

クレアション

création

国際女性デー



3月8日は「国際女性デー」です。世界中で女性たちの功績を祝福し、ジェンダー平等を考える日です。「ジェンダーギャップ指数2023」によると日本の順位は146か国中で125位！で特に政治分野と経済分野については、男女格差が大きいです。（クレアション令和5年10月号参照）

「国際女性デー」にあわせて、各地でイベントが開催されますが、岸和田市立男女共同参画センターでは、以下の講座を開催しました。



講座レポート



◆ #男女共同参画って何ですか

～未来を変えるのは私たち自身です～



櫻井彩乃さん

開催日：3月10日（日）

講師：櫻井彩乃さん GENCOURAGE（ジェンカレ）代表
#男女共同参画ってなんですか代表

高校2年生の時に「女は黙っている」と同級生に言われたことがきっかけで、ジェンダー平等の実現をめざし活動を始め、現在は次世代の育成と若者の声を政策に反映する活動を展開中の櫻井彩乃さん。冒頭で「ジェンダー平等は、これまでの人生の選択を否定するものではない。世代間の対立ではなく、世代間での違いを考えていきたい。」と話されました。そして性別による思い込みや決めつけなど日常での例を用いて説明していただき、身近にある思い込みの気づきをいただきました。高度成長期につくられた税制・社会制度により性別役割分業の意識や構造が強化されたことによる世代間による意識の違いがあることなどについてお話いただき、参加者とワークをはさみながらジェンダー平等について、考えました。ワークでは、各グループとも活発に経験談を話したり、意見交換をして盛り上がりました。それぞれがジェンダー平等に向けてできることは身近にある。例えば表現に気をつけることもそのアクションのひとつなので、行動に移してくださいとのお話があり、それぞれができることを考えました。たとえば・・・

パブリックコメントを出す・友人などに話す・若い人と交流する・娘の社会参加を応援する・孫と話すとき男の子だから・女の子だからと言わない。などのアクションプランが挙がりました。



◆将来の夢はなんですか？ 理系のセンパイの話を聞いてみよう！

開催日：2月3日（土）

講師：辻本 美奈さん・荒木 和美さん・利弘 俊策さん

「理系」に進んだセンパイに進路選択のキッカケ、大学での研究や今の仕事のお話をいただきました。

**辻本 美奈さん(岸和田市民病院 薬剤師) 大学：薬学部卒業**

病院薬剤師1年目。高校時代は理系科目が超苦手だったが「理系女子ってカッコいい」「化粧品・健康食品・サプリメントに興味あり」「実験や研究、少し薬剤師に興味があった」ので理系を選択。理系科目が苦手な授業についていけるか心配していたとおり、テストで全然点数が取れず。そこで勉強法を工夫。

- 1.はじめは理解できなくても自分を責めない。→「わからない！」と落ち込んでいる時間が無駄。どこからどうわからないかを知ることが大事。
 - 2.学校の先生と仲良くなり先生に質問する。→定期テストを作っている本人で、入試対策のプロだから。
 - 3.暗記したことを白紙に書いてアウトプット→まとめノートは作らず公式の使い方の練習をする。
- 大学では高校時代の反省を活かし、苦手な理系科目も克服！良い成績で卒業！！
- 日焼け止めの種類の違いなど楽しいクイズ形式での話あり。ドラッグストアのサプリや健康食品、ニュースでコロナ検査やワクチンの話題など理解ができて楽しい！病院薬剤師の仕事についても、「大人の1/3の体重の子どもに、お薬も大人の1/3でいい？」「すべてのお薬は食後に飲んでもいい？」などのクイズを交えて分かりやすくお話いただいた。

**荒木 和美さん (JR 東海 車両系統総合職) 大学：機械工学科 大学院：工学研究科卒業**

現在、入社13年目。本部でリニア車両開発・設計等を経て現在は大阪修繕車両所で新幹線車両メンテナンスを担当。新幹線の検査を人間の検査に例えて分かりやすくお話いただくなど、現在の仕事内容のお話から始まる。

高校時代は国語より理系が得意。「楽しそうかな」と思う仕事に関連する学科は何かと考える、将来の仕事と学科が掲載された進路参考本などを基に大学は『工学部機械工学』を選択。大学1回生で『機械』か『マテリアル(材料)・生産』の選択の際、機械の方が「面白そう」と『機械』を選択。3回生で研究室を選択の際は、「先輩たちが楽しそうで研究背景がわかりやすい」と、『熱流体研究室「産業用ガスタービンに関する研究」』を選択。その後、大学院への進学を選択。大学院では研究も遊びも満喫し、留学も経験。就職活動では、会社見学で社会基盤に関わり、鉄道という目に見えるものを扱い、リニアもやっていて面白そうと感じ、また社員の人が楽しそうに仕事をしていて、一人ではできない業務で周囲との協力が必須だと達成感も大きい！と考えて今の会社を選択。

