

Parti

パルティ

講座・イベント れぽ〜と	6
ち・い・き Pick up!	11
相談ルームから	12
情報ライブラリーから(本・映画紹介)	13
平成26年度前期講座案内	14
インフォメーション	16
✧ からだ・こころ・セルフケア	9
✧ めざせカジダン・おすすめレシピ	10
✧ ぐる〜ぷ・もみの木のおすすめシネマ	12

特集

女性の活躍が経済再生をすすめる！

〜ウーマノミクス〜

…2



パルティとは？

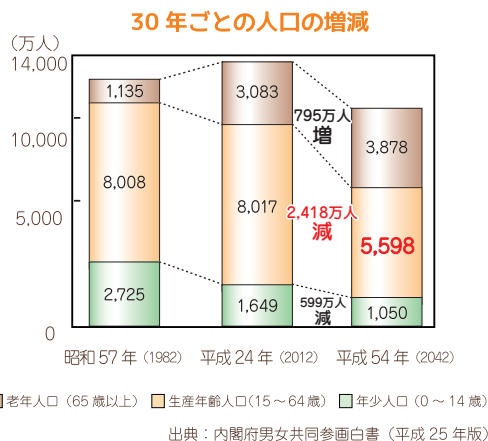
“参加・参画”を意味する
Participacion (スペイン語) から引用された、
とちぎ男女共同参画センターの愛称です。

女性の活躍が経済再生をすすめる！～ウーマノミクス～

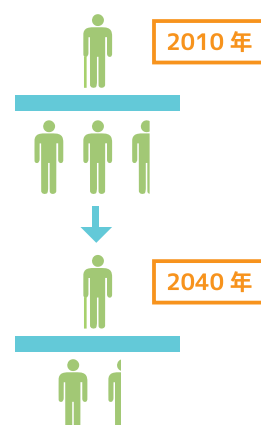
少子高齢化が進み人口減少に伴う労働人口不足が予測される中、女性の活躍を推進することが求められています。では、どうしたら女性の活躍の場が広がる社会になるのでしょうか。国内外の事例を取り上げ、結婚や出産など、女性がそのライフステージに対応しながら活躍でき、また男女が共に仕事と子育てを両立できる働き方について考えます。

ウーマノミクスとは？ ウーマン（Woman: 女性）とエコノミクス（Economics: 経済）を合わせた造語。女性が働き手として活躍し、それにより得た収入が消費をけん引する経済のあり方を意味する。
（ゴールドマン・サックス証券のキャシー・松井さんが提唱）

女性の労働力が必要なワケ ～少子高齢化に伴う、日本の生産労働人口の減少～



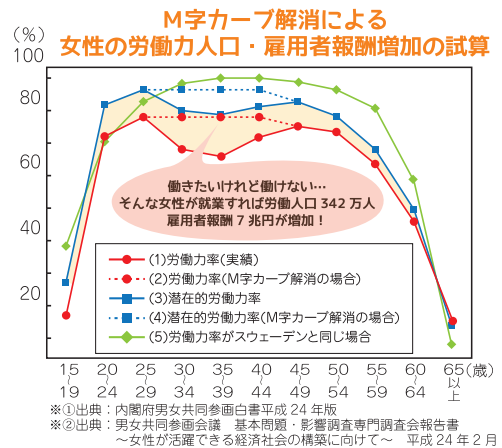
今後30年間で15～64歳の生産年齢人口が約2400万人減少すると言われている中、女性の就労促進が重要課題であり、同時に労働環境の整備が必要とされています。



1950年の日本は、高齢者1人を10人の現役世代が支える人口構成でした。2010年には2.6人、2040年には1.4人の大人で支えることになりそうです。

働く人口が増えれば、税収が上がる、消費が増えるなど経済活性化につながります。女性の潜在的な働き手を活かすことで、労働人口が342万人※①、雇用者報酬が7兆円程度※②それぞれ増加するという試算があり、グラフ上に現れているM字カーブが解消されるといわれています。

M字カーブとは…
女性労働者の年齢階層別の労働力率をグラフ化した際に見られるM字型の曲線で、女性が結婚などを機に一度離職し子育てなどを経て再就職するライフスタイルの現れ。「家事や育児は女性」というように根強く残る性別役割分担意識や女性が働き続けるための条件が整っていないことを示している。



ポジティブ・アクション

固定的な男女の役割分担意識や雇用における男女の差別的取り扱いを解消しようと、企業が行う自主的かつ積極的な取り組みのこと。女性の採用や職域の拡大、研修等に参加する機会の増大、管理職への登用などがある。

内閣府では、2020年までに社会のあらゆる分野の指導的地位の30%を女性が占めるという目標を掲げ、関係機関への働きかけや連携を行っている。

クオータ制 (クオータ:割り当て)

政治における男女間格差を是正するため、議員・閣僚などの一定枠を両性別に割り当てる制度。発祥地のノルウェーでは、公的に設置される理事会、審議会および委員会が4名以上で構成される場合、両方の性がそれぞれ40%以上ずつ選出されなくてはならない。一般企業に対してはこれを法制化し、取締役会など経営中枢への女性進出にも大きな効果をもたらしている。

まずは知っておきたい
女性活躍推進の基礎用語



ランキングで見る日本

男女共同参画に関する国際比較

HDI (人間開発指数) 10位 /187 カ国

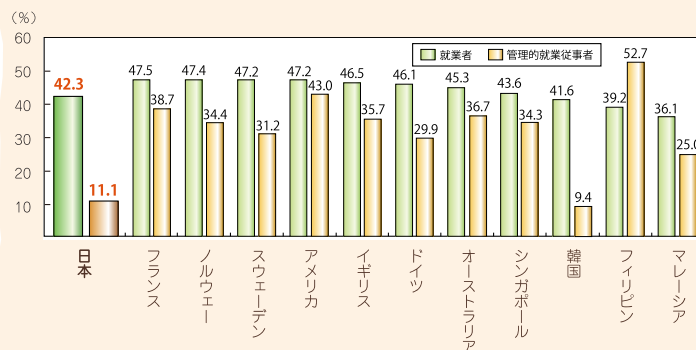
1位	ノルウェー
2位	オーストラリア
3位	米国
10位	日本
12位	韓国
20位	フランス
35位	スロバキア
40位	チリ
90位	トルコ

国連開発計画 (UNDP)
「Human Development Report 2013」より

HDI (人間開発指数: Human Development Index) とは

「長寿で健康な生活 (平均寿命)」「知識 (就学率等)」「生活水準 (1人あたりの国民総所得 (GNI))」より、その国の発展度合いを測る指数。数字が大きいくほど潜在力が高いことを示す。

就業者及び管理的就業従事者における女性割合



出典: 内閣府男女共同参画白書 (平成 25 年版)

GGI (ジェンダー・ギャップ指数) 105位 /136 カ国

1位	アイスランド
2位	フィンランド
8位	デンマーク
13位	オランダ
17位	南アフリカ
51位	ポルトガル
71位	イタリア
102位	マレーシア
105位	日本

世界経済フォーラム (WEF)
「The Global Gender Gap Report 2013」より

GGI (ジェンダー・ギャップ指数 Gender Gap Index) とは

「経済 (労働力、賃金、管理職や専門職を占める比率)」「教育 (識字率、在学率)」「政治 (議員や閣僚の比率、国家元首在籍年数)」「保健 (健康寿命)」これらのデータより作成される、その国の社会進出における男女差を示す指数。

健康・教育・所得水準は世界 10 位とハイクラスな日本なのに、男女が平等に活躍できているかを比べると、なんと 105 位という結果に。女性管理職の比率を見ても、日本の就業者における女性割合は欧米各国と殆ど変わらないにも関わらず、わずか 11.1% と落ち込んでいます。女性管理職比率を 2020 年までに 30% へアップさせようという政策がとられているところですが、より一層のポジティブ・アクションやクオータ制の導入が必要です。

