

Bouquet

ブーケ



特集 男女共同参画の視点で

防災を考える

インタビュー 和光大学教授

竹信三恵子さんに聞く

座談会

高層住宅に住む子育て世帯の皆さんが考える防災

- ◆ 女性活躍推進法が成立しました！
- ◆ イクメン講座から～おいしいコーヒーをいれてみませんか

No. 78
2016.2

男女共同参画の視点で

防災を考える

和光大学教授・中央区男女共同参画推進委員会副会長

竹信三恵子さんに聞く

東日本大震災から5年を迎えようとしています。震災の経験を踏まえ、防災や被災者の支援活動においては男女共同参画の視点が必要なが改めて認識されています。インタビューでは和光大学教授であり、東日本大震災女性支援ネットワーク共同代表を務めた竹信三恵子さんに、男女共同参画の視点が必要な背景ならびに視点をいかにするための取組みなどについて伺いました。

男女で異なる災害から 受ける影響

「災害に男性も女性もない」と思われがちですが、実際は、災害が起こると女性は男性よりも被害を受けやすく、避難所での生活や復興過程でも負担が大きくなりやすいなどの違いがあります。

一番の違いは、女性に炊き出しや子育て、介護などの労働が集中することです。平常時でもこれらの労働は主に女性が担っています。が、災害時になるとライフラインや物流が滞り、福祉や介護などの

サービスも止まるなどして、たちまち重労働になります。けれどもこうした生活関連の労働はもともと表に見えてこないため、災害時にそこを支援するということがなかなかできない。女性が出さないかぎり、必要な物資や支援が女性のところに届かない、生活関連に行き渡らないのです。

加えて、男性が担っているがれきの片づけや建設関係の労働には報酬がありますが、女性が担っている避難所での生活関連の労働は無償労働になります。被災者の女性の中には夫を亡くした人もいま

すが、無償労働をしていて避難所を出て仮設に移るための資金を稼げないという不安もあります。

もうひとつ、女性には暴力の被害があります。災害の時に性暴力が発生することは国際的に明らかになっていますが、日本でも災害時に強制わいせつを含めて女性への暴力が起きています。平常時でも声をあげにくい暴力ですが、災害時、被害者の避難や保護の仕組みが失われている中で、被害を訴えることができいません。

一方で男性の被災では「さびしい」「困っている」と弱音を吐けな

いケースがあります。また妻を失った場合、避難所で人間関係をつくることができずに、引きこもりや孤立につながる問題があります。

背景にあるのは固定的な 性別役割分担意識

こうした背景にあるのは平常時からの性別役割分担意識です。女性も男性も、女らしさ、男らしさに縛られ、困っていることを素直に言えません。女性は食事を作るのが当然とされ、みんなが頑張っている中で疲れたと言ったり、支援が欲しいと言うのはわがままだと思ってしまうのです。

被災後の雇用や就職活動にも性別役割分担は表れています。復興の過程で、稼ぎ手である男性の雇用は創出されましたが、女性ができる仕事がありませんでした。私は支援活動の中で厚生労働大臣に女性ができる軽作業の復興事業を要請したことがあります。子育てや介護のために職探しができなかった女性もいます。被災地から離れた場所でも、景気の後退を見越して女性の非正規雇用者が大量に解雇されたという問題もありますが、男性は労使交渉をしますが、

女性は、自分もまわりも家計補助のための仕事と思っているので解雇になっても何も言いません。性別役割分担が被災下で男女の雇用格差を生みだします。

男女共同参画の視点は生活者の視点であり災害弱者の視点でもある

東日本大震災では、女性への家庭的責任の集中のほかに衛生用品等の生活必需品の不足や授乳や着替えをするための場所がないといった男女のニーズの違いによる問題が生じました。防災に男女共同参



竹信三恵子さん

1953年生まれ。朝日新聞経済部記者、編集委員兼論説委員などを経て、2011年4月から和光大学教授。現在、中央区男女共同参画推進委員会副会長を務める。東日本大震災女性支援ネットワーク（2014年3月31日解散）共同代表。主な著書に『女性を活用する国、しない国』（岩波書店、2010年）、『災害支援に女性の視点を！』（赤石千衣子共編著、岩波書店、2012年）、『家事労働ハラスメント』（岩波新書、2013）などがある。

画の視点をもつことは、男性だけでは見落としがちな生活者の視点を入れることとなります。そして、女性は子ども、高齢者、障害者のケアを担うことが多いことから、災害弱者になりやすい人たちの声を反映することにもなります。男女共同参画による女性の視点からの防災、災害支援は、女性にとどまらず社会の中で権利を主張しにくい多様な人の意見を取り入れることでもあるのです。

