

10月 すてっぴ

アスカーラとは 大野城まどかぴあ男女平等推進センターは、平成 25 年 4 月 6 日(土)のリニューアルオープンに伴い、愛称を募集しました。アス+スカーラの造語で、アスは明日・未来の意味で、スカーラはイタリア語で、階段やはしごの意味。明日に向かって、みんなで 1 歩ずつ階段を上がっていくように男女平等を推進していきましょうという意味です。これからは、アスカーラと呼んでください。



平成 27 年度市民グループ活動支援事業 (7 月～9 月実施)の様子

アスカーラでは、市民グループが企画した講座を応援しています。いろいろな講座が盛りだくさんです。あなたも参加してみませんか？



▼CONTENTS▼

- ・事業レポート「大野城市男女共生講座 第 2 回」「あなたとわたしのための元気塾 第 4 回」
- ・アスカーラ 講座・イベント案内
- ・キッズルームでこんにちは
- ・ご存知ですか？「48%」
- ・平成 27 年度人権をまなぶ講座のお知らせ
- ・相談室のご案内
- ・ひとりごと
- ・今月のアスカーラ

大野城市男女共生講座②

「心と向き合う

～意外に知らないうつ病のこと～

日にち:8月20日(木)

講師:高橋清美さん

(日本赤十字九州国際看護大学 教授)

もしもパートナーが…

自分の身近にいる人が、うつ病になったらと想像すると、どう対処したらよいのか不安になるものである。今年の初め頃、近所で親しくお付き合いしているご夫婦の夫のほうで、うつ病に悩まされていた。本人の状態が良い時に話を聞いてみた。うつがやって来ると、体全体がだるく何もしたくなくなり、何も食べたくないし誰にも会いたくない状態になるという。床に伏しても体がだるくて、だるくて、もう死んでしまいたいように辛かったと、体験を語ってくれた。幸い彼は、服用した薬の効果があって、現在は従来通りの生活に戻っている。車の運転も再開したそうだ。しかし、ここまで至るには何軒もの病院を回り、パートナーさん(妻)も絶えず横に付いて、見守りの毎日だったそうである。



誰にでも起こりうる「うつ病」
参加者も真剣に耳を傾けます

ゆっくり待とう

今回、講師の話をとおして印象に残った言葉が二つあった。介護のポイントを話されたときに出てきた「聴き上手な聴き方」である。これはゼロポジションスキルとも云うそうだ。

①会話の相手に対する先入観を出来るだけ排除する

「夫は怠けているに違いない、励ませばきっともとのように元気になるはず…」

では、話す相手の気持ちが理解できてない。

「今日の(夫)はどんな感じかな?」という風にこだわりのない気持ちで相手の話を聴く。

②相手の話を最後まで聴く

話の途中で相手の言いたいことがわかったとしても、自分から話し出さないこと。

そして、もう一つは「**日常の生活を大切に**」である。家族が自分自身の日常生活を大事にすることがうつ病の人の心の支えや安心感になるという。当事者の回復を願って、家族はこれまでに様々な工夫をされているはず。当事者に明らかな変化がなくても

「お父さんがいつもと変わらずに接してくれてほっとした」や「お母さんのあの一言で救われた・・・」という話を聞くそうである。永らく看護現場で当事者やその家族に接する機会が多かった講師だからこその逸話だと思う。また、考え方が極端にマイナスに向かいやすくなるというのが、うつ病の人のものの見方の特徴の一つ。自己評価が低く「ダメな人間だ」と自分を責めている人に対して「がんばればできるって!!」などは効果なし。更なるプレッシャーを与えるのではなく、なが〜い目で見守っていくことが介護のポイントのようである。



さいごに…

つらつら考えるに、我々団塊世代の中期高齢者におこりうる「うつ病」は、きっと若い人や中年世代のそれとは異なる原因で起こるのだろう。そして、老人性認知症と「うつ病」との判別基準は? 受講者の中には高齢者も多かった。この点の症状や対処法も話しの中に盛り込んでもらえば、なお参考になったのではないかと思う。

今回の取材記事はなかなか書けなかった。書かねばならぬというストレスからか、ボーッと取材メモと配布資料を眺める毎日だった。ボーッとパソコンの前に座り、ボーッと落ち込んでいた。そうして関係ないことばかりをして気を紛らわす毎日だった。これもうつ病の一種だろうか……。単なる書きたくないという逃避病だったのだろうか。