女性が活躍するためには、ワーク・ライフ・バランス！
他の国ってどうしてるの？

積極的な取り組みが行われてるヨーロッパ諸国。
日本でも参考にしたい施策がたくさん！そのいくつかを見てみましょう。

ワークシェアリングの国 ～オランダ～

HDI 4 位 GGI 13 位 女性管理職の 40% がパートタイマー

女性就業率 80% のオランダ。フルタイムとパートタイムの一時間あたりの賃金格差をなくし、また、労働時間を短縮してより多くの人々と雇用機会を分かち合うワークシェアリングを導入したことで、長期の経済停滞から抜け出すことができました。夫婦ともにパートタイマーの世帯も多く、家族との時間を大切に家事や育児を分担。管理職でもパートタイマーを選択でき、子育て後はフルタイムに戻るなど、柔軟な働き方が選択できます。

ワークライフバランス大国 ～スウェーデン～

HDI 8 位 GGI 4 位 女性管理職比率 31.2%

スウェーデンのワークライフバランス施策は、少子化対策、労働市場と家庭における男女共同、そして児童福祉などを兼ね備えています。主には、16 か月 (480 日) のうち 390 日の所得が 80% 支給されママもパパも取得できる所得補償制度「両親保険法」(1974 年)、両親合わせて 480 日ある育休のうち、パパママに各 60 日が割り当てられ、取得しなければ権利が消滅するため父親の利用率は 80% といわれる「パパ・ママ・クオータ制度」(1995 年)、保育施設の増設など待機児童ゼロ対策を徹底する法律「教育法」(1995 年) などが挙げられます。



ダイバーシティ

(diversity: 多様性)

働き盛りの男性だけでなく、子育てや介護と両立して働くこととする女性、外国人、障害者、シングルマザーなど、働く背景の多様な人材を受け入れ活躍を促すマネジメント手法をいう。この多様性の中にこそ生まれる「違い」や、生活者・消費者・少数派としての実体験が消費者のニーズを多角面から洞察する力を引き出し、より革新的なアイデアを生み出すと期待される。

女性の活躍を推進するさまざまな取り組み

国では

内閣府

企業の女性登用状況の「見える化」

内閣府は、各企業の女性の登用状況（女性の管理職比率・勤続年数・育休取得率・復職率・残業時間・定着率など）をホームページで公表しています。（<http://www.gender.go.jp/policy/mieruka/company.html>）学生の就職活動や投資家が投資先を選ぶ際の指標にも。この「見える化」により、各企業でより働きやすい職場づくりや女性の活躍推進の活発化が進むと期待されています。

厚生労働省

①「女性の活躍推進宣言」

ポジティブ・アクションに取り組む企業が女性が能力を発揮して活躍できる魅力ある会社であることをアピール。県内では14社が宣言をしています。



②「次世代認定マーク（くるみん）」

次世代育成支援対策推進法に基づき「子育てサポート企業」として厚生労働大臣の認定を受けた企業が使用できるマーク。仕事と子育ての両立のため、雇用環境や多様な労働条件を整備するなど一定の基準を満たした企業が対象で、県内では14社が取得しています。



（いずれも平成25年12月末日現在）
【問い合わせ先】 栃木労働局雇用均等室

働く女性や共働き世代の就業を支援する企業が「ひと目」でわかる！

企業では



▲東武宇都宮百貨店
取締役総務部長兼人事部長
藤沼千春さん



▲会場の様子

東武宇都宮百貨店は、栃木県内で最も早い平成24年8月に女性の活躍推進を宣言。「女性活躍推進プロジェクト」を立ち上げ、職場風土の改善、女性の職域拡大、継続就業支援、管理職の増加等に取り組んでいます。

また「くるみん」も取得。お客様に一番近い売り場に女性の管理職を配置し、子育て世代の仕事と家庭の両立を支援して活躍を後押し。お客様目線のイキイキとした職場環境を目指しています。

これらの取り組みを、平成25年10月「男女共同参画セミナーin小山市」において取締役総務部長兼人事部長の藤沼千春さんが「男女が共に輝く働き方とは」と題し講演されました。

「女性活躍推進プロジェクトでは、育児・介護の休職、短縮勤務制度の整備や長時間労働の是正、希望職種を選択できる人材公募制度など多様な働き方の選択ができるようになり、さらに女性社員対象の研修も積極的に行っており、さらに女性管理職比率10%以上などの目標も明確にしました」と説明。男女が共に輝く働き方を実現するには、それを経営の課題と捉えトップダウンで推進することも重要と強く訴えられました。

県内

経営戦略としての女性活躍推進！
～株式会社東武宇都宮百貨店～

県内

トップダウンが大切！
栃木県経済同友会の取り組み

国内企業の動き

イオングループ	部課長や店長などの女性比率を2020年度までに現状の7%から50%に拡大
伊藤忠商事(株)	大手商社で初めての女性執行役員を起用
大塚製薬(株)	2020年度をめぐに女性役員雇用の比率を50%に拡大
資生堂グループ	最大5年までの育児休業、事業所内設置の保育施設、保育料補助制度などの充実した育児支援制度
大和証券(株)	2005年度より導入している3年間の育児休業など、多彩な女性支援制度
東京電力(株)	2004年の執行役員制度導入後、初の女性執行役員が就任
パナソニック(株)	2011年に環境本部長、2013年に社外取締役として、それぞれはじめての女性役員を登用
朝日製作所	2015年度までに女性社員を役員に登用、さらに2020年度までに女性管理職を2.5倍の1,000人に拡大
三菱UFJフィナンシャル・グループ	大手メガバンクグループで初めての女性取締役役員を起用

女性役員や管理職の登用、職場環境の制度整備に力を入れている国内の大手企業。女性を積極登用することで、経済成長への道も開けるはずです。

栃木県経済同友会産業政策委員会では、女性が積極的に社会参画できる「栃木発の成長ビジネスプラン」の確立に向けた調査・研究活動を進めています。期間は2013年と2014年の2年間。東武宇都宮百貨店藤沼取締役として当センター所長の五家（ごけ）がアドバイザーとして参画しています。

おもなプランは①女性管理職の登用など企業で女性が活躍できる仕組み②女性の知恵・工夫を生かした新しいビジネスモデルの構築や女性起業家を輩出しやすくする仕組みなど。さらに、先進的な取り組みを行っている企業や自治体の視察を行い、女性管理職や女性起業家の輩出に成功している取り組みに関する調査も行っています。

新たな雇用の創出

「女性の起業」で経済活性！柔軟で多様な働き方を創出！

自分らしく働きたいと考える女性が地域に貢献しながら起業するケースが増えています。内閣府のデータによると、起業を含む自営業女性には雇用されている女性に多い「M字カーブ」は見られませんが、女性個人事業主の新設事業所では従業員の約9割が女性です。「起業」は新たな雇用の創出や柔軟で多様な働き方を可能にする女性活躍促進の有用な取り組みのひとつです。そこで、2年前より県内でシェアテナントを運営している3ACT（スリーアクト）代表の浅野裕子さんに起業についてうかがいました。

Q 起業した理由は？

結婚を機に移り住んだ栃木県では、自分のキャリアを活かせる就職先がありませんでした。そこで同様の悩みを抱える女性達に「起業」という選択肢で「理想の職場は自分で創る」ことを提案する目的で、当時県内になかったシェアテナントを立ち上げました。

リスク最小限で開業できる店舗として、オフィス、スクール、ギャラリー、サロン、リラクゼーション、カウンセリング、セミナー等の他、イベント会場としても利用されています。

Q 起業の心構えをお聞かせください

「お金をかけない工夫」「信念を曲げない」という事を特に心がけています。起業は誰にでも出来ませんが、難しいのは継続です。費用対効果だけでなく、常に柔軟な発想で費用を抑える意識が経営の安定につながります。また、事業内容の見直しは必要ですが「何故起業したのか」を見失う事のないようブレない軸を持つことが大切です。一方で「家族との信頼関係」も不可欠です。私はどんなに忙しくても毎日17時には一旦仕事から離れ、家族との時間を大切に、ワーク・ライフ・バランスを心掛けています。