女性リーダーを育てる

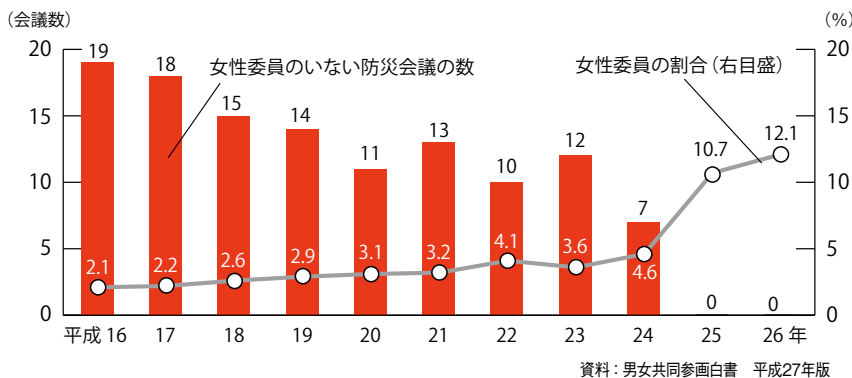
東日本大震災の経験を踏まえ、国では防災会議の女性委員の割合を3割以上にするよう働きかけています。これまでほとんど女性の参画がなかった防災分野に女性の意見を入れていくためです。ただ女性を入れればいいのかではなく、防災や災害支援に女性の視点の必要性が分かり、ネットワークをもって女性を入れることが大事です。そのためには、男女共同参画のいろいろなグループで防災について話し合い、事前に防災のための女性グループをつくっておくことなどです。そして、女性センターが中心になって、情報を受発信でき、会

議の運営やマネジメントなどのスキルをもった女性リーダーを育成していくことが大切です。そうしたリーダーは災害が起きた時に被害の情報や支援を必要とする人たちの声を集めて支援者に発信できるキーパーソンになります。支援を受けるにも力が必要であり、そこに男女共同参画の視点をもった女性が必要ということなのです。

身近なグループで防災をテーマに考えてみる

区民一人ひとりの取組みとしては、日常生活やそれぞれの活動の中で防災を意識することです。たとえば子育てサークルなどで防災をテーマに考えてみることです。子どもを連れて非常食などを入れた避難バッグを背負って「防災ピクニック」に行けばシミュレーションになります。何が足りないかすぐに分かります。区との連携があれば、シミュレーションから出てきた課題を共有することもできます。女性自身が防災を男性に任せるのではなく自分たちのこととして考え、学び、力をつけていくこと、そして男性は地域の防災活動に女性を入れていくことが大切です。

都道府県防災会議数と委員に占める女性の割合の推移



都道府県防災会議（全47）で女性委員のいない会議の数は、平成25年にゼロになりました。都道府県防災会議に占める女性委員の割合は増加傾向にあり、平成26年は12.1%です。なお、中央区防災会議に占める女性委員の割合は平成27年4月1日現在8.5%（委員総数59人中女性委員は5人）です。

高層住宅に住む子育て世帯の皆さんが考える防災

中央区では、集合住宅に居住する世帯が全世帯の約88%を占めています。座談会では、高層住宅に住む子育て世帯の皆さんに集まっていたいただき、日ごろの災害への備えや、子どもを持つ女性の視点から災害時に必要な取組みについてお話いただきました。また、座談会に先立ち、区の防災課から防災の取組みについて説明をしていただくとともに、防災拠点の一つである京華スクエアを見学しました。

■ 防災の備え

マンションならではの気がかりはありますか。皆さん何階に住んでいらっしゃいますか

赤木——9階に住んでいます。エレベーターが止まったときが心配です。階段の上り下りをしたことがないので、避難階段がどこにあるのか、開け閉めがどうなっているか、まずそれを確認したいと思います。家具は転倒防止をしていますが、寝室に危ないものを置かないようにしています。

高橋——11階に住んでいます。私もエレベーターが止まった時に、重いものを持ち運んだり子どもを抱えて階段を上り下りするのが心配です。家具は転倒防止が必要な高いものはありません。食器棚もつくりつけで揺れるとロックがかかるタイプです。

食料品など防災の備えをしていますか

宮川——5階です。大きい洋服ダンスと食器棚の固定は、震災の後に区のチラシをみて転倒防止器具を買いました。中央区では防災用品を安く斡旋してくれます。低い家具は何もやっていません。賃貸なのでなかなか難しいです。

吉浜——4階に住んでいます。家具にストッパーをつけています。食器棚も食器が飛び出すと怖いので転倒防止をしようと思いましたが、システムキッチンも引き出しが多いので中身が出てしまうと危ないと思いました。

吉浜——東日本大震災の直後は、水や非常食になるようなカップラーメン、乾麺、あと生理用品が不足すると聞いたので用意したりしましたが、時間が経ってしま

と賞味期限が切れたりでそのままになっていきます。持続しないですね。月初めに入れ替えをするとか、決めていかないといけないと思います。子どもが乳幼児の頃はスティックタイプの粉ミルクやおむつを用意していました。

高橋——今回お話を聞いて、災害のための備蓄や防災対策をしないことに気付きました。震災の直後はお水などもあったのですが、場所をとるのと賞味期限が切れてくると、怖かった気持ちもだんだん薄らいできて対策していないのが実情です。

