

PONO²

ポノ・ポノ

vol.15

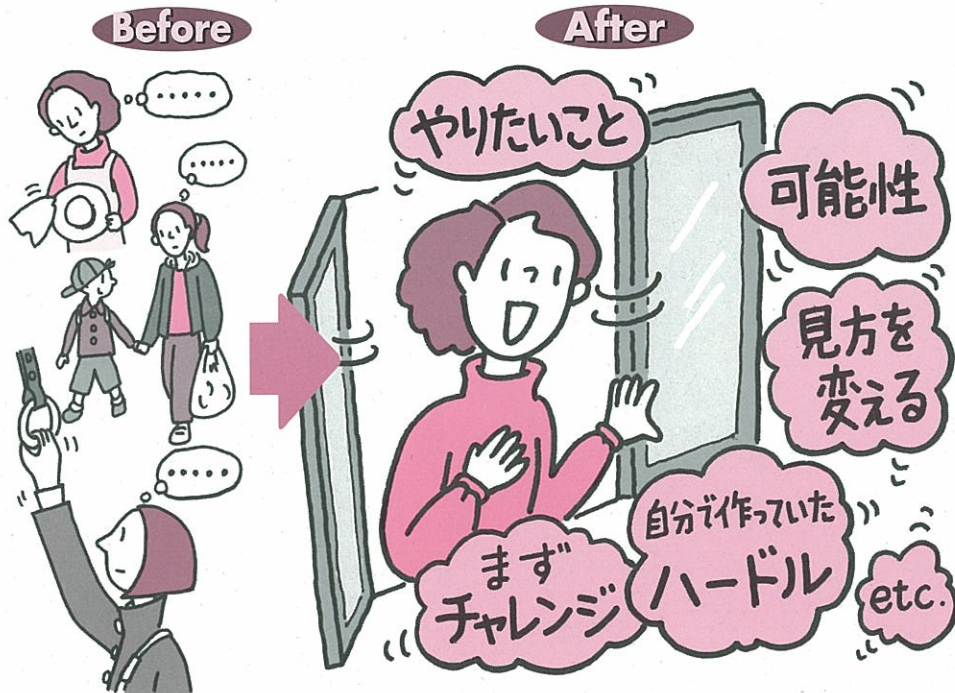
2010.3 発行 浦安市 市長公室 企画政策課 人権・男女共同参画係
〒279-8501 浦安市猫実1-1-1 TEL 047 (351) 1111
編集:「ポノ・ポノ」vol.15 編集会議・市民編集員

特集 広がる世界、そこから始まる新しい私 一行ってみようよ、女性プラザへ

浦安市の男女共同参画推進の拠点である女性プラザは、「情報提供」「交流・ネットワーク作り」「相談」を三つの柱に事業を行っています。

今回ポノ・ポノでは、情報提供事業のうち、女性のための三つの講座「エンパワーメント女性学講座」「浦安ウーマンズカレッジ」「情報誌ポノ・ポノ編集会議」を特集します。2002年に初めて講座を開いて以来、約300名が受講しました。きっかけは、「社会復帰を考えたくて」「保育があったから」「友人を作りたい」などさまざまです。実際に受講して「将来の目標に向かっていつまでに何をするのか」というアクションプランを書いたことで動き出した人や、「〇〇だからできない」とハードルを立てていたのは自分だったと気づいた人、少人数で話し合うワークショップで、立場も年代も違う受講生に刺激を受けた人など、その反応もさまざまです。自分のやりたいことを見つけ一歩ふみ出した人もいれば、立ち止まって自分について考えたという人もいます。

あなたも講座に参加して、「新しい私」をみつけませんか。



講座の 卒業生に聞きました!! 私のビフォーアフター

女性プラザの講座「エンパワーメント女性学講座」「浦安ウーマンズカレッジ」「情報誌ポノ・ポノ編集会議」を受講した6人の卒業生にインタビューしました。みなさん、受講前とは違う毎日を送っているようです。受講のきっかけや受講中のようす、現在の思いのなかに一歩をふみ出すためのヒントがたくさんありました。

