

高砂市男女共同参画センター NEWS

令和5年度 3月号

- *事業報告
「男性の料理教室」
「男女共同参画の視点からの防災講座」
- *女性のためのセミナー
「知っておきたい、わたしのからだと健康」
「仕事と介護 両立のポイント」
- *センターのご案内
・女性のための相談室
・法律相談

「男性の料理教室」を開催しました！

日時：令和5年10月22日（日）10：00～13：00

場所：中央公民館兼伊保公民館 調理実習室

講師：浜のかあちゃん（伊保漁業協同組合）



旬の魚を使ったメニュー

- ・アジのさんが焼き
- ・エビの炊き込みごはん
- ・秋野菜の味噌汁

高砂市男女共同参画センターでは毎年「男性の料理教室」を開催し、たくさんの方が参加する人気講座となっています。今年度は旬の魚を使ったメニューを作りました。参加者の皆さんはアジの3枚おろしに苦戦しながらも、グループで協力し、楽しく料理を完成することができました。

男性の家事力がUPすると、夫婦仲も良くなり子供にも良い影響をもたらすので、男性自身の幸せにもつながります。最初から完璧を目指す必要はありません。楽しくポジティブに家事に取り組んでみませんか？

男女共同参画の視点からの防災講座を開催しました！



開催場所：高砂市ユースアイ福祉交流センター 1階交流スペース1・2

実施日時：【第1回】令和5年10月27日（金）13：30～15：30

【第2回】令和5年11月10日（金）13：30～15：30

【第3回】令和5年11月24日（金）13：30～15：30

【第1回】「身につけておくべき災害への備え」

- ・「阪神、東日本の被災経験をもとに大切な家族を守る備え、災害時の防犯対策」

講師：東滝 弘子氏

2度の被災経験のある講師の方から、さまざまな視点で物事を見ることの大切さを教えて頂きました。自然界は地震の前から様々なことを私たちに教えてくれます。いつもいるカラスが急にいなくなったり、冬なのにミミズが土の中から這い出していたら要注意。備蓄品の見直しや、被災時に家族がどこに集まるのか再確認し、第1・第2避難場所まで決めておくことを習慣化しましょう。また災害時は犯罪やトラブルに巻き込まれる危険性が高くなります。自身の地域を守るために、普段から近隣住民と関係性を構築し、声掛けや情報共有をできるようにしておく重要性を学びました。

- ・「一つ加える防災備蓄」 講師：杉山 ひろこ氏

「0次防災」とは、外出中に災害が発生した際に、外出先から自宅や避難所まで安全に移動するための備えを指します。通勤や通学中または遊びに出かけている最中に災害に遭遇してしまうなどのケースが考えられるため、0次防災用のグッズをポーチにまとめ、普段使用しているバッグに入れておき、常に持ち歩くことが推奨されています。「ここでなにかあったらどうしたらいいのかな？」と普段から考える訓練をしておくことが大切です。



- ・「聴覚障がい児を育てたママ防災士が語る“助け合い”防災」

講師：尾庭 恵子氏

聴覚障がいのある方が被災した際に困ることを教えて頂きました。聴覚障がい者は音声情報が入らないため、サイレンや警報のアラームに気づきません。そのため緊急時の状況判断がとても困難です。支援者は必ず視覚情報を提供するようにしましょう。また見た目では障がいがわからないので、孤立する可能性が高くなります。筆談などでコミュニケーションを取り、安全の確保に努めましょう。



【第2回】「女性の視点を取り入れて、防災力をアップしよう！」

講師：畠山 典子氏（大阪公立大学大学院看護学研究科専任講師）



近年の災害の傾向と災害時特有の健康課題や衛生課題、過去の災害の事例から見えてきた問題点や、ダイバーシティの観点から必要とされる個別の支援について講義頂きました。最近では異常気象を原因とした水害も増えています。規模や災害状況により、支援が入るまでには一定の時間がかかる場所も存在するので、自助・共助力をアップするための地域づくりは災害対策に大変重要です。性別や多様性の視点を重視し、安全性への配慮が求められます。

講義後、災害時イメージングツールを用いて災害後の生活と備えを考えるワークショップを行いました。震度6強の地震が起き、ライフラインが全て止まったと仮定し、時間が経過するごとにどのような行動をするかを各々考えた後、グループごとに話し合う時間をもちました。このようなシミュレーションはしたことがなく、たくさんの気づきが得られる貴重な機会となりました。