赤木——うちもまったく対策していません。子どももまだ母乳だけなので考えたことがないです。3日分の備えが必要なのも、今日初めて聞きました。

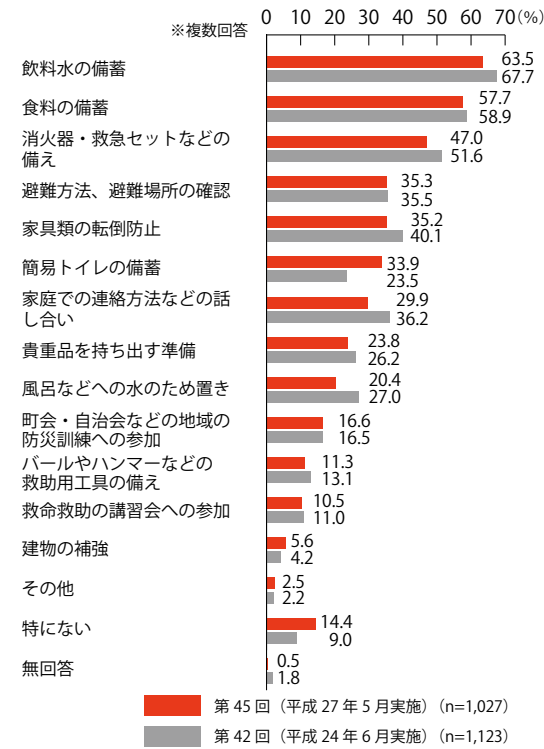
宮川——3日分の食料は用意していませんが、お鍋をよくするのでガスコンロがあつて、夏でも使え



宮川三和さん
(京橋地域在住)
お子さんは1歳

家庭での災害に対する備え

家庭での備えでは、「飲料水の備蓄」が6割を超え最も多くなっています。東日本大震災の翌年の平成24年と比べると、平成27年は多くの項目で備えが減少し、「特にない」が5.4ポイント増加しています。



資料：第45回中央区政世論調査、第42回中央区政世論調査



家族との連絡方法を決めていきますか

近所に祖母とおばが住んでいるのでそこをあてにしているところが大きいありますが、こちらがあてにされることもあるかと思えますので、その際には備蓄も揃えておかなければと思います。

宮川——夫は会社までは歩いて25分ですが、社外に出ているときの連絡方法や集合場所などを話し合おうと思います。

高橋——娘は来年から保育園に入るのですが、保育園との連絡手段が携帯電話なので、預けている

ときに災害が起きると連絡がとれるのかとか心配ですね。
吉浜——私も娘が来年から幼稚園に通いますので、災害時に離れていると心配です。
赤木——公衆電話は災害時でも使えるんですよ。
吉浜——いま公衆電話って見かけないですね。防災マップに載っているといいですね。自分がよく行く場所ですという使えるものを把握しておくとう安心です。

地域とのつながり

マンション内や地域に知り合いはいますか。マンション内の防災対策をご存じですか

高橋——児童館と同じマンションの方と知り合いになりました。まだ建物ができてから1年経ってないので、管理組合で防災に関する取組みがなされています。

赤木——マンション内では一隣の方しか分かりません。管理組合で防災管理をやっていると思います。

宮川——マンション内に仲良く行き来したりする人がいないので不安ではあります。賃貸マンションなので管理組合がなくマンション自体に備蓄などありません。



吉浜 桜さん
(月島地域在住)
お子さんは3歳

吉浜——マンション内では上の階の方と隣の方は顔が分かる程度です。来年から娘が幼稚園に通うのでそこで皆さんとお知り合いになればお互いに情報交換できるかもしれないと期待しています。
管理組合では年に1回かなり大きな防災訓練をやっていて、地震の震度を体験できる車(起震車)がきたりします。大規模マンションなので炊き出しなどもあり、居住者だけでなく隣近所の人たちも参加できます。

近所のつながりはいかがですか。助ける立ち場、助けられる立場になるかもしれません

高橋——町会は管理組合で入っています。防災訓練もありますが出たことがないです。子どもが大きくなったときに夏祭りなどで地域に密着していくのかなと思います。
宮川——町会は昔から住んでいらっしゃる方がいますので、防災

のイベントもあります。自分自身の参加ができていません。もつと町会とつながりがあった方がいいのですが、下町ならではの結束感を感じて若い世代が入っていくのに一歩踏み出せないというのがあります。

ほかの町会は防災キャンプというのがある、そういう楽しそうな方には参加したいなと思います。町会ごとに差があるのでなく、どの町会も参加しやすいものがあるレベルであるといいですね。

赤木——私は地元のおじいちゃんおばあちゃんと仲良くなりたと思います。きっかけがあればお話しに行きたいです。高齢の方たちはいろいろな情報ももっていると思います。

吉浜——高齢の方は情報をもつても力が弱くなっているんですよ。そういうところは若い人がカバーするといいですね。



高橋友加里さん

(京橋地域在住)
お子さんは7カ月

防災に女性や子育て世帯の意見を反映するために

子育て世帯の皆さん同士で、防災について考えてみたことはありますか

宮川——防災について話し合う機会ってないですね。

児童館の避難訓練も移動だけで参加される方があまりいません。何か興味をもてるものがあるといいですね。

高橋——今日の試食会みたいのがあるといいですね。警報機が鳴って避難訓練だけでは今までと同じです。実際、今日、防災拠点を見学できたのはとても有意義でした。

赤木——子育て世帯ですと、外に出て情報を得た方がいいですね。家においても何も情報が入ってきません。お母さん同士で集まって話すようなサークルがあれば情報が得るのにいいと思います。参加型がいいです。お話もできて気分転換にもなります。

