

# 丹波市男女共同参画センターだより



## 「できない」から「できる」に 北尾 真理子

ひょうご仕事と生活センター 上席相談員  
株式会社 ダイバーシティオフィス KITAO 代表  
丹波市男女共同参画審議会委員

2014年から上席相談員をさせていただいておりますひょうご仕事と生活センターのモットーは、「できない」から「できる」にです。

同センターが設立されて間もない約10年前は、企業や団体を訪問して『社員の方々のワーク・ライフ・バランス実現推進に取り組まれますか』と提案しても、『うちは中小企業だし、社員も少ないし、生き残るためには、受注したら多少の無理をしても納期を縮めるなどの努力をしないとだめなんですよ。うちではワーク・ライフ・バランスなんて無理』、即ち、ワーク・ライフ・バランス実現推進なんて、できないと言われることがよくありました。

私自身、企業人だった頃は、若くて元気もあつたし、当時は幸か不幸か、定時に帰宅して誰かの世話をするという状況になかったので常に残業しがちでした。12時間近く勤務していた日も…。有休も取らず、当時の私は、『帰りたいけど帰れない』、『休みたいけど休めない』というのが口癖で、『定時には帰れない、有休は取れない』と思い込んでいたわけです。

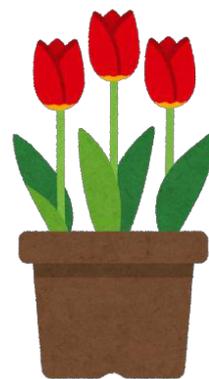
その後、父を亡くした時、一人っ子で、なおかつ父親っ子だった私ですが、十分な看病もできず、死に目にも会えずという悲しい体験をしました。母がいたので、介護休業取得対象ではありませんでしたが、当時の私はマネージャーで、部下も数名いて、大きなプロジェクトを任されていたので、有休を取

り看病することなんて到底できないと思い込んでいたのです。

人が「できない」と思っていることを「できる」と思えるようになるには、“感じる”というプロセスが必要かもと言った友人がいました。私自身、思うように父を看病できず、死に目にも会えず、つらく悲しい思いを感じたからこそ、「できない」ではなく、「できる」ことだったんだと痛感しました。当時の私は、『帰れない、休めない』と言っていましたが、実は、『帰ろうとしない、休もうとしない』自分がいたことに気づいたのです。

また、某企業の社長は、『社員たちが、「できない」と言うけれど、なぜできないのか、その理由を挙げて一つずつ解決していけば、「できる」ようになる筈だ。できないことなんてあまりないんだよ』と話しておられました。

皆さんも、「できない」と思われていることがあれば、その理由を挙げ、解決されてみてはいかがでしょうか？ そうすれば、今は、「できない」と思われていることも「できる」ようになるのではないのでしょうか。



## たんばの女性 Waku×Doki 交流カフェ

令和元年 12 月 15 日(日)、たんばの女性 Waku×Doki 交流カフェ実行委員会と丹波市の主催により、女性たちがつながり、次のステップを踏み出す機会となる「たんばの女性 Waku×Doki 交流カフェ」を開催しました。

「あなたはいま  
生きたいように  
生きていますか？」

と、参加者に  
問いかける湯川さん。



第 1 部は、講師に湯川カナさん（一般社団法人リベルタ学舎代表理事／兵庫県広報官）をお迎えし、「さあ、そろそろ、自分を大切にしよう。思い出してみよう、あなたが、いちばんやりたいことを。」と題した講演会を行い、人生 100 年時代を前に、自分の幸せや、やりたいことを考えました。



当日は、女性だけでなく、男性も含めて 30 名の参加があり、湯川さんのパワフルな明るさが会場を巻き込み、温かい雰囲気の中で交流が進んでいきました。

小学校 6 年生の時の夢から自分の原点を振り返った参加者たちは、「人生を人任せにしないで、自分の好きなことをして、これからの人生も楽しみたい」「諦めていた夢をもう一度目指したい」と、笑顔で話しました。

また、Facebook のコミュニティグループへの参加希望者を募り、参加者同士のつながりの場を作りました。Facebook グループへ参加希望の方は、センターにお声掛けください。

### ・・・参加者の声・・・

- ★ 「自分を幸せにできるのは自分だけ」という言葉を聞いて、明日からも強く生きようと思った。
- ★ 元気な女性が多く、これからも繋がりたいと思った。
- ★ 自分自身の楽しいこと、幸せになること、素直になること。  
頭ではわかっているけど、今日は体感として改めて大事にしたいと思う 1 日になった。