Q 今後について

自分が身につけたノウハウを惜しみなく広め、多くの女性や若者が活躍する事により、地域の活性化や社会問題の解決となるようつなげていきたいです。



▶ 店名の「モラモール」は公募で、西川田店の外観



▶ 3ACT代表 浅野裕子さん
名刺にはモラボモールを利用する似顔絵作家さんのイラストを

パルティでは

フエスタinパルティで「協賛企業紹介コーナー」を初開設！
女性活躍推進企業をPR！

11月16日（土）に開催したフエスタinパルティでは、協賛企業24社の紹介コーナーを設置しました。女性管理職の積極的な登用や女性の継続就労支援などの取り組みを、実際に活躍する女性社員の写真や「女性活躍推進宣言企業」「女性と仕事」に関するパネルの展示とともに紹介。来館されたたくさんの方々にご覧いただくことができました。



▲ 協賛企業 24 社による展示

各種講座で女性の再就職と活躍を推進中！

再就職を応援する講座

- ・各種パソコン、資格取得講座（FP3級、MOS検定）
- ・「もう一度働きたい！」心の準備セミナー
- ・就職準備相談会

キャリアアップや起業を応援する講座

- ・パルティキャリア塾
- ・社会起業家チャレンジセミナー

詳細は10ページ「講座報告」をご覧ください。



今号の特集「女性の活躍が経済再生をすすめる！～ウーマノミクス～」はいかがでしたか？ 仕事と家庭の両立環境が整い女性もためらわずに管理職になれる時代を、また、男性も自然にカジダン・イクメン・イクメン（地域活動をする男性）になれる社会を一緒に作っていきましょう。

check! ☆☆

講座・イベントわぽ〜と

6

講座・イベントわぽ〜と

「ポジティブチャレンジ！ひとりからみんなへ」

フェスタinパルティ

2013を開催しました

秋晴れの11月16日(土)、フェスタinパルティを開催しました。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」。パルティを拠点に元気に活動している75の団体・グループが参加し、男女共同参画に関する劇や展示、手作

り品の販売、ダンス・楽器演奏のパフォーマンスなど、日ごろの成果を発表しました。また、今年は女性の活躍推進に取り組む多くの県内企業より後援・協賛をいただき、展示コーナーも設置。興味深げに足を止める来場者の姿が見

られました。この日の来場者は約1250人。様々な世代が集い、交流を深め、元気になるフェスタとなりました。



わねらぐとちまるくん！



男女共同参画を
考える！
発表と展示



自分カアップ〜和み〜

寸劇「ある家族の会話」アンパランスな家事分担の実態を考える



とちぎつばさの会

「デンマークにおける男女共同参画」についての研修報告



栃木県男女共同参画地域推進員郡須塩原市連絡会

身近に潜むデートDV劇



キャンパス

発表・意見交換「男女共同参画の今、そしてこれから」



鹿沼アテップ

男の台所 腕によりをかけた鉄板焼きそば！



ルリちゃんです♡

上手にリサイクル！
販売コーナー



ママの育児サークル
パレット

フリーマーケットはこどもたちもお手伝い！

親子で楽しい！コーナー



ちゅうりっぷ

紙コップで工作！
作って歌って遊ぼう♪



青ぶどうの会

新聞紙で生きものが
作れちゃう！



マイチムウだよ！



平成25年度男女共同参画セ
ミナーステップアップコース参加
者による発表



今年も子どもたちに大人気！
フワフワハウス

パルティコーナー

とちぎ次世代 人材づくり

2013

PART II

〜新しい自分に会いに行こう！〜

平成25年7月20日(土)から平成26年2月1日(土)にかけて、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の育成を目的とした延べ11日間の研修「とちぎ次世代人材づくり2013」を実施しました。

青年部門11名、女性部門14名の合計25名の参加者が5グループに分かれ、青年部門ではまちづくり、女性部門では女性リーダー像・高齢化社会・まちおこしをテーマに、県内外の事例調査を実施しながら調査研究を重ねました。2月1日(土)にパルティホールで行われた研修成果発表会では、グループで協力して考えた課題解決策を発表し、約半年間の研修の成果を披露しました。



▲テーマ別研究の成果をグループ発表しました

9月

③居場所を楽しむ ～先輩に学ぶ 自分らしい生き方のコツ～



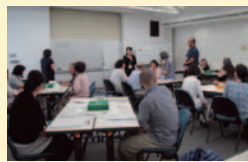
パーティで知り合ったグループや個人でいきいきと活躍されている先輩たちの活動発表と交流会を行いました。今後、どのように自分から人や地域と関わっていくべきかを考える良いきっかけとなりました。

ゲスト（写真上から）
①自分力アップ～和み～
②男の生き方を語る会
③川鍋 節子④渡辺 能辰

8月

①仲間とステップアップ ～栃木県がもし 100人の村だったら？～

午前中は食べ物など「好きなもの」をテーマに、共通点を見つけながら、お互いの距離を近づけるワークと基礎コースの振り返りを行いました。午後は「栃木県がもし100人の村だったら？」をテーマに、日本や栃木県の現状をデータから学び「これからどんな未来にしていきたいのか」をみんなで話し合いました。



▲講座の様子

男女共同参画セミナー ステップアップ コース 8/31(土)～10/19(土) 全5回

「幸せつなぐ！みんなが育てる多縁のチカラ」をテーマに、なりたい自分になるために自分から一歩踏み出して行動するコツを学びました。実践型のグループワークを中心に、仲間とつながりながら、自分も社会もみんながハッピーな人生を送れるプロジェクトをみんなで考えました。



10月

④・⑤一歩を踏み出す 1回目 今の自分ができることから始めよう 2回目 自分も社会も多縁でつなげる行動計画

グループや個人で「一歩踏み出すアイデア」を、2回にわたり考えました。今の社会の課題をしっかりと捉えながら、居場所づくりや子育て支援などの企画を立て、発表を行いました。ワークショップを通して話し合うことの大切さも学びました。最後はひとり一人「私のやる事宣言」を発表しました。

講師：岡崎 エミ
(studio-L)

9月

②自分力アップ ～なりたい自分になる セルフ・コーチング～

コーチングのスキルを使って「なりたい自分になるために何をしたいのか」を明確にし、これからの人生計画を作成しました。目標と現状の差を明確化し、一歩踏み出して具体的に行動する方法を学びました。

講師：小林 里江
(スマイルコミュニケーション代表
生涯学習開発財団認定
プロフェッショナルコーチ)

7～10月



とちぎ女性政策塾（全7回）より

第4回・第5回

「地域でイキイキと暮らすために」地域の課題を解決する糸口の見つけ方」

講師 お茶の水女子大学 准教授 斎藤 悦子

全7回を通じて審議会等委員に必要な知識やスキルを学ぶ「とちぎ女性政策塾」。

第4回は男女共同参画を進める統計の基礎知識を、第5回は地域の課題解決に向けた統計の活用について、講義とワークを通して学びました。

講義では、男女共同参画の視点から日本の現状を紐解き、統計が必要とされる理由、その生かし方を学びました。

ワークでは、地域が抱える様々な課題の背景や原因、その結果や影響が現れる男女別統計データを読み解くことで、ジェンダー課題をグループごとに提起し発表しました。そして、問題解決の糸口を見つけるため、社会的・文化的な中で形成された男女の生活や意識の偏り、格差、差別を明らかにする「ジェンダー統計」の手法を学びました。

統計を読み解き、客観的に数字で発言する方法は、説得力に重みが増し、目からウロコだったと、受講生に大好評でした。



▲統計の読み解き方、活用の仕方を具体的に教えてくださった斎藤悦子先生



▲2日間で学んだ統計の数字を用いて、ジェンダー課題を提起し、グループごとに発表した



▲どの統計が何を表すのか、統計から見えてくるものを探っていく

統計の生かし方

- 統計の数字を分析し、数字の意味を解釈することで、得られた知識が「情報」になる。
- 統計は国民の共通財産。統計利用者となり、インターネットで政府統計を活用しよう。
- 男女別統計データから、社会的・文化的な背景をもつジェンダー課題の原因と結果を読み解き問題解決の糸口を見つける「ジェンダー統計」を活用することで男女共同参画を進めていく。

