ、話し合ってもらいたい。子どもたちや先生たちにも伝えていきたい」と活動は続きます。

変更に、進学や就職時の偏見などを乗り越えてきました。今後も、一生続けるホルモン療法、結婚や子をもつことの困難などGID当事者が抱える悩みは尽きません。「家族だけで悩まないで、つながってほしい。誰もが生きやすい社会のために、より多くの方にGIDを知ってほしい。学校や職場、地域で秘かに悩んでいる人がいることを想像してください」「学校の授業で性的少数者について取り上げ、話し合ってもらいたい。子どもたちや先生たちにも伝えていきたい」と活動は続きます。



↑年に1回の講演会。毎年、会場に入りきれないほどの参加者が集まる。

代表 佐藤さん  
 電話 090-4540-9529

## 相談機関・支援機関

	名称	相談内容	TEL	受付時間
パーティ 相談ルーム	女性のための相談	夫婦や家族のこと、DVなど	028-665-8720	月～日曜日 9:00～16:00 (DV相談は月～金曜日 20:00まで)
	女性のための就職相談	(再)就職や仕事と子育てとの両立情報など	028-665-8724	火～木曜日 13:00～16:00
	不妊相談	助産師や医師による相談(ご夫婦での来所可)	028-665-8099	火～土曜日 10:00～12:30、13:30～16:00
	男性のための電話相談	男性の悩み(男性相談員が対応)	028-665-8724	毎月第1・第3水曜日 17:30～19:30
DV 被害者、 女性支援	DV相談ナビ(内閣府男女共同参画局)	最寄りや希望地域の相談窓口を案内	ここにでんわ 0570-0-55210	24時間利用可(音声案内)
	NPO法人 サバイバルネット・ライフ	DVを受けた女性と子どもの自立を支援	0285-24-5192	月～金曜日 10:00～16:00
	栃木県ひとり親家庭福祉連合会	暮らし、DV、相続など、ひとり親家庭の様々な相談	028-665-7806	火～日曜日 9:00～17:00
子育て、 子どもたちの支援	児童相談所全国共通ダイヤル	子育て、虐待の相談など	0570-064-000	24時間利用可(音声案内)
	NPO法人 だいでじょうぶ	子育て、虐待の相談など	0288-21-2119	月～金曜日 9:00～17:00
	自立援助ホーム「星の家」	青少年の就職や生活に関する相談	028-666-6023	問合せ(メール) sasaeru@snow.ucatv.ne.jp
	栃木県発達障害者支援センター ぷおーゆう	発達障害に関する相談など	028-623-6111	月～金曜日 8:30～17:15
若年者就職 支援	栃木県若年者支援機構(しごとや)	就労に困難や不安を抱える若年者の就労支援	028-678-4745	月～金曜日 9:00～18:00 info@tochigi-yso.org
	NPO法人 とちぎユースワークカレッジ	若年者の孤立の相談、キャリア支援など	028-638-5502	月～金曜日 9:00～17:00
被災者支援	とちぎ暮らし応援会(とちぎボランティア NPOセンター ぽ・ぽ・ら)	東日本大震災における栃木県内避難住民の支援	028-623-3455	火～土曜日(日・月曜日休) 10:00～18:00
いろいろな相談	よりそいホットライン	どんな悩みにも寄り添い、解決方法を考える	つなぐささえる 0120-279-3388 (全国共通)	24時間利用可

### おすすめ講座

- ① 暴力の防止について知りたい  
→「SPA・非暴力プログラム講座」……………10ページに講座報告掲載
- ② 「自分を大切にする」自尊感情を高めたい  
→「女性のための自尊感情トレーニング」……………15ページに講座案内掲載
- ③ 自分も相手も尊重したコミュニケーションをしたい  
→「アサーティブ・トレーニング」……………15ページに講座案内掲載

## ちいきに住む、あなたにできることを考えてみませんか？

「自分には関係ない」？ むずかしく考えないで！まずは、ちいさな一歩から。

学校教育で、マイノリティや多様性について知る機会を。

地域の人とあいさつ。声をかけてみる。

無関心をやめる。ニュースや新聞で知る、気づく。

少しずつ関係を築いて、心を開いてくれたら、よく聴きたい。

相手の気持ちと考えを尊重して、認めて、寄り添う心を持つ。

相談機関を調べて、伝えたい。

私にできる支援はなんだろう？  
NPOに寄付？  
チャリティーに参加？  
活動に参画？

学習会に参加してみる。



check! ☆☆

# 講座・イベント おぼ〜と

## 男女共同参画社会を考える とちぎ県民のつどい

6月23日(日)、男女共同参画社会を考えるとちぎ県民のつどいをパルティにて開催しました。

今年、栃木県誕生140年記念事業として開催し、とちまるくんも会場に駆けつけました。



おおひら男女共同参画をすすめる会のワーク・ライブ・バランスをテーマにした朗読劇

ました。コミカルで思わず笑いを誘うものから、プロも顔負けの素晴らしい演技を披露したもので、様々でした。団体のみなさま、来年も奮ってご参加ください!



熊森協会栃木県支部の環境問題に関する紙芝居



とちまるくんとハイポーズ!

午前の部の活動発表では、4つの男女共同参画推進グループが日頃の活動の成果を披露し



性別役割分担を考えた日光市連絡会の朗読劇



ステップアップ「和み」の寸劇「父親の育休」

午後の部では、ジャーナリストで和光大学教授の竹信三恵子さんが「女性も男性も息苦しくない社会へ」をテーマに記念講演を行いました。

長時間労働や非正規雇用が女性も男性も息苦しい社会にしている現状について説明があり、多くの参加者が共感を覚え、また「自分を楽にしながら、みんなを楽にする方法を考えよう。女性活躍の促進、働き方の改革を進めよう」という提案がありました。



記念講演「女性も男性も息苦しくない社会へ」  
講師：和光大学教授 竹信三恵子

人間性豊かで地域に貢献する実践的な青年リーダー及び女性リーダーの育成を目的として、県と市町が共同で実施している「とちぎ次世代人材づくり2013」が始まりました。今年度は青年リーダー育成部門11名、女性リーダー育成部門14名の計25名が参加し、来年2月の発表会まで、延べ11日間の研修に臨みます。7月20日(土)に行われた基礎研修では、宇都宮大学の廣瀬隆人教授を講師に、地域活動におけるリーダーの資質と役割について学びました。

平成25年度「栃木県次世代人材づくり事業」がスタートしました!

