

今後のスケジュール 2007年8月▶10月

【お問合せ先】044-813-0808 まで
 ※詳細は講座のチラシ、各月のインフォメーション、ホームページをご覧ください。
 なお、止むを得ない事情で、実施日の変更・中止の場合もございます。

8月	20日(土)～31日(金) … 大学生インターンシップ
	21日(火) … 体験ワークショップ「ショービジネスの裏側をのぞこう！」
	23日(木) … すくらむ塾「暮らしやすい地域って？」連続講座 開講★
	25日(土) … 女子中高生のための理系の進路選択セミナー
	26日(日) … 【市民講師】ユニバーサルデザインから考える快適衣生活★
9月	6日(木) … 「夢をカタチに」したい女性の起業スキルセミナー
	6日(木)～8日(土) … 女性起業家無料相談会
	8日(土) … 女性起業家ネットワーク★
	13日(木) … 【市民講師】会話上手で楽しい人生を★
	29日(土)、30日(日) … 【市民講師】子どものためのオリジナル絵本をつくる★
10月	12日(金) … 【市民講師】キレイをあきらめないで自分磨きレッスン★
	20日(土) … 「経済的問題を踏まえた女性のための法律知識」講座★
	27日(土) … 【市民講師】夢をかなえるためのライフプランニング術★

第3回
すくらむ21まつり

平成20年
2月3日
開催

★は保育付講座

お知らせ すくらむ21の館内では、次の情報を提供しています。

第一交流室 (1F)	◆閲覧できるもの：神奈川新聞、市政だより、議会かわさき、県のたより、男女共同参画に関する新聞記事のスクラップ、月刊 女性情報(切抜き情報誌)。男女共同参画に関するビデオ上映：毎日10時～16時まで。各地域の男女共同参画に関するセミナーやイベントの案内、チラシやポスターの掲示、各種通信などを配架しています。(県内・都内近郊・市内の再就職や就労継続支援、起業、コミュニケーション講座、健康、子育て情報など)
第二交流室 (2F)	◆閲覧できるもの：市民活動団体・サークルの講座やイベント情報、特に音楽・芸術活動などのホール利用者や市関連施設の案内を配架。各市民館等のたよりなども自由にご覧いただけます。

▶各団体・サークルのみなさまへお知らせ

- ①2階廊下の掲示板：各利用団体・サークルの広報の場としてご利用いただけるようになりました。次回申込期間は9月末までの申込みで、10月～3月の6ヶ月間の掲示となります。(半期ごとに更新)
- ②団体、サークルの情報紹介に関するお知らせ：川崎市男女共同参画センター事務局では、当センターで活動されている団体・サークルに関するお問合せを度々いただいております。この度、許可をいただいた団体・サークルの皆様に限って詳細(活動内容・活動日・連絡先・代表者氏名など)を、他の利用者様やお電話でのお問合せのお客様にご案内させていただきたいと思っております。活動内容の紹介をご希望の方は受付窓口までお知らせください。(専用紙あり)
- ③ロッカーの貸し出し：第一交流室にあるロッカーを半期ごとに更新する形で貸し出ししております。詳しくは、窓口までお越し下さい。

アクセスご案内

044-813-0808 (代表TEL)

川崎市男女共同参画センター(すくらむ21) / 〒213-0001 川崎市高津区溝口2-20-1
 FAX: 044-813-0864 URL: <http://www.scrum21.or.jp>
 【交通】JR南武線「武蔵溝ノ口駅」、東急田園都市線「溝の口駅」下車・徒歩10分



女性総合相談

相談は無料です

性暴力、こころ、からだ、性差別、子育て、仕事……いろいろな悩みを、女性の立場に立って、女性の相談員がお伺いします。相談の秘密は必ず守りますので、お気軽にお電話ください。

▶電話相談

044-811-8600 (ハロー・ウィメンズ110番)

月・水・木 ● 10:00～15:00
 金 ● 13:00～18:00
 火・土・日・祝日 ● 12:00～17:00

▶面接相談(面接予約受付)

