

中央区男女共同参画ニュース「ブーケ」

Bouquet



No.80 2017.2

特集

暮らしの中に運動を取り入れよう

インタビュー

谷川真理さん (マラソンランナー)

区内の取り組み

身近なところで、楽しく運動！

職場でも運動に親しむ

暮らしの中に 運動を取り入れよう

あなたも楽しく走ってみませんか！

インタビュー 谷川真理さん (マラソンランナー)

仕事や生活などのバランスを取りながら、社会で生き生きと活躍するには、女性も男性も、暮らしの中に運動を取り入れ、健康な体と心を作ることが重要です。
会社員として働いていたある日、「楽しく走りたい」と思い立ち、市民ランナーの星となり、プロのマラソンランナーとして活躍している谷川真理さんにお話を伺いました。



かっこよく、楽しく
走りたい



中学、高校時代は陸上部に所属して走っていて、それなりの成績も収めていました。当時は、まだ「根性で走れ」の時代で、厳しくやらされる練習が嫌で卒業と同時に走ることはやめてしまいました。とはいえ、専門学校に行き、会社で働く間もスポーツは好きだったので、サーフィン、スケートボードなどを楽しんでいました。社会人になって4年目、仕事にも慣れ、

毎日の暮らしに何か物足りなさを感じていたとき、会社の同僚に「お弁当を持って皇居にお花見に行こうよ」と誘われました。そこで、たくさんの方が楽しそうに走っている光景を見たんです。「私も明日から走ってみよう」。そう思ったのが24歳の春でした。

今でこそ、人気の東京マラソンなど、走ることがメジャーになっていますが、当時は自分との戦いのような地味なスポーツでした。でも、趣味で始めたランニングですから、おしゃれをして、かっこよく走ろうと思いました。すてきなウェアなどなかったのですが、サーフィンに行くときのトレーナーに半パンをはき、髪をポニーテールにして、足にはピンクのレッグウォーマーを着けて走っていました。目立つ格好の私に男性ランナーが付いてきて、それを振り切るのが楽しくて、毎日走っていました。

やりたい気持ちで
強くなっていく



ある日、東京マラソンの前身の都民マラソンで優勝するとシドニーのマラソン大会に行かせてくれると聞きました。すぐに、「シド



谷川 真理 (たにがわ まり) さん

1962年福岡県生まれ。24歳の春からマラソンを始め、市民ランナーとして自主トレーニングを重ね、翌年都民マラソンで初優勝。1990年実業団(株資生堂)入り、91年に東京国際女子マラソンでフルマラソン初優勝。ゴールドコーストマラソン優勝(92年)、パリマラソン優勝(94年)など。「走る楽しさ、喜び」を一人でも多くの人に伝えたいと、現在はランナーだけでなく流通経済大学客員教授、スポーツキャスターなどとしても活躍中。



谷川真理さん

「ニーに絶対に行く」と決めて、翌日から皇居2周10キロメートルを走りました。そのかいがあつて、シドニーの大会に招待されました。ますます真剣に走るようになり、市民レースでは負けた試合がないくらいになりました。苦しかったけれども、楽しかったです。

「忍耐は苦しい。けれどその実は甘い」という言葉に出会い、「レースに優勝したらボストンマラソンに！」とか「サンフランシスコマラソンに！」という目標を持って練習をやり、ボストンにも行きました。やりたいという気持ちがあつて、鍛えれば鍛えるほど強くなつていきました。

最大のライバルは自分自身

そして、実業団からお誘いを受けたのですが、私はとてもマイペースなので、チームに入つて管理されるのが嫌でした。トレーニング環境もそれまで通りで、自由にやつていいと言われ、(株資生堂)に入ることになりました。会社も銀座にあつておしゃれですしね。市民ランナーからプロのランナーになり、いかにいい結果を出すか、モチベーションも高かったです。マ

ラソンを走るたびに自己ベスト記録を更新し、1991年東京国際女子マラソンで優勝しました。

「マラソン」という競技は自分一人で走るわけで、最大のライバルは自分自身です。練習中でも、もう一人の自分に勝つという感じで取り組んでいます。人と競争するのはレースのときだけでいいんです。