**利弘 俊策さん (パナソニックインダストリー株式会社 AI 画像処理開発エンジニア)**

小学生の時は内気で、勉強面でも親が心配するほど。毎週日曜日に父親から算数を教わった。父親が定期購読していた科学雑誌「Newton」を読んで、地球物理学者に憧れ『自分も地球物理学者になりたい！』と思った。

高校受験では第一志望校は受験できず、第二志望校へ。高校では『数学だけは得意』で迷わず、理系を選択。

大学受験でも第一志望校には受からず、『工学部電気電子工学科』へ進学。これからはソフトウェアが重要では？と、プログラミングも勉強したいと考え、研究室を選びました。就職を考えた際は、教員になるか、企業へ就職か考え、企業へ就職した方が面白そう！と就職を選びました。就職先でも思わぬ配属で苦勞したけれど、継続していくうちに自分の長所・得意とする事を活かして乗り越えられることに気づいた。

3人のセンパイから中高生の皆さんへ応援メッセージ

- ・理系科目の勉強は大変でしたが、興味あることを深く考え、難しい事を整理し理解することに役立ち勉強してよかったなと思います。高校時代にたくさん遊んでよかったと思います。全力で青春楽しんでください！
- ・将来の夢がある人は素晴らしい！頑張って突き進んでください！将来の夢がない人も焦る必要はありません！少しでも興味あることを調べてみては？
- ・人それぞれ得意・不得意が違うが、いろいろな人と力を合わせれば、難しいことも乗り越えられ成果を出すことができます。自分の個性を大切にしてください。

◆防災女子に教わる初めての防災 ～ポリ袋で防災食をつくろう！！～

開催日：2月18日（日）

講師：神戸学院大学防災女子

兵庫県を中心に防災啓発の活動をされている、神戸学院大学防災女子の皆さんから、防災・減災の知識を学びました。また、ポリ袋での防災食の作り方を教わりましたので、レシピをご紹介します。



ふわふわ蒸しパン

【材料 2人分】

ホットケーキミックス 90g
水 90cc
砂糖 大さじ1

<調理器具>

カセットコンロ・
鍋・耐熱性ポリ袋・
あれば輪ゴム

作り方
1.ポリ袋に、ホットケーキミックスと砂糖を入れ混ぜ合わせる。
2.1に水を入れ、だまがでかないようにしっかりとみ混ぜる。
3.2を軽く空気を抜いてポリ袋の口を結ぶ。
4.鍋に湯を沸かして3を入れ、沸騰状態のまま15～20分加熱して完成。

※輪ゴムがある場合、袋の口を輪ゴムで止めると、空気が抜けてポリ袋が破裂しにくくなります。

鯖缶炊き込みご飯

【材料 2人分】

さばの味噌煮缶 1/2缶(100g)
塩こんぶ(角切り) 5枚(10g)
無洗米 150g
水 215cc
(通常の白米を使用する場合 180cc)

<調理器具>

カセットコンロ・
鍋・耐熱性ポリ袋・
キッチンばさみ・
あれば輪ゴム

作り方
1.塩こんぶは1枚5等分くらいに切る。
2.ポリ袋に1とさば味噌煮(缶汁も少々)、無洗米、水を入れて混ぜ合わせたのち、できるだけ空気を抜いてポリ袋の口を結ぶ。
3.鍋に湯を沸かして2を入れ、沸騰状態のまま20～25分加熱する。
4.鍋から袋を取り出し、10分ほど蒸らせばできあがり。

ワーク・ライフ・バランスって何ですか？

◆幸せにつながる働き方 ～ワークライフバランスはとれていますか？～

開催日：1月13日（土）

講師：筒井 淳也さん 立命館大学 産業社会学部 教授

共働き世帯で夫が家事を行っている比率は、世界の中では日本は圧倒的に比率は低いことなど、さまざまなデータについて解説していただきました。

「ワーク・ライフ・バランス」の「ワーク」とは仕事のことですが、家事・育児・介護も「ワーク」であり、「ライフ」とは自由な時間のこと。男女の固定的な役割分担意識をなくすことも大切ですが、「負担を分かち合う」「相手の大変さを想像する」ことも大切で①有償労働の時間②無償労働の時間③家族との時間④趣味などの自由な時間、4つのバランスが大事だというお話でした。また、家事などの全量を減らす工夫も必要です。