高橋——子どもができてからは責任感がだいぶ変わりました。

吉浜——何かきっかけがあれば話し合いにも出ると思います。きつ

かけが大事ですね。

これまで防災に必要なと思うことも大人目線ばかりでしたが、子どもができるのと全然違ってきました。

国では、2020年までに市区町村も含めて防災委員の女性の割合を3割にしようとしています

宮川——3割って初めて聞きました。参加できるのなら参加したいです。これまで自分が受け身だったんだと、改めて感じています。

吉浜——委員会なども子育て世帯は夜でない方がいいですね。

高橋——託児がついているのがいいですね。託児つきで議論ができるのを知ったら参加する人は結構いるといえます。場があれば出ると思います。

赤木——女性同士の方が言いやすいですね。困ったこととか男性には言いにくいことがあるので、やはりそういう女性のリーダー的存在が必要かなと思います。

吉浜——基本的に女性の方が男性よりもコミュニケーション力が高いですよ。

赤木——災害パンフレットなどももっと周知してもらいたいですね。皆さん、区がなんとかやってくれるだろうと思ってると思



赤木愛莉さん

(京橋地域在住)
お子さんは7カ月

ます。区や都がやってくれることと、自分たちでやることの役割分担を周知していくことが大事だと思います。

高橋——防災拠点の運営を自分たちですということも今日初めて知りました。災害が起きた時に急に「運営は住民」と言われたら戸惑います。避難訓練も必ず出なければならぬという感じがあります。住民にも責任があるということを知らせれば、皆さん避難訓練にも出ると思います。

宮川——防災拠点の運営マニュアルにも若い女性の視点が入っているといいですね。若い世代でないと、「私たちの若いころは我慢していた」、「必要なかったから」となるかもしれません。若い子育て世代の意見も入っていればいいな。いいだけでなく、自分たちが発信していくことが大事ですね。

(平成27年11月13日実施)



中央区防災課から防災の取組みについてお話をいただきました。



防災拠点とは

■自宅での生活が困難な場合のみ防災拠点（避難所）に避難

自宅が倒壊、焼失などして自宅での生活が困難になったときは防災拠点（避難所）に避難します。防災拠点は区内に23か所あります。大規模な延焼火災が発生したときは広域避難場所（区内4か所）に避難します。

■防災拠点（避難所）は災害時の活動拠点

防災拠点は災害時のあらゆる活動拠点になります。1つは避難所としての機能です。東日本大震災の経験を踏まえて、女性の視点から乳幼児用や妊産婦用の部屋、目隠し用カーテンなどもあります。備蓄は生活必需品、食料など備蓄していますが、区民全員の分ではなく、避難者の分を準備しています。そのほかに、救護所、情報、地域の救援活動などの拠点となります。

■防災拠点（避難所）の運営は地域で行う

防災拠点の運営は行政ではなく、町会、自治会の防災区民組織の方々に運営していただくことになっています。運営マニュアルがあり、いろいろな手順が1つずつ写真入りで入っています。役員の方だけでなく、そこに来た方たちができるようにしています。年に1回防災訓練がありますので、是非参加してください。

家庭での備えは

■けがをしないこと、備蓄は水、食料、トイレを3日分

家庭で一番大事なことは怪我をしないことです。家具の転倒防止など家庭の中の危険を取り除いてください。次に、備蓄は3日間をしのぐ用意をお願いしています。水は1人1日3リットル最低3日分、食料は水と電気、ガスが使えなくても食べられるものを3日分、トイレも水を流さなくてすむようなトイレを3日分です。ごはんはガスコンロなどあればお湯を沸かせるので乾麺などでもかまいません。

■「わが家の地震防災計画」をつくってください

区では「わが家の地震防災計画」を1世帯1枚お配りしHPにも掲載しています。これをつくってご家庭内の目立つところに貼ってください。また、集合場所や連絡方法などご家族で話し合ってください。

お話を聞いて

高橋：マンションに住んでいる私たちは備蓄をしたり、電気が止まると水道も出ないのでしっかり対策をしなければいけないと気がきました。

宮川：自分で備蓄をしなければならぬと心新たにしました。
吉浜：備蓄の食材がものすごくバリエーションが豊富で驚きました。美味しかったです。

赤木：自分が住んでいるところの防災拠点が分かりましたし、地図を見ても中央区全域の防災のイメージがつかめました。

防災拠点を見学



京華スクエア（八丁堀地域の防災拠点）を見学しました

京華スクエアのロビー▶



◀京華スクエアの備蓄倉庫

美味し！！

実際に非常食を試食してみました▶

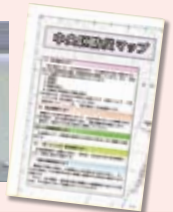


◀お湯を注ぐだけで野菜たっぷりのシチューになりました

座談会では防災マップで自分の地域の防災拠点を確認しました▶



初めて知った



防災パンフレット「わが家わがまちの地震防災」（1世帯1部ずつ配布）



『備えて安心！マンション防災～震災時にも住み続けられる高層住宅～』

「わが家の地震防災計画」

※この用紙が、ご家庭内の目立つところへ掲示してください。

わが家の地震防災計画

地震 その時！！

★あつ地震だ！大きいぞ！ ◎部屋でも外でもわが身の安全

★揺れが収まった…… ◎あわてず 家元の安全確認

★余震は続くが…… ◎火の元確認

★避難が必要なときは…… ◎出口の確認

◎エレベーターの安全確認

◎ラジオ・テレビで情報収集

◎協力しあってご近所との救出・救援

◎非常持出品の確認

◎家族で確認 避難先とルート

◎避難の前に安全確認 電気・ガス

備えのリスト

★火災を上げない、ケガをしないために

◎消火の備え 有効期限 年 月

◎家具類の転倒・落下・移動防止

◎ガスの漏れ防止

◎懐中電灯の備え

◎緊急告知ラジオ

◎建物の強度確認<耐震補強>

★被災後の生活のために

◎飲料水(ひとり1日24・最低3日分)