教えてもらつたり、学んだりした知識も自分でアレンジし、自分に合ったペースを作っていくと継続しやすいです。やらなくてはいけないという気持ちとやりたいという気持ちは違います。やりたいということがすごく大事です。

自分の体の声を大切に

むしろ、やりたい気持ちだけではうまくいかないときもあります。けがをしたり、体調を崩すこともあります。そんなときは痛みも大事にしなくてはいけないのです。

「お休みしなさい」という自分の体の声だったりしますから。大事なレースが近づいてきているときは落ち込みますが、「しょうがないかな」と、自分で全部を受け入れるしかないです。

マラソンは自然と対峙する競技



▲1991年東京国際女子マラソンで優勝

です。よほどの悪天候でもない限り中止はないです。強風のときも、みんなそれに向かつて走らなくてはいけないのです。きつけれど、ずっと強い風の中を走り続けるわけじゃない。東京マラソンの制限時間は7時間です。どんなに辛くても7時間で終わるんです。そう考えれば、辛くてもみんな頑張ります。

マラソンをやっている人たちは、ポジティブな人が多いと思います。続けると、さらにポジティブになっていきます。誰でも35キロ過ぎになってくると、血糖値は下がり、エネルギーも無くなつて、足も痛くなる。でも、何とかして乗り越えようとしています。ゴールはたった一本のラインです。それを越えたときに、満足感、達成感を



味わえる競技なのです。

ウォーキングから始めましょう

普段、運動をやらない方には、

ウォーキングから始めることをお勧めします。始めるに当たってのポイントは、いいウォーキングシューズやランニングシューズを履くことです。歩きやすいとか、体が軽くなったとかを感じることはできません。あまり柔軟性の無い革靴に比べて「えっ、こんなに気持ちいいの」と思えます。自分用のシューズを新調してさっそうと歩くと、モチベーションが上がります。

ウォーキングは「1日30分を週

3、4回」を習慣にするのがいいと思います。

時間が取れない方は、職場に行くときは1駅先まで歩いて電車に乗り、帰りは1駅手前で降りて歩いてはどうでしょうか。いつも同じ道でなく、時にはちよっと違う道を歩いてみる。脳に刺激が入りまじ、「パン屋さんでできた」など、新しい発見もあって楽しいです。さらに、上りや下りのある道をあえて選んで歩いてみる。平坦な所を歩くときは使う筋肉が違うので、体にとっていいことです。

ゆっくりジョギングをしてみよう



運動の前にストレッチ体操をちゃんとやってください。体の節々を伸ばすと気持ちがいいですし、けがをしにくくなります。

30分歩けるようになったら、5分ゆっくり歩いて、次の3分間は速く歩くというように強弱をつけていきます。速く歩くと心肺機能に刺激が入り、腕も一生懸命振り、歩幅も広がります。少しずつ筋力も付いていきます。

そして、その次はゆっくり5分間ジョギングをしてみよう。

走ると心拍数が上がって、血流も速くなりますから、酸素もたくさん取り込んで、心肺機能が上がります。毛細血管も発達して、体の血液循環も良くなって、腰痛や肩こりも軽減されます。また、走りは歩きよりも3倍の衝撃があり、それが足腰にいい刺激となって、強い骨を作ることにもなります。始めは、「次の信号までちよっと小走りしてみよう」でいいですよ。

走るとイイコトがいろいろある



自分に合わせて、短い距離の健康マラソンや2、3キロを走ってみると、自分の体の声を聞くことができます。そのときの体の調子に合わせながらやれることを毎日やる。その積み重ねが健康な体を作っていきます。

戸外で運動すると、太陽の日差しを浴び、風が冷たいとか、キンモクセイの香りがするとか、五感でいろいろなことを感じ、刺激を受けて体が元気になります。

また、ランニングの仲間との新しい出会いは、今までの人間関係を越えた広がりがあります。普段



やってみましょう

姿勢をよくする ストレッチ



①壁に頭と肩甲骨とお尻、かかとを全部つけ、手を壁につけたままで上げる



②肩甲骨などが伸び、姿勢が真っすぐの状態になります

自体重を利用した スクワット



①足を肩幅に開いて、少ししゃがむ。お尻、ももあたりに負荷がかかる



②1分から始めて、慣れてきたら2分、3分と続ける

は自分で走って、月に1、2回は仲間と一緒に走ると、より継続しやすいですね。体力が付くと行動範囲も広がりますし、食事もおいしくなる。運動した後の1杯の水はおいしさが違います。そういう体になっていきます。