統計が必要とされる理由

- 数字で表すと抽象的な事象が目に見える。
- 現在の状態を客観的に捉えることができる。
- 異なる集団間比較や、同じ集団での時間的な変化を捉えることができる。
- 説得力をもった説明ができる。

12月

父親の子育て応援講座

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～

講師：(財)生涯学習開発財団プロフェッショナルコーチ 武井 八重子
(株)コーチ・エイCTPクラスコーチ▲「子どもを変えようとする
ず、まず自分が変わ
う！」と語る武井先生

えで大切
接する
子どもと
しました。
とを体感

親の価値観を押しつけず、子ども
の自発的な行動や可能性を引き
出しながら気持ちに寄り添う子育
てコミュニケーションのコツを学
びました。まず行ったのは、ペア
を組み相手の情報を自分の言葉で
伝える「他己紹介」。聴き手がそ
の聴き方を変えることにより、話
す側にも、言いやすい、話したく
ないなど気持ちに変化が起こるこ
とを体感

なのは「言葉の
出し惜しみはダ
メ、大好きだよ
と子どもに伝え
ること」「子どもを変えようとす
るのではなく親が変わること」。
これらを踏まえて行ったグルー
プワークでは、子育てに悩むお母さ
んの事例をもとに、彼女に何と
言ってあげればいいのか、これから
どうすればいいか、意見を出し合
い発表しました。参加者からは、
「すべてが心に沁みました。今後の育
児に活かしていきたい」との声が
寄せられました。

▲グループワーク
の様子

12月

父親の子育て応援講座

男の育児を楽しもう！

～パパも家族も笑顔になる子育て術～

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～

講師：株式会社波里 渡辺 明男

▲講師の株式会社波里
渡辺 明男さん

作って
交換。
楽しい
お土産

小学生とその父親を対象
に米粉を使ったピザ作りを
行いました。まずは親子で
協力して生地づくりからス
タート。コーンやチーズな
どをたっぷり乗せて焼き上
げ、熱々のうちにみんなで
おいしくいただきました。
また、生地の発酵を待つ間、
親子でクリスマスカードを

がで
まし
参加
した
父親
は「一
緒に調
理する
ことを通して子どもの新た
な一面を見た」「簡単にピザ
が作れるとは意外。米粉を
買って帰り、家でも一緒に
挑戦したい」との声が寄せ
られました。

▲ピザづくりの様子。
エプロン姿が決まっています！

8

講座
れぽ
と

男のライフバランスを考える講座(全2回)

パーティの週末男塾

～カラダが喜ぶ自分らしい人生のスタートに～

2月

第1回 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～

講師：さくら・ら心療内科院長 加藤 和子

第2回 男のラーメン塾～ラーメンのイロハを学び、味自慢！～

講師：らあめん厨房どる屋店主 落合 泰知

仕事中心になりがちな男性の
働き方を見直し、自分らしく生
活できるよう自立を促すことを
目的とした「男のライフ balan
スを考える講座」。第1回は大雪
のため残念ながら中止でしたが、
第2回は、市内の人気ラー
メン店店主を講師に迎え、ス
ープには「ヤシオマス」、トッ
ピングのネギは那須町の「白美人」
を使用するなど地産地消をテ
マとし
たラー
メン作
りを行

▲ヤシオマスのう
ま味たっぷりの
みそラーメン！

▲講座風景

いました。
家庭で簡
単にでき
るラーメンのトッピング術など
も学び、食育への関心を高める
きっかけとなりました。受講生
からは、「家族にも食べさせた
い！」「楽しくラーメンが作れ
た」「共同作業が楽しかった」
などの声
が寄せら
れました。

▲講師の落合
さん

1月

生涯を通じた女性の健康を考える講座

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～

講師：対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座院長 対馬 ルリ子
産婦人科医・医学博士▲まずは自分を大事に
ケアしましょう！

命を守るもとである女性ホル
モン（エストロゲンとプロエス
トロゲン）の働きやライフサイ
クルに伴う月経痛・婦人病・更
年期などの健康トラブル、その
予防や対処法を学びました。こ
れからは男女の生物学的・社会
的な違いを考慮した性差医療が
求められています。検診・相談・

予防を新し
い女性の健
康習慣と
し、症状が
つらい人は
低用量ピルやホルモン補充療法
を上手に利用しましょう。対馬
先生は「ワーク・ライフ・バラ
ンスとは、女性が背負っている
色々な役割と自分の健康とのバ
ランスだと思う。医療機関も上
手に利用し、自分のヘルスケア
もしながら、健やかな一生を過
ごして欲しい」と語られました。

▲100名以上の参加者が
集まりました♪

12月

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～

講師：株式会社エンパブリック 代表取締役 広石 拓司
 先輩企業家：NPO法人CCV 理事長 福田 由美



▲想いを口にしてみよう！小さくてもいいから、やってみよう！

社会起業家の育成に取り組んできた講師を、多くの事例を紹介しながら、社会起業家としての視点や発想を学んだ、事業の基盤（提供するサービスや商品の名称、実際に必要な社会資源など）を考え、各自の起業イメージを具体化しました。

社会問題への関心の高まりを背景に、「社会起業家」が注目されています。「社会起業家」とは、社会の課題を事業により解決しよりよい社会を作ることを目指す人々のこと。

後半は先輩起業家の体験談発表や交流会を実施。同じ志を持つ方同士が積極的に情報交換をし、新しい発想の気付きを得て、起業に向かうエネルギーを高める場となりました。



▲交流会の様子

10月

 女性のための
 自尊感情回復トレーニング
 （全3回）

～ココロが楽になるコミュニケーション～

講師：オフィス「想」ネットワーク 代表 中野 満知子

「自分と他者をそのまま受け入れる、人と比べない、自分を許し大切にすることで楽になれるそう」などの感想が寄せられました。



▲「ハートの目で聴こう」



▲木をつくるアートワーク

自分を尊いものとして大切に思え、どんな自分にも「OK」を出せる「自尊感情」を高めるために、様々なワークで体感しました。

●自分の過去（傷つき）・現在をみつめ、2人・数人で「聴く・話す」ことを繰り返す。●自分の人生（過去・現在・未来）を、雑誌や布の切り貼り（コラージュ）で表現する。●グループで協力して「木」をつくる。自分を開放させ、表現の仕方の多様性に気づく。●子どもの頃、夢中になったことは？夢を描き、グループでミニ劇をつくる。チャレンジすること、仲間と助け合うことは？

9

講座レポート

自分で自分の体調を整える！

からだ・ココロ・セルフケア

ヨガでリフレッシュ！

穂のポーズ

わき腹を伸ばして肋骨を広げると、呼吸が深くなる。骨盤と肩甲骨のゆがみ取り、背骨の湾曲改善、腰痛、肩こりに効果。膝裏もしっかり伸ばして血行促進。



①右足を横に開く
 ②左手を耳の横へ

③ゆっくり右に倒して5回深呼吸

ポイント 上体が前に倒れないように。無理せず、気持ち良さを感じる範囲で

うさぎのポーズ

首の後ろをしっかり伸ばし、後頭部の血行を良くすると頭痛解消に有効。頭がスッキリ、自律神経が整い、気持ちさが晴れやかに。



①正座で座る
 ②手をついて、前頭葉から頭頂部までゆっくりと前後に転がす

③終わったら、こぶしを重ね、おでこをのせて休む

ポイント 刺激が強いポーズなので、首に不安のある方は加減しながら。ポーズの後は、すぐに頭を上げず呼吸を整える。

仕事のストレス、家事・子育て・介護で疲れがとれない…。ヨガで体調を整えるポーズを、表紙絵「よしこSUN」でお馴染みの岩原淑子さん（J

Y A認定ヨガインストラクター）にうかがいました。深い呼吸（1ポーズ5呼吸）を続けながら行いましょう。

9・10月

 よしこSUNの
 カラダほぐし・ココロほぐし
 （全4回）

講師：詩画家・ヨガ指導者 岩原 淑子

「よしこSUN」の絵に囲まれてヨガで体をほぐした後、ランチ会のおしゃべりで心ほぐし。子育て中も自分の時間をもち、外に出ていく、仲間と助け合う、子育て後の人生も見通す、などのメッセージが講師からありました。子連れで参加