(情報サポーター 倉町賢一郎)



アスカーラ主催講座のご案内

街路樹の葉の色も変わりはじめ、季節の移り変わりを感じる今日この頃。
読書の秋、食欲の秋もいけれど、アスカーラで過ごす秋もいいものですよ。
よりどりみどり、たくさんの講座を用意してみなさまをお待ちしています！



平成 27 年度 アスカーラ市民グループ活動支援事業(10月～11月開講分)



| 日時・会場 | 内容 | 講師とテーマ |
|---|---|--|
| 10/31 (土) 10:00～12:00 304 会議室 | ママパパ応援事業 「子どものふるさとをデザインしよう！」 お父さんが「気軽に子育て！」できるように、地域での仲間づくりについて、経験を踏まえてお話ししていただきます。 | 講師：馬場 義之さん (パパラフネットくるめ 代表) 定員：30名(先着順) 対象：子育て中の方、興味のある方 参加料：無料 ＜主催＞パパママちかっぱ応援団 |
| 11/14 (土) 13:30～15:30 306 会議室  | 男女共同参画と環境問題を考える ～女性経営者からみた 私たちの環境問題～ 特別技術管理士である講師から環境問題の現状と課題を学びます。また、女性の活躍が望まれている現在、企業経営者の立場から女性の社会参画について話を伺います。 | 講師：下田 幸子さん (有限会社筑紫環境サービス 代表取締役) 定員：40名(先着順) 対象：興味関心がある方ならどなたでも 参加料：無料 ＜主催＞ふくおか県翼の会大野城 |
| 11/20 (金) 10:00～11:30 304 会議室 | 家事家計講習会 ライフプランをたててみませんか？ ～家計簿を家族の道標に～ 今まで家計簿をつけたことがない方、なんだか難しそう…と思っている方も、ぜひご参加ください。 | 講師：福岡友の会会員 定員：30名(先着順) 対象：成人の方ならどなたでも 参加料：400円 ＜主催＞福岡友の会筑紫方面南ヶ丘最寄 |



＜お知らせ＞

すてっぷ9月号に掲載しておりました「ママのスキルアップ！リフレッシュ！講座」の日程が以下のように変更となりましたので、お知らせ致します。詳しい内容は館内チラシをご覧ください。

| | | |
|---|---|--|
| ①10/29 (木) ②11/2 (月) ③11/9 (月) 10:00～11:30 ①小ホール ②③202 会議室 | 「ママのスキルアップ！ リフレッシュ！講座」 子育て中のママ！少しでも自分のために時間を使って私らしさを磨きませんか。親子で参加していただけます。 | ①ベビーと一緒にコンサートを楽しもう！ ②心理学行動療法アサーション ～自分も相手も大切に～ ③話し方レッスン ～家族や友達との会話を楽しもう～ 参加料：500円(1回につき) ＜主催＞赤ちゃん集会！ |
|---|---|--|



講座、イベント等のお申し込み・お問い合わせは

★男女平等推進センター アスカーラ★

〒816-0934 大野城市曙町2丁目3番1号

TEL (092) 586-4030 FAX (092) 586-4031

ホームページ <http://www.madokapia.or.jp/>

開館日時/月曜日～金曜日 9時～19時 土・日・祝日 9時～17時

閉館日/第1・3水曜日 年末年始/12月28日～1月4日

右下のマークのある講座・イベントは
託児が利用できます。
開催日の1週間前までにお申し込み
ください。

・1人1回300円

・10か月～

小学校就学前まで





キッズルームで
★こんにちは★

<利用時間>
10:00~15:00
<場所>
まどかびあ3階

※予約はいりません
※参加料は無料です
※未就学児が対象です

☀️ 今月のお楽しみ情報 ☀️

10月6、13、20、27日（火）10:30～
担当：おひざでだっこ「おはなしのへや」
ぴよぴよ（妊娠中・0歳児）第1・3火曜
よちよち（1・2歳児）第2・4火曜

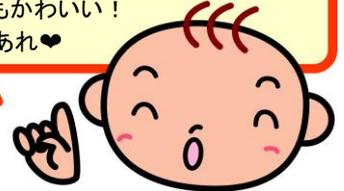
10月19日（月）10:30～
担当：HAND IN HAND

※毎週木曜日 10:30～12:00 は、
まどかびあの託児でおなじみの託児サポ
ーター“ママ・ポケット”の見守りがあ
ります。
子どもさんとゆっくり遊ぶ時間を楽しん
でください。

今月の元気キッス!