医療費より、いいシューズを

運動不足の人に運動を勧めて

も、自分からやる気にならなければ、なかなか難しいものです。でも、病気になるってしまつたら自分が一番つらいし、周りの人々にも負担がかかっています。自

分の体は自分で守るしかありません。そのためにも、「シューズを1足買ってください」と言いたいです。病気になるって医療費をかけるよりは、いいシューズを買って、病気にならない体づくりを始めましょう。

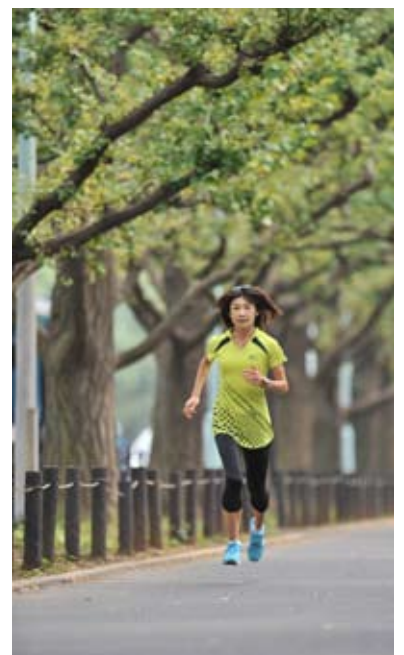
ファッション雑誌に載っているおしゃれなランニングウェアを見て、全くランニングに興味がない人が「こんなのが着たい!」と、走り始める女性ランナーも増えました。走ることで前向きになる方、自分に自信が持てるようになる方は多いです。男性で定年退職後に走り始めた人も、鍛えれば鍛えるほど体が強くなり、5分、10分と速くなつていきます。体力的にはもう下り坂だと思つていたのに、進化している自分に感動し、マラソンにはまつていく方が多いですね。

今日を一生懸命に!



各地で開かれるマラソン大会に、年間30本ほどゲストランナーとして参加させていただいています。また、「ハイテクハーフマラソン」地雷ではなく花をください」などの活動もしています。走れることと体が平和であることの証ですし、平和でないとイベントも開催できません。また、健康でなければ走ることも、いろいろな活動もできません。多くの方にランニングの楽しさを知っていただきたいです。

仕事も大切ですが、忙しい日々の中でも自分の時間を大切にしたいと思えます。あのとときこうしていれば良かった、とならないよう、毎日、今を大事に、今日を一生懸命生きましょう。



▲ジョギングは毎朝の日課



右から片桐さん、千原さん



地域の交流に取
を対象に 18 種目・
、専門のスポーツ

支援教室（テニス、
加すれば、運動を
やってみてくださ

んからは「普段の

ーツクラブ大江戸月島
3-3（事務局）
//chuo-sports.com
@chuo-sports.com



身近なところで、楽しく運動!

身近な施設を利用し、講座・教室などに参加して、仲間と一緒に楽しく運動をしている区民の活動をご紹介します。



パパトレ～社会と繋がるパパの会～

思い切り身体を動かして日常をリセット、朝食会で交流しています

パパトレは「心身ともに健康なパパたちが、仕事や地域活動を通じて活躍する社会」を目指すサークルです。日曜日の朝8時、勝どきにある高層マンションのスタジオに、20～60歳代のパパやママ、地域の方々が集まり、1時間のエクササイズをした後、料理が趣味という男性メンバーの手料理で朝食交流会をしています。

インストラクターの屋代さん、会を立ち上げたメンバーの1人である石川さんにお話を伺いました。屋代さんは、「パパトレのプログラムは、職場での立場や悩みを全て放り投げ、何も考えずに体を動かすことで日常をリセットしてほしいので、あえてきつめの運動にしています」と話し、石川さんも「筋肉痛になるけれど頭がすっきりします」と運動の効果を実感しています。

パパトレは、教える、教わる関係ではなく、みんなで一緒に地域を育てるつもりで活動しています。メンバーの間で新しい仕事のつながりができることもあります。石川さんは、パパトレを始めてから地域に友達が増え、自分が所属するコミュニティが広がったと感じています。「忙しくても、地域に活動の場があれば参加したい人はいます。働く人の時間を抱えている企業が、地域に参画することが必要だと思います」と話していました。