できるヨガサークルを結成しました。

子連れOK！

「よしこSUNヨガ」サークル

月2回木曜日 10～12時

パーティ3階スタジオで開催中！

1月

アサーティブ・トレーニング講座

講師：NPO 法人 TEENSPOST 代表 八巻 香織

笑いと涙に包まれた、あたたかい2日間となりました。

●自分の気持ちに耳をすませ、正直に認める。●コミュニケーションのステップは変えられる。「キレる、タメる、コモる」から「しなやか」ステップへ。私を主語にした「私メッセージ」で相手に向き合い誠実に伝える。●「頼む」「断る」「指摘・批判の対応」「怒りの対処」をロールプレイング。●様々な場面でのアサーティブ劇を演じる。●自分の中の「アサーティブくん」自己信頼を育てよう。



▲ペーパーアートであったがレッスン

自分も相手も尊重し、誠実で対等なコミュニケーションを築く自己表現「アサーティブ」について、様々なワークで体感しました。

女性のための「もう一度働きたい!!」心の準備セミナー（全2回）

講師：彩ライフデザイン研究所代表 川鍋 節子
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

再就職を希望する子育て中の女性16名が参加。自分の適職やキャリアプランをみつめ直し、家庭と仕事を両立するアドバイスを聞きました。交流会では、再就職に向けた準備について自由に意見交換。参加者からは「いろいろ迷っていたけれど次のステップに進めそう」「自分の適性や仕事観を振り返るよい機会だった」との声が寄せられました。



▲キャリアプラン構築と求職活動の手ほどき。10年後、20年後の自分を見据えて。

11月

1・2月

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)

第1回 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

講師：ブザン公認マインドマップインストラクター 安田 真知子

第2回 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～

第3回 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～

講師：国際コーチ連盟プロフェッショナル認定コーチ 木村 純子
米国NLP協会認定マスタープラクティショナー



▲マインドマップで脳美人に!

第1回では、マインドマップを使って自分の問題を洗い出し、理想に近づくための解決法を論理的に導き出しました。

第2・3回では、人間の主観的な体験の構造をわかりやすく理解し、コミュニケーションを効果的に行えるようにする心理学「NLP (Neuro Linguistic Programming: 神経言語プログラミング)」を学び、職場のリーダーとして、自分も相手も慈しむな



▲NLPでスムーズな人間関係を築こう



▲講座風景

がら関係を築いていく力を養いました。「現在の悩みと将来のビジョン、そして夢が明確になった」「気持ち前向きになれる方法を学べた」そんな声が多く聞かれる講座となりました。

10

講座れぽりと

めやせ
カジダン!

おススメレシピ

パルティの人気講座「男の生活工房」のレシピより、おすすめの一品をご紹介します

●材料（4人分）

豆腐……………2丁
豚ひき肉……………200g
中華スープ……………200cc
水溶き片栗粉……………少々
きざみネギ……………1/2本
サラダ油（炒め用）……………大さじ1
ラー油……………大さじ1

ゴマ油……………大さじ1
*豆板醤……………大さじ1/2
*しょうゆ……………大さじ1/2
*味の素……………少々
*酒……………大さじ1
*にんにく（みじん切り）1かけ
*ショウガ（みじん切り）1かけ

麻婆豆腐

●作り方

1. 豆腐を3センチほどの角切りにして湯通しし、水につけておく
2. 熱した鍋にサラダ油を入れ豚肉をよく炒め、*を入れてさらに炒める
3. 2に中華スープと豆腐を加え5分ほど煮込み、水溶き片栗粉でとろみをつける
4. ラー油とゴマ油でかおりを付け、最後にきざみネギを散らしてできあがり!

（講師：ホテルニューイタヤ 調理技能士 木村 寛）



この日のメニューは中華。
ほかにも焼売と青椒肉絲をつくりました!

男の生活工房

10～1月

エプロン姿の男性30名が、料理の基本から和食・中華のコツ、そばの打ち方などを学び、毎回試食と話を交えながら楽しめました。





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。

パルティの冊子を歩いて配布中！

～推進員 渡邊さんの活動～

県男女共同参画地域推進員の渡邊能辰^{よしと}さんは、さくら市喜連川地区で啓発誌の配布活動を行っています。県・パルティ作成の「防災ハンドブック」を隣人に渡したところ好評だったのがきっかけです。徒歩・自転車^{ママ}で一年かけて、自治会、企業、商店、保育・介護施設等を訪問し「防災ハンドブック」1200部を配布。「キャリアを考える学習ノート」400部も学校や若者に配りました。

1月のさくら市成人式では



新成人約300名に防災とキャリアの冊子を手渡ししました。「いつか男女共同参画の視点が定着した社会になってほしい」渡邊さんの活動は続きます。



▲新成人に手渡し。
「自分のできることをコツコツと行動していきたい」と渡邊さん。

女性経営者をロールモデルに！

～ステップアップ起業セミナー～

12月12日（木）、宇都宮ベンチャーズC100b特別企画「ステップアップ起業セミナー」が宇都宮市総合コミュニティセンターで開催されました。ご近所同士の子育てシェアシステムを提供する株式会社AsMama^{ママ}代表取締役CEO甲田恵子^{こうだけいこ}さんの講演「自分たちの未来は自分たちで作る！子育てシェアが社会を変える！」では、起業に対する想い、苦悩や工夫、今後の展望などを聴きました。失業中の職業訓練施設で、子ども

を持つ女性の多くが身近な助けがあれば働きたいと考えていると知り起業したという甲田さん。参加者へのアドバイスは「みんなが幸せな社会を。その信念さえブレなければ達成できる。まつずぐな言葉が参加者の心に深く刻まれました。」



▲みんながwin!な社会を目指して!!

防災に男女共同参画の視点を！

～女性リーダー研修～

2月21日（金）、栃木県女性団体連絡協議会主催「男女共同参画の視点で防災を考える」がパルティで開催され、県内各地の女性リーダーが集いました。

①「個人の防災意識を高める」NPO法人栃木県防災士会理事長の稲葉茂さん
「まずは自分の命を守る」災害クイズ。仙台の女性防災士が取り組む防災事例等。

②「男女共同参画の視点での防災」パルティ職員より防災ハンドブックの説明。



▲「感染症にかかった方は保健室へ！」様々な避難者の対応を白熱議論。

③「避難所運営ゲーム」を体験。避難所で次々と起こる難題を話し合いました。

栃木県男女共同参画地域推進員情報交換会を開催しました。

平成25年11月から平成26年1月の三カ月にわたり、県内の五カ所で複数の市町の地域推進員と行政職員による合同の情報交換会を開催しました。

まず、各市町で活躍している地域推進員から個人やグループでの活動について報告があり、その後「地域で男女共同参画の活動を行う中での課題」について、グループごとに意見交換を行いました。

日頃の活動中での悩みや困った経験、課題などを共有し、



▲活発に意見を出し合いました！



▶グループで出た意見を共有しました

その課題等に対する解決策について意見を出し合うなど、活発な意見交換の場となりました。

こんにちは
相談ルームです。



あなたの自分らしさについて

今年度も相談ルームでは、たくさんの方の相談をお受けしました。

受けた相談を振り返ってみると、「自分が担っている役割を果たそうと頑張りが続けた疲れがあった。」という相談が目立ちました。

人はみな、家庭や職場など、それぞれの場所でも何らかの役割を担って日々を過ごしています。それは、妻であったり、母であったり、職場の上司であったり、部下であったり、さまざまです。