◎食料(最低3日分)

有効期限 年 月

◎簡易トイレ

◎非常持出品 (防災、燃料等、現金、用具など)

◎お菓干菓

★わが家族で必要なもの

例)おむつ (3日分)

家族で決めたルール(集合場所・連絡方法)

防災拠点(避難所)

※防災拠点は、自宅が倒壊・焼失した場合などにより、自宅での生活が困難になったときに避難生活を送る場所です。

「中央区 わが家の地震防災計画」で検索できます▶

中央区 わが家の地震防災計画

検索



女性活躍推進法が成立しました！

平成27年8月、「女性の職業生活における活躍の推進に関する法律（女性活躍推進法）」が成立しました。

国では、2020年までに指導的地位に占める女性の割合を30%程度とする目標の達成に向け、さまざまな積極的改善措置（ポジティブ・アクション）をたてており、これまでも女性の継続就業や再就職支援等の取組みに努めてきました。一方、各事業主におけるポジティブ・アクションは、自主的取組みとして位置づけられてきました。

女性活躍推進法は、事業主の自主的取組みに委ねられてきたポジティブ・アクションの実効性をさらに高めるため、女性の活躍の場の提供主体である事業主に対し、女性の活躍に関する状況の把握や課題の分析、行動計画の策定、情報公表を義務づけるものです。

Q 対象は？

A 国や地方公共団体、従業員301人以上の大企業は、行動計画の策定、届出、社内周知、公表が義務。300人以下の中小企業は努力義務です。

Q 行動計画とは？

A 採用者に占める女性比率、勤続年数の男女差、労働時間の状況、管理職に占める女性比率などについて把握、課題分析した上で作成する女性の活躍推進に向けた行動計画です。計画期間、数値目標、取組内容、取組の実施時期を盛り込みます。

Q いつまでに？

A 法の施行日である平成28年4月1日までに行動計画を策定し、公表します。

第4次男女共同参画基本計画が策定されました！

国では、男女共同参画社会基本法に基づき、男女共同参画基本計画を策定し、男女共同参画社会の形成の促進に関する施策を総合的・計画的に推進しています。

平成27年12月に、「第4次男女共同参画基本計画」が閣議決定されました。計画の内容についてご紹介します。

◆目指すべき社会

- ① 男女が自らの意思に基づき、**個性と能力を十分に発揮できる、多様性に富んだ豊かで活力ある社会**
- ② 男女の**人権が尊重**され、尊厳を持って個人が生きることのできる社会
- ③ **男性中心型労働慣行等の変革等**を通じ、**仕事と生活の調和**が図られ、男女が共に充実した職業生活、その他の社会生活及び家庭生活を送ることができる社会
- ④ 男女共同参画を我が国における最重要課題として位置づけ、**国際的な評価**を得られる社会

◆4次計画で改めて強調している視点

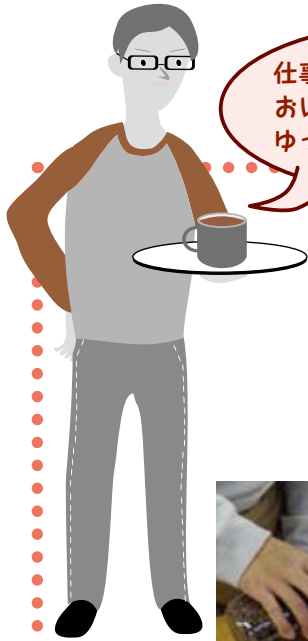
- ① 女性の活躍推進のためにも男性の働き方・暮らし方の見直しが必要不可欠ことから、**男性中心型労働慣行等を変革し**、職場・地域・家庭等あらゆる場面における施策を充実
- ② **あらゆる分野における女性の参画拡大**に向けた、女性活躍推進法の着実な施行やポジティブ・アクションの実行等による**女性採用・登用**の推進、加えて**将来指導的地位**

へ成長していく人材の層を厚くするための取組みの推進

- ③ **困難な状況に置かれている女性**の実情に応じたきめ細かな支援等による女性が安心して暮らせるための環境整備
- ④ **東日本大震災の経験と教訓**を踏まえ、男女共同参画の視点からの**防災・復興**対策・ノウハウを施策に活用
- ⑤ 女性に対する暴力の状況の多様化に対応しつつ、**女性に対する暴力の根絶に向けた取組みを強化**
- ⑥ **国際的な規範・基準の尊重**に努めるとともに、国際社会への積極的な貢献、我が国の存在感及び評価の向上
- ⑦ 地域の実情を踏まえた主体的な取組みが展開されるための**地域における推進体制の強化**

◆数値目標

4つの政策領域（「あらゆる分野における女性の活躍」「安全・安心な暮らしの実現」「男女共同参画社会の実現に向けた基盤の整備」「推進体制の整備・強化」）ごとに数値目標を定めており、例えば、男性の育児休業取得率を、国家公務員、地方公務員、民間企業いずれも、平成32年に13%としています。