パパトレ～社会と繋がるパパの会～

中央区勝どき1-3-1
アパートメントタワー勝どき1F
(グロースリンクかちどき マナ VIVA)
<https://www.facebook.com/papatorekachidoki>



右から屋代さん、石川さん



いきいき桜川（桜川敬老館）



運動講座への参加を中心に、日々の行動予定を立てています

いきいき館は60歳以上の区民が健康で明るい生活を送るため、健康づくり、仲間づくりなどをお手伝いする施設です。桜川、浜町、勝どきの3か所があり、女性センター「ブーケ21」の向かいにあるいきいき桜川は、「下町のオアシス」として運動、音楽などの講座を毎日実施しています。

筋トレや脳トレの要素も取り入れたリラックスヨガの講座に参加している片桐さん、千原さんにお話を伺いました。91歳の片桐さんは「生活が不活発にならないよう体を動かすと自分で決め、運動を習慣化するため、ほぼ毎日通っています。利用を始めた頃より体幹機能がアップしました」とのこと。75歳の千原さんは、「仕事をやめた後に体調を崩し、知人に利用を勧められました。今は興味のある講座にはなんでも参加し、生きがいを感じています」と話しています。「いきいき桜川の講座を中心に日々の行動予定を立てています」と語るお二人は、いきいき桜川を地域の居場所と定め、日常的に運動を行っています。

スタッフによれば、見学は大歓迎とのこと。はじめての方には、スタッフや利用者が積極的に声をかけ、温かく受け入れています。定年後の居場所を探している方、運動を始めたい方は、足を運んでみてはいかがでしょうか。

いきいき桜川（桜川敬老館）
中央区入船1-1-13
電話 03-3553-0030
<http://www.chuo-keiroukan.jp>



中央区地域スポーツクラブ大江戸月島



スポーツで地域交流、子育て世代が運動するきっかけづくりを進めています

中央区地域スポーツクラブ大江戸月島は、スポーツを通して世代間、新旧住民、り組んでいます。月島地域の区立小学校や区立施設などで、子どもから高齢者まで39教室を開催しています（2016年10月現在）。身近な所で費用もあまりかからず、指導者やプロの選手に教えてもらえるのが魅力です。

仕事や子育てに忙しく、運動する時間がない30～40歳代の人には、子育て世代サッカー、フットサル、野球）を開催しています。事務局長の矢子さんは「子どもと一緒に参加始めるきっかけになります。公園に遊びに行ったとき、教室で習ったことを一緒にい。親子のコミュニケーションにもなります。」と話しています。

フットサル教室には20組の親子が参加していました。参加したお父さん・お母さん「運動は、休日に子どもと公園で遊ぶ程度です。指導者に教えてもらえるのが良いですね」「楽しかったです。普段は運動しないので、子どもと一緒に参加できて助かります」などの声がありました。

中央区地域スポーツクラブ
中央区月島3-3-1
URL <http://www.chuo-keiroukan.jp>
E-mail info@chuo-keiroukan.jp



職場でも運動に親しむ 東京都スポーツ推進モデル企業[※]の取り組み



職場にしながら運動・スポーツに親しめる環境づくりを行っている区内の企業をご紹介します。

株式会社イトーキ イトーキ東京イノベーション センター SYNQA

中央区京橋 3-7-1
相互館 110 タワー 1-3F

日常の働き方の工夫でできる 健康活動「ワークサイズ」で 運動量アップ

株式会社イトーキは、日常の働き方の工夫でできる健康活動「ワークサイズ」を提案しています。きっかけは“Your Chair is Your Enemy (あなたの椅子はあなたの敵)”、1日中座っていると生活習慣病のリスクが高まるという新聞記事でした。オフィスの家具や空間を設計する会社として、働く人の健康増進のために何ができるか、性別・年代・職種の異なる27人の社員がワークショップを行い、アイデアをまとめました。