## とちぎ次世代 人材づくり2013

~新しい自分に会いに行こう!~



PART I

# ちいきで発信!

輝いています!

栃木県男女共同参画地域推進員

知っていますか?  
栃木県男女共同参画地域推進員

県内には、それぞれお住まいの地域で、男女共同参画の普及啓発や女性問題解決のために活動されている方がたくさんいます。このうち、県に登録を申込んだ方が「栃木県男女共同参画地域推進員」に委嘱されます。今年4月1日現在の登録者は約500人です。ご自分の地域の方に男女共同参画の必要性を理解していただくため、多くの方が地域の推進団体に参加して、市や町の広報紙作成や寸劇・紙芝居などの啓発活動をされています。

地域推進員になると...

①地域推進員証とオリジナルバッジをお送りします



▲推進員バッジ

②男女共同参画に関する情報を提供します  
パルティの講座、県のイベントなどの資料をお送りします。

③スキルアップ研修や情報交換会を行います  
毎年異なるテーマで講演やワークショップを行い、スキルアップや他の市・町の地域推進員との交流を図っています。

県では、栃木県男女共同参画地域推進員を随時募集しています。お問い合わせは県青少年男女共同参画課まで。

TEL 028・6263・3074



地域推進員研修を開催しました



岡崎エミさんのワークショップ

平成25年は、さくら市（2月28日）、宇都宮市（3月1日）、下野市（3月5日）で開催しました。

講師は、茂木を拠点にコミュニティデザイナーとして活躍する岡崎エミさんと宇都宮大学准教授の良香織さん。それぞれ、男女共同参画を推進する

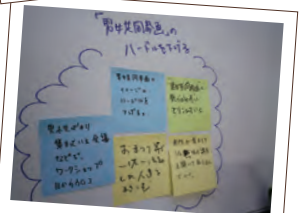
上での課題解決についてのワークショップと「男女平等からジェンダー平等へ」をテーマに講演&ワークショップを行いました。地域推進員も市町の職員もみんな一緒に、活発に意見交換を行いました。



良香織さんのジェンダー度チェック「男・女だけでは区分できない多様性」



和気あいあいと楽しく



いろいろアイデアが出ました!

# ちいきで発信!

「もし、役割を交替したら...」

栃木県男女共同参画地域推進員

日光支部 加藤 幸子

日光支部は、平成24年より地域推進活動を行っています。平成25年3月16日に開催された「平成24年度男女共同参画社会づくりフォーラムin日光」では、朗読劇「もし、役割を交替したら...」の発表と、家庭内の役割分担に関する簡単なアンケート調査を行いました。古い慣習の役割分担意識を考へてもらうという趣旨で、大変好評でした。さまざまな活動の中では、地域によって男女共同参画意識の温度差を感じることもありますが、それも学びとなります。25年度も朗読劇を中心に各自自治体などで活動していきたいと、会員一同張り切っています。



台本は、会員全員で考えた手作り。



ロビーにアンケートを展示。参加者がたくさんシールを。

# 十八歳からの十年介護 ～母、そして家族と歩んだ私の人生 フリーアナウンサー町 亞聖

7月28日に行われた町亞聖さんの講演会は約200名の参加者を迎え好評を博しました。介護の不安を抱える方、介護に直面している方への力強いメッセージに溢れた講演の一部を御紹介します。



町 亞聖(まち あせい)  
埼玉県出身。1995年に日本テレビアナウンサーとして入社。2011年フリーアナウンサーに転身。自身の経験から医療や介護を生業とする。現在はTOKYO MX等の番組でMCとして活躍中。

## ● 限界を自分たちで作らない

受験を控えた高三のとき、母が突然、くも膜下出血で倒れました。四十歳という若さでした。当時、十八歳だった私は、中三の弟と小六の妹の面倒を見、折り合いの悪い父と協力しながら、十年に及ぶ母の介護と向き合うことになりました。

後遺症として右半身麻痺と言語障害が残りました。車いす生活になった母。それでも「限界を自分たちで作らない」という思いで家族であちこち出かけました。今から二十年前はバリフリーという言葉もなく、車椅子の方が世の中に出るという想定がなかった時代。母を連れて行くことにより、車椅子の人にとつてどういうところが不便かを気づいてもらえればと思ひ、私はノンステップになつていないバスに母を乗せるなど、母には過酷な状況にあえてチャレンジしてもらいました。

## ● 家族がいれば母は何でもできる

生活が一変したことが様々なことに気づききっかけとなりました。その一つが「発想の転換」。「できないこと」ではなく「できること」を数えるのです。母は家族がいなくては何でもできません。朝、家族を起こす、

洗濯物をたたむ。母は片手で母親としてできることをやってくれました。

## ● 母の最期を受け止める

母が四十八歳の時に末期の子宮頸がんが見つかりました。母の体力の限界が近づき、病院の助けも受けながら在宅に切り替える覚悟を決めました。母は自分に起きていることを受け止め、最後まで笑顔を保ちませんでした。尊厳死で大切なのが、ちゃんと分かっているからその日までをどう過ごしたか。母の笑顔に助けられ、私たち家族は最期まで逃げずに乗り切ることができました。

## ● 介護に備えて今できること

実体験と現場取材で通算二十年間の介護を見てきました。これからの私の役目は、今介護に直面している方の声聞き、「何を变えたら良いか」を発信していくことだと考えています。病気があっても、障害があっても最期まで住み慣れた街で暮らせるような社会に。国や自治体がやってくれるのを待つのではなく、「自分はどうな医療・介護を受けたか」を一人ひとりが考え、「老後はどうするか」を家族で話し合っ欲しいと思います。



