

はもりあ

「はもりあ」とは造語で、女性と男性の協働という素敵な“ハーモニー”が奏でられる“中核エリア”という意味です。
2006年10月に公募で決定した男女共同参画センターの愛称です。

2012年 3月 1日発行

いよいよ3月。23年度事業もラストスパートです。今月は、3月3日の講演会「自殺予防と傾聴」、3月17日の研修会「男女共同参画人材リスト登録者&登録グループ合同研修会」、3月24日の「親子料理教室」を開催します。ぜひご参加ください。



四日市市ワークライフバランス力向上セミナー タイムマネジメント研修を開催しました！

1月26日の講演会に引き続き、株式会社東レ経営研究所の渥美由喜先生を迎え、2月14日と22日(内容は両日も同じ)に、前半が講義、後半がワークショップ形式で構成されたタイムマネジメント研修を開催しました。

【適切な時間管理意識を持つこと】

渥美先生から、時間の流れや優先順位を把握するための手法として「時間記録表」が紹介されました。業務ごとの所要見込み時間と実績及び差が出た場合の原因等について記録することで、自分の時間の使い方に気づくことができます。効率化がなじむのは、社内業務、自己完結業務などです。たとえば、カウントダウンタイマーを使うことで常に時間を意識し、業務の効率化を図ることができます。また、顧客対応のように、相手に合わせる必要があるものは、時間をかけて取り組むべきとの助言をいただきました。

【仕事を時給で考える】

資料の作成や会議については、どれだけ時間をかけたかを評価するのではなく、そこにかかった経費(投入時間×人件費+会場費)を意識し、いかに少ない経費で、よりよい成果があげられたかを評価します。

資料の作成時間を短縮するために、一から作らず既存の資料を参考すること、ファイルの件名に作成日などキーワード入力をルール化することで、ファイル検索に無駄な時間をかけないなどの手法の紹介がありました。

また、質にこだわりすぎると疲弊し、失敗につながることもあるので、時には70%主義も必要とのことでした。

【ワークショップ】

後半のワークショップでは、4つのチームに分かれ、課題の洗い出し チームディスカッション 他チームから出されたその課題に対する対応策をもとに再びチームディスカッション 発表を行いました。今回は、異業種混合のワークショップだったので課題もさまざまでしたが、対応策も多様なアイデアが出されました。

一例として、コミュニケーション力アップとメンバーの仕事の見える化を目的として、朝礼で1分間自分の仕事の進捗状況について話をするとか、長時間の会議をなくすための改善策として、会議室の有料化などの意見がありました。

また、渥美先生からも、会議の改善策として、出席者を絞り込む、議事録はその場で入力し、プロジェクトで映し出し、すぐ情報共有する、資料の上限枚数を決める、持ち時間を決める、タイムキーパーを置く、会議資料、アジェンダ(検討課題や議事日程)を事前配布する、などの助言をいただきました。



＜ワークショップでの様子＞

【ワークライフバランスの真の目的】

ワークライフバランスは、早く帰ることが目的ではなく、本当に必要なことに時間やエネルギーを使うことが目的であり、それ以外に割く時間をいかに減らすかがポイントです。

ワークライフバランスは、じわじわ効いてくる漢方薬のようなものです。今後、組織や会社をより活性化し、業績を伸ばしていくために、今、ぜひ取り組むべきことです。

映画と講義で考える男女共同参画

「スポーツとジェンダー」オリンピックを10倍楽しく見る方法 を開催しました!

第一部では、禁止されているスタジアムでのサッカー観戦をするために、少女たちが男装をしてもぐりこもうとする、イランが舞台の映画「オフサイド・ガールズ」を上映しました。

第2部では、三重大学男女共同参画コーディネーターの鈴山雅子先生から男女共同参画とオリンピックの歴史を比較しながら、たくさんお話をうかがいました。

【オリンピックの男女別参加状況の変化】

1964年の東京五輪は、参加選手数 男子294人、女子61人。2004年のアテネ五輪では、男子141人、女子171人と大幅に増加してきました。現在では、ボクシング等の格闘技種目も女性種目になるなど女子スポーツの発展は著しい一方、監督等指導者となると、女子種目でも男性監督であることのほうが多く、まだまだ女性が少ないのが現状です。日本オリンピック委員会の役員も、30人中女性はわずか3人です。同様に、内閣府男女共同参画局ホームページに公開されている都道府県体育協会調査結果の役員内訳では、会長や専務理事に女性が1人もいないという状況です。