2012年にオープンした“SYNQA”は、歩く距離を自然と延ばせる空間配置、立って仕事ができる家具、ストレッチができるスポットなど、ワークショップから生まれた「運動量を増やすしかけ」が随所にあります。社員32人が1日2時間の立ち仕事を1カ月半行った結果、腹囲が0.8cm減少し、生活習慣や仕事の進め方の改善も見られました。一日の3分の1を過ごすオフィスでの小さな運動の積み重ねが、良い効果をもたらしています。



▲歩く機会を増やす
回廊型のオフィス



▲ストレッチができるスポット
▲歩幅チェックができるスポット



立ち仕事のためのスペース

写真提供：株式会社イトーキ

大同生命保険株式会社 東京本社

中央区日本橋 2-7-1

障害者スポーツ大会のボランティアとして、 スポーツに親しむ

大同生命保険株式会社は1902年(明治35年)に創業、相互扶助の精神に基づき、生命保険事業を営んでいます。創業者の1人である広岡浅子は、明治・大正時代に女性実業家として活躍し、NHKの連続テレビ小説「あさが来た」の主人公のモデルにもなりました。

同社では創業90周年にあたる1992年(平成4年)に第1回知的障害者スポーツ大会の特別協賛を行い、役員や社員300人がボランティアに参加したことを機に、毎年、全国障害者スポーツ大会を支援しています。メイン会場の広場に「ふれあいゲームコーナー」をつくり、役員・社員などのボランティアが、選手や家族、応援に来られた方たちの交流を図るお手伝いをしています。平成28年までに、ボランティアの数は合計1万人を超え、その多くが「勇気・元気・感動をもらった」という感想を寄せています。参加がしやすいよう同社はボランティア休暇制度も整えており、障害者スポーツに親しむ貴重な機会となっています。



▲平成28年度岩手大会での
ふれあいゲームコーナー全景



▲輪投げ
▲広岡浅子の
展示

写真提供：大同生命保険株式会社

※東京都では、社員のスポーツ活動を推進する取り組みや、スポーツ分野における社会貢献活動を実施している企業等を「東京都スポーツ推進企業」として認定しています。そのうち、特に社会的な影響や波及効果の大きい取り組みをしている企業等を「東京都スポーツ推進モデル企業」として選定・表彰しています。

1人でも、初心者でも楽しめる「スポーツひろば」のご案内



スポーツひろば

会場	開催曜日	種目
① 日本橋小学校 体育館	火曜日	ソフトバレーボール ラケットテニス
② 有馬小学校 体育館	水曜日	健康トレーニング
③ 日本橋中学校 体育館	水曜日	バドミントン
④ 京橋築地小学校 校庭	木曜日	硬式テニス
⑤ 京華スクエア 体育館	木曜日	卓球
⑥ 銀座中学校 体育館	木曜日	バスケットボール
⑦ 晴海中学校 体育館	木曜日	バドミントン
⑧ 阪本小学校 体育館	木曜日	バレーボール
⑨ 月島第三小学校 体育館	金曜日	ソフトバレーボール ラケットテニス

- **対象** 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方（中学生を除く）
- **費用** 無料（ただし、硬式テニス・バドミントンは参加費300円が必要）
- **持ち物** 体育館の場合は室内用運動靴を持参。硬式テニス、バドミントン、卓球は、各自ラケットを持参
- **利用方法**
 - ◎開催時間は、各会場とも午後6時30分～9時です。
 - ◎運動できる服装・運動靴で、直接会場へお越しください。予約は不要です。
 - ◎会場には指導員がいます。1人でも、初心者の方でも、安心してご参加いただけます。
 - ◎万が一のけがや事故に備えて、ご自身で保険に加入していただくことをお勧めします。

中央区では、学校の体育館や校庭を利用した「スポーツひろば」を実施しています。

1人でも、初心者でも、気軽にスポーツを楽しめる場です。ぜひご利用ください。



- **利用できない日**
 - ◎学校行事・工事などにより中止となる場合があります。
 - ◎硬式テニスは、天候・グラウンドなどの状況により中止になる場合があります。
 - ◎年末年始、祝休日は利用できません。
- **問い合わせ先**
スポーツ課スポーツ事業係（電話 03-3546-5531）