はなちゃん(1歳6か月)とりく君(1歳8
か月)はとっても仲良し。大好きな『アン
パンマン』のおもちゃも順番で一緒に遊
べます。二人しかわからない秘密の会話
もとってもかわいい!
大きくなあれ♡



※参考:労働政策研究・研修機構調査
内閣府平成27年版男女共同参画白書

仕事は、暮らしを支え、生きがいや
喜びをもたらすものです。同時に、家
事・育児、近隣との付き合いなどの
生活も暮らしに欠かすことができな
いものであり、その充実があってこ
そ、その喜びは倍増します。しかしな
がら、現実の社会には、仕事と生活
の間で問題を抱える人が多く見られ
ます。これらが、働く人々の将来へ
の不安や豊かさが実感できない大き
な要因となっており、社会の活力の
低下や少子化・人口減少という現象
にまで繋がっていると言えます。そ
れを解決する取組が、仕事と生活の
調和(ワーク・ライフ・バランス)の実
現です。が、現実には仕事を優先せ
ざるを得ない。こんな人が約4割
に上ることが、労働政策研究・研修

機構の調査で分かりました。仕事と
生活のバランスについて尋ねたところ、
理想では「仕事に重点」が14%、
「生活に重点」が17%、両方の「バラ
ンス」が60%。ところが、現実には仕事
に重点との回答が48%に上りました。
生活に重点は9%、バランスは38%
でした。「理想はバランスか生活
だが、現実には仕事に重点」と、理想と
かけ離れていると答えた人は36%に
上りました。また、昨年度の有給休暇
の平均取得日数も7.7日(平均取得
率46%)でした。『休みたい』という現
実は遠く...という調査結果がでまし
た。調査は今年1～2月、従業員100
人以上の企業1万2千社を抽出。20
代から40代の正社員を優先に約
8900人から回答を得ました。

平成27年度 人権を学ぶ講座 (全6回) ～人権を、さまざまな視点から～

※第1回目は9月19日に終了しました。時間は全て10:00～11:30です。参加費無料・申込み不要!



| 回 | 日にち・会場 | テーマ | 講師 | 内容 |
|---|-------------------------|--------------------------------|--|--------------|
| 2 | 10月17日(土) 北コミ・視聴覚室 | 人として育つ ～安心・自信・自由は子どもに特別に大切～ | 高松 哲人さん (NPO法人にじいろCAP事務局長) | 子どもの 人権 |
| 3 | 11月21日(土) 南コミ・研修室1・2 | 北朝鮮による拉致事件について | 松尾 和幸さん (博多ブルーリボンの会代表) | 拉致問題 |
| 4 | 1月16日(土) 中央コミ・視聴覚室 | 新聞記事のオンナとオトコ ～メディアとジェンダー～ | 堺 成司さん (西日本新聞編集局 社会部デスク) | 女性の 人権 |
| 5 | 2月20日(土) 東コミ・研修室1・2 | 共に生きる | 上田 敏明さん (社会福祉法人さつき会理事長) | 障がい者 の人権 |
| 6 | 3月19日(土) まどかびあ301会議室 | LGBT人権問題のいま、そしてこれから | 小岳(こいわ) ローマさん (NPO法人Rainbow Soup代表) | 性的少数 者の人権 |

あなたとわたしのための元気塾 第4回

「メディア×子ども×ジェンダー」

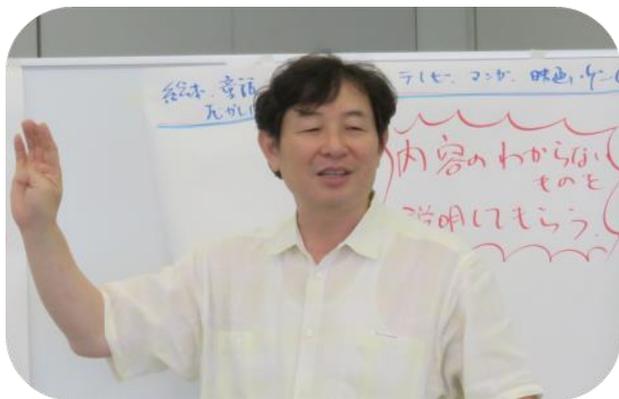
日にち:9月5日(土)