## 女性のためのチャレンジ相談

「仕事をしたい！」「新しい活動をはじめたい！」「在宅ワークって私にもできるの？」何かを始めるときは、不安や問題がたくさんありますよね。夢や目標がすでにある人や、これから見つけたい人などに、社会保険労務士がライフプランに沿ったアドバイスをおこないました。(11/19(火)、1月24日(金))

3 回目は 3 月 20 日(金・祝)に実施します。また、来年度も実施予定ですので、情報をお待ちください。

### ＼ 毎回好評です！相談者の声 ＼

- ★ モヤモヤしていることを聞いてもらえてスッキリした。
- ★ 視野が広がった。
- ★ 将来のプランについて、一緒に考えて提案してもらえた。
- ★ いろいろな面からアドバイスをいただいた。



## 男女共同参画 “キホンの木”

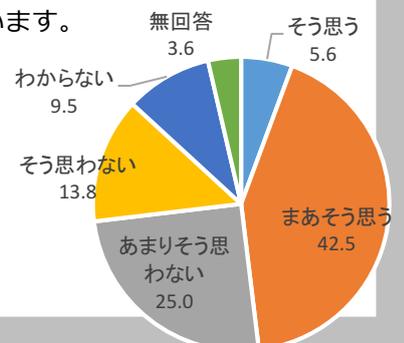
### ワーク・ライフ・バランス(WLB) とは・・・

仕事にやりがいや充実感を感じ、責任を果たしながら、その一方で、子育てや介護、家庭や地域での生活、自己啓発などといった、個々の私生活も充実させるという考え方。「仕事」と「生活」の「調和」を図ることは、豊かで充実した人生を送るための必須条件です。

市では、毎年、市民の方に WLB に関する意識調査を実施しています。

### 【あなたは、WLB が上手に取れていると思いますか】

令和元年の調査では、「上手に取れていると思う、まあそう思う」**48.1%**、「上手に取れていない、あまりそう思わない」**38.8%**で、「上手に取れていると思う」との回答が **9.3 ポイント** 上回っています。



市内で男女共同参画社会を目指して、いきいきと活動をしているグループを紹介します！

## 吉見地区男女共同参画推進連絡会 (会長 坂谷高義さん)

自治振興会の支援のもと、「男女がともに活躍する里づくりの会」と各自治会の「男女共同参画推進員」からなる連絡会で、60歳代前後の女性の方が中心の会です。

お話を伺った土曜日の午後、メンバーの皆さんは吉見地区のコミセン「友愛センター」に集まり、吉見小学校卒業生・新入生に贈る手づくりコサージュを製作中でした。このコサージュのプレゼントは、もう何年も続いている事業で、“地域で見守っている人がいるんだよ”というメッセージが込められています。

他に次のような活動にも継続的に取り組まれています。

- ・地区運動会での啓発活動（啓発グッズ配布）
- ・学習会の開催
- ・地域の祭り「しょうぶ祭り」への出店参加



### 「女性が事業を考え、活動している場」

「情報交換の場、仲間づくり、学びの場であり、女性が中心になって事業を考え活動する場です。」と副会長の荒木久子さん。校区単位での活動のメリットは「この連絡会で知ったことや学んだことを各自治会に持ちかえり活かせること」と語られました。

吉見地区は6つの自治会からなり、自治振興会の理事（意思決定権あり）の内、各自治会選出の3名うち1名は女性とされています。連絡会のメンバーには、役員経験者の方も多く、少しお話を伺いました。

### 「周囲の協力・応援が心強かった」

副会長の梅谷やよいさんは、地元自治会で組長や副自治会長を経験されました。「自治会内では単身世帯が増加したり、人数が少ない世代（層）もあり、女性の参画が必要と感じます。」「一方で、60歳以上になっても、まだまだ働きに出ている女性も多く、私自身、仕事をしながら自治会活動に取り組んでいました。家族を始め、周囲の協力・応援は大変心強かった。」とお話いただきました。

### 「初めは質問することも分からなかった」

自治会長経験者の荻野美恵子さんは、「女性理事は、導入1年目は2名、2年目4名、3年目で6名と徐々に揃い、10年以上かけ、今では理事会に女性がいることは自然なことになり、地域の中でも理解が深まってきたと感じます。初めは、その場にいるだけで質問すらできず、というより、質問することが分かりませんでした。徐々に質問をするようになり、意見が言えるようになっていきました。」と語られました。