他にもあります！ 運動・スポーツができる場所

- **総合スポーツセンター** 中央区日本橋浜町 2-59-1 電話 03-3666-1501
- **月島スポーツプラザ** 中央区月島 1-9-2 電話 03-3534-5883
- **日本橋小学校温水プール** 中央区日本橋人形町 1-1-17 電話 03-3668-2378
- **中央小学校温水プール** 中央区湊 1-4-1 電話 03-3206-0035
- **ほっとプラザはるみ** 中央区晴海 5-2-3 電話 03-3531-8731

※個人で利用できるトレーニング室を備えた築地社会教育会館、登録団体になると利用できる運動場・テニス場などがあります。また、区や体育協会では、さまざまな運動・スポーツの教室・講習会を行っています。



お近くの「いきいき館」へどうぞ！

- **いきいき桜川（桜川敬老館）**
中央区入船 1-1-13 電話 03-3553-0030
- **いきいき浜町（浜町敬老館）**
中央区日本橋浜町 3-37-1 浜町会館 2F
電話 03-3669-3385
- **いきいき勝どき（勝どき敬老館）**
中央区勝どき 1-5-1 電話 03-3531-3258

※7ページで紹介した「いきいき館」は区内に3か所あります。お近くの「いきいき館」をご利用ください。



報告 平成28年度中央区男女共同参画
リーダー研修「木更津市」

10月18日(火)、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。今年も、東京ガス(株)袖ヶ浦LNG(液化天然ガス)基地の見学と、「みち案内人」の方にご案内いただき町歩きを千葉県木更津市にて行いました。

行きのバスの中で、東京ガス(株)の担当者からお話を伺いながら約1時間で、袖ヶ浦LNG基地に到着しました。LNGの特性や安全性について学習した後、巨大なタンクが並ぶ緑豊かな基地内をバスで見学させていただきました。

昼食は、木更津の老舗料亭「玉屋」で名物「あさりご飯」のお弁当をおいしくいただきました。店を明るく切り盛りする4代目女将の「夢はかなう」チャンスはつかめ」という前向きで楽しいお話を伺い、勇気とパワーをいただきました。その後、2班に分かれて町歩きに出発です。木更津は、神話の時代からの歴史が残り、日本橋に「木更津河岸」の名前が残るほど中央区ともなじみが深い町です。



いにしえと最新の技術を学ぶことができ、収穫の多い秋晴れの1日となりました。

中央区女性ネットワーク
副会長
前田佳美

報告 女性のための再就労支援講座
キャリア講座(秋コース)

9月15日(木)から11月10日(木)までの4回にわたり、キャリア・コンサルティングの栗原知女さんを講師に迎え、秋コースを開催しました。

第4回の前半のテーマは、「信頼を勝ち取るコーチング力」です。コーチングとは相手の潜在能力を引き出し、自発的行動を促すコミュニケーションスキルです。一対一で対話を行い、必要な答えを見つけ出すことが役目になります。良き理解者として聴き(傾聴)、気付きを引き出す質問をし(質問)、褒めて育てながら(承認)、いいね! いいね! とリアクションする。こうした内容を参加者と先生とのロールプレイで確認し、共感力を学びました。

後半のテーマは「受かる履歴書の書き方を学ぶ」です。履歴書は見た目だけでなく大切で、自分は何を売りにするかを考え、読みやすさ、分りやすさを心掛け丁寧に作成することが重要とのことでした。また履歴書は手書き、職務経歴書はパソコンで作成していく。写真は白いブラウスに濃い色のジャケットを着ると、顔が明るく見え、好印象を与えるようです。手書き用の万年筆も紹介していただき、思いがけない裏ワザに皆さんご満足でした。



栗原知女さん

事業協力スタッフ
悦びました。

村田進益

報告 男女共同参画セミナー
ライフイベントで考える働く女性のライフプランとメンタルヘルス対策

10月21日(金)、25日(火)に東京都労働相談情報センターとの共催で、社会保険労務士の佐藤道子さん、医学博士・産業医・労働衛生コンサルタントの矢島新子さんを迎え、男女共同参画セミナーを開催しました。

第1回の「働く女性のライフプラン」は、ライフイベントと仕事の両立に利用できる制度を知る講義がありました。自分がどのように働きたいのかを明確にした上で、職場に働きかけることが重要との説明がありました。なりたい自分になるために、今の自分には何が足りないのかを洗い出し、期日を決めて行動することの大切さを教えていただきました。