講師:古野 陽一さん

(NPO 法人 子どもとメディア専務理事)

違ってこそその安定

「赤胴鈴之助」「月光仮面」「ひょっこりひょうたん島」……矢継ぎ早に出てきて盛り上がる番組名に、若い人たちは??? 白髪世代が得意満面で内容を説明すれば、「よく覚えていますねえ」と感心される。内訳を言えば、4~5人のグループに分かれて幼児期・小学生低学年・小学生高学年・中学生・高校生・それ以降と各時代に関わったメディア(番組名や題名)を書き上げていくという作業である。今更ながら、それらの刷り込みで育ったことに驚く。幼児期なら昔話と言うが、食べるに精一杯の親たちに子とゆっくり向き合う時間があつたかどうか。大なり小なりはあるものの、今に比べればほとんどが無菌状態から人生を始めて、ラジオ・テレビ・雑誌・映画・ゲームと高速で浸りこんで親となった。生まれた時から情報過多のわが子とどう向き合うかに、受講者が不安を感じるのも頷ける。



古野さんが**子どもとメディアの問題**に取り組んだ切っ掛けは、ノーメディアの期間に第一子の「落ち着いて話が出来ない」「表情がない」等が改善したからとか。我が家も小学生低学年1年間をテレビなしで過ごした。長男の担任は、テレビの話題を避ける不自由に悩んだようだ。「親の拘り(こだわり)で時代の共有を阻む(はばむ)のは如何なものか」を自問し続けた。近々では、夏休み明けのNHK特集でIT断食のレポートを観た。今時の高校生が辞書引きに苦心惨憺する姿に、勉強の何たるかを思った。断食経験の生徒

は『下を向いてスマホにどっぷり』を返上し、顔を上に向けたためにクラスが明るくなったそうだ。全くもって、子育てにメディアは悩ましい。

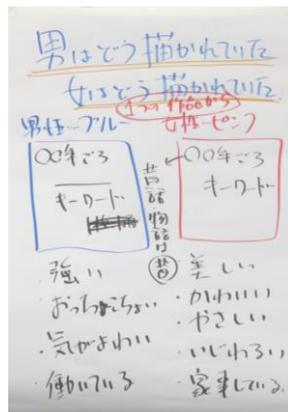
メディアは時代を反映しているが、先取りしてはいないと言う。

クリエイターが



年代ギャップ炸裂! 「へえー」と「どうどう…」が飛び交う会場

見ているのは先の世代の子どもであつて、結果、先導したかのように見えるらしい。各時代の「男・女はどう描かれたか」を視点にすれば、移り変わりは歴然だ。「サザエさん」→「ちびまるこちゃん」→「クレヨンしんちゃん」に見るがごとし。茶の間を沸かせた定番だったが、今後はホームドラマが出ないとか。地域には人がいなくなつてきているからのよう。



子どもの頃のメディアの中に描かれたイメージは?

ネット社会上での性差は、ジェンダーを確立!?

日本の小学生のネット接続率は5割を超えた。あらゆる差別を超え、情報を入手する自由と平等な社会が出現している。一方で、ウィキリークスや2ちゃんねる(※注)に見るような不安・攻撃性も危惧される。差があるのは、安定の要素でもある。世代間交流で教え合い、文化・考え方の違いを認識するためのメディアなら大いに活用したい。

(情報サポーター 山口郁子)