仕事と子育てで忙しい毎日、
おいしいコーヒーをいれて
ゆっくりしよう！

おいしいコーヒーをいれてみませんか

石井康雄さんを講師にお招きして、おいしいコーヒーのいれ方を
教えていただきました。
今回は、酸味があるエチオピア、コクと甘みがあるグアテマラの
2種類のコーヒーをいれました。



講師の石井康雄さん
(Mighty steps coffee stop オーナー)



**1 豆を量る
同時にお湯
を沸かす**
コーヒーの分量は
100cc で10g
200cc では20g



2 豆を挽く
削ると酸化が始まるので飲
む直前に削る。挽くスピー
ドは速すぎなければ良い



**3 ドリッパーに紙の
フィルターをセットする**



**4 ピッチャーに
お湯をいれる**
ポットからピッチャー
に移すことで100度か
ら93度へ下がる
88～93度が美味しい
コーヒーになる



**5 ペーパーを
少し濡らす**
お湯が落ちきる前に
粉を入れてならず



**6 お湯を
数回に分けていれる**
最初は120ccまで注ぎ、以降水位が1/3下
がったら50ccまで注ぐを繰り返す。最後
まで落としきらないようにする
それぞれの工程は概ね30秒、全体通して
2分でいれるのが雑味のない美味しいコー
ヒーの目安



7 コップに注ぐ
注ぐ前にサーバーを回し
て濃さをならす

中央区では
育児・家事をする男性を
応援しています

イクメン講座は、子育て中のパパを対象に年3回土曜日の午前中に開催しています。
これまで、「ベビーダンス」「子どもの事故防止」「離乳食づくり」「スマホで撮る写真のコツ」
などさまざまなテーマをとりあげてきました。
これからも子育てや家事の参考になる楽しい講座を企画していきます。ぜひご参加ください！



ベビーダンス

パパと赤ちゃんのベビーダンス・タイム
平成26年7月19日(土)
講師：篠崎菜穂子さん
(ベビーダンス協会認定インストラクター)



子どもの事故防止

いざという時にあわてないための
「子どもの事故防止と蘇生術の知識」
平成26年9月20日(土)
講師：草川功さん(聖路加国際病院小児科医長)



離乳食づくり

パパもチャレンジ！
離乳食づくり
平成27年2月7日(土)
講師：藤井遊子さん(中央区保健所管理栄養士)

報告 女性のための再就労支援講座
キャリア講座（充実コース）

10月7日(水)、8日(木)に、キャリア講座のひとつとして、日浦敬子さんを講師にお迎えし、パソコンスキルを学ぶ回が開催されました。会場は京華スクエアにある中央区ハイテクセンターのパソコン研修室です。

「ブーケ21」では、10年以上にわたり、再就労を希望する女性を支援するため、さまざまなテーマで講座を開催してきました。参加者から、事務で求められるパソコンスキルを学びたいといった声が多くあり、今年度はワードやエクセルなどビジネスで使用するパソコンソフトの使い方を学ぶ内容を初めて取り入れ開催することになりました。

1日目の基礎編は、ワードやエクセルの活用方法や知っている便利なショートカットキーの使い方などを学び、2日目は応用編ということで、ビジネスメールの書き方、ワードの変更履歴の機能やエクセルの関数などを学びました。

初めて開催する内容でしたが、大変反響が大きく、受付を開始してすぐに定員に達しました。今後もパソコンスキル習得に向けた内容を取り入れて講座を開催していきたいと考えています。



日浦敬子さん



報告 平成27年度 中央区男女共同参画
リーダー研修「小川町」

10月14日(水)、中央区との共催で男女共同参画リーダー研修が行われました。研修先は、昨年11月にユネスコ無形文化遺産に登録された、細川紙の里、埼玉県小川町。爽やかな秋晴れのの下、参加者に乗せたバスは午前8時30分に中央区役所を出発し、最初の訪問地である久保昌太郎和紙工房へ。女性の立場で和紙作りに携わってこられた久保みどりさんから和紙の原料や道具について、また伝統工芸を守っていくための苦労や課題などを興味深く伺うことができました。

午後は埼玉伝統工芸会館で和紙作りについてのビデオ鑑賞、施設見学、そして世界でたったひとつの「my和紙」に挑戦した紙漉き体験。童心に戻り、賑やかな楽しい体験教室でした。

小津和紙の西本幸宏さんから「和紙の歴史について」学んだ事前研修、またその後の事後研修と3回の研修にも関わらず真摯に取り組む参加者の皆さんと有意義な時間を共有できたことは、大きな収穫だったと思います。



中央区女性ネットワーク会長 三田富貴子



報告 男女共同参画セミナー
働く女性のキャリアアップ
 ～仕事で輝くための意識と働き方～

10月19日(月)、20日(火)に東京都労働相談情報センターとの共催で、公益財団法人21世紀職業財団客員講師の林久美子さんを講師にお迎えし、男女共同参画セミナーが開催されました。

講座はワークを中心に進められ、1日目は「ライフイベントとキャリア形成」のシートに自分や家族の年齢と出産、子育て、介護などのライフイベントを書き込む作業をしました。2日目は、職務経歴書をつくり、これまでの仕事や習得したことの中から現在の自分に影響したことなどを確認しました。さらにキャリアの価値分析を行い自分が大切にしている価値を確認した上で、初日のシートに将来の目標とそれを実現するためのプランを記入していきました。女性はライフイベントが多いため、それらと目標達成を両立する手立てを事前に考えておくことが大切だということです。

