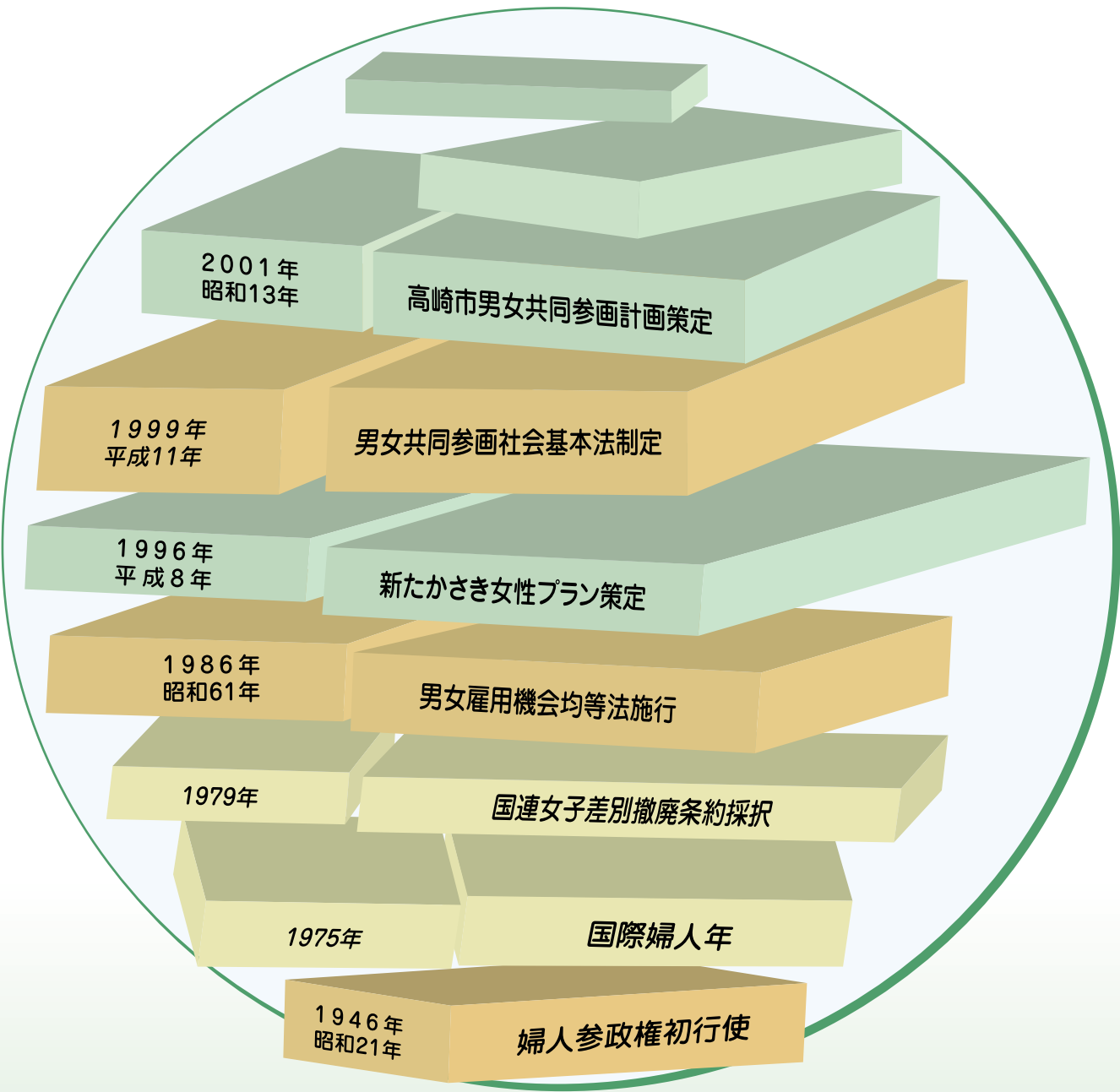


# バモス いっしょにやろうよ、わが家で、 地域で、そして職場でも

# Vamos

高崎市男女平等広報  
vol.6

バモスとは...ポルトガル語やスペイン語で“一緒に行こう”又は“～しよう!”と誘う言葉で日常会話で気軽によく用いられる言葉です



高崎市では、男女共同参画社会の実現をめざし、「高崎市男女共同参画計画」を平成13年度に策定しましたが、この計画に基づいてさまざまな事業に取り組んでいます。

今回は計画の基本方針「男女平等意識の啓発」に関する事業についてお知らせします。

男女共同参画という言葉は、男女共同参画社会基本法（平成11年制定）が比較的新しい法律でもあり、まだ一般的にはあまりなじみがうすいのが現状です。

男女共同参画社会の形成は、人々が性別により差別されることなく、男女が対等なパートナーとして、より生きやすく暮らしやすい、心豊かな社会をつくっていかうとするものです。