P 情報誌ポノ・ポノ編集会議
E エンパワーメント女性学講座
W 浦安ウーマンズカレッジ
Before …… 受講時
After …… 現在



玉井香織さん (42歳) **P** 2004,2005年度

Before 専業主婦歴12年
After 小学校の図書室司書

出産で仕事を辞め、気がつけば私の友達は子どものつながりばかり。自分の世界がほしいと思い、**P**に参加しました。編集テーマが男女共同参画と聞いたものの、最初は何のこともさっぱりわからず…。社会といかに隔絶されていたのかとショックでした。**P**終了後、一緒に受講した仲間たちは仕事を始め、私も背中を後押しされました。自分の子どもに、やればできる姿を見せたいという思いもあり、放送大学の通信講座で司書教諭の資格に挑戦!資格を取ってからはタイミングよく募集があり、思い切って働き始めました。図書室は、子どもたちにとって憩いの場のようなもの。子育てで経験を仕事に活かすことができ、ハリのある毎日です。



竹内有紀子さん (38歳) **W** 2008年度

Before 短期で設計補助、託児保育者など
After 現在育児のため休業中。住宅関連の仕事に今後復帰予定

住宅設計の仕事をしていましたが、時間が不規則だったため、結婚を機に勤めを辞めました。8年間子どもに恵まれず、仕事のやり方やこれからの目標を探していたときに**W**を受講。それまでは、女性は結婚や出産で人生が左右され、仕事も中途半端になると感じていました。でも、先輩方の体験談を聴き、一歩ふみ出してしまえば、状況に応じて何とか仕事を続けていけると、ハッと気づかされました。辞めてしまった仕事も、子育てしながらでもできる方法があると思えるように。終了後は地域で何か伝えることができないかと考え、受講仲間と心理学などのミニ講座を開催しました。このような地域の活動も長く続けていきたいです。



林久子さん (37歳) **P E W** 2006年度

Before 結婚退職後、専業主婦
After ビジネスマナー講師

第二子が2歳になり子育てが落ち着いた頃、保育がある**P**に参加しました。自分自身の幅を広げたい、いろんなことにチャレンジしたいという思いからでした。そのときの私は何かしたいけれど、何ができるかわからないという状況。正直言うと、文章を書いたり、構成を考えたりするのも苦手でしたが、あえて飛び込みました。終了後はフラワーアレンジメントの講師に挑戦。その後、結婚前の秘書経験を活かして企業や専門学校のビジネスマナー講師になりました。今では面接時のメイクやウォーキングなどの講座も任されるように。自身を磨くため日々切磋琢磨です。一歩ふみ出したら、思いがけず自分の活躍できる世界がどんどん広がっています。



福廣早代さん (29歳) **E W** 2008年度

Before 第一子出産後、専業主婦
After リラクゼーションサロン運営・講座・イベント企画

息子が1歳を過ぎて手がかからなくなり、「何かやりたい!」という気持ちが出てきて受講しました。子育て一辺倒だったためか、自己紹介もドキドキしていた私が最後には人前で話すことが心地良く感じられるほどに(笑)。講座では、女性にはさまざまな働き方があることを知り、自分なりのスタイルを発見できました。**E**で自分を見つめ直し、仕事をすると決めたことは大きかったですね。続いて受講した**W**でアクションプランに起業目標の期限を設けました。実際に書いて行動してみると、自分にできることとできないことがはっきりしました。今は自宅でリフレクソロジーなどのサロンを開業。子育てとも両立できています。