044-811-8600 (ハロー・ウィメンズ110番)

悩みを抱えている女性への面接相談、暴力相談

第1・第3木曜日 ● 10:00～12:00
 第2木曜日 ● 10:00～14:00

女性弁護士による法律相談

第1・第3木曜日 ● 13:00～15:00

※年末年始はお休み
 ※聴覚に障がいのある方など、電話でご相談できない場合には、面接相談をお受けしております。電話でお申し込みができない場合には、FAX(044-813-5872)をご利用ください。

次号予告
 ・特集「DV被害者支援の現状」
 ・インターンシップ10日間の奇跡

▼ホームページも見てネ!

<http://www.scrum21.or.jp>

編集・発行：川崎市男女共同参画センター
 URL <http://www.scrum21.or.jp>

すくらむ21 通信

SUMMER 2007 VOL.27
 平成19年8月



男性も女性も、
 さわやかに自己表現!
 アサーション
 トレーニングセミナー

CONTENTS 目次

特集

応援しよう!ワークライフバランス..2 ~仕事も家庭も~

【記事】	●とっておきの法律講座……………	3
	●知って得する!女性起業家応援事業……………	4
	●男性の生活とワークライフバランス……………	5
	●食事で作る生活リズム……………	6
	●親子でスキンタッチ&アサーションセミナー……………	7
【予定】	●今後のイベントスケジュール……………	8

応援しよう！ ワークライフバランス ～仕事も家庭も～

Q. 最近よく聞くワークライフバランスってなんだろう？

A. 「ワークライフバランス」とは、1990年代初頭、不況期にあったアメリカで考え出された概念・取り組みで、一般的に「仕事と私生活をバランスよく両立させること」をいいます。アメリカでは、CSR（Corporate Social Responsibility: 企業の社会的責任）的な考え方ではなく、経営上の戦略として取り組まれた制度です。なぜ、経営上の戦略となったのかというと、社員一人ひとりが私生活に不安があったり、健康状態もよくなかったりすると、仕事に集中できず影響がでます。それでは結果として生産性も落ちてしまうと考えられたからです。「ワークライフバランス」のとれた働き方とは、既婚者や子育て世帯に必要な考え方というのではなく、「仕事」に携わる一人ひとりに必要な考え方です。大事なことは、「仕事」と「家庭」や「生活」をON-OFFと捉え、両立させるのではなく、それらをベストなバランスで調和させる、もしくは、個々の生活場を構成するものを状況に応じて比重を変えながら、上手に組み合わせることによって、相乗効果をもたらすという点です。年間を通じて川崎市男女共同参画セン

ター（すくらむ21）では、あなたの「ワークライフバランス」を応援するためヒントとなる講座を開催しています。今回は、川崎市男女平等推進週間に実施した7講座の一部を取り上げてご紹介していきます。

【参考】川崎市男女平等推進週間

男女が、互いにその人権を尊重しつつ喜びも責任も分かち合い、性別にかかわらず、その個性と能力を十分に発揮することができる男女共同参画社会の形成に向けて、1999（平成11）年6月23日に「男女共同参画社会基本法」が施行されました。川崎市では、平成13年に「男女平等かわさき条例」を制定し、また2004（平成16）年に川崎市男女平等推進行動計画「かわさき☆かやきプラン」を策定し、男女平等のまち・かわさきの実現にむけてさまざまな取組みを開始しました。その取組みの一つとして2005（平成17）年より「川崎市男女平等推進週間」を設定しました。今年度も国の男女共同参画週間に合わせて、6月23日から29日までの一週間、いろいろな事業を実施いたしました。

とっておきの法律講座「改正男女雇用機会均等法」

6月23日（土）には、横溝正子弁護士を講師に招いて、改正男女雇用機会均等法の講座を開催いたしました。



【横溝正子 氏／プロフィール】
現在は、日本弁護士連合会労働法制委員会委員長。これまで横浜弁護士会会長、日本女性法律家協会会長、厚生労働省労働政策審議会委員・雇用均等分科会会長などを務めた。