男女共同参画社会をめざして、市民のみなさんに参加していただいているセミナー等の講座についてご紹介します。



## アサーティブトレーニング基礎講座

～コミュニケーションをスムーズに～

開催：平成15年9月27日（土）、10月4日（土）

講師：アサーティブトレーナー 鶴島夕子さん

テーマ：アサーティブなコミュニケーションとは～気持ちを言葉にしてみよう～  
率直に頼んでみよう



毎年好評を頂いているこの講座ですが、ロールプレイ(役割実演法)による実践的・具体的な練習を行い、なごやかな雰囲気の中、受講者の方々も楽しんで参加されていました。

アサーティブ(ネス)とは、自分も相手も大切にしながら、より良い人間関係をつくるためのコミュニケーション方法です。“誠実”“率直”“対等”“自己責任”といった4つの柱を基本に、相手の立場を理解しながら、自分の気持ちや意思を言葉に出して表現することで、まわりとのコミュニケーションがスムーズに取れるようになることが目的です。そのために長年身につけた自分のコミュニケーションパターンに気づき、何をどう伝えるのか練習します。

家族、職場、学校、地域など社会のあらゆる場面で活かせるので、受講された方々もさまざまです。

「人前で話すのが苦手」「自分の考えや思いがうまく伝わらない」「社会参加したい」という方や、中には「妻にありがとうが言いたい」という男性もいました。

現在はアメリカやヨーロッパを中心に学校教育、医療・福祉の現場、ボランティア養成講座などに広く活用されています。最近では日本でもメディアに取り上げられるなど注目されてきており、人事研修に取り入れている企業もあります。

### 参加者の声から

先生の言葉にいろいろ気づかされて、有意義な時間をもてました。

声にして伝えるって大切ですね。

自分を案外知らないものだなあ・・・

終わるころには心が軽くなっているようでした。

いろいろな人に出会えてよかった。

楽しかった！まわりの友人に伝えていきたい！

少し緊張して不安でしたが、時間と共に楽しくなってきました。

自分を見つめる良い機会になりました。



## 心豊かに、女性セミナー

平成15年11月に4回開催しました。講座の内容の一部を紹介します。

### 第1回 11月6日(木)

講師：高崎市国際交流協会 都市友好部会長 金井輝久さん

テーマ：ブラジル社会における女性



男女共同参画社会基本法の理念に掲げられているように国際的協調のもとに、男女共同参画社会の形成は促進されていきます。ブラジルで実際に生活をされた経験があり、現在、国際交流のため活躍されている金井さんから、お話を聞きました。「高崎市は、ブラジルのサントアンドレ市とは姉妹都市です。ブラジルの歴史、文化、教育、女性の生活などについて紹介します。社会進出する女性については、日本とは大きく違い、一般的な家庭では家事をするための人を雇っています。休日は家事もお休みし、食事は家族で外食します。ただし、その背景には、雇う側と雇われる側の貧富の差などの社会事情もあります。日本とは大きく違った社会で、ブラジルの女性は生活しています。最近では、ブラジルのほか世界中から大勢の人が日本に来て生活しています。その国々の生活や文化などを、正しく理解し共に暮らしていくことが大切です。」解りやすくユーモアあふれるお話で、なごやかに学ぶことができました。

### 第2回 11月13日(木)

講師：高崎警察署 生活安全課兼生活安全部少年課 羽鳥幸江さん

テーマ：子どもたちに、今、何が起きているか？



子供達を取り巻く社会に危機を感じる連日のニュース。実際に、現場にたずさわっている羽鳥さんから、高崎市の現状について話していただきました。「窃盗団のような事件をゲーム感覚で起こしている子供達。危険な集団に入り込んでしまい、抜けることも出来なくなる子供達。万引きを犯罪と意識していない子供達が(驚くことに大人達も)増えています。また、とても便利な携帯電話も使い方を誤ると非行や犯罪に簡単につながってしまいます。悪い事、してはいけない事は幼いころからしっかりと教えて育てること、携帯電話を子供に持たせる場合には、親が管理することが必要です。家族が温かく子供を見つめていく、それが欠ければ子供の心も生活も荒れていきます。」受講者は現状の深刻さを改めて受けとめていました。