山口晶子さん (45歳) **W** 2007年度 **P** 2008年度

Before 夫の海外赴任先から帰国直後、専業主婦
After 日本語教師として就職活動中

出産後も育休を取りながら働き続けた会社を夫の海外赴任を機にやむなく退職し、タイで6年間過ごしました。帰国直後、まずは浦安の地に足をつけてたくて**W**を受講。ただ、その時は「社会復帰したい!」という気持ちとは裏腹に、一歩ふみ出せずにいました。「思っているだけでなく動いてみるのよ」と講師に言われ、とにかく頭の中にあるキーワードをアクションプランに書き込みました。そこから出てきた答えの一つが日本語教師。教師の資格をとるため学校へ通い、検定試験に向け必死で勉強しました。勉強仲間は中学受験を控えた息子、よきライバルでした(笑)。終了証書と合格通知をもって、今は日本語教師の就職に向けて活動中です。



林英美子さん (35歳) **W** 2009年度

Before 第二子出産後、派遣社員として復帰希望
After 高齢者のための住宅リフォームの仕事に向けて準備中

次女出産後、すぐに職場復帰する予定が不景気で先延ばしに。予定外にできた時間をどう過ごすかと思っていたとき、「この講座で人生が変わる!」と募集を見て直感し、**W**を受講しました。毎回本当に刺激的で、自分自身について何度も考えました。とくに「人生の目標に向かって今何をするか」という講師の言葉は目からウロコ。あきらめかけていた高齢者のための住宅リフォームの仕事思い出し、まずは勉強を兼ねて介護の仕事から始めるつもりです。夫に受講中の内容を嬉々としながら話すと、「講座でそんな内容もやってるんだ、すごいね!イキイキしていると家族も明るくなるよ!」と応援の言葉。夫婦の会話はずみました(笑)。



いま浦安の

すてきな人

アロマコーディネーターとして教室やセミナーを開いている矢野真与さん。その活動のようすについてうかがった。

矢野真与さん

アロマセラピーという香りを楽しむというイメージがあるが、実際はもっと奥が深いようだ。矢野さんの教室やセミナーでは、参加者がそれぞれに精油をブレンドしたり、精油入りのハンドクリームを作ったりしている。自分が勉強した知識もすべて伝える。その話は精油の効能についての科学的なデータや、人間の身体のしくみ、アロマセラピーの歴史的背景にまで及ぶ。

矢野さんがアロマセラピーに出会ったのは、夫の赴任先であるアメリカに住んでいたときだ。ショッピングに並んだ精油の隣、教室の生徒募集が目にとまった。自身のアロピエを改善できればとすぐに申し込んだ。しばらくは趣味で楽しんでいたが、「自分がいいと体感したものをほかの人にも伝えたい」と思うようになり、帰国後アロマコーディネーターの資格を取得。自宅で教室を開いた。タウン誌に広告を載せたり、知り合いに声をかけたり、できることから始めた。しかし、「学費はかけたけど、本当に仕事になるかわからなかったんです」と矢野さん自身が言うように、軌道に乗せるのはむずかしい講師という仕事。それでも思い切ってふみ出せたのは、以前から「子育てがひと段落したら、家事や趣味とも違う自分の世界が欲しい」という思いがあったから。専業主婦からの社会復帰は大変だったのではと想像するが、むしろ「主婦だからこそ自由に時間も作れて、準備もできる」と考えていたと言う。

現在は、自宅での教室以外にも、ホテルや公共機関、老人ホームなどにも活躍の場を広げている。その活動のほとんどが教室に通う生徒からの紹介だと言う。老人ホームでは、セミナー以外にボランティアでマッサージもしている。喜んでもらえることがうれしいのはもちろんだが、「マッサージしながらお話をして、その方の体調や気持ちなどがわかったらいいな」と。次のセミナーにどんなものを扱うかの参考にもなるんすよ。

やりがいを聞くと、「私のお伝えしたことが役に立ったという声は何よりもうれしい」と答える。「誰かの役に立てるっていつになってもうれしいですね。そんな気持ちを仕事で味わえるってありがたいですね」と語る矢野さんから充実ぶりが伝わってきた。