男女雇用機会均等法とは、働く女性と男性の間にある雇用上の差別をなくすための法律です。「女性差別撤廃条約」を批准する条件を整備するため、1985年に勤労婦人福祉法の改正法として「雇用の分野における男女の均等な機会及び待遇の確保等女子労働者の福祉の増進に関する法律」という名称で成立しました。その後、1999年に大幅に改正され、それまでの努力規定が禁止規定に変わり、現在の名称となりました。また、今までは女性に対する差別を無くすことが目的でしたが、今回の改正で男女ともに差別をしてはならないという趣旨が強くなりました。この法律の改正ポイントは、

- ①女性差別禁止から男女とも対象の、性差別禁止になりました。
- ②セクシュアルハラスメントへの罰則が強化され

ました。過料条項も新設されています。
③間接差別も禁止になりました。

(1) 性差別禁止の範囲が拡大 (男女双方に対する差別の禁止)

例えば・・・
一定の職種（いわゆる総合職、一般職等を含む。）や一定の雇用形態（いわゆる正社員、パートタイム労働者等を含む。）について、募集又は採用の対象を男女のいずれかのみとすることなどが該当します。また、雇用ステージ（募集、採用、配置・昇進・教育訓練、福利厚生、定年・解雇）についての差別禁止だけでなくその他、次の事項について差別の禁止の対象が明確化・追加されました。

【明確化・追加されるもの】

- ・配置に係る業務の配分及び権限の付与
- ・降格・職種の変更・退職の勧奨
- ・雇用形態の変更・労働契約の更新

(2) セクシュアルハラスメントの防止に対する強化

女性労働者を対象とする事業主の雇用管理上の配慮義務から、男女労働者を対象とする事業主の雇用管理上の措置義務へ変更になりました。調停などの紛争解決援助の対象にセクシュアルハラスメントを追加しただけでなく、是正指導に応じない場合の企業名公表制度の対象にセクシュアルハラスメントを追加しています。

(3) 間接差別とは

性別以外の事由を要件とする措置であって、外見上は、性中立的な規定、基準、慣行等が、他の性の構成員と比較して、一方の性の構成員に相当程度の不利益を与え、しかもその基準等が職務と関連性が

ない等合理性・正当性が認められないものを指します。

従来行われてきた女性差別は、男女別定年制や女性結婚退職制度など、差別であることが明らかなのが多数でした。

均等法制定以降、明白な差別は減少してきた反面、例えば、事業主によって女性を採用・登用しなくても済むよう、合理性が認められないにも関わらず、募集・採用にあたって、女性が満たしにくい要件を課すなど、形を変えた差別への対応が課題となっています。

これらを踏まえ、改正男女雇用機会均等法では、「事業主は、性別を理由とする差別が禁止されている事項に関する措置であって労働者の性別以外の事由を要件とするもののうち、実質的に性別を理由とする差別となるおそれがある措置として厚生労働省令で定めるものについては、業務の遂行上特に必要である場合、その他の合理的な理由がある場合でなければ、これを講じてはならない」旨の規定を新たに設け、厚生労働省令で定める次の3つの措置について、合理的な理由がない場合、間接差別として禁止することとしました。

【厚生労働省令で定める措置①】

労働者の募集又は採用に当たって、労働者の身長、体重又は体力を要件とすること

例えば・・・

○荷物を運搬する業務を内容とする職務について、当該業務を行うために必要な筋力より強い筋力があることを要件とする場合

○単なる受付、出入者のチェックのみを行う等防犯を本来の目的としない警備員の職務について、身長または体重が一定以上であることを要件とする場合

【厚生労働省令で定める措置②】

コース別雇用管理における総合職の労働者の募集又は採用にあたって、転居を伴う転勤に応じることができるとを要件とすること。

例えば・・・

○広域にわたり展開する支店、支社等はあるが、長期間にわたり、家庭の事情その他の特別な事情により本人が転勤を希望した場合を除き、転居を伴う転勤の実体がほとんどない場合