## 参加者の声

- ・飾り気なく介護経験を話され感動した。
- ・自分の決断を考えるきっかけとなった。
- ・御家族の写真が印象的だった。

## 男女共同参画セミナー 基礎コース 6/1(土)～7/6(土) 全5回



### ③ 6/15 「気づきのチカラ」

講師の創作物語や男の子育ての詩を通して、「男(女)とはこういうもの」という日常の無意識の思い込みを見つめ直し、性別に関わりなく、多様な活動が選択できる社会の重要性を学びました。

講師：奥山 和弘  
(「モモロー・ノーリターン」作者)



### ④ 6/29 「生きるチカラ」

少子高齢化が進みライフスタイルが多様化する中でのワーク・ライフ・バランスの必要性と、それを自分らしく実践していく上で役立つストレス対処法などを学びました。

講師：佐藤 千里  
(女性就業支援センター業務第2課長)



### ① 6/1 「認めるチカラ」

自分が相手を認めることで、より本当の自分らしさが認められます。多様な価値観を尊重し、自分の価値を認める自尊感情を大切にすることを学びました。

講師：桜井 高志  
(桜井・法貴グローバル教育研究所代表)



### ⑤ 7/6 「つながるチカラ」

最終回では、様々なワークを通して、人とつながることで多縁をつくることを体験。無縁社会の今、自立よりも依存し合い、自分の居場所が肯定される人間関係が必要であることを学びました。

講師：廣瀬 隆人  
(宇都宮大学教授)



### ② 6/8 「伝えるチカラ」

言葉だけでなく表情や目などで伝えるワークや、共通点を見つけることで相手との距離が近づくワークを実体験。様々なコミュニケーションを通して、伝え方のテクニックを学びました。

講師：小林 京子  
(有限会社ヒューリス代表取締役)

性別や年齢にかかわらず、誰もがイキイキと自分らしく生きられる社会を目指して、「幸せ力アップ！」わたしの「チカラ」を伸ばす5つの方法」をテーマに、全5回にわたり開催しました。自分を見つめ直し、今よりもっと楽しく、もっと自分らしく生きるために、5人の講師から様々なチカラの引き出し方を学びました。



## とちぎ女性政策塾 (全7回)

7月~10月

「とちぎ女性政策塾」がスタートしました!

講師 宇都宮大学教授 廣瀬 隆人 さん

第1回目は宇都宮大学の廣瀬隆人教授を講師に「リーダーの資質」について、客観的な目線で、根拠を数字で示し、具体的に発言することの大切さを学びました。



▲活発な意見が出たグループワーク

男女共同参画の視点を持ち、政策・方針決定過程に参画する女性の育成と支援を目的とした「とちぎ女性政策塾」。

各種審議会等の委員に必要とされる知識やプレゼンテーション等のスキルを7月から10月までの全7回の講義やグループワークを通して学びます。

今年度は25名の受講者が集まり、7月13日(土)にスタートしました。

## 父親の子育て応援講座 男の育児を楽しもう!

7月

～パパも家族も笑顔になる子育て術～  
親子で楽しむお話し「恐竜博士になろう!」

講師 恐竜絵本作家 黒川みつひろ さん

40組の親子が元気に参加。恐竜絵本の読み聞かせをはじめ、ティラノサウルス家族の絆のお話、恐竜の種類などを学びました。本格的なジオラマやパノラマ、恐竜の化石などを親子で見つ、触つて、たくさん体感。講座の最後には、黒川さんより「恐竜博士認定証」が授与され、パルティにたくさんのおびっこ恐竜博士が誕生しました。参加者からは「家族での読み聞かせの参考になった」「恐竜の知識が増えて、子どもとの会話がもっと楽しめそう」との声が寄せられました。



▲あこがれの恐竜博士の前に子どもたちの目はキラキラ!



▲リアルで迫力満点のジオラマやパノラマ

めざせ  
カジダン!

## おすすめレシピ

パルティの人気講座「男の生活工房」修了者による「ぐる～ぶ・いろいろの会」の料理教室から、かんたんレシピを紹介!

ぐる～ぶ・いろいろの会

毎月第2土曜日に  
パルティ調理実習室で  
活動中!



### 鶏つくね

混ぜて丸めて焼くだけの3ステップ!  
塩麴のチカラでふんわりジューシー。



#### ●材料(4人分)

- ・鶏ひき肉 480g
- ・塩麴 大さじ2弱
- ・サラダ油 小1
- ・柚子こしょう 適量

お好みで!  
しょうゆだれの分量はコチラ!

- ・しょうゆ 大さじ3
- ・酒 大さじ2
- ・みりん 大さじ1.5
- ・砂糖 大さじ1

#### ●作り方

- ①鶏ひき肉と塩麴を手で50～60回混ぜる。
- ②8等分に分けて形を丸く整えたら、サラダ油を引いたフライパンで両面を焼く。まずは中火で1分ずつ▶焼き色が付いたら弱火▶ふたをしてさらに2分ずつ。
- ③柚子こしょう、わさび、しょうゆだれなどお好みの味でいただく。

#### ●しょうゆだれ味つくねの作り方

分量の材料をフライパンに入れて煮立て、とろみと照りを付けたらつくねを入れてからめ、皿に盛る。

(講師:料理研究家 浅野 和子さん)

### 基本の“キ”!パスタのための 万能トマトソース

いろいろなトマト料理に使えます。  
たくさん作って、保存もOK!



#### ●材料

- ・ホールトマト (缶詰、ジュースごと) 800g
- ・玉ねぎ 50g
- ・にんにく 1かけ
- ・オリーブオイル 大さじ4
- ・ローリエ 1枚

#### ●作り方

- ①玉ねぎ、にんにくはみじん切り。鍋に入れたオリーブオイルで、しんなりと透明になるまで焦げないように炒める。
- ②ローリエとトマトを加え20分、トロリとするまで煮込む。
- ③塩・こしょうで味を調える。

#### ●アレンジ

- お好みの具材とソースを合わせるだけで  
いろいろな味に大変身♪
- ◆ベーコン・玉ねぎを炒めて…うまみUP!
  - ◆にんにく・赤唐辛子で…ピリッと大人の味!

