大野城まどかぴあ男女平等推進センター　アスカーラ情報誌

すてっぷ 1 2 3月号

Vol.280
2024.1.1 発行（季刊発行）

見所①

「事業レポート」①

令和５年度　アスカーラ市民グループ活動支援事業

ママのためのキャリアデザイン
～自分らしく成長し続けるために～

見所②

「事業レポート」②

令和５年度　大野城市男女共生講座

しんどい皆さん、「心の重荷」下ろしましょう！
～不徹寺流、笑いのたえない生き方講座～

Content

■事業レポート①
アスカーラ市民グループ活動支援事業…P.2
■事業レポート②
大野城市男女共生講座……P.3
■アスカーラ学びの森
リプロダクティブ・ヘルス/ライツ…P.4
■ひとりごと……P.4

事業レポート

レポート記事はアスカーラが実施した事業の中から厳選し、
情報サポーターが取材し記事を作成しています。

令和５年度 アスカーラ市民グループ活動支援事業

ママのためのキャリアデザイン
～自分らしく成長し続けるために～

日にち：９月２８日（木）
講　師：古賀　夏子（国家資格キャリアコンサルタント）

「キャリア」という言葉に、どのようなイメージをもつだろうか？「経験や実績が豊富」「管理職などに出世」か。「キャリア」の語源は「馬車が通った後、地面にできるわだち」。それが転じて、人の足跡、人が歩んで来た道、人生の軌跡を意味する。講師は「人が生きていく中で担っていく様々な役割や経験のすべて」と定義付けした。歩んできた足跡がない人は誰もいない。「私にキャリアはありません」と言うのは止めよう。「もう一度、私らしく働く」を考える。

まだ、暑さの残る９月下旬、働きたい意欲はあっても、悩みを抱えてもやもやしている14名の女性達が集まった。今回の講座は【「子育て経験も活かした、自分らしいキャリア」を考える場】で、自分の価値観やスキルを再認識し、これまでのキャリアを受講生同士で共有し、共に乗り越えるヒントを得ることが目的。

講義に入る前に受講生３、４名でグループになった。自己紹介の後、働く事についての悩み、解決したい事を話した。初対面でも弾む会話は意欲の証。

前半はまず、価値観・培ってきた強みやスキルを振り返る「自分の棚卸と振り返り」をした。

育児経験で得られるスキルは立派なキャリア。母親であるという事を大前提に、自分がどうしたいかを考え、やりたい事を書く。

次に環境変化にしなやかに対応し、中長期的なキャリアプランを描く「ライフラインチャート」の作成をした。過去の自分の人生を大まかに区切って、仕事と仕事以外で、「最も自分が生き生きとやる気に満ちていた時」「何かが始まった、終わった時」等出来事を書き同時に、その時発揮した強みや習得したスキルも書いた。

可視化した次は、グループで共有。書き出した事を話し合うことで、自分の強み・スキルの再発見。更に相手の強み、スキルを一緒にみつけた。

後半は先輩ママの再就職の話を聴いた。２人のお子さんの育児をしながら、保育士免許を取得。今、第一線で保育士として働いている先輩ママのリアルな話。きっかけは？ どうやって勉強したの？ 育児（家庭）との両立は？ 子どもにとって母親が働くってどうなの？ と矢継ぎ早に質問が飛んだ。

キャリアを「道」と捉えると、迷ったり立ち止まったりするのは当然。道を誤ったら別の方向に進めばいい。そう考えられれば、再就職に悩む女性の心も少し軽くなると思う。

（ 情報サポーター　遠田 真琴 ）

事業レポート

レポート記事はアスカーラが実施した事業の中から厳選し、
情報サポーターが取材し記事を作成しています。

令和５年度

大野城市男女共生講座

～今を生きる共に輝く　多様性社会～

しんどい皆さん

第３回

「心の重荷」下ろしましょう！
～不徹寺流、笑いのたえない生き方講座～

日にち：１０月１０日（火）

まつやま　しょうき　（りんざいしゅうみょうしんじは・しょうじゅさんふてつじじゅうしょく）

講　師：松山　照紀（臨済宗妙心寺派・松壽山不徹寺住職）

「私たちが行きつく先は棺桶」衝撃の言葉！！しかし、当然のこと。死は暗いイメージだが、心に重荷を持った人たちがその荷物を降ろしたいと集まった会場は、終始笑顔で和やかな雰囲気だった。