自分で「やりたい事」として始めた事でも、社会の風習や習慣にとらわれてしまい「自分はこうあるべきだ。こうであってはいけない。」と思い込んでしまう事もあるのではないのでしょうか。周囲からの期待に応えようとして、自分の意志や感情を抑えてしまったり、後回しにしてしまう事もあるかもしれません。自分で自分を縛り付けてしまい、頑張つてばかりいると自分自身を見失う事にもなりかねません。

そんな時には、あなたの役割についても一度考えてみる事をおすすめします。

あなたが担っている役割は、あなたが果たさなくてはいけないものではないかもしれません。この際、周りの人にも協力や分担してもらおう事ができないか考えてみてはどうでしょうか。周りの誰かに少しだけ協力してもらって、あなたの役割を果たしながらも自分だけのゆったりとした時間を持ち、あなたらしく毎日を過ごせたら素敵ですね。

もしもあなたが自分の役割について疑問に思ったり、自分自身について考えてみたいと思った時には、相談ルームにお電話ください。新しいあなたを見つけるお手伝い出来るかもしれません。

お問い合わせ

※いずれも祝祭日・年末年始はお休みです

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

平成26年4月1日より毎週 月曜日水曜日 17時30分～19時30分

☎ 028-665-8724

不妊専門相談センターから

～男性不妊の専門医による相談を行っています～



不妊の原因は男性にも女性にもあり、その割合は約半数ずつといわれています。男性不妊の原因には、精子の数や運動性に問題のある「造精機能障害」、精子の輸送路に問題のある「精路通過障害」、EDなどの「性機能障害」などがあります。

最近では夫婦で受診する方たちも徐々に増えてきましたが、まだまだ女性だけが先に受診し、検査や治療を進めていくことが多いようです。不妊の原因は男女ともにあるのですから、最初から一緒に検査を行うことが、お互いの理解と適切な治療の開始につながります。初めての受診にはできるだけご夫婦一緒に行かれることをお勧めします。

さて、不妊の原因が男性にある場合、不妊専門の産婦人科医師か、泌尿器科の医師による治療を受けることとなりますが、泌尿器科の医師の中には、男性不妊を専門とした医師がいることをご存知でしょうか。全国的にもまだ数は大変少ないのですが、栃木県にはこの男性不妊の専門医がいます。

そこで栃木県不妊専門相談センターでは、男性不妊に悩まれている方を対象に、専門医による面接相談を開始しました。男性不妊に関しては、情報を得たり相談できる場所がまだ十分ではなく、治療に対する不安や疑問を抱えている方は少なくないと思います。

まず。今年度の相談では、ご夫婦もしくはパートナーである女性が、この相談を利用され、時間をかけて医師と話をすることができました。

現在行っている治療に関することや今後の検査・治療について詳しい話を聞ける機会となりますので、男性不妊のことでお悩みの方は、ぜひこの面接相談をご利用ください。

お問い合わせ

※いずれも祝祭日・年末年始はお休みです

医師による相談（要予約）

産婦人科医師による不妊相談と泌尿器科医師による

男性不妊専門の相談があります。

日程等の詳細は、不妊専門相談センターまで直接お問い合わせください。

助産師による相談

火曜日～土曜日 10時～12時30分、13時30分～16時

グループ相談会

毎月開催（要予約）

詳細は不妊専門相談センターまで直接お問い合わせください。

ください。

専用電話：028-665-8009

Eメール相談：funa@part.jp

パーティのホームページ（<http://www.part.jp/>）で

不妊に関する詳しい情報が見られます。

情報ライブラリーから 本の紹介

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/>

LEAN IN 女性、仕事、リーダーへの意欲

シェリル・サンドバーグ 著
(日本経済新聞出版社)

フォーチュン誌が選ぶ「世界で最も有力な女性50人」の一人、フェイスブックCOOのシェリル・サンドバーグが、女性リーダーと男性リーダーへ贈る強いメッセージ。



最大のチャンスと最高の評価を手に入れる！ 小室淑恵の人生プレゼン術

小室淑恵 著
(学研パブリッシング)

あなたの実力は、どうすれば認められるのか？ 国会・メディア・TEDxTokyo…大舞台でメッセージを伝え続ける著者の発信、共感、成長メソッド！



ペコロスの母に会いに行く

岡野雄一 著
(西日本新聞社)

62歳、無名の“ハゲちゃびん”漫画家が施設に暮らす認知症の母との「可笑しく」も「切ない」日々を綴った感動のコミックエッセイ。



ルポ 産ませない社会

小林美希 著
(河出書房新社)

「産めない」のではない。社会が「産ませない」のだ…。子育てを未だに「女性」に押しつけ続ける現実を問う、痛切なルポ。



おこる

中川ひろたか 作・長谷川義史 絵
(金の星社)

毎日怒られてばかりのぼく。なんでぼくは怒られるんだろう？ なんで人は怒るんだろう？ 怒ったからって、気持ちがすっきりするわけじゃないのに…。



まんが親 第1巻・第2巻

吉田戦車 著
(小学館)

実録！ 出産の立会いどうする？ 子どもの夜泣きに大苦戦…
吉田戦車&伊藤理佐漫画家夫婦のリアル子育て奮闘漫画！



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。

サウジアラビア初の女性監督ハイファ・アル＝マンスールのデビュー作。イスラム教の戒律が厳しいこの国では、女性のひとり歩きや車の運転が禁じられ、女性はスカーフや黒衣で容姿を隠さなければならない。

10歳のおてんば少女ワジダは幼なじみの少年アブダラと自転車競走がしたいのに、母親は自転車を買うことに反対。そんな時、学校でコーランの暗誦コンテストが行われることになり、賞金で自転車を買おうと必死にコーランの暗唱に取り組むが…。

女性として生きることの厳しさを直視しつつも、前向きに生きる少女ワジダ。慣習に従いながらもワジダに未来への希望を託す母親との絆にも胸が熱くなる、さわやかな感動作。(全国劇場にて順次公開中)

少女は 自転車にのって

2012年 サウジアラビア



平成26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!

第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

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

P15
の講座

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



バリティ 検索

4月1日(火) 9:00～ 受付スタート

男女共同参画セミナー基礎コース (全3回)

もっと楽しく生きるために! 観て、話して、笑って、学ぼう。
自分の思い込みに気づいた時、あなたの世界が広がります。

●開催日・内容・講師

- ①5月24日(土) 宮崎アニメを読み解く～ヒロインとジェンダー～
学校法人十文字学園女子大学
人間生活学部生活情報学科助手 小林 直美
- ②5月31日(土) 笑顔と人をつなげるチカラ
～あなたの気持ちが伝わるコミュニケーション術!～
(社)起業支援ネットワークNICE理事(有)ヒューリス代表取締役 小林 京子
- ③6月14日(土) 地域で活かす私たちのチカラ～大人の学びを楽しむ～
宇都宮大学教授 廣瀬 隆人

- 時 間: 13:30～15:30 ●対 象: どなたでも
- 定 員: 80名 ●受 講 料: 無料
- 申 込 締 切: 各回先着順 ①5月7日(水) ②5月13日(火) ③5月20日(火)

※単発講座のため、各回毎の申込となります。

男女共同参画セミナー ステップアップコース(全3回)

私たちが抱えるいろいろな問題。自分にできるこ
とは何か? 一歩踏み出して考えてみませんか。

●開催日・時間・内容・講師

- ①9月6日(土)13:30～16:00
世界の男女共同参画～グローバル視点から考える日本の未来～
関西学院大学客員教授、国際協力NGOプラン・ジャパン理事ほか 大崎 麻子
- ②9月13日(土)13:30～15:30
社会に隠された女性の貧困～若年女性の働く、生きる、未来を考える～
東京学芸大学人文社会科学系准教授 山口 恵子
- ③10月11日(土)13:30～15:30
“もったいない力”を活かす～地域の元気をつくる社会づくり～
下野新聞社記者 山崎 一洋/特定非営利活動法人ゆいの里代表 飯島 恵子

- 対 象: どなたでも及び「とちぎ女性政策塾」受講者
- 定 員: 40名 ●受 講 料: 無料
- 申 込 締 切: 各回先着順 ①8月19日(火) ②8月26日(火) ③9月23日(火)

※単発講座のため、各回毎の申込となります。

とちぎ女性政策塾 ～政策にもっと女性の声を!～

知って、つながって、届けよう!