(講師:マ・マーマカロニ株式会社男性社員)

### SPA・非暴力プログラム講座(2日間)

講師 TEENSPOST 代表 思春期・家族カウンセラー 八巻 香織

S P A (Gater Peaceful Action) とは、自分／他人へのいじめ、体罰、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って社会を創る暴力予防プログラムです。

県内各地から相談員、教員、各種 NPO の方が集まり、●平和を描く ●外に向く暴力(暴行、暴言等)と、自分に向く暴力(自殺、依存症等) ●心の壁 ●パワリーの違い ●暴力のサイクル、連鎖 ●ジェンダーと性差別 ●支援者のセルフケア等について、様々なワークを通して体感。傷ついた人のアライ(味方)となつて希望へのプロセスを共にし、平和な社会を創っていくことを確認しました。



▶「5代先の子どものために平和を届けよう」



◀身近な暴力と希望へのプロセスを寸劇で表現

### バランスアップ! 自力整体(全4回)

講師 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

無理なくゆつたりと自分で身体を歪みを整え、老廃物を排出する自力整体。身体と心のバランスを少しずつ整えながら疲れや不調の改善と予防につなげ、しなやかで健康な身体づくりを目指しました。参加者からは「日頃の仕事や育児の忙しさから離れリラックスできた」、「肩こりが解消されてよく眠れた」との感想が聞かれました。



▲気の流れを確認

### マドレボニータの「産後の心と体のセルフケア講座」(全2回)

講師 NPO法人マドレボニータ 産後セルフケアインストラクター 佐藤 直子

「最近気分が落ち込みがち」「なかなか体型が元にもどらない」産後女性は、分娩による体力低下で夫との対話がおろそかになったり、ホルモンの変化などから様々な悩みを抱えます。産後女性の心身の健康回復と体力増進のためのこの講座。バランスボールを使った有酸素運動や、肩こり解消法などのセルフケアを学びました。また、ペアになり「人生・仕事・パートナーシップ」をテーマに語り合い、脳を活性化させてコミュニケーション力を磨きました。自分の心と体に向き合つてリフレッシュし、よりよい子育て、よりよい人生に向かうきっかけとなる講座になりました。



### 再チャレンジ支援セミナー パソコン講座入門編(全10回) 基礎編(全5回)

講師 パソコンインストラクター

入門編を全10回、基礎編を全5回で実施しました。地域活動で活かせる知識を身に付け、また、再就職を視野に入れ実務で活用できる技術を習得しました。参加者からは「パソコンが怖くなくなった」「これまで自己流で操作していたので基礎から学び直せてよかった」との声が聞かれました。

### 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)

講師 栃木県ファイナンシャル・プランナーズ協同組合

9月に実施予定のFP検定3級試験の合格を目指し、参加者のみなさんは毎週熱心に受講されていました。講座の内容は公的年金や税金、資産運用や相続など身近なものが中心。金融や経済に強くなり、再就職に活かすとともに賢い家計管理を学べる講座となりました。

### 『防災』出張セミナー

5月に佐野市と矢板市の女性団体連絡協議会総会後に、「男女共同参画の視点の視点で取り組む防災」についてパルティ職員がミニセミナーを行いました。パルティで作成した「防災ハンドブック」を教材に、女性リーダーとして地域の防災体制づくりへの参画や、避難所設営のポイントなどについて説明しました。また6月には、宇都宮市西原仲町自治会でも、日頃の備え「自助」や、被災時の地域での「互助」の大切さをお話しました。

自分で自分の体調を整える! ☆

## からだのこころ

# セルフケア

### マドレボニータ流肩こり解消法

現代病ともいわれる「肩こり」。ストレスをためていたり、長時間のデスクワークや育児などで間違った筋肉の使い方をしている、肩に無駄な力が入つて血行が悪くなり、僧帽筋(首から肩、背中にかけてある筋肉)に老廃物がたまり、肩こりが起こります。マドレボニータ認定産後セルフケアインストラクターの佐藤直子さんに、道具を使わず、いつでもどこでもできる肩こり解消法をうかがいました。

#### STEP①

肘を曲げて、前後に腕を動かす。



#### STEP②

肘を曲げたままで腕を回す。



#### STEP③

立ち上がり足を前後にして、肘をのばして大きく腕を回す。



血液の循環がよくなり、老廃物が流れやすくなります。肩甲骨のまわりに指が入るようになるまで頑張りましょう!





# ち・い・き pick up!

県内で開催された催しや、団体などの活動を紹介します。

## 乳がん経験者が、再び誇り高く美しく生きるために

あけぼのハウス栃木 (Breast Cancer Network Japan あけぼの会)

6月23日(日)、乳がんに関する『Q&A勉強会』が佐野市中央公民館で開催され、18名が参加しました。主催するあけぼの会栃木支部は、乳がん患者の会。不安や悩みを乗り越え社会とつながりを持つよう、相談会や勉強会を開催しています。今回は乳腺外科の専門医が講師となり、検査、治療、リンパ浮腫に関することから健康食品のことまで、忙しい診察室ではなかなか聞きづらい質問に対しわかりやすく説明。参加者からは「勉

強になった」「気持ちが悪くなった」「会員同士で交流する機会があることが自分の力になる」との声が寄せられました。次回の『あけぼのハウス』の開催は、11月に栃木市で行われる予定です。活動の輪は、今後も県内各地へ広げていくということです。



あけぼの会 HP  
<http://www.akebono-net.org/index.html>

## 人のつながりと協働の大切さを

～Bon Marche 100人展～

5月12日(日)、道の駅ろまんちっく村に『Bon Marche 100人展』が開催されました。手作りの洋服やバッグなどの販売、子どもたちが「モノをツクル楽しさ」を学ぶためのワークショップなど、200近いグループが出展し、活気あふれるイベントになりました。主催するのは宇都宮市の株式会社 Seoters (シーダーズ、下田典子社長)。地域活性化や人材力の強化、子どもたちの健やかな成長などを目的として2010年からこのイベントを運営しています。出展者には女性も多く、女性の起業を応援する場にもなっています。