【オリンピック女子マラソンの歴史はまだ28年】

今では、多くのマラソン大会に女性が参加していますが、以前は、マラソンは女子には体力的に無理との見解が広く信じられ、マラソン大会も男子のみで開催されていたそうです。しかし、1966年のボストンマラソンで主催者に隠れて女子が参加し完走したため、その後女子の参加が認められたとのお話がありました。このように突破すると、それは認められた事実になります。やりたいと願っている女性たちは、社会が作りあげた女性像にしばられず、積極的に道を切り開いていってほしいと思います。また、それを周りにいる女性たちで支え、応援していきましょう。



<講演会の様子>

「意思決定の場への女性の参画」促進応援プラン

女性も主役になろう！ 身近な自治会からゴー！

国の第3次男女共同参画基本計画でも、地域力を高めていくためには、誰もが出番と居場所のある地域社会を形成していくことが重要であり、地域力を高め、持続可能な社会を築くには、地域における男女共同参画が不可欠であるとされています。

四日市市では今、三重県男女共同参画センター「フレンテみえ」の地域リーダー養成講座 連携・協働による実践プログラム in 三重に参加した有志と職員で、「意思決定の場へ女性の参画を増やす」という課題の解決のための企画を立案し、24年度の発表に向けて準備を進めています。

【女性自治会長の声を聴く】

第1段階として、自治会長に女性が少ない実態を確かめるために、実態調査をしました。

四日市市には、平成23年4月1日現在で、19人の女性自治会長さんがいらっしゃいます。今回は、自治会長になった理由、女性だからできたこと、女性だから難しいことなどについて、1月～2月にかけて、川島、常磐、三重地区の女性自治会長さんに集まっていただき、話し合いの場を持ちました。「女性だからといって難しいことはない」「女性だから親近感があって言い易い」「他の女性の協力があつた」という意見がある一方、「家庭にしわ寄せが来る」「夫の協力がなくてできない」との意見もありました。

【車座座談会を開催します！】

第2段階として、地域の女性を招いて、座談会形式で気軽に話していただける場を設けます。

地域にお住まいの方、近隣地域にお住まいの方、ぜひご参加ください。

3月18日(日) 13時30分～15時00分 常磐地区市民センター 調理室

4月開催予定(日時未定) 三重地区市民センター

申込み、問合せは「はもりあ四日市」まで

もしかして
更年期？

「更年期に勝つ！」

20人の募集定員に対し、34人の応募があり、2月23日に第1回講座を四日市社会保険病院女性外来医師の樋口恭仁子先生を招いて開催しました。

【更年期とは？】

女性ホルモンが欠乏した状態に体が慣れるまでの時期で、閉経年齢をはさんで概ね10年間の期間を言います。更年期の症状は、精神的な症状も含めると全身に及ぶそうです。また、更年期にかかりやすい病気として、微小欠陥狭心症(女性ホルモンの欠乏によって起こる狭心症)などの紹介もありました。

【我慢する時代から治療する時代へ】

更年期症状を和らげるために、ホルモン補充療法や漢方薬、精神安定剤、抗うつ薬などの治療法が紹介されました。日本は、欧米比較してホルモン補充療法普及率がとても低いです。生理がある時期から閉経期までのホルモン変化を緩やかにして苦痛を取り除く治療なのだという説明は、安心感を与えられるものでした。

また、日本では癒しグッズとして雑貨扱いされているアロマテラピーも、フランス、ベルギーなどでは保険適用の薬剤として扱われているそうです。補完代替医療としてもっと活用することで、投薬量を減らせればいいのだが、というお話もありました。(社会保険病院の待合室では、いつもアロマの心地よい香りがしています)



【いきいきとした毎日を過ごすために】

後半は、「更年期が終わってから気をつけることは?」「女性外来へ行く目安は?」などの質問に、「骨やコレステロール値などは定期的に調べたほうがいい」「体に不調がある場合や、不調がなくてもそろそろ更年期だからということでも受診は可能」等々、参加者たちが共通で知りたいことに丁寧に答えていただきました。

今月のおすすめ本

今月は、「防災」をテーマに2冊ご紹介します。
この2冊は、「はもりあ四日市」で貸出できます。



『女性のための防災 BOOK』 anan 特別編集

“もしも、今日大地震が起きたら...”という視点で、衛生・生活用品、衣類、食品、その他の項目に分けて、東日本大震災をふまえて、被災直後、被災3~7日後、被災2ヵ月後に女性たちが本当に必要としたものが紹介されています。マイ防災袋を作るうえでも、今後支援をすることになったときでも参考にできる1冊です。