松山照紀さんの親しみやすい人柄と元気な言葉にどんどん心が引き込まれていく。なぜ尼僧になったのか、庵主となり今多くの悩める人たちを救っているのか。

自身の人生は 20 歳で妊娠、学生結婚、そして離婚。２人の子どもとの生活のために看護学校で学び資格を取得。看護師をしながらも医療の限界や迷いを感じているときに座禅と出会って、出家。厳しい尼僧修行を経て、不徹寺の庵主となり「すべての女性の駆け込み寺」を目指して日夜様々な事に取り組んでいる。

前向きでパワフルな生き様を知れば、その言葉に救われ励まされることもうなずける。「死」を語りながら、いかにして笑顔で心穏やかに生きていくかを諭していく。「話したくなったらいつでも電話して」との言葉にいつも支えてくれる人がいる、一人ぼっちじゃないと思える。それだけで元気になれる。

参加者は確実に来場した時よりも心の重荷を軽くして家路についた事だろう。私も白い猫と黒い猫、飼い犬と一緒に暮らす庵主様のもとを訪ねてみたくなった。

（ 情報サポーター　ちびまま ）

アスカーラ学びの森

～リプロダクティブ・ヘルス/ライツ～

リプロダクティブ・ヘルス/ライツは、1994 年にエジプトのカイロで開催された国際人口開発会議で提唱されました。そして、翌年の北京世界女性会議で「女性の基本的人権」として確認されたことで、毎年 3 月 1 日から 3 月 8 日までを女性の健康週間と定めています。

リプロダクティブ・ヘルスとは、性や子どもを産むことに関わる全てにおいて、本人の意思が尊重され、身体的、精神的、社会的に良好な状態【Well-being（ウェルビーイング）にあること】で、自分らしく生きることができる権利のことです。

リプロタクティブ・ライツは、いつ、何人子どもを産むか、産まないかを選ぶ権利をはじめ、安全な妊娠、出産なども含まれています。

私たちが豊かな毎日を送るための基本として「心とからだの健康づくり」は必要不可欠です。自分の体のことは自分で決めたり、自分を守ったりすることができるように、心とからだの健康に関する正しい知識と情報を得ることからはじめていきましょう。

女性も男性も互いの心やからだを十分に理解し合い、思いやりをもって生きていくことが大切です。

写真：イリノイ州シカゴでのリプロダクティブ・ライツを求める集会

＜お知らせ＞男女平等推進センターの窓口等業務時間
月曜日～土曜日（祝日含む）９：００～１７：００
（ 各種相談予約はホームページから２４時間受付けておりますので、どうぞご利用下さい。）

ひとりごと

「息子と剣道と私」

昨年８月に剣道を習い始めた息子。本人のやる気と熱心に指導してくださる先生方のお陰で 10 月には防具を着け始め、12 月には素振り組から晴れて面組に昇格しました。と同時に稽古の時間が長くなり、保護者は鍵当番メンバーに加えられることになったので、寒い時期とも重なり、とてもツライ年明けになってしまいました。

毎回とても楽しみに稽古に励んでいる息子が最近「さて、いつまで剣道を続けるかが問題だ」と言い出しました。現在小学３年生の息子にとって何を優先して過ごすかはとても重要な問題だとは思いますが・・・。

実は私自身も小学４年生から５年間、剣道を続けて初段を取得することができたので、息子にも初段を目指して欲しいのです。とは言え、私はフルタイムで働いているので、よっぽど親の方がキツイのですが、頑張る息子を全力でサポートするしかありません。

息子の成長を楽しみに、私自身も上手に息抜きしながら一緒に成長できるように頑張ります♪

東慶院　桜子

アスカーラ フォトギャラリー

＼ 情報サポーター養成講座 ／

情報サポーター養成講座を開催しました！文章を書くために必要なことを学んでいただきました。

■講座、イベント等のお申し込み、お問い合わせ先

＜発行＞
大野城まどかぴあ（男女平等推進センター）アスカーラ
〒816-0934　福岡県大野城市曙町 2-3-1
ホームページ▶https://www.madokapia.or.jp
ＴＥＬ▶092（586）4030
ＦＡＸ▶092（586）4031
受付時間／月曜日～土曜日　９時～17 時
年末年始／12 月 28 日～1 月４日

アスカーラ　検索