活気あふれる会場の様子。回を重ねるごとに参加者の輪が広がります。

援する場にもなっています。6回目となった今回の来場者は約2万5千500人で過去最高となりました。次回の開催は10月27日(日)。人と人をつなぐ温かい手作り作品が数多く出品される予定です。

## 避難のつらさ、ひとりで悩まないで。

栃木避難者母の会

東日本大震災・福島原発事故により、栃木県内に避難している育児女性の交流会「栃木避難者母の会」(代表・大山香さん)が4月に結成されました。7月5日(金)、パルティで初のお茶会を開催。最初に、宇都宮大学国際学部清水水奈子准教授が「原発事故と女性たち・いのちと生活を大切に考える」と題し、避難女性・子どもたちの2年半の苦悩について話されました。フリートークでは「夫は仕事で福島に残り母子で避難。

子どもに寂しい思いをさせている」「子どもが学校でかわれたい」「こちらでは子どもを外で思いっきり遊ばせられる。福島には帰りたいが、放射線量が高くて外で遊べなくなる」などの声がありました。秋以降も県北・県南でお茶会を開催予定です。



詳しくは  
→ <http://ameblo.jp/tochighinan/>

## 性暴力被害への理解と支援を

～サバイバルネット・ライフ講演会～

6月16日(日) 小山市男女共同参画センターで、講演会「身近な性と暴力」被害者のためにできること」が行われました(主催はDV被害者支援のNPO法人サバイバルネット・ライフ)。性暴力被害者の約7割が誰にも相談できず、泣き寝入りしている状況(内閣府調査)の中、被害者の相談や医療・警察への連絡などの総合支援を行う「ワンストップ支援センター」が全国5か所で運営されています。講演会では「性暴力救援センター東京」事務局長の平川和子さんを講師に、被害者のつらさや支援内

容について、約60人の参加者が学びました。ライフの仲村久代代表は「性暴力被害によるトラウマは何十年も続く。被害をいち早く相談できるセンターも必要だが、まずは被害に対応できる支援者を増やしたい」と話します。



県内各地から、相談員、支援者、NPO、弁護士、女性議員などが集まりました。

／ こんいち は 相言火ルームです。



DVってなんだろう

「DV」と聞いて何を連想しますか？「殴る蹴る」でしょうか？最近ニュースで男女間のトラブルをよく目にします。DVという言葉も以前に比べれば知られてきています。パートナーから暴力を受けた方に「それはDVよ」とアドバイスしやすい環境にはなってきました。

しかし親密な間柄でよく聞く「束縛」とか「嫉妬」という言葉は連想するでしょうか？「パートナーの束縛・嫉妬がひどい」という話にどうアドバイスしますか？「愛されているのね」「あなたのことが好きだからよ」と言うこともあるのでは？これら「束縛」「嫉妬」も、実は危険な言葉です。DV＝身体的暴力という考え方がまだまだあります。パートナーからひどいことを言われても手は出されていないから、パートナーを罵っても暴力ではないからDVじゃない、というケースがあります。

しかし、そうではありません。パートナーを尊重しない、対等に見ない、「パートナーなら自分を一番に考えるべきだ」と押し付けたり、自分と同じ気持ちでいるのを強要することもDVにつながります。これらを「精神的な暴力」といいます。目に見えないので分かりにくいのですが、殴る・蹴るという暴力よりダメージは大きいかもしれません。自分という存在や思いを否定され続けていくと、自分を大切に思えなくなったり、考えることをやめてしまいます。人間には個々の人格があり、それをお互いに認め合って、いい関係を築くことが必要です。もし「自分」が認められていないと「何かおかしい、何だか辛い」という違和感があるかもしれません。そんな時は相談ルームに相談してください。あなたにとつての違和感が何なのか、どうすれば過ごしやすくなるか、あなたのペースで一緒に考えましょう。

女性のための一般相談  
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）  
女性のための配偶者暴力相談  
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）  
女性のための健康相談（面接）  
毎月 第1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  
毎月 第一・第三水曜日 17時30分～19時30分  
028・665・8724

## 再就職への第一歩

就職相談窓口では、(再)就職や仕事に関する相談を受けています。仕事を探している時の悩みは、みなさん様々です。「自分に合う仕事って何？」「働きたいけど私、大丈夫？」「仕事探しのコツって？」「仕事と家庭の両立が悩み」「育児でプランクがあつて不安」「印象の良い面接って？」などなど…。また「こんなことを聞いてもよいの？」という遠慮がちな言葉も多く耳にします。

自分の中にある疑問や不安を話してみませんか？一人では、行き詰ることが多いでしょう。自分が希望した居場所(仕事)にたどり着くため、目標を達成するために、一緒に考えてみましょう。

さらに、いざ応募したい会社が決まっても、応募書類の作成で頭を悩ませてはいませんか？こちらではよい良い応募書類作りもサポートしています。応募書類は、企業の採用担当者に直接自己アピールするための重要な書類です。いわば、自分の分身です。仕事への熱意や自分の能力を、余すところなく書き込みましょう。一般的な応募書類には、「履歴書」と「職務経歴書」があります。「履歴書」は、会社に提出する公式

文書という意識で、正確に丁寧に書きで仕上げましょう。

「職務経歴書」は、今では必要書類とされることが多いです。「職務経歴書って何を書けばいいの？」と苦手意識を持っていませんか？履歴書では書ききれなかった仕事の内容や、仕事をする上で努力や工夫したことなどを伝えます。他にもパソコンスキルや資格などの能力も記載して、大いに自分をアピールしましょう。

悩んだら一人で抱え込まず、まずはお電話ください。

女性のための就職相談

電話相談・面接相談（予約優先）

火～木曜日 13時～16時

028・665・8724



## 再 Re: 就職マイロード

# 本・DVDの紹介

情報ライブラリーの蔵書数は約20,000冊の  
パーティのホームページからも検索・予約  
できます。ぜひご利用ください。  
<http://www.parti.jp/>