●開催日・内容・講師

- ①7/12(土) ②7/26(土) ③10/5(日) ④10/19(日) ⑤11/1(土) ほか
「ステップアップコース」から1科目以上、「地域指導者養成講座(基礎編)」の
科目Aから1科目以上を選択受講。

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を身につけます。

●主な講師

宇都宮大学 教授(リーダーの資質) 廣瀬 隆人
宇都宮大学 教授(協働) 陣内 雄次
(公財)市川房枝記念会理事(女性と議会) 山口みづ子
お茶の水女子大学 准教授(ジェンダー統計) 斎藤 悦子
宇都宮文星短期大学 非常勤講師(審議会) 山口 哲子 他

- 時 間: 10:00～15:00(⑤のみ10:00～16:00)
- 対 象: 審議会等に参画する意欲のある女性又は自ら一歩を踏み出したい
と考えている女性や市町からの推薦等

- 定 員: 15名程度 ●受 講 料: 無料
- 申 込 締 切: 6/20(金)※保育締切も同日
- 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。詳しくは問合わせください。

※修了者には「修了証」を交付します

地域指導者養成講座(基礎編)

引き出すチカラ、伝えるチカラをみがいて、リーダー力をアップ!

●開催日・内容・講師

- (科目A) ⑧8/30(土) ファシリテーション 宇都宮大学 教授 廣瀬 隆人
⑨9/28(日) プレゼンテーション フリーアナウンサー 白井 佳子
- (科目B) ⑦7/12(土) 県の男女共同参画推進施策
④4/26(土) 協働
⑤7/26(土) 女性の政策決定過程への参画の重要性

※科目Aから1科目以上、科目Bから1科目以上、計2科目以上修了された方には、
修了証を交付します。

講義やグループワークを通して、地域リーダーとして必要とされる
知識やスキルを身につけます。

- 時 間: 科目Aは10:00～15:00
科目Bは左記の「とちぎ女性政策塾」と合同開催のため、お
問合わせください。 ●受 講 料: 無料
- 対 象: 男女共同参画地域推進員、その他受講を希望する方
- 定 員: 30名程度
- 申 込 締 切: 6/20(金)※保育締切も同日

とちぎ男女共同参画センター&宇都宮大学連携事業 男女共同参画セミナー 公開講座

とちぎ男女共同参画センターと宇都宮大学がタッグを組み、「女性の活躍」を応援します! 女性
の力を企業の力にできるかどうかは、今後の企業の成長に関わってきます。経済同友会で女性の
活躍に向けた経営者の行動宣言の取りまとめの中心となったアクシマ氏から、経済界の女性活
躍に向けての最新の動きと企業に求められるこれからの人材についてお話しいたします。

●開催日・講師プロフィール

8/21(木) 「女性の力を企業の力に!」(仮)
G&S Global Advisors Inc. 代表取締役社長 橘・フクシマ・咲江

ハーバード大学大学院教育学修士課程及びスタンフォード大学大学院経営修士課程修了。ハーバード大
学日本語講師、「ペイン・アンド・カンパニー株式会社」を経て、1991年「日本コーン・フェリー・インター
ナショナル株式会社」に入社。日本法人の社長、会長を経て2010年に「G&S Global Advisors
Inc.」を設立。その間、1995年から2007年まで米国税務局の取締役を兼任。花王、ソニー等日本企業の初
の女性社外取締役を務める。2008年、ビジネスウィーク誌の「世界で最も影響力のあるヘッドハン
ター・トップ100人」に、唯一の日本人として選ばれる。現在、経済同友会副代表幹事。

- 時 間: 13:30～15:30 ※受付開始13:00～
- 会 場: 宇都宮大学
- 対 象: どなたでも
- 定 員: 150名(申込先着順)
- 受 講 料: 無料

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
方たちの集まりです。

●開催日・内容

- ①4/12(土) 不妊に悩む女性
- ②5/17(土) 流産に悩む女性
- ③6/19(木) 治療をやめた女性とやめようか悩んでいる女性
- ④6/21(土) 二人目以降の不妊に悩む女性
- ⑤7/19(土) 不妊に悩む女性
- ⑥9/18(木) 流産に悩む女性
- ⑦9/20(土) 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: ①～③、⑦は13:30～15:30 ④～⑥は10:00～12:00
- 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

パルティ×studio-L コラボ事業 高校生から考える! 新しい時代を生きる女子のためのキャリア講座

わたしの未来がみつかる! これからの女性のワークスタイル、ライフスタイルについて考えてみませんか? 仕事もプライベートも、輝く女性を目指そう。

- 開催日・講師・内容
6/8(日) NPO法人ハナラボ 代表理事 角(すみ)めぐみ
studio-L、コミュニティデザイナー 岡崎 エミ
- 【レクチャー】時代の変化と女性の働き方「女性のリーダーシップとは?」
・女性に求められているスキルと意識とは?(角講師)
・地方を元気にする仕事に女性の力を!(岡崎講師)
- 【ワークショップ】(岡崎講師)
・体験/地域課題解決ワークショップ
・アイデア発想法、チームビルディング、リーダーシップの実践
- 会場: 栃木県庁東館4階講堂 ※本講座の会場はパルティではありませんのでご注意ください
- 時 間: 10:30~16:00
●対 象: 女子高校生(保護者や進路指導教員も参加可)
●定 員: 30名 ●受講料: 無料
●申込締切: 5/31(土)



マドレボニータの 「産後の心と体のセルフケア」(7月コース 全2回)

子育てには、母の心と体の健康が必要です!

- 開催日・講師・内容
①7/3(木) ②7/17(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)
生後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: 6/3(火)

※この講座は、満6カ月から未就学児までの保育が可能です。
※「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。



ポジティブ・ディシプリン講座 ~がんばりすぎない前向きな子育て~(全2回)

イライラしたり、どなってしまったり...ひとりで子育てがんばりすぎいませんか?
子育てストレスを軽減し、楽な気持ちで子育てに向かう方法を一緒に考えましょう。

- 開催日・講師・内容
①6/19(木) ②6/26(木) ママリングス代表 看護師 落合 香代子
- 同じ目線で向き合って、子どもの自信と親子の信頼関係を築く、自分らしい子育てで
いて考えます。様々な状況を想定して、4つのフレームワークを用いながら、長期
的なビジョンで子どもの自主性を伸ばします。
- 1.長期的なゴール(大人になったとき、こうあってほしい)を考える
2.温かさ(支え)と枠組み(情報やガイド)を与える(なぜダメなのか、どうすればいいのかが説明する)
3.発育段階に応じた子どもの気持ちを理解する 4.課題解決型の手法をとる(今日の課題は今日解決)
- 時 間: 10:00~12:00 ●定 員: 20名
●対 象: 未就学児の母親・父親・祖父母、子育て支援者
●受講料: 2,000円 ●申込締切: 5/27(火)



※この講座は満6ヶ月から未就学児までの保育が可能です。
※ポジティブ・ディシプリン(肯定的なしつけ)とは、「セーブ・ザ・チルドレン」が、カナダの臨床心理学
博士デラント教授とともに考案した、非暴力に根差したしつけ・子育ての効果的な手法のこと。