【第3回】「カードゲームHUGを使った避難所運営ワークショップ」

講師：田中 健一氏（兵庫県防災士会副理事長）

地震や風水害に遭遇するのは日本に住む私たちの宿命です。避難所運営ゲームHUG（ハグ）は避難者の年齢や性別等それぞれの事情が書かれたカードを、避難所に見立てた平面図に適切に配置できるか、また避難所で起こる様々な出来事にどう対応して行くかを模擬体験するゲームです。今回は水害が発生し、小学校に避難所を開設するという設定で行いました。参加者はそれぞれに「運営責任者」「副責任者」「参謀」「情報係」の役割が与えられ、短時間で次々と避難してくる人々を誰一人取り残さないように、また要配慮者それぞれの事情も考えながらカードを配置しなければならないのですが、皆の意見がまとまらない場合もあり、それぞれの事案に対する適切な対応を事前に考えておくことの重要性を感じました。

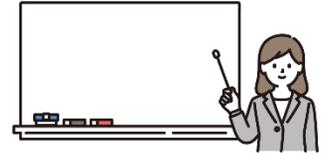


H → Hinanzyo(避難所)
U → Unei(運営)
G → Game(ゲーム)



女性のためのセミナーを開催しました！

①女性のためのからだと健康セミナー



知っておきたい、わたしのからだと健康

日 時：令和5年9月13日（水）10：00～11：30
場 所：高砂市ユースアイ福祉交流センター 2階交流スペース7
講 師：神戸市看護大学 教授 高田 昌代氏

「わたしの体（特に性に関して）や心はわたしのもの。だからわたしの体や心のことは私が決める権利を持っている。」これはセクシャル・リプロダクティブ・ヘルス/ライツ（性と生殖に関する権利）といい、すべての「性」と「生き方」に関する重要なことです。誰とどんな性生活を送るのか、子どもを産むか産まないか、いつ産むのか何人産むのか等決めるのは女性の当然の権利です。正しい選択をするためには自身の体をよく知り、コントロールすることが大切です。



今回のセミナーでは女性ホルモンと生殖器についてお話頂きました。女性の体や心はホルモンに支配されているといっても過言ではなく、年代別の女性特有の変化や困りごとについて詳しく解説頂き、また対処法も学びました。女性は性別役割分担の呪縛が強く、家族を優先し自分の健康は後回しにしがちです。家族や周りの人たちの意見は参考にしても良いですが、最終決定権は自分にあります。人口の半分を占める女性が健康であることは、社会にとっては大きなプラスになるはずで、自分らしい、心身ともに健康な人生を送りましょう。

②出張！女性のための働き方セミナー@高砂

仕事と介護 両立のポイント～あなたが介護離職をしないために～



日 時：令和5年12月1日（金）10：00～12：00
場 所：高砂市立図書館 2階多目的スペース
講 師：福祉住環境コーディネーター1級 富岡 朝子氏

女性が心身ともに健やかに自分らしくイキイキと暮らし、キャリアアップしていくためには、将来のライフイベントに合わせた事前の準備が必要です。今回は仕事と介護の両立について学びました。介護者は働き盛り世代が多数を占めていて、家族の介護が発生した場合、介護離職をする人のうち、約8割が女性です。

これは女性の所得が低いためですが、本当は仕事を続けたいと思っている人は多く、女性の介護離職による経済損失は9兆円になると言われています。介護と仕事の両立のためには、家族の仕事を少し客観視して、一人で抱え込まないことが非常に重要です。情報収集や現状把握を行い、制度や人を活用しながらチーム（介護者、家族、ケアマネジャー、かかりつけ医、介護福祉士等）で取り組む意識を持ちましょう。職場で利用できる制度や、周囲の理解、サポートを受け仕事と介護の両立を目指しましょう。

男女共同参画センターでは、女性の様々な問題（人間関係、DV、離婚、男女差別等）を伺い、相談者の立場に立って一緒に考えます。ひとりで悩まないでまずは、ご相談ください。

女性のための相談室

女性問題カウンセラーが、女性が抱えるさまざまな問題について無料で相談に応じます。秘密は厳守します。（心理カウンセリング等ではありません）

電話相談（随時）

面接相談（予約制）

月～金 9:30～17:00（12:00～13:00を除く）

※ 祝日、年末年始を除く

（電話 079-443-9134）

女性のための法律相談

月に一度、女性の弁護士が女性が抱えるさまざまな問題について、法的手続き等の相談を無料で行います。相談内容をまとめるために、事前に女性問題カウンセラーによる相談をお受け下さい。

（予約要・お一人30分）

毎月第4月曜日

13:00～16:00

※第4月曜が休日の場合は第4水曜日



高砂市男女共同参画センター

高砂市荒井町千鳥1丁目1番1号

高砂市役所南庁舎4F

電話（079）443-9133

FAX（079）442-2229

E-mail cocot@city.takasago.lg.jp

（令和6年3月発行）