今後はメディカルハーブやスパイスの勉強も深めていきたいとのこと。家庭と仕事の両立について、「時間的体力的にきつなくても、自分の居場所があると、精神的には助けられることが多い」と言う。「やりたいと思う気持ちがあれば、いつでも、何歳になっても始められるんです。力強いエールをもらった。

編集に携わって

この冊子は「ポノ・ポノ」vol.15 編集会議の市民編集員が作りしました。

池島可奈子：主婦が動くとってきつとこんな気持ち。子ども達も軽く保育園気分♪ポノ・ポノで親子ともども疑似体験させてもらいました。菅野美乃里：「私の長所って何？」思春期からの疑問。ポノ・ポノでの議論で答えを得ました。自分を認め、前向きに生きたいと思います。

高倉美保子：1年後、5年後、10年後……∞。私のビフォー・アフター、今までよりもっと私らしく歩き出しているはず♪
田頭文子：誰もが自分らしくいられる社会へ。私に何が出来るのか。家庭、企業、行政……。でもまずは自分が実践。ご縁に感謝します！
宮城由香：考えるきっかけをもらったり、素敵なかたとお会いしたり、ポノ・ポノから得たものは大きい。一緒に頑張った仲間へ感謝。

「ポノ・ポノ」の意味

ハワイ語の「PONO」（意味は、正しさ、幸福、繁栄など）に由来します。2つ並べて「ポノ・ポノ」と声に出してみたときの響きが親しみやすいでしょう！

次はあなたの番です！

女性プラザの講座をのぞいてみませんか

女性プラザでは、講座や講演会などを行っています。特集のインタビューに応じてくれた卒業生が受講した講座についてレポートします！

E エンパワーメント女性学講座 全5回。募集人数20名。保育あり



女性をとりまくさまざまな問題に気づき、「自分らしい」生き方を見つけるための講座です。2009年度は「なりたい私」を見つけよう～一歩を踏み出すために」がテーマでした。受講生同士が話し合うなどのワークショップを交えながら、自分の生き方やこれからの方向性について考えました。

W 浦安ウーマンズカレッジ 全5回。募集人数20名。保育あり



自分に合った働き方やキャリア作りについて学ぶ講座です。2009年度は「ハッピーライフ&キャリア～私らしい働き方をみつけよう～」がテーマでした。受講生同士がディスカッションしたり、受講後に働き始めた卒業生の声を聴いたりしました。自分の目標を設定し、それを実現するため「何年後に何をするか」というアクションプランを作りました。

P 情報誌ポノ・ポノ編集会議 年2号発行。保育あり



「男女共同参画」をわかりやすく伝えるために、公募の編集委員が自分たちで企画から取材、原稿作成などの編集作業を行っています。ポノ・ポノの編集に携わったことで「新たな視点で社会を見ることができた」という編集委員もいました。次はあなたも誌面づくりに参加しませんか。

こんな講座やイベントもあります！

■ 女性プラザ・インフォメーションカフェ
さまざまな分野から専門の講師を招き、仕事や生活に関する身近な情報をわかりやすく伝えるセミナーです。土曜日の午後、女性プラザで開催。これまで取り上げたテーマは、女性と法律・女性の心とからだ・再就職、起業準備などです。

■ 女(ひと)と男(ひと)うらやすかがやきフォーラム
男女共同参画を身近なものにしていくために、毎年開催しています。2009年度は講演会と、映画上映を行いました。