冒頭のコサージュ作りが終わった後も、メンバーの一人が講師になって“組みひもづくり”の講習会が始まりました。「地域のサロンなどでも使えるね」とお茶を飲みながら、わきあいあいとした中でこの日の活動は終了。

「参加できるときに、参加すればよい」という雰囲気のもと、気兼ねなく、活動に参加できる、地元自治会を超えたつながりができる — それが、継続的に活動を続けられている秘訣なのだと感じました。

作成したコサージュ →



## check 男女共同参画センター 催し物案内

★申込先は【男女共同参画センター】、開催場所は【市民プラザ】です。

### 相談 女性のための悩み相談

女性の専門相談員（カウンセラー）が相談に応じ、新しい一歩を踏み出せるようお手伝いします。

- と き/令和2年3月24日(火)
- 時 間/1回50分 ①10:30～ ②11:30～ ③13:00～
- 方 法/面接又は電話相談 ※事前予約者優先（当日受付可）
- 対象者/市内在住、在勤、在学の方
- 相談員/NPO法人フェミニストカウンセリング神戸
- 託 児/1歳以上～（※7日前までに要予約）

※4月以降毎月2回程度、実施予定です。

日時等詳細については、センターまでお問い合わせください。



# 図書コーナーからのお知らせ

男女共同参画に関する情報誌の定期購読を行っています。また、新たに62冊の図書を購入しました。(蔵書合計162冊)是非、お気軽にお立ち寄りください。



《情報誌のご案内》いずれも閲覧専用です。また、コピーはできません。



● **女性情報** : (有)パド・ウィメンズ・オフィス発行

全国主要6紙に掲載された女性に関する記事を収集、厳選された約400点の情報を、ホットな特集と16のテーマに分けて収録されている月刊誌です。毎月23日発行。

● **We Learn** : (公財)日本女性学習財団発行

ダイバーシティ推進、女性活躍推進、キャリア形成支援等に関わる方々にお勧めの、男女共同参画のための月刊専門情報誌です。毎月1日発行。

《新着図書のご案内》管理番号70番～131番。詳しくは、ホームページの所蔵図書一覧表をご覧ください。

書籍名	著者名	出版社名
SDGs入門	村上芽 渡辺珠子	日本経済新聞出版社
たてがみを捨てたライオンたち	白岩玄	集英社
女性のための「起業の教科書」-法律・お金・経営のプロが教える	豊増さくら	日本実業出版社
ここからセクハラ! アウトがわからない男、もう我慢しない女	牟田和恵	集英社
ぼくのママはうんてんし[絵本]	おおともやすお	福音館書店
樹木希林 120の遺言 死ぬときぐらい好きにさせてよ	樹木希林	宝島社
定年が楽しみになる! オヤジの地域デビュー	清水孝幸著 佐藤正明絵	東京新聞
子どもの性同一性障害に向き合う-成長を見守り支えるための本-	西野明樹	日東書院本社
おいしい育児-家でも輝け、おとうさん!-	佐川光晴	世界思想社
平成家族 理想と現実の狭間で揺れる人たち	朝日新聞取材班	朝日新聞出版

おススメの本 一度に2冊まで借りることができます。同時に読まれてはいかがですか。



『夫のトリセツ』: 講談社

黒川 伊保子/編著

「次はぜひ夫編を」読者の熱い声に応じてついに登場。「話が通じない」「わかってくれない」「思いやりがない」「とにかく気が利かない」……腹立たしい夫を見捨てる前にこの一冊。今度は脳科学から男脳を説明。夫婦70年時代のバイブル。



『妻のトリセツ』: 講談社

黒川 伊保子/編著

脳科学をベースに男女脳の違いからくる夫婦のすれ違いを紐解き、奥様の考えていることや行動の理由をズバリと解析。奥様にとって最愛の夫でい続けることができるのかという具体的な作戦を提示する、夫のための奥様攻略本。

## 丹波市男女共同参画センター

〒669-3467 兵庫県丹波市氷上町本郷300番地  
TEL: 0795-82-8684 FAX: 0795-82-8692

丹波ゆめタウン2F(市民プラザ内)  
休館日: 毎週月曜日

Mail: danjyo-center@city.tamba.lg.jp

URL: <https://www.tamba-plaza.jp/danjyo-c/>



<https://www.tamba-plaza.jp/danjyo-c/>