○広域にわたり展開をする支店、支社はあるが、異なる地域の支店、支社等で管理者として経験を積むこと、生産現場の業務を経験すること、地域の特殊性を経験すること等が幹部としての能力の育成・確保に特に必要であると認められず、かつ、組織運営上、転居を伴う転勤を含む人事ローテーションを行うことが特に必要であると認められない場合

【厚生労働省令で定める措置③】

労働者の昇進にあたり、転勤の経験があることを要件とすること

ただ、具体的に間接差別にあたるかどうかは、合理性・正当性があるかにより個別に判断する必要がありますとしました。

例えば・・・

○特定の支店の管理職としての職務を遂行する上で、異なる支店での経験が特に必要とは認められない場合かつ、当該支店での経験が特に必要とは認められない場合において、当該支店の管理職に昇進するに際し、異なる支店における勤務経験を要する場合

また、今回の法改正に伴い、女性の母性健康管理の条項、ポジティブアクションに対する国の援助に関しても取り組み状況の外部への開示など項目の追加がありました。

市内事業所・団体のみなさんへ

1. 「出前講座」

すくらむ21では、川崎市内の事業所・団体を対象に出前講座を実施しております。対象は各回30名以内で、ご要望に応じて実施いたします。
内容例：①職場のコミュニケーション講座（初級、中級、上級編・いずれも対象者別）②ワークライフバランス講座③その他、組織作りやアサーション講座など、ニーズに合わせたテーマ設定で出前講座を承っております。

2. 「働く女性のためのほっとサロン」

ポジティブアクションや両立支援を今後取り組みたいが、現状、職場内で働く女性が少なく女性の管理職やメンターの育成に時間を要する事業所を対象に、座談会・ミニ講座を実施します。詳しくは、こちらまでお問合せ下さい。



参考図書リスト 一目からウロコの30冊

本から毎日の暮らしへヒントをもらいましょう！
こちらでご紹介した本は、市立図書館等でお探し下さいね。

男女共同参画	地図でみる世界の女性	ジョニー・シーガー／原 民子訳、木村くに子訳	明石書店
	男女共同参画の時代	鹿嶋 敬	岩波書店
	男性学入門	伊東公雄	作品社
働き方・仕事と家庭の両立	働くパパのための「幸福な家族」の作り方	あいはらひろゆき、読売広告社ネオパパ研究プロジェクト	日経BP社
	やりたい仕事で幸せになる！名古屋女性・起業独立100の物語	ウィメンズ ドリーム プロジェクト	あさ出版
	私の介護days 仕事も、おしゃれも。	横森美奈子	小学館
	男が家事をしない本当の理由 幸せな家庭の条件	瀬上勇次郎	東京図書出版会
結婚・出産	雇用破壊 非正社員という生き方	鹿嶋 敬	岩波書店
	仕事と家庭と子育てと、私	トライワークス／編著	本の泉社
	結婚 あたらしい教科書	板本洋子、福島みずほ、岩下宣子、中山庸子監修	プチグラブプリッシング
子育て	産まない理由 今でも誰にも言えなかった私たちのホンネ	葉石かおり	イースト・プレス
	パチューラー 結婚しない男の心理	チャールズ・A・ウェラー	世織書房
	働くママ&パパの子育て110の知恵 子どもも仕事も愛したいあなたへ	保育園を考える親の会編	医学通信社
家族のありよう	世界に学ぼう！子育て支援	汐見稔幸 大枝桂子	フレーベル館
	子育てが楽しくなったとき読む本 悩めるママとの対話から	大日向雅美	PHPエディターズ・グループ
	パパの涙で子は育つ！ シングルパパの子育て奮闘記	込山正徳	ポプラ社
女性に対する暴力（DV）	ハッピーシングルママ いますぐ役立つ情報・制度80冊！	児童福祉を考えるママの会	九天社
	ステップファミリー 幸せな再婚家族になるために	エミリー・ヴィッシャー／ジョン・ヴィッシャー 高橋朋子訳	WAVE出版
	壊れる男たち セクハラはなぜ繰り返されるのか	金子雅臣	岩波書店
女性の健康	ドメスティック・バイオレンス 男性加害者の暴力克服の試み 岩波ブックレット	草柳和之	岩波書店
	なぜ男は暴力を選ぶのか ～ドメスティック・バイオレンス理解の初歩～	沼崎一郎	かもがわ出版
	少女マンガジェンダー表象論 〈男装の少女〉の造形とアイデンティティ	神山美知子	彩流社
世界の習慣	生贖の女ムフタル 屈辱の日々を乗り越えて	ムフタル・マリーイ 橋 明美訳	ソフトバンククリエイティブ
	ダウリーと闘い続けて インドの女性と結婚持参金	スバドラー プタリヤー 鳥居千代香訳	拓植書房新社
	生きながら火に焼かれて	スアド著 松本百合子訳	ソニー・マガジズ
女性・男性の健康	男の更年期障害を治す	天野俊康	講談社
	更年期、一人で悩まないで！-40代からのヘルスデザイン	メノポーズを考える会	古川書房
	定年・若い	定年後の居場所を創る ～背広を脱いだ61人の実践～	加藤 仁
定年・若い	男の老い支度めし支度 「料理力」ってなんだ？	小林カツ代	海竜社
	男と女の老いかた講座 老いに上手につき合える人、つき合えない人	三好春樹	ビジネス社