第2回の「働く女性のメンタルヘルス対策」では、「気付く」、「受け止める」、「ストレス解消の行動化」、「良質な睡眠」、「適度な運動」、「バランスの取れた食生活」というストレスマネジメントの基本を学びました。ストレスを軽減するには、対人関係のスキルを磨くことも重要とのことでした。



矢島新子さん



佐藤道子さん



報告 男女共同参画講座
会議が変わる!
ミーティング力アップ講座

11月16日(水)、30日(水)に、NPO法人日本ファシリテーション協会の杉村郁雄さんを講師に迎え、男女共同参画講座を開催しました。

第1回では、「こんな会議は嫌だ」というテーマで意見を書き出し、整理するグループワークを行いました。グループ発表の後、講師から、嫌な会議にしないためにはファシリテーター(会議の円滑な進行を支援する人)としての振る舞いを身につける必要があるとの説明がありました。続けて「話し合いができる準備を整える」、「自由に安心して話ができる環境を作る」ために、傾聴と質問のワークを行いました。

第2回では「整理と見える化によって、話し合いを分かりやすくする」、「話し合いがまとまるように促す」ことを学び、「見える化」をした時としない時ではどう違うか、振り返りを行いました。参加者が合意できる着地点を探すための方法を学び、協動的で納得感の高まる会議の進め方を実感できました。



杉村郁雄さん





三橋美穂さん



「ほっと一息 私の時間」
魔法のぐっすり絵本
 『おやすみ、ロジャー』で学ぶ快眠のひけつ」

奇数月の第3水曜日の午前中に開催する、「ほっと一息 私の時間」。11月は、快眠セラピストの三橋美穂さんを講師に迎え、快眠の秘訣をお話しいただきました。

最初に「睡眠は心身の健康や成長の土台となり、良質な睡眠を得るには、寝る前のリラックステクスとスムーズな入眠が大切です」との説明がありました。「寝る時間と起きる時間を一定にする」、「太陽光を浴びて朝食を取る」、「夕方以降に昼寝をしない」、「入浴で体温を上げる」、「静かで安心できる環境を作る」、「ママ・パパがリラックスする」など、子どもの寝つきを良くするためのコツを教えていただきました。

最後に、講師が監訳した、心理学に基づいて眠り方を体で覚える絵本『おやすみ、ロジャー』の紹介がありました。照明を落とし、目を閉じて、プロの声優が静かにゆっくりと朗読する『おやすみ、ロジャー』のCDを聞きながら、リラックスした時間を過ごしました。

報告
 ほっと一息 私の時間
 魔法のぐっすり絵本
 『おやすみ、ロジャー』で学ぶ快眠のひけつ



竹内絢香さん



「ほっと一息 私の時間」
休日ママと子どもを喜ばせたい
 簡単！パパが作る本格ピッツァ講座

11月19日(土)の午前10時30分から、竹内絢香さんを講師に迎え「簡単！パパが作る本格ピッツァ講座」を開催しました。受付開始直後に定員に達し、当日も全員参加の人気講座でした。

グループに分かれ、自己紹介をして作業開始。まずトマトソースを作って冷まします。あらかじめ発酵させたピッツァ生地を成型する工程では、空中で生地を延ばす作業にも挑戦。「これは楽しいですね」との声が上がります。トマトソースを塗って生トマトとモッツアレラチーズをトッピングした「マルゲリータ」と「コーンとソーセージのマヨネーズソース」、1枚で2つの味が楽しめるハーフ＆ハーフのピッツァを作りました。焼き上がりを待つ間は、生地のこね方を習ったり、パパ同士で話が弾みました。