『災害と女性 ~ 防災・復興に女性の参画を ~』 ウイメンズネット・こうべ編

この本は、2005年に神戸市で開催された“防災フォーラム”のパネリスト・コーディネーターの方々の文章と、阪神・淡路大震災、新潟中越地震に加え、海外での災害をジェンダーの視点で検証された災害関連資料集で構成されています。

避難所運営のこと、被災者の心のケアのこと、あまり報道されてなかった性暴力のことなどが書かれており、2005年に出された資料集ですが、私たちが自分たちの市や地域の防災計画を考えていくうえで必要なことを考えさせられる資料集です。

今月のキーワード

にいまるにいまるさんまる
202030

2020年までに、社会のあらゆる分野において、女性が占める割合を少なくとも**30%**程度にするという目標で、平成15年6月に内閣に設置された男女共同参画推進本部で決定しました。

国、都道府県等の審議会委員への女性委員登用は、すでに30%を達成するなど女性の進出が進んでいますが、本市の女性議員、農業委員、自治会長等の割合は10%未満であり、意思決定部門への女性の参画は、まだまだ低い状況にあります。

少数派であっても構成割合の30%を占めると意思決定に影響力を持つといわれています。

「202030」が達成できれば、男女が共に生きやすい社会に近づくのではないかと思います。

まずは、自治会やPTAなどの地域団体等、私たちの身近なところから見直していきましょう。



登録グループイベント情報

3月11日(日) 『今年もみんなで楽しく いちご狩り』

昨年好評だった Happy よかパパのイチゴ狩りの第2弾。甘くておいしいイチゴをみんなで食べよう！

時 10時～(制限時間45分) **所** トリックスイちご園(鈴鹿市東玉垣300-1)

対 パパとその家族・親子(パパ不在でも可) 予約制のため、人数に限りがあります。

料 大人(中学生以上)1,600円、こども(小学生以上)1,400円、幼児(3歳以上)1,100円

問・申 Happy よかパパ (E-mail yokkaichi_papa@yahoo.co.jp)

3月18日(日) CAN 青芸公演『いっとうしょう』 ~人間と人形がおりなす、お芝居~

今日は年に一度のマラソン大会。走るのには、足が自慢のカモシカさん、今年は優勝したいキツネさん、そして、マラソンなんか大嫌いなブタちゃんの3人です。今年のマラソン大会は…何かがおこりそうです。いっとうしょうをとるのはだあれ？

時 11時開演 13時30分開演 **所** 四日市市勤労者・市民交流センター本館

料 2,000円 **主催** 子ども文化 NET

問 子育て広場 ドロップ in (TEL363-3728)

3月24日(土) パパ友サークル パパ魂 記念すべき第1回活動

「霞 ゆめくじら」公園で遊ぼう！

パートナーに、こどもに『パパ』のすべてを全力でぶつける気持ちを持って育児を楽しもう！ というパパ友サークル。

3月24日オープンの「霞 ゆめくじら公園」で、いっぱい遊んで、みんなでお弁当を食べましょう。(お弁当は持参ですが…)

時 10時～自由解散 **所** ポートビル前集合(受付) **締切** 3月15日(木)

料 無料(ポートビル展望室見学希望の場合は入場料300円、優良ガイド付き)

問 パパ魂 (E-mail papadamashii@live.jp)

あとがき

2月14日に開催したタイムマネジメント研修で、発表予定者の方が途中退席されることになったので、代理発表のために飛び入りでグループワークへ入れていただきました。グループワークの最後に、模造紙に貼り出したたくさんの改善点を参加者自身で評価するために、「期待される利益が大きいもの」に青シールを、「コストが小さい(やりやすい)もの」に赤シールを貼りました。この振り返りを行うことで、すぐ私たちの所属でも取り入れられそうな改善点をいくつか見つけることができました。さっそく業務の効率化に向けて、頑張っていきたいと思います。



四日市市男女共同参画センター (はもりあ四日市)

〒510-0093 四日市市本町9-8 本町プラザ3F

TEL.059-354-8331 FAX.059-354-8339

●開館時間 AM9:00~PM9:00

●休館日 日曜日、月曜日、祝日、年末年始

Eメール kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp

<http://www.city.yokkaichi.mie.jp/danjo/index.shtml>