計4時間という短い時間でしたが、参加者の皆さんは作業を通して自分にとっての価値やライフイベントを見据えながら、自分らしい生き方、働き方を描いていました。



林久美子さん



報告 ほっと一息 私らの時間
素敵な時間の過ごし方
 ～水引で季節を感じ新しい年を迎える準備を～

奇数月の第3水曜日の午前中に開催する、「ほっと一息私らの時間」。11月は、EzumiKigiriさんをリーダーにお迎えし、これからの時季に何かと出番の多い「水引」を使ったポチ袋を作りました。最初に、見本を何点か見せていただきました。その作品が実に可愛らしくて皆さん興味津々です。その後、「あわじ結び」や「梅結び」の組み方などについて教えていただきました。

さて、いよいよ作品づくりです。水引の色やポチ袋の柄もそれぞれ選び、個性的です。皆さん、真剣に取り組んでいて、一時、部屋中がシーンとなり、託児中のお子さんたちの泣き声も気にならなくなっているようでした。

出来上がった作品はどれもセンス良く器用に仕上がっていて、お互いに見せ合って楽しんでいました。小さいながらも日本的な作品に、お母さんたちからは「短時間で心のこもったものが手作りで出来てうれしい」と感想がありました。子育て真っ最中のお母さんのいい息抜きになったのではないのでしょうか。



mizuhikigirl さん



事業協カススタッフ 橋谷信代



右 小谷津光子さん
左 荒木美都子さん



11月18日(水)に、仕事や子育て・介護など生活のさまざまな場面で役立つ「傾聴」を学ぶ講座が開催されました。講師にはNPO法人PLAの小谷津光子さんと荒木美都子さんをお迎えしました。

傾聴とは、心を入れて相手に寄り添い、耳を傾けて気持ちを聴くことです。傾聴するための態度には、相手のありのままを受け入れる「受容」と相手との気持ちを共有する「共感的理解」が大切です。また、日常会話とは違うということを意識する必要があります。例えば、会話をするうえで理性的なもう一人の自分を傍らに置いて、自分自身の感情が上下しないようにするのも一つの方法です。

傾聴を続けていくと、聴く側は自分を抑えて話をするためストレスが溜まってしまうので、それを発散する場などをもった方が良いとのことでした。

最後に参加者同士ペアになって「傾聴に興味をもったきっかけ」をテーマに「話す人」「聴く人」の両方を体験し、感想を全員でシェアしました。

報告
男女共同参画講座
「聴く」ではじまる会話力
〜生活に役立つ傾聴講座〜



澤田忍さん



12月9日(水)、日本アンガーマネジメント協会ファシリテーターの澤田忍さんを講師にお迎えして、怒りの感情のコントロールについて学ぶ講座が開催されました。

仕事や子育て、介護など日常生活でイライラすることは誰にでもあることですが、怒りの感情は、必要のあることには上手に怒り、必要のないことには怒らないようにコントロールできるそうです。「コントロールの秘訣は3つ。1つ目は怒りの感情のピークは6秒であることから、まずは6秒をやりやすくすること。2つ目は怒りは相手との価値観のギャップからくることから、自分と異なる価値観でも許容範囲を広げる努力をすること。3つ目は怒りの原因について自分の力で変えられること変えられないこと、自分にとって重要であることないことを見極め、行動をコントロールすることです。」

怒りは伝染しやすく、力の強い人から弱い人へ、立場が上の人から下の人へと連鎖すること。怒りをコントロールして自分のイライラを減らし、怒りの連鎖を断ち切りたいものです。

報告
男女共同参画講座
「イライラ」とうまく向き合おう
〜怒りの感情をコントロールする秘訣とは〜

平成 28 年 2 月・3 月の講座ご案内

*会場は男女共同参画セミナーは中央区役所、その他は女性センター「ブーケ21」です。
*募集は広報紙「区のおしらせ中央」発行後です。詳しくは広報紙「区のおしらせ中央」をご覧ください。

講座名	日時	講師	内容	対象など	区のお知らせ掲載号
男女共同参画セミナー 「派遣法改正でなにが変わる？ これからのハケンの働き方」 主催：中央区 東京都労働相談情報センター	2月8日(月) 午後6時30分から 8時30分	石渡豊正さん (弁護士)	「派遣労働の基本と新しい期間制限を理解しよう!」 ・労働者派遣法の概要 ・労働者派遣の期間制限の見直し	勤労者・その他テーマに関心のある方・各回60名(先着順)・無料	1月11日号
	2月9日(火) 午後6時30分から 8時30分		「新しい制度を積極的に活用しよう!」 ・労働契約申込みみなし制度 ・雇用の安定とキャリアアップの措置 ・均等待遇の推進		
男女共同参画講座 仕事に差がつくスキル、 プレゼン力を高めよう! 「分かりやすく相手に伝える! 説明力アップ講座」	2月25日(木) 午後6時30分から 8時30分	池田絵里さん (一般社団法人教育コミュニケーション協会認定講師)	説明力を身につけて、職場でのコミュニケーション力や、仕事の効率アップを図りましょう。	主に就業中の女性で関心のある方(区内在住・在勤・在学者優先)・30名(先着順)・無料	1月21日号
ひなまつり ロビーコンサート	3月3日(木) 正午から午後1時	女性センター 「ブーケ21」 利用者団体などが出演	女性ネットワーク会員及び女性センター利用者が演奏を披露するほか、雛祭りに合わせたさまざまな作品で1階ロビーを飾ります。	どなたでもご覧いただけます・無料	掲載なし
キャリア相談 <small>託児 定員あり</small>	① 2月18日(木) ② 3月10日(木) 午前9時30分・10時・10時30分・11時(午前10時・10時30分は託児優先)(各回1名)	栗原知女さん (キャリア・コンサルタント、シニア産業カウンセラー)	一人ひとりの状況に応じた個別相談をキャリア・コンサルタントが担当します。	結婚、出産・育児、介護等のため退職した方など、就職を希望する女性(先着順)・無料	12月21日号