## BOOK 大介護時代を生きる

樋口 恵子著  
(中央法規出版)

重厚長大化する介護の現状について考察するとともに、地域の取り組み例なども紹介し“介護のある暮らし”をどう支えるかを考えます。



## BOOK 連続授業 命と絆は守れるか？ 震災・貧困・自殺からDVまで

宇都宮 健児・浅見 昇吾・稲葉 剛 編  
(三省堂)

支援活動をしている方たちの生の声に耳を傾けつつ、様々な角度から現代社会における新しい絆のあり方を探る緊急本です。



## BOOK 八重の生涯

新井 恵美子著  
(北辰堂出版)

戊辰戦争を生きぬき、新島襄と共に、生涯会津魂を持ちつづけた八重のさわやかな一生です。



## BOOK いきのびる魔法

西原 理恵子著  
(小学館)

朝日新聞に掲載されて評判となった「いじめられている君へ」の寄稿文の絵本化です。



## BOOK わたしのはなし

山本 直英著  
(童心社)

自分の体と心を自分で守ることの大切さを描きます。



## 安心できる避難所づくり ～男女共同参画の視点を避難所運営に～

あおもり被災地の地域コミュニティ再生支援事業実行委員会  
(青森県男女共同参画センター)

青森市及びおいらせ町で実施した、避難所体験ワークショップを紹介しています。



## ぐる～ぷもみの木の おすすめシネマ

映画を愛し、10年間映画会を開催してきた「ぐる～ぷ・もみの木」。映画通メンバーのおすすめの映画を紹介します。

アルバート氏の人生 2011年・アイルランド

舞台は19世紀、アイルランドのホテル。小説家や実業家が集うラウンジにウェイターとして40年間勤務するアルバート氏は、常に慎ましく、誰よりも完璧に業務をこなす。そんな彼には誰にも言えない大きな秘密が…それは彼が女であるということ。

当時は女性の権利が認められず、職業をもち自立して生きることなど考えられなかった。14歳でひとりで生きることを選択し、胸を隠し、髪を

短くして男を装う。孤独なアルバートにも、独立して店をもつという夢がある。ある日、自分らしく生きるヒューバートに出会い、固く閉ざされた心の扉が開きます。

主演：グレン・クローズ  
監督：ロドリゴ・ガルシア  
(代表作：「彼女を見ればわかること」)

※8月DVDレンタル・発売。  
パーティライブラリーには11月入荷予定。

グレン・クローズの名演技に  
心か揺さぶられます!



ぐる～ぷ・もみの木

見てね!



こちらもおすすめ!

パーティライブラリー  
所蔵DVD  
(ライブラリーで視聴できます)

「マーガレット・サッチャー 鉄の女の涙」(2012年)  
「ヘルプ/心がたぐストーリー」(2012年)  
「ツレがうつになりまして。」(2011年)

# 平成25年度 講座のご案内

一時保育あり

対象講座と月齢(年齢)は  
このマーク!

満6か月～未就学児



1歳～未就学児



## お申込み・お問い合わせは…

電話・FAX・ホームページ、または直接ご来館にて。  
ホームページ<http://www.parti.jp/>

P14の講座(無料講座)

TEL 028-665-8323  
FAX 028-665-8325



P15の講座(有料講座)

TEL 028-665-7706  
FAX 028-665-7722

パーティ 検索

### 父親の子育て応援講座(後期)

「男の育児を楽しもう～パパも家族も笑顔になる子育て術～」



美味しい米粉のピザづくりにチャレンジ!!  
親子でピザを作る体験を通して、食の大切さを学びます。  
美味しい焼き立てのピザを、ママにプレゼントしてみよう!

#### ●開催日・テーマ・講師

12/7(土) パパと一緒にクッキングコミュニケーション♪  
～わくわく米粉のピザづくり～  
株式会社波里 渡辺 明男

- 時 間: 10:00～12:00
- 対 象: 小学1～6年のお子さんとそのパパ(親子参加型)
- 定 員: 12組(先着順)※1組につきパパとお子さんは2名まで
- 受 講 料: 1家族500円(材料費)
- 申 込 締 切: 12/6(金)
- 保育申込締切: 11/12(火)

※ピザは1家族1枚となります。  
※米粉(小麦由来の強力粉)、チーズ、大豆油入りピザソース、豚ベーコンを使用します。  
食品アレルギーのある方は、ご注意ください。

### 父親の子育て応援講座(後期)

「男の育児を楽しもう～パパも家族も笑顔になる子育て術～」



子どもに寄り添うコミュニケーション術を学ぼう。子どもの自己肯定感を高める「聴き方・褒め方・質問の仕方」などお家で試せる内容が盛りだくさん! さあ、あなたもコーチングで、お子さんの笑顔を引き出してみませんか?

#### ●開催日・テーマ・講師

2/8(土) 子どもが変わる魔法の言葉  
～家族力がアップする子育てコーチング～  
生涯学習開発財団認定プロフェッショナルコーチ  
(婦)コーチ・エイCTP クラスコーチ 武井 八重子

- 時 間: 10:00～12:00
- 対 象: 子育て中のパパ・プレパパ、孫育て中の祖父・プレ祖父(夫婦、祖父母、ママのみの参加も可)
- 定 員: 30名(先着順)
- 受 講 料: 無料
- 申 込 締 切: 2/7(金)
- 保育申込締切: 1/14(火)

### 生涯を通じた女性の健康を考える講座



肩こり、腰痛、頭痛、冷え、むくみ、疲れ、イライラ、肌荒れ・・・最近なんとなく感じる体の不調。この不調の原因とは? 女性ホルモンの働きを知り、もっとキレイに、健康でいきいきと輝き続けてみませんか?

