

セカンドライフと生きがい探し

私が私らしくあるために～女性のための相談～

もっと効果的に よりわかりやすく
「改訂人ひとプラン」を策定しました

いずみさの女性センターだより

Fine

(No. 29)

いずみさの男女共同参画つうしん

もっと効果的に

「改訂人ひとプラン」を策定しました

よりわかりやすく

2002(平成14)年に、泉佐野市における男女共同参画社会の実現に向けて「人ひとプラン(泉佐野市男女共同参画すいしん計画)」を策定しました。そして昨年、策定から5年目の中間年度を迎え、計画策定後の男女共同参画をめぐる社会状況の変化と、これまで実施してきた施策を踏まえ、内容の一部改訂を行いました。

計画の実効性を高めるために特に重点的に取り組む事項を定めるとともに、計画の進捗状況をよりわかりやすくするために、可能な範囲で数値目標を設定しました。

市民の主体的な行動を引き出す “意識変革の推進”

● ● ●
女性が自ら能力を高め、その能力を
発揮していくための意識変革の促進

男性が「仕事と家庭、地域活動」を
バランスよく両立させるための
意識変革の促進

子どもたちが「自己尊重」の意識を育み、
個性と能力を発揮できるような
働きかけの推進

あらゆる事業において、
男女共同参画の視点で取り組むための
市職員の意識変革の促進

特に重点的に取り組む事項



みなさんの声を反映させるために「人ひとセミナー」を開催しました

市民が主体的に行動できる “社会環境づくりの推進”

● ● ●
政策・方針決定の場への
女性の参画促進のため、
審議会等の女性委員の比率が
早急に30%に達成するよう取り組む

相談業務の充実と
ネットワークの強化により、
「女性に対する暴力への対策」を推進する

「まちづくり」や
「防災・災害復興体制の確立」等、
新たな取組を必要とする分野における
男女共同参画を推進する

「改訂 人ひとプラン」の詳細は、市ホームページに掲載しているほか、市役所情報公開コーナー・人権推進課・いずみさの女性センターでも閲覧いただけます。

Fine
応援
メッセージ



寺野 一成さん
（「かだるべF&M」代表）

1 “かだるべ”って？

私は、59歳を直前にして退職しました。しばらくのんびりしたらええやろうと思っていましたら、「とんでもない！濡れ落ち葉になったらアカン」と妻に放り出されて（笑）、彼女がたまたま見つけてきた「壮年世代のマイビジョンセミナー」を受講したんです。そのセミナーの同窓生で作ったのが“かだるべF&M”というグループです。“かだるべ”とは、「語るべし」「語ろうよ」という意味の東北弁で、月一回、「その時々自分の気持ちや体験を語り合おうよ」と例会を開いています。例えば、退職後に新しい生活を始めて感じた気持ちや思いを腹を割って話す。建前では

なく、本音で話すことが大切です。すると、悩んでいること・迷っていることが少しずつ整理され、心が軽くなる。こんな風に仲間とワイワイ語り合うことが、私のエネルギーにもなっています。

2 リタイアしたら 家族関係の見直しを

みなさんは、リタイアしたら何がしたいですか？私は、「これからは楽しい人生が待っている。今までの罪滅ぼしもあるし、妻と一緒にのんびり旅行しよう」などと思っていました。でも、妻は違っていた。「夫の世話は卒業、これでやっと対等になれる。旅行に行くなら気をつかう夫ではなく、気楽な友だちと自由に」これが、現実なんです。

夫が定年後毎日家に居ることが、妻のストレスになる。いわゆる“夫在宅ストレス症候群”にならないように、我々男は、妻とは別々の趣味を持つこと、お互いに話を聞き合うことを心がける必要があります。そして家事を手伝うこと。食べてパッと二階へ上がるのではなく、「ごちそうさま」という一言とともに、食器を流しに持っていき、できれば妻の分も洗う。ここで感謝の言葉は期待しない。「～してやってる」とは思わないことが大事です。

これまでずっと身体に不調があっても辛いことがあつ

ても、家族のために頑張って仕事をしてきた。なのに、退職して家に居るようになると「えらい妻が邪険にするやないか。何でやねん！」そういう気持ちがどうしてもありますね。だけど、これからもずっと一緒に暮らしていくんですから、やっぱり和気あいあいといきたい。そのためには、お互いの趣味や活動を認め合うことだと思います。