*講座の申込みは電話またはファクスで受け付けます。電子申請で申込み場合は区のホームページからお申込みください。http://www.city.chuo.lg.jp/ 申込・連絡先：女性センター「ブーケ21」 TEL 5543-0651 FAX 5543-0652

募集

事業協力スタッフ養成講座企画

男女共同参画講座・講演会のご案内



今年度、「ブーケ21」では事業協力スタッフ養成講座を実施しています。

今回、その集大成として養成講座参加者の企画による講座・講演会を開催します。ぜひご参加ください！

タイトル	講座 スウェーデンの女性活躍に学ぶ、日本のこれから	講座 「時間がない！」から抜け出そう～プロから学ぶ！人生の満足度を上げる時間管理テクニック！～	講演会 子どもたちの「声」聞こえていますか？
日時	2月18日(木) 午後7時～8時30分	2月21日(日) 午後2時～4時	2月26日(金) 午後6時30分～8時30分
内容	「スウェーデンから見た日本」をサロン形式でお話いただきます。女性の社会進出、それを支える男性の役割や子育てへの参加など…日本でいう「イクメン」についてもお話をいただきます。 	1日24時間、誰にでも平等に「時」は過ぎていきます。仕事や育児でも役立つテクニックを知ることによってタイムマネジメント力を磨き、「ゆとり」を取り戻しませんか？ 	今、家庭や学校に自分の居場所を見つけれない子どもたちが増えています。子どもたちのSOSに気づいていますか？私たちにできることはないか？地域の皆さんで考えていきましょう。 
講師	アダム・ベイェさん (スウェーデン大使館 広報文化担当)	滝井いづみさん (オフィス・フォンタナ代表)	仁藤夢乃さん (女子高校生サポートセンター colabo 代表)
会場	女性センター「ブーケ21」		
対象	区のお知らせ1月11日号をご覧ください	区のお知らせ1月21日号をご覧ください	区のお知らせ2月1日号をご覧ください



館長雑記

歳月の中の男女共同参画

▶この情報誌が発行されると間もなく、東日本大震災から5年の歳月が流れることとなります。少しずつではあっても「復興」が具体的な形として目に見えてきたまちもようやく出てきました。移転先の住宅の完成、防災拠点や防潮堤の竣工など、まちは大きく変わりつつあります。▶被災後の5年間を乗り切り、「復興」を推進するために、「男女共同参画」が大きな力を与えていること、特に女性の持つ力が大きな役割を果たしていることは、すでにこの欄でも記してきました。「家族の生活」だけでなく、「産業復興」の場面にも、漁村のコミュニティで女性たちを中心に自力で作った加工場や流通のしくみがあり、そのよい例になるでしょう。▶避難所の毎日、仮設住宅の日々、産業復興、新天地での新生活、どれをとっても、「非日常的」だった筈のありようがこの5年の間に「日常的」になってしまったいま、「男女共同参画」の精神こそ、日常に根づくことが期待されるのです。(松川淳子)

「ブーケ21」女性相談をご利用ください

配偶者や恋人からの暴力(DV)をはじめ、仕事や家庭、生き方など、女性のさまざまな悩み専門相談員がお応えします。ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。

相談・予約電話番号 03-5543-0653 (相談無料、秘密厳守)

電話相談(予約不要) 毎週月曜日 10:00～16:00 (ただし祝日、年末年始を除く)

面談相談(予約制) 毎月第1・5水曜日 第4火曜日 10:00～16:00
毎月第2火曜日 第3水曜日 15:30～20:30
(ただし祝日、年末年始を除く) *託児付(要予約)
上記以外の時間でも、女性センター開館時は予約を受け付けます。

女性センター「ブーケ21」へ来てみませんか？

「ブーケ21」は男女共同参画を推進し、一人ひとりが自分らしく生きることができる地域社会をめざす拠点施設です。女性、男性どなたでもお気軽にお越しください。

〒104-0043 東京都中央区湊一丁目1番1号
電話番号 03-5543-0651
ホームページ <http://bouquet21.genki365.net/>

◆開館時間 午前9時～午後9時(12月28日から1月4日までと臨時休館日を除く)

- 東京メトロ日比谷線・JR京葉線 八丁堀駅下車 A2・B3出口徒歩3分
- 都バス「東15」(深川車庫前～東京駅八重洲口/豊洲駅前・明石町経由) 鉄砲洲下車 徒歩3分
- 江戸バス「南循環」鉄砲洲下車 徒歩3分
- 入船三丁目下車 徒歩3分
- 「北循環」八丁堀駅下車 徒歩3分