#### ●開催日・テーマ・講師

1/25(土) ずっと輝いて生きるために  
～女性ホルモンで健康とキレイを手に入れよう～  
対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座院長  
産婦人科医師・医学博士 対馬 ルリ子

- 時 間: 13:30～15:30
- 対 象: 女性
- 定 員: 80名(先着順)
- 受 講 料: 無料
- 申 込 締 切: 1/24(金)
- 保育申込締切: 1/4(土)



### 男のライフバランスを考える講座(全2回)



週末男塾～カラダが喜ぶ自分らしい人生のスタートに～仕事中心の生活で忙しい日々。ちょっと一息を抜いて楽しんでみませんか?

#### ●開催日・テーマ・講師

- ① 2/15(土) ストレスマネジメント講座  
～ストレスと上手に付き合うコツ～  
さくら・心療内科院長 加藤 和子
- ② 2/21(金) 男のラーメン塾  
～ラーメンのイロハを学び、味自慢!～  
らあめん厨房どる屋代表 落合 泰知

- 時 間: ① 13:30～15:30 ② 18:30～20:30
- 対 象: 男性
- 定 員: 30名
- 受 講 料: 無料(②のみ別途材料費1,000円)
- 申 込 締 切: 2/8(土)
- 保育申込締切: 1/31(金)(①のみ)

### 不妊・流産に悩む方のグループ相談会

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。

#### ●開催日・テーマ・講師

- ① 9/19(木) 流産に悩む女性
- ② 9/21(土) 治療をやめた女性とやめようか悩んでいる女性
- ③ 10/17(木) 不妊に悩む女性
- ④ 11/9(土) 治療をやめた女性とやめようか悩んでいる女性
- ⑤ 11/21(木) 二人目以降の不妊に悩む女性
- ⑥ 12/14(土) 流産に悩む女性
- ⑦ 1/18(土) 不妊に悩む女性
- ⑧ 2/15(土) 二人目以降の不妊に悩む女性
- ⑨ 2/20(木) 治療をやめた女性とやめようか悩んでいる女性

進行: 不妊専門相談センター相談員

- 時間: ①、⑧、⑨は、10:00～12:00  
②、③、④、⑤、⑥、⑦は、13:30～15:30
- 対象: 不妊・流産に関連した悩みを持つ女性
- 定員: 10名程度 ●受講料: 無料 ●申込締切: 各開催日前日

### パーティ&とちぎジョブモールコラボ事業 就職準備相談会



キャリアカウンセラーによる個別指導で、きめ細やかな相談を実施します。

#### ●開催日・テーマ・講師

- 【前期】① 11/30(土)  
適職探しの相談会・応募書類の書き方相談会  
② 12/7(土)  
社会人のマナー・面接体験相談会
- 【後期】① 1/18(土)  
適職探しの相談会・応募書類の書き方相談会  
② 2/1(土)  
社会人のマナー・面接体験相談会

進行: ジョブモールキャリアカウンセラー

- 時間: 13:30～15:30 ●対象: 就職準備中の女性 ●定員: 10名程度
- 受講料: 無料 ●申込締切: 各開催日前日
- 保育申込締切: 前期①②とも11/9(土)・後期①②とも1/4(土)

## マドレボニータの「産後の心と体のセルフケア」 (11月コース 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

①11/21(木) ②11/28(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 佐藤 直子  
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) 産後6ヶ月未満の赤ちゃんは一緒に参加できます。
- 定員：14名 ●受講料：2,000円 ●申込締切：10/22(火)

※「マドレボニータ」とは、スペイン語で「美しい母」の意。  
産後ヘルスケアプログラムの開発・研究・普及をしているNPO法人です。

## 女性のための自尊感情回復トレーニング ～ココロが楽になるコミュニケーション～(全3回)



母・妻・嫁・娘…いろんな役割、がんばりすぎていませんか？  
自尊感情とは、「自分を尊重する感情」「自分を尊いものとして大切に  
する気持ち」のこと。私らしく、ラクになるために、どんな自分にも  
OKを出せる、本当の自己信頼を取り戻しましょう。

### ●開催日・講師・内容

①10/17(木) ②10/24(木) ③10/31(木)  
オフィス「想」ネットワーク 代表 中野 満知子

1. 自分自身について語る
2. 物の見方・考え方・表現の仕方の多様性
3. 過去に目を向ける
4. 未来を描こう
5. 現在を直視する
6. 自己肯定感を身につけよう
7. 助け合える、サポートできることは？

- 時間：10:00～15:00 ●受講料：3,000円
- 対象：女性 ●申込締切：9/17(火)
- 定員：20名

## 女性のための「もう一度働きたい！」心の準備セミナー ～離職期間をブランクにしないための再就職準備～(全2回)



離職期間をブランク、主婦歴をマイナスにしないための準備術を学びます。

### ●開催日・講師・テーマ

①11/6(水)  
働くためのウォーミングアップ!～キャリアプランや適職を考える!～  
彩ライフデザイン研究所代表 川鍋 節子  
②11/20(水)  
子育てと仕事の両立を考える!～先輩ママの事例を紹介～  
ハローワーク宇都宮駅前プラザマザーズコーナー 藤浦 智子

- 時間：10:00～12:00
- 対象：子育て中で再就職を考えている女性
- 定員：20名 ●受講料：500円 ●申込締切：10/8(火)

※雇用保険受給対象講座です。  
※参加者同士の交流会があります。

## 社会起業家チャレンジセミナー ～想いをカタチにするためのファーストステップ～



子育て・介護・まちづくり…身近な問題をビジネスの手法で解決しよう!  
新しい働き方を考えよう!