3 仲間づくりを…

生きがいというのは、たとえ些細なことでもいいから社会に何らかの貢献をすることかなと思っています。ボランティア活動もその一つでしょう。私は今、手作りおもちゃにはまっていて、学校や公民館で子どもに“ブンブンごま”“ストローとんぼ”などの作り方を教えています。子どもたちの喜ぶ顔を思い浮かべながら、仲間と「とんぼの羽根はこの素材の方がええよ」とか「こんなおもちゃは、どないや」と情報交換し合う。この時間が、何よりの楽しみです。

何かしたい。けど何をしたらいいのかわからない。私もそうでした。まず、一歩踏み出すことです。仕事をしてきた頃の肩書きなんか抜きにして、ありのままの自分で、新しい“仲間づくり”をする。そこから、始められてはいかががでしょうか。

セカンドライフと 生きがい探し

新たな人生のステージを良きものとした
そのために必要なことは
案外シンプルなことかもしれない――
生きがい探しの一歩について
寺野一成さんにお話しいただきました。

気がつかないままに生きてきて、ある日突然苦しくなる。怒りを抑えることで、喜びや楽しさの感情まで失ってしまうのです。「相談」とは、感情を取り戻す作業でもあります。

高見 陽子さん
（フェミニストカウンセラー）



私が私らしくあるために 女性のための相談

さまざまな相談が寄せられる「いずみさの女性センター」の相談室。女性たちは、どのような悩みを抱えてその扉をたたくのでしょうか。そして解決の道筋は？担当カウンセラーの高見陽子さんにお聞きました。

取材＝グループ「てる」

最近多いDV相談

女性の悩みは多岐にわたっていますが、中でも夫婦関係、特に最近ではDV（ドメスティック・バイオレンス）に関する相談が多いですね。DVには、殴る蹴るといった身体的暴力だけでなく、「おまえは何もできない、能力がない」といった言葉の暴力や、行動を監視し制限したりする暴力もあります。DVを受け続けた女性は、無力感に陥りやすく、うつ状態になることもあります。

女性は他者優先になりがち

DVに限らず、女性の「悩み」に共通しているのは、自分の気持ちや思いがわからなくなっているということです。女性は家庭の中で、夫や子どもの世話を優先し、自分のことは後回しにすることが多いですね。

また、「私さえ我慢すれば・・・」と考えがちです。こんなふうに感情を押さえ込んでいると、自分は本当はどうしたいかがわからなくなってしまいます。

女性の抱える問題は、その人自身の個人的な問題というよりも、「女性はこうあるべき」「男性はこうすべき」といった意識や社会問題につながっています。決して自分だけが特別なのではなく、女性なら誰でも持ちうる悩みであり、しんどさののだと気づくことが大切です。

「私」を取り戻す

不安や悩みは、誰かに話すことで、自分の本当の気持ちに気づく場合があります。そしてそれは、問題を整理することにもつながります。また、怒りなどの感情を吐き出すことによって、自分の考え方や行動を徐々

に変化させていくことができます。

「何かモヤモヤして、しんどい」と思うとき、どうぞ相談に来てください。うまく話せなくてもかまいません。今まで誰かのために生きてきた人生だったとしても、これからは自分の人生。「私はどうしたいのか」ということを、一緒に考えましょう。

information

- 電話相談
相談専用 TEL 072-469-7402
毎週水曜日(第5水曜日・祝日を除く)
午前10時～正午、午後1時～3時
- 面接相談(在住または在勤の方・予約制)
予 約 TEL 072-469-7125
第1・3・4木曜日(時間はお問合せください)

DV防止法が 変わります

2007(平成19)年7月に改正DV防止法(配偶者からの暴力の防止及び被害者の保護に関する法律)が成立。2008(平成20)年1月11日より施行されます。今回の改正では、裁判所が被害者に近づかないように配偶者に命じる『保護命令』の対象として、生命や身体に対する脅迫行為を追加。また、被害者へのつきまといの他に、新たに無言電話や執拗な電話、ファックス、電子メール、面会の要求なども禁止されました。さらに、保護の対象も被害者とその子どもだけでなく、被害者の親族や支援者に拡大されました。