### 第3回 11月20日(木)

講師：産婦人科医 家坂清子さん

テーマ：健康なところからだ



更年期障害とは、誰もが知っている言葉ですが、正しく知る機会は少ないのではないのでしょうか？各地で講演等の講師として活躍されている家坂さんから、お話を聞きました。「女性の40代中頃から50代にかけて、女性ホルモンが急激に減るためバランスが崩れ、ほてり、動悸などの症状や、うつ症状がでることもある更年期障害。症状や重さに個人差はありますが、それが、更年期障害と気づかず、治療も出来ずに深刻に悩んでいる方も少なくありません。女性ホルモンが減ると骨密度も急激に減り骨粗しょう症になりやすくなります。更年期障害の治療は難しいものではありません。健康に過ごすため、恥ずかしながら、婦人科での検診を積極的にうけて自分の体を大切にしてください。」身近で興味深いお話に受講者は真剣に聞き入っていました。

#### ～女性セミナー～



- ◆ブラジル社会における女性のこと、ブラジルの国の話が良くわかりました。
- ◇子どもたちのまわりの現実に驚きました。
- ◆考えが深くなりました。もっと自分が学ばなければと思いました。
- ◇更年期障害について詳しく知ることができました。
- ◆女性に対する人権、とても胸に感じるものがありました。
- ◇かたい話ばかりでなく楽しみながら参加できました。
- ◆今回をきっかけに、また受けさせていたきたいと思います。  
etc .

第4回 11月27日(木)

講師：高崎市社会教育課 竹中直樹 社会教育主事

テーマ：女性と人権について ~あなたにとって人権とは~



人権問題をテーマに多くの講座で講師をしている竹中社会教育主事の話をお聞きました。「ナチスのユダヤ人迫害、アウシュヴィッツの跡地にある記念館を見ました。悲惨です。人権侵害の最大のものは戦争。命を奪うこと、それが一番ひどい人権侵害です。日本の社会の中の差別や偏見も沢山あります。最近ではインターネットなどのメディアによる人権侵害も問題です。女性に対するドメスティックバイオレンス(DV)については深刻な社会問題です。さて、簡単なゲームを行います。心に描いてみてください。イチゴ、リンゴ、メロン、スイカの好きなグループに声を出さずにジェスチャーだけを使って分けてください。今、何を感じましたか？<相手の事を考えないとグループに入れない。仲間が見つかるとうれしかった。etc.> 約束ごとのなかで相手があり自分がある、世のなかで成り立っています。相手を想うことは大事です。同様に、自分自身を大切にすることも大事です。自分の命を大切にすることが出来なければ相手を大切にすることも出来ません。」豊富なエピソードやゲーム、詩の朗読などを取り入れた解りやすい説明に受講者はうなずいていました。

## キャリアアップセミナー ビジネスマナー講座 ~あなたの隠れたマナーセンスを呼び起こしましょう~

開催：平成16年2月18日(水)、2月25日(水)

講師：人材教育家 清水けさ子さん

テーマ：日常のビジネスシーンに役立つ一般的・基本的マナー



あなたのビジネスマナーは大丈夫でしょうか？普段なにげなくしていることも、実は間違いということもあるかもしれません。これから社会人になる人、スキルアップを目指す人、コミュニケーションが苦手な人、もう一度おさらいしたい人など、ビジネスシーンでも、ビジネス以外でもあらゆる社会において、男女が対等なパートナーとして、個性や能力を発揮するために役立つよう開催しました。電話対応、話し方、挨拶、姿勢・歩き方、訪問時の対応などの基本となるマナーを身につけるため、実際に練習を交えながらの実践的な講座でした。

今後もさまざまな講座を開催しますので、お気軽にご参加ください。開催についてのお知らせは、広報たかさきや高崎市ホームページで随時ご案内します。

### 配偶者等からの暴力

配偶者等からの暴力は女性に対するものが、圧倒的に多いのが現状です。女性の約5人に1人がこれまでに配偶者等から身体的暴行、心理的脅迫、性的強要を受けた経験があり、配偶者等からの暴力によって命の危険を感じた女性は約20人に1人という国のデータもあります。

<女性に対する暴力等の相談窓口・電話番号>

家庭児童婦人相談室(高崎市児童保育課)	027-321-1247
女性相談支援室(群馬県女性会館内)	027-231-4488
高崎警察署	027-328-0110

編集・発行 高崎市市民部男女共同参画課 平成16年3月  
〒370-8501 高崎市高松町35-1 TEL(代表)321-1111(内線3112)  
FAX 327-6470 電子メール danjo@city.takasaki.gunma.jp