世界のなかの日本の女性

「ジェンダー・エンパワーメント指数」って知っていますか？

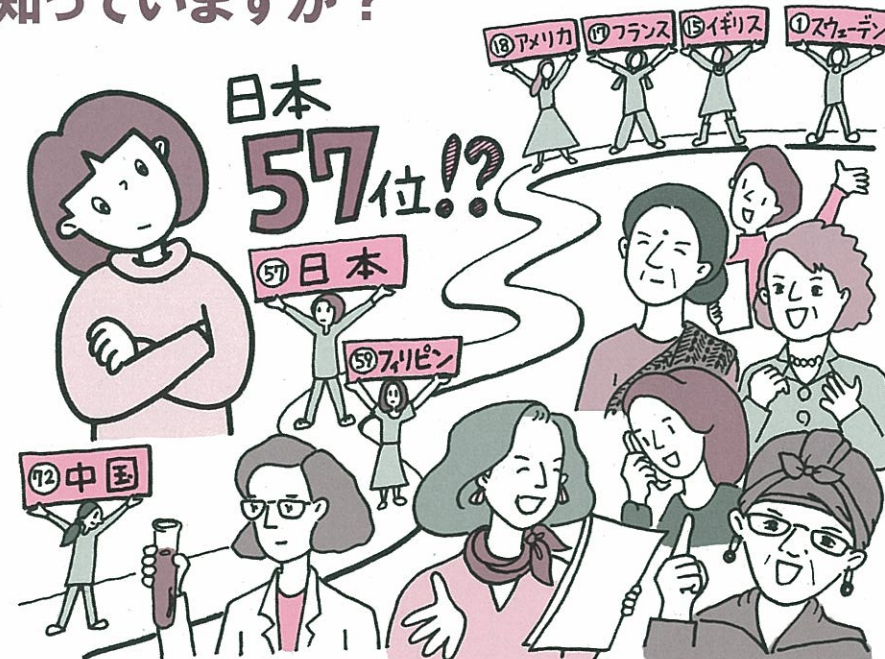
ジェンダー・エンパワーメント指数 (GEM) とは、国会議員や管理職、専門・技術職に占める女性の割合、男女の賃金格差などをもとに算出される指数です。女性が政治活動や経済活動などの重要な決定をする場で、積極的に参加しているかどうかを表しています。第4回世界女性会議（北京会議）が行われた1995年から毎年、国連開発計画 (UNDP) によって発表されています。

2009年10月、「人間開発報告書2009」の中で発表された日本のジェンダー・エンパワーメント指数 (GEM) は、調査対象109カ国・地域のうち57位でした。日本の順位、高いと思いますか。低いと思いますか。

ジェンダー・エンパワーメント指数

順位	国名
1	スウェーデン
2	ノルウェー
3	フィンランド
54	ホンジュラス
55	ベネズエラ
56	キルギス
57	日本
58	スリナム
59	フィリピン
60	ロシア
107	エジプト
108	バングラディシュ
109	イエメン

【人間開発報告書2009（国連開発計画）】より作成



うらやす NOW

浦安市文化会館2階にある「女性プラザ」は、2002年に浦安市の男女共同参画の拠点として開設されました。今回、女性プラザが行っている事業について担当職員に話をうかがいました。

女性プラザでは、男女共同参画を進めていくために、情報誌の発行など情報発信を行うとともに、図書の出借なども行っています。また、社会に一歩ふみ出した人のために講座を開いたり、自分自身の生き方や夫からの暴力などで悩みを抱える人の相談を受けるなど、さまざまな状況の女性をサポートしています。そのときに大切なのは、自分と向き合い、自分で考え、自分で行動できるようになることです。そのために必要なものを得る手がかりとして、女性プラザをどんどん利用していただきたいと思っています。今回の特集にもあるように、講座の卒業生が、目的に向かって一歩をふみ出したとか、ここで出会った人達と地域で活動している話を聞くとうれしく思います。「男女共同参画」というと、女性の社会進出だけがイメージされることも多いのですが、男性も家事・

育児・介護など生活の部分で力を発揮してほしいという側面もあります。そして、女性も男性も、それぞれが、いきいきとくらしていけるように、女性プラザも積極的にはたらきかけていきたいです。



女性に役立つ情報提供や図書の出借をしています。



市役所となりの浦安市文化会館2Fにあります。お気軽にお立ち寄りください！