詳しくは、内閣府男女共同参画局の「配偶者からの暴力被害者支援情報」サイト(<http://www.gender.go.jp/e-vaw/law/dv1907.html>)でご覧になれる他、女性センターにも資料を置いています。

今までも、そしてこれからも

女性センターは満10歳を迎えました

いずみさの
女性センターだより

1997(平成9)年に産声をあげた「いずみさの女性センター」。お陰さまで、今年5月に満10歳になりました。この10年間の利用者数は4万人を超え、多くの人に支えられて、地域活動の拠点として、仲間づくりや出会いの場として、女性の悩みの相談室として、男女共同参画社会に向けた様々な取組を進めてきました。

実際には、生涯学習センター内の一室を事務所兼フリースペースにした小さな拠点ですが、それでも「場」があること



で人の流れが生まれ、人が集います。さらにコーヒーを飲みながら井戸端会議が始まれば、熱気にあふれ賑やかに。「あんな良かったらいいな」「こんなことやりたいな」・・・というおしゃべりがきっかけで、電話相談やセミナーの実施につながったこともありました。

これからも一人ひとりのニーズや思いを大切に、「ほっと安心できる」「なんだか元気になれる」そんなスペースを目指していきたいと思います。これからも女性センターをどうぞよろしく願いいたします。



1999年 ワイワイおしゃべりフェスティバル



2001年 Fineセミナー



保育サポーター養成講座から生まれたグループ「グー・チョコ・パー」



2004年 ゲストティーチャー養成講座



2004年 男女共同参画週間記念事業 劇団シルバームーン

BOOKS RECOMMENDED おすすめ本紹介



それでいいのか 蕎麦打ち男

残間 里江子 著/1,400円+税 【女性センター所蔵】

この本は、自身も“団塊”を自認する筆者から、団塊の世代に向けたエール集である。とりわけ、リタイア後の男性に対する「蕎麦(そば)打ちに限らず趣味を楽しむのは結構だが、それで終わってよいのか？」との問いかけは手厳しい。団塊世代は、退職金が満額支給され時間もある人が多く、彼らがこの先、日常生活の中でどんなふうに時間を費やすかで、日本の経済・社会が違ってくと筆者は言う。

私は、退職金と年金で、夫婦二人が元気に生活で

ければそれで良いと考えていただけに、筆者の言葉に一発パンチを食らった感じがした。

平均寿命は男78.64歳、女85.59歳。リタイア後の20年近くの時間を埋める多彩なプログラムを、私たちは持っているだろうか。「団塊の男、団塊の女、共に動け。突出しろ」と、筆者は提案する。これからどのように行動するかは各自の考えることだが、現状からもう一歩前に進まないダメなことだけは、確かに認識させられる痛快な一冊。(花篤 道子)

Information

お知らせ

1. ご存じですか？ 開館日・休館日

開館日・時間

火～土曜日 午前9時～午後5時
(ただし、第4木曜日は午後8時まで)

休館日

日・月曜日
(日・月曜日が祝日と重なった場合は翌火曜日でも休みです)
国民の祝日
年末年始(12月30日～1月4日)

2. 登録グループを募集しています

現在、女性センターには8つのグループが登録しています。登録グループには、活動場所や活動していくために必要な情報の提供を行っています。男女共同参画に関する活動をしているグループは登録しませんか。

3. 本を貸し出しています

「男女共同参画」や「男女平等」をキーワードにして、子育てや生き方、仕事、心やからだに関する本の貸出しを行っています。国や自治体が出している統計資料やリーフレットなども見ていただけます。

編集後記

中面に掲載の高見カウンセラーへの取材に同行しました。話を聴きながら、この10年間に相談に訪れた人たちが次々と浮かびました。みなさん、どうされてるのかな？ しんどい思いをした分、今はHappyに過ごしていますように…。安心して気持ちを出せる「場」の大切さを再認識したインタビューでした。(稲葉 美佐子)

『Fine』(No.29)を読んでのご意見、ご感想をお寄せください

〒598-0005 泉佐野市市場東1丁目295-1
いずみさの女性センター
FAX/072-469-7125
Eメール/hitohito@city.izumisano.lg.jp