試食タイムでは、自分のピッツァをスマホで撮影する人あり、豪快にかぶりつく人あり。「うまー」、「パリパリ感がすごい！」と歓声が上がリ、大満足のうちに終了しました。

報告
 イクメン講座
 休日ママと子どもを喜ばせたい
 簡単！パパが作る本格ピッツァ講座

平成 29 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
女性のための再就労支援講座 「キャリア講座」 新春コース <small>託児 定員あり</small>	2月16日(木) A 午前9時30分～10時55分 B 午前11時5分～12時30分	栗原知女さん (キャリア・コンサルタント)	A 社内外の人間関係を円滑にするビジネスマナーの基本と応用 B 豊富な事例から学ぶ「受かる」履歴書と職務経歴書の書き方 * A、B どちらか一方の参加も可能です。	結婚、出産・育児、介護などのため離職した方など、就職を希望する女性 〈キャリア講座〉 各回30人(先着順)・無料 〈キャリア相談〉 先着順・無料	12月21日号
「キャリア相談」 <small>託児 定員あり</small>	一人一人の状況に応じた個別のカウンセリングを行います。 日時など詳細はお問い合わせください。				12月21日号
男女共同参画セミナー 「これからのパートの働き方～知っておきたい法律、各種保険のポイントとスキルアップ・キャリアアップ事例～」	2月20日(月) 午後6時30分～8時30分	川端重夫さん (特定社会保険労務士)	「パートタイム労働者をめぐる法制度の改正ポイント」 ・改正パートタイム労働法のポイント ・改正男女雇用機会均等法、改正育児・介護休業法のポイント ・社会保険の適用拡大(106万円の壁)、配偶者控除の動向	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
主催：中央区 東京都労働相談情報センター	2月21日(火) 午後6時30分～8時30分	平田未緒さん (株式会社働きかた研究所 代表取締役・所長)	「仲間の事例から学ぶ これからの働き方」 ・これからの女性の生き方・働き方 ・パートタイム労働者として働き続ける ・正社員に転換する		
ひな祭り ロビーコンサート	3月3日(金) 正午～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

*申し込み・問い合わせ先：女性センター「ブーケ21」 TEL 5543-0651 中央区ホームページの電子申請からお申し込みいただけます。

募集

事業協カ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

「ブーケ21」では事業協カ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	いい寝！ベストコンディションを保つための睡眠	地域で活躍！イキイキセカンドライフ	～いつも、キミと一緒にだよ！～パパ・じいじの手作りプレゼント
日時	2月8日(水) 午前10時～12時 託児 定員あり	2月11日(土) 午前10時～12時 定員あり	2月25日(土) 午後2時～4時 託児 定員あり
内容	ご自身やご家族の方が仕事や子育て・介護で忙しく眠れずに悩んでいませんか？「質」の良い睡眠や季節に合わせた睡眠環境のつくり方を学び、身体の調子を整えましょう。 	今までの生活に一区切りつけ、自分が本当にやりたいことを見つけるためのヒントをお話します。仲間を見つけたり、趣味・特技を生かしたり、イキイキ過ごすためのきっかけにしませんか？ 	「うまれてきてくれて、ありがとう。僕と一緒にいられない時も、キミと一緒にいてくれるお友達を贈りたいんだ…!!」そんなパパ・プレパパ・じいじのためのやさしい手芸講座。お古や端切れを使って、世界で1つだけのプレゼントを作ります。 
講師	東京西川スリープマスター	松本すみ子さん (「NPO 法人シニアわーくす Ryoma21」理事長)	石澤彰一さん (押忍！手芸部 部長)
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

ド・ラ・トゥールさんのこと

▶ソランジュ・デルベッツ・ド・ラ・トゥールさんは UIFA (国際女性建築家会議) の設立者であり、以来ずっと会長を務めています。▶母親の国ルーマニアで生まれた彼女は、ブカレスト工科大学で建築を学び、1950年頃パリに出てパリ市庁で働こうと考えていました。ところが、当時、パリ市役所で働くためには、「軍隊経験があること」をはじめとするたくさんのハードルが待ち構えていて、望みはかないませんでした。やむなく凱旋門の近くに自分のアトリエを構え、1963年に UIFA という世界の女性建築家たちの集まりを組織したのです。▶彼女はこう言います。「私が仕事を始めたころに比べると、女性をめぐる社会状況は飛躍的に変わり、いま、女性は社会的にも認められる存在になりつつあります。しかし、国によってもその事情は異なり、女性であるだけで教育を受けられない国さえ世界には存在しています。1人では何もできませんが、手をつないで、世界の平和や平等のためにもっと貢献していきたいと考えています。…」▶90歳を超えて今もお元気で、はつらつと働く彼女を少しでも見習いたいと思うこのごろです。(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。一人で悩まず、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、一人一人が自分らしく生きることができる地域社会を目指す拠点施設です。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」八丁堀下車 徒歩3分