### ●開催日・内容・講師

12/7(土)  
◇思いを整理し、周りに伝えて事業に必要な資源を集めるプロセスを考えていく  
→社会起業家の視点と発想→顧客の変化から事業をデザインする  
株式会社エンパブリック代表取締役 広石 拓司  
◇先輩起業家体験談発表 女性先輩起業家  
◇交流会

- 時間：10:00～16:00
- 対象：社会起業に関心のある方
- 定員：20名
- 受講料：3,000円
- 申込締切：11/7(木)

## アサーティブ・トレーニング講座(全2回)



わかりやすく、たのしく、あたたかい!  
気持ちスッキリ伝えるレッスン

### ●開催日・講師

①1/18(土) ②1/19(日)  
特定非営利活動法人 TEENSPPOST 代表  
思春期・家族カウンセラー 八巻 香織

- 時間：10:00～16:00
- 対象：2日間とも受講可能な方
- 定員：30名
- 受講料：4,000円(別途テキスト代1,575円)
- 申込締切：12/18(水)

※アサーティブとは、自分と相手とお互いの権利を尊重し、シンプルに誠実に伝えあ  
うことで、対等なコミュニケーションをつくる自己信頼に基づく自己表現です。  
※ご家族一緒での参加はご遠慮いただきます。

## パルティキャリア塾 職場で活かす!頭と心の「超」整理術(全3回)



自信を高めて、信頼を築く。元気に働くコツを学びます!

### ●開催日・テーマ・講師

①1/11(土)  
右脳も左脳もフル活用!マインドマップでわたしマネジメント  
プザン公認マインドマップインストラクター 安田 真知子  
②1/25(土)  
NLPで紐とく!人間の脳と心と体のつながり  
～自己理解・他者理解を深めよう～  
③2/1(土)  
自分の気持ちを上手にコントロール!  
～しなやかに自分も相手も慈しむコミュニケーション～  
国際コーチ連盟プロフェッショナル認定コーチ  
米国NLP協会認定マスタープラクティショナー 木村 純子

- 時間：10:00～15:00 ●対象：3回とも受講可能な女性
- 定員：25名 ●受講料：5,000円 ●申込締切：12/11(水)



## 再チャレンジ支援セミナー パソコン講座MOS検定エクセル受験対策講座(全10回)



再就職やキャリアアップを目指す方へのMOS資格検定受験対策講座です。  
レベルアップしたエクセル機能を学びたい方にもオススメです。

### ●開催日・講師・内容

①11/5(火) ②11/7(木) ③11/12(火) ④11/14(木) ⑤11/19(火)  
⑥11/21(木) ⑦11/26(火) ⑧11/28(木) ⑨12/3(火) ⑩12/5(木)  
パソコンインストラクター

MOS(マイクロソフト オフィス スペシャリスト)バージョン2010  
(Office2010)の受験対策講座です。

- 時間：10:00～12:00
- 対象：エクセル中級レベル(IF関数程度が分かる方)
- 定員：20名 ●受講料：10,000円(別途教材費)
- 申込締切：10/8(火)

※講座の中で、資格検定は行いません。  
※研修環境：WindowsXP、Office2010

## 男の生活工房 ～作って食べて暖話して～(全6回)



身近な食材で手軽な料理、舌つづみと共に気軽に語らいます。  
料理の楽しさを体験してみませんか!

### ●開催日・テーマ・講師

①10/26(土) 男のメシ支度-料理のキホン  
とちぎ未来農業研究会員 白居 芳美  
②11/9(土) 多国籍料理-気分は世界旅行  
キッチンスタジオ ラ・ファミーユ 佐久間 靖子  
③11/30(土) 中華の達人  
ホテルニューイタヤ調理技能士 木村 寛  
④12/14(土) 師走は手打そば  
いろりの会 横松 精二  
⑤1/11(土) 本格和食-旨い肴料理  
割烹「酔心」料理長 佐藤 栄作  
⑥1/25(土) オヤジの簡単料理で暖話  
いろりの会 伊藤 明博

- 時間：10:00～14:00 ●対象：男性 ●定員：25名
- 受講料：2,000円(別途材料費3,000円※全6回分) ●申込締切：9/26(木)

## 元気なとちぎの消費生活市 ～おいしいよ、栃木県。～

- 開催日時 10月6日(日) 10:00～16:00
- 会場 パルティ とちぎ男女共同参画センター
- 主な内容
  - 食の安全・安心に関するディスカッション
  - とちぎ未来大使 手島 優さんなどによる県産農産物 PR
  - 県産農産物の販売や料理教室の開催
  - ステージイベントやグルメコーナーなど
- お問い合わせ 県くらし安全安心課  
☎ 028-623-2135

## ヒューマンフェスタとちぎ 2013 in 大田原 ～咲かせよう 思いやりと笑顔の花～



- 開催日時・主な内容・講師  
11月10日(日)10:00～16:30
- 香山リカ 講演会  
(精神科医・立教大学教授)
- それいけ!アンパンマン ショー
- えりのあ ハートフルライブ など
- ※さまざまな人権にかかわるブースの出展や体験コーナーを予定しております。ぜひ、ご家族そろってお出かけください。

- 会場 県立県北体育館(大田原市)
- お問い合わせ 県人権施策推進課  
☎ 028-623-3027

## 平成 25 年度男女共同参画 社会づくりフォーラム in 日光

- 開催日時 平成 26 年 2 月 22 日 13:00～
- 講師 香山 リカ  
(精神科医、立教大学教授)
- 会場 日光市今市文化会館大ホール
- お問い合わせ 日光市人権・男女共同参画課  
0288-21-5148

### パーティより

## 楽しいイベントもりだくさん! フェスタ in パルティ 2013

11月16日(土)  
10:00～16:00



今年のテーマは『ポジティブ・チャレンジ!ひとりからみんなへ』です。多数のグループ・団体による工夫を凝らしたワークショップ・展示販売などが行われます。ご家族・お友達をお誘い合わせの上、是非お越し下さい。(入場無料・申込不要)



男女共同参画の発表



ステージではダンスや音楽!



親子で楽しめるコーナーもいっぱい!



## パーティ 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 / 毎週月曜日  
 国民の祝日  
 12月29日～1月3日
- 施設のご利用 / 会議・イベント等にご利用ください(有料)  
 利用お申込み / 窓口受付時間9:00～17:00  
 ホームページで各研修室等の予約状況をご覧いただけます。  
 (閲覧のみ)

### 情報誌のご意見・ご感想をお寄せください。

- 編集・発行 / 公益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  
 TEL028-665-7700(代) FAX028-665-7722

- URL / <http://www.parti.jp/>  
 表紙作者 / よしこSUN  
 印刷 / 伴印刷株式会社