家事を減らすヒントは？

◆家事は自己流から「学ぶ」時代へ！

開催日：3月3日（日）

講師：金井 康子さん HEART TO HEART 代表、整理収納アドバイザー2級認定講師他

自分が小さい頃に身近な大人がやっていたことを当然のようにしていないか確認して、思い切って手放してみよう。というアドバイス。

【男女共同参画センタースタッフにインタビュー】

Q. 日常の家事時短の工夫は？

- ・肉は味付けして冷凍→料理をする時に楽で早い。
- ・カセットコンロで鍋・鉄板焼きをよくする→熱々で、使う食器が少ない。
- ・マグネットやフックで浮かす収納→掃除がしやすい。
- ・ながら掃除→トイレ使用後すぐ、歯磨き時に洗面台
- ・お風呂の壁に高温シャワー→防カビ
- ・便利家電の利用→お掃除ロボット、食洗器、乾燥機
- ・トイレのゴミ箱をやめて紙袋に
- ・シンクの三角コーナーをやめてナイロン袋に
- ・着脱式ハンドルの鍋をお皿代わりに

スッキリ目覚めて元気に動くためには？

◆グッスリ眠れてスッキリ目覚め

睡眠の質を上げてパフォーマンス UP！

開催日：3月24日（日）

講師：藤井 英三さん 一般社団法人ライフシフト睡眠メンタリーヘルス協会代表、睡眠栄養指導士

睡眠の基礎知識や実情、いい眠りの9つのステップなどのお話を伺いました。睡眠負債で1.仕事の効率 2.健康 3.人間関係 4.チャンス 5.明るい未来 の5つを失うというお話には冷や汗。できることから取入れたいです。

【今日からできるいい眠りの9ステップ】

- 1.朝、日光を最低30分浴びて体内時計リセット
- 2.昼寝は午後2時まで20分以内、椅子に座って寝る
- 3.筋トレ、激しい運動は夕方まで
- 4.夕食、アルコールは寝る3時間前まで
- 5.寝る1時間前に入浴を終える。お湯は40℃前後
- 6.寝る1時間前にはスマホやパソコンを手放す
- 7.寝る時はパジャマに着替える。休日でも起きたら着替える
- 8.ベッドや布団でスマホやテレビを見ない
- 9.寒い夜でもくっ下をはいて寝ない

New

相談のご案内

※4月から以下の通り、一部日程が変更になります

内 容	日 時	連絡先
カウンセラーによる 女性のための面接相談 (オンライン相談も可)	毎月第4木曜日 14時～15時50分 1人50分 ・前日の17時までに要予約	Tel 072-441-2535 Fax 072-441-2536 ・オンライン相談の予約 danjoc@city.kishiwada.osaka.jp
カウンセラーによる 女性のための電話相談	第1～4水曜日 11時～13時 第1～4金曜日 11時～13時 (ただし、5月は第5金曜日、1月は第5水曜日・第5金曜日に振替)	【相談専用】 Tel 072-443-3328
カウンセラーによる 男性のための電話相談	毎月第1土曜日 14時～16時 (ただし、5月、1月は第2土曜日)	
DV(配偶者などからの暴力)相談 困難な問題(DVなど)を抱える女性のための相談	火曜日～土曜日 9時～17時	【相談専用】 Tel・Fax 072-429-9797
女性の弁護士による法律相談 (DV関連優先)	偶数月:第2木曜日 13時～15時 奇数月:第2土曜日 10時～12時 1人30分・年度内1回 ・前日の13時までに要予約	
人権相談	火曜日～土曜日 9時～17時	Tel 072-429-9833 Fax 072-441-2536
人権擁護委員による人権相談(面接)	第1・3金曜日 13時～16時	
障害を理由とする差別についての相談	火曜日～土曜日 9時～17時30分	

利用のご案内



開館時間 午前9時から午後9時まで
休館日 *毎週月曜日
 *国民の祝日
 (月曜日に当たるときはその後の直近の平日)
 *その前日及び翌日が国民の祝日である日
 *スポーツの日の前日及び前々日
 *12月29日から翌年1月3日まで

アクセス 南海本線「和泉大宮駅」から徒歩10分
 南海本線「春木駅」から徒歩11分



編集・発行
岸和田市立男女共同参画センター
 〒596-0042
 岸和田市加守町4丁目6番18号
 (電話)072-441-2535
 (FAX)072-441-2536
 (メール)danjoc@city.kishiwada.osaka.jp



駐車スペースには限りがございます。お車でご来館の際はできるだけ乗り合わせでお越しください。また、臨時駐車場も利用可能な日程が限られていますので、満車の際は近隣の有料駐車場をご利用ください。よろしくお願いたします。

※création は、フランス語で天地創造、この世の始まりという意味です。