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。

- 開催日・内容・講師
①6/4(水) ②6/6(金) ライフプランニングと資金計画 ③6/11(水) ④6/13(金) リスク管理
⑤6/18(水) ⑥6/20(金) 金融資産運用 ⑦6/25(水) ⑧6/27(金) タックスプランニング
⑨7/2(水) ⑩7/4(金) 不動産 ⑪7/9(水) ⑫7/11(金) 相続・事業継続
⑬7/16(水) ⑭7/18(金) 試験の傾向と対策 講師: 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 ●対 象: 女性
●定 員: 25名 ●受講料: 12,000円(別途テキスト代7,000円)
●申込締切: 5/16(金)
●申込方法・注意事項:
①4/1(火)より先着順にバルティ窓口で受付開始。テキスト代7,000円の納付をもって受講決定とし
ます。(受講料12,000円は6/4(水)にお支払いください)
②5/16(金)以降にキャンセルされた場合、テキストはご購入いただくこととなり返金はいたしかね
ますのでご注意ください。
③試験日は9/14(日)、受験希望の方は別途受検料が必要です。(詳細は講座中にご案内します)
④筆記用具、電車を各自ご持参下さい。
※この講座は、6ヶ月から未就学児までの保育が可能です。



よしこSUNのカラダほぐし・ ココロほぐし(全4回)

よしこSUNの絵に囲まれて、ヨガでカラダをほぐした後、子育てや家族
のことなど、女性同士のおしゃべりでココロをほぐしましょう。

- 開催日・講師
①9/4(木) ②9/11(木) ③9/18(木) ④9/25(木)
詩画作家・ヨガ指導者 岩原 淑子
- 時 間: ヨガ10:00~12:00
おしゃべり12:00~13:00
※おしゃべりタイムは希望者のみ。
ランチ持参のこと。
- 対 象: 女性
●定 員: 20名
●受講料: 4,000円 ●申込締切: 8/5(火)



※この講座は満6ヶ月から未就学児までの保育が可能です。6ヶ月未満の赤ちゃん
は同伴で参加できます。赤ちゃんの泣き声や息づかいを感じながらのヨガにな
りますので、ご了承ください。

S P A(Safer Peaceful Action)・ 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。非暴力の輪を上げましょう!

- 開催日・講師・内容
①7/24(木) ②7/25(金)
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 なぜか通じ合わないのか
■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 自分に向ける暴力
■Step9 「安全の温泉 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 ●定 員: 20名
●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。
●受講料: 2,000円(別途テキスト代1,500円) ●申込締切: 6/24(火)



パソコン講座

- 講師 パソコンインストラクター
●研修環境 Windows7、Office2010

	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)	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~(午前コース 全5回)	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~(午後コース 全5回)	再チャレンジ支援セミナー パソコン講座 ~エクセル初級編~(全4回)
	初めてでも大丈夫。マウス操作からゆっくり進みます。	エクセル・ワードに挑戦! 自分流なので基本から 学びなおしたいという方にもオススメです。	エクセル・ワードに挑戦! 自分流なので基本から 学びなおしたいという方にもオススメです。	エクセルの理解を深めよう! 使いこなして作業の効率アップ!
開 催 日	①6/13(金) ②6/18(水) ③6/19(木) ④6/20(金) ⑤6/25(水) ⑥6/26(木) ⑦6/27(金) ⑧7/2(水) ⑨7/3(木) ⑩7/4(金)	①7/17(木) ②7/18(金) ③7/22(火) ④7/23(水) ⑤7/24(木)	①7/17(木) ②7/18(金) ③7/22(火) ④7/23(水) ⑤7/24(木)	①9/9(火) ②9/11(木) ③9/16(火) ④9/18(木)
内 容	ワードの基本(ビジネス文書作成など)やエクセルの基本 (簡単な表・グラフの作成、表計算、SUM関数など)	ワードの基本(ビジネス文書作成など)やエクセルの基本 (簡単な表・グラフの作成、表計算、SUM関数など)	ワードの基本(ビジネス文書作成など)やエクセルの基本 (簡単な表・グラフの作成、表計算、SUM関数など)	実際に家計簿や成績管理表を作成。基本操 作の確認から、より実践的な使い方を習得 します。
時 間	10:00~12:00	10:00~12:00	13:30~15:30	10:00~12:00
対 象	これからパソコンを始めようと思っている方	マウス操作と文字入力ができる方	マウス操作と文字入力ができる方	簡単な表作成や関数、エクセルの基礎を習得している方。
定 員	20名	20名	20名	20名
受 講 料	12,000円(別途教材費)	6,000円(別途教材費)	6,000円(別途教材費)	5,000円(別途教材費)
申 込 締 切	5/7(水) ※保育申込締切も同日	6/17(火) ※保育申込締切も同日	6/17(火)	8/7(木) ※保育申込締切も同日



※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~(午後コース 全
5回)は一時保育対象外です

どなたでもご参加いただけます。また、午前の部で活動発表を行う団体等を募集(4月末まで募集。応募多数の場合は抽選で決定)しています。詳しくは下記までお問い合わせください。

- 開催日時 平成26年6月29日(日) 10:00～15:00
 - 午前の部 地域推進団体等による発表
 - 午後の部 講演会「災害と男女共同参画～3.11に学ぶ～」
講師：堂本 暁子さん(元千葉県知事、男女共同参画と災害・復興ネットワーク代表)
- 会場 パルティ とちぎ男女共同参画センター 1F パルティホール
- お問い合わせ 県女性団体連絡協議会 ☎028-665-7710
県人権・青少年男女参画課 ☎028-623-3074



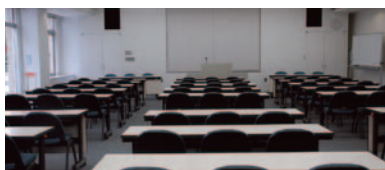
パルティをご利用ください！

パルティ とちぎ男女共同参画センターには、ホールや研修室・調理室・OA 研修室・パフォーマンススタジオなどの施設が充実。会議や研修、イベントなど、さまざまな場面でご利用いただくことができます。また、女性の活躍推進やワーク・ライフ・バランスの勉強会など男女共同参画を直接の目的とする活動の場合、利用料金の減免制度があります。お気軽にご相談ください。



●各種研修室

定員 16 名～ 100 名まで、広さいろいろ。
行事内容や参加人数に応じてお選びください。



●和室

水屋と炉があり、茶道に最適。華道、着付けのほか、机を並べて会議や講習会を行うこともできます。



●ライフアトリエ

調理や手工芸など、創作の場として。オープンスペースで開放感たっぷり。男性の料理教室、女性の DIY、なかよしグループのおしゃべりなどに。



こどものへや

研修室をご利用になるお客様のお子さんをお預かりする託児室。庭には遊具と砂場があり、外遊びも楽しめます。(保育士は主催者側にて要手配)



●パフォーマンススタジオ

エアロビクス、ジャズダンス、ヨガなど動きのある催し物に。ロッカールーム、シャワー室完備。



●パルティホール

定員 378 名。電動可動椅子と手動の張り出しステージでレイアウト自由自在。専門のスタッフがサポートします。乳幼児連れのお客様にも安心の防音設計「ファミリールーム」完備。



●レストラン『シュシュ』

5月1日オープン(予定)。喫茶や軽食はもちろん、会議のコーヒーやお弁当などでもぜひご利用ください。



ご利用方法

- まずはお電話で、ご希望の施設名・ご利用日・参加人数などをお知らせください。貸出状況をお調べします。
窓口受付時間 / 9:00～17:00 TEL/028-665-7700(代)
- お申込みはご利用日6ヵ月前(営利目的なら5ヵ月前)より承ります。受付期間は、ホールはご利用日の20日前まで、研修室などは7日前までです。
- ご利用料金は施設により異なります(営利目的ならその倍額)。詳しくはお問い合わせください。
- パルティのホームページで施設の詳細や貸出状況、ご利用料金をご覧ください。 <http://www.parti.jp/>

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
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
TEL.028-665-7700(代) FAX.028-665-7722
表紙作者 / よしこ SUN
印刷 / 伴印刷株式会社

案内図

JR宇都宮駅よりバスで約25分
とちぎ男女共同参画センターバス亭
下車 徒歩2分