※注

ウィキリークス: 匿名により政府、企業、宗教などに関する機密情報を公開するウェブサイトの一つ。

2ちゃんねる: 国内最大規模の巨大匿名『掲示板サイト』の名前



相談のご予約・お問合せは・・・
☎092-586-4035

| 日 | 曜 | 予 定 |
|----|---|--|
| 1 | 木 | ヘルシーエクササイズ⑨ 福祉住環境 2 級④ |
| 2 | 金 | 簿記 3 級⑫ パパ・ママのための読書タイム |
| 3 | 土 | あなたとわたしのための元気塾⑤ パパ・ママのための読書タイム |
| 4 | 日 | |
| 5 | 月 | 託児サポーター定例会・交流会 福祉住環境 2 級⑤ |
| 6 | 火 | |
| 7 | 水 | 休館日 |
| 8 | 木 | 大野城市男女共生講座④ ヘルシーエクササイズ講座⑩ 福祉住環境 2 級⑥ |
| 9 | 金 | 簿記 3 級⑫ パパ・ママのための読書タイム |
| 10 | 土 | パパ・ママのための読書タイム |
| 11 | 日 | |
| 12 | 月 | |
| 13 | 火 | 啓発サポーター定例会 |
| 14 | 水 | 簿記 3 級⑫ |
| 15 | 木 | ヘルシーエクササイズ講座⑩ 福祉住環境 2 級⑦ |
| 16 | 金 | 情報サポーター編集会議 簿記 3 級⑫ パパ・ママのための読書タイム |
| 17 | 土 | パパ・ママのための読書タイム |
| 18 | 日 | |
| 19 | 月 | 簿記 3 級⑫ 福祉住環境 2 級⑧ |
| 20 | 火 | |
| 21 | 水 | 休館日 |
| 22 | 木 | ヘルシーエクササイズ講座⑩ 福祉住環境 2 級⑨ |
| 23 | 金 | パパ・ママのための読書タイム |
| 24 | 土 | パパ・ママのための読書タイム |
| 25 | 日 | |
| 26 | 月 | 簿記 3 級⑫ 福祉住環境 2 級⑩ |
| 27 | 火 | |
| 28 | 水 | |
| 29 | 木 | 市民グループ活動支援事業（赤ちゃん集会！） 福祉住環境 2 級⑩ |
| 30 | 金 | パパ・ママのための読書タイム |
| 31 | 土 | 市民グループ活動支援事業 （パママちかっば応援団、女性ネットワーク大野城） パパ・ママのための読書タイム |

☆大野城まどかぴあ 相談室のご案内☆

全て相談は無料です。

まずはお電話でお問い合わせください。

■総合相談■ 月曜～金曜 9時～17時

※土・日・祝日と休館日はお休みです。

面接相談（要予約）と電話相談ができます。

■臨床心理士による相談■ 火曜・木曜 月4回

面接、電話相談。予約してください。

生き方、夫婦・親子関係、対人関係、仕事のこと、DVの相談など、気持ちの整理をしませんか。

臨床心理士が相談を受けます。

<今月の相談日程>

10月1・15・22日（木）、6日（火）

■法律相談■ 毎月第1～4木曜日 13時～16時

面接相談のみ。予約してください。

弁護士が相談を受けます。

■おしごと相談■ 毎月第2水曜日 10時～12時

面接相談のみ。予約時に①か②をお申し出ください。

①男女不問：賃金未払いや雇用形態、セクハラ等、仕事の事なら何でも労働相談員が受けます

②再就職を目指す子育て中などの女性：就職全般の相談を就業アドバイザーが受けます

ひとごと ♪ソミーレミレード……あれえ、次の鍵盤はどこだ？と探す。高校生の時観た、アメリカ映画『愛情物語』。♪タターン、タタ、タータン♪映像と共に流れる美しいピアノの旋律がいつまでも耳に残った。素敵な感情を抱きながら「この曲が弾けたらなあ…」と帰路についた。あれから50年、念願のピアノを習い始めた。きっかけはく中高年でもできるピアノ教室>のチラシ。見た瞬間、やってみようと思った。決断は早かった。音楽的センスは乏しいとわかっていたが、青春時代の思いが臆する気持ちを上回った。目的の曲、ショパンの“ノクターン”は、まだまだずっと先の課題曲。弾けるようになる日を楽しみに練習に励む。牛歩の進歩？なかなか指は動かない。先生は我慢強い。「大丈夫、上手くなっていますよ。

その調子で…」と乗せて誘導してくれる。

次の音はどこ？ と鍵盤を探るように、新たな人生を探している。（情報サポーター 暮淡）