川崎市内で創業したい！川崎市内の創業支援を活用したいとお考えのみなさん、創業支援情報が今までより、もっと身近になりました。

すくらむ21では、創業の準備をしている方、創業して間もない方へ「川崎市の創業支援(虎の巻)」(10ページ)を窓口でお渡ししております。近年、働き盛りの時期に出生し、今後の家族のあり方や自身の働き方のバランスを考え、起業をめざす女性も増えてきました。この虎の巻の中では、川崎市男女共同参画センター(すくらむ21)、川崎市経済局企画課、商業観光課、金融課、財団法人川崎市産業振興財団が連携し、平成19年度実施予定の創業支援全般の最新企画情報をご紹介します。(※配布時期により情報(日程・講師・場所等が変更など)が更新されている場合もあります。あらかじめご了承ください。)

▶ 今後の予定

日程(予定)	タイトル	主な内容
9月6日(木) 13:30~14:30	女性起業家スキルアップセミナー(無料)	対象:女性の起業希望者15名 講師:柴原廣次氏(中小企業診断士) 内容:起業家として備えるべき条件・起業に向けての手順、官公庁への届出の種類・許認可等の必要性、川崎市創業支援融資制度
9月6日(木)~8日(土)	女性起業家無料相談会(無料)	対象:女性の起業希望者16名 相談員:柴原廣次氏、田中一夫氏、高橋明憲氏、高橋剛次氏、上野可南子氏、加藤幸子氏(いずれも中小企業診断士等専門家) 内容:起業準備や起業時の課題や事業計画の書き方、融資の受け方などの相談
9月8日(土) 13:15~14:20	女性起業家ネットワーク交流会(¥500)	対象:女性の起業希望者30名 講師:大羽りん氏((株)シー・コミュニケーションズ代表)内容:先輩起業家体験談「人脉の広げ方」
12月1日(土)、2日(日) 全2日 9:20~17:00	女性起業家入門セミナー(教材費込 ¥5,000)	対象:女性の起業希望者30名 講師:上條茉莉子氏(コベルNPO代表) 内容:起業の形態、起業手順・会社経営の基礎、マーケティング、経営戦略・会社の仕組みと商取引、財務諸表の見方・事業計画の立て方
平成20年2月3日(日)	女性起業家フォーラム(無料)	2、3名の先輩起業家から起業の動機、手順、起業家に求められるものなど、実体験を語っていただきながら学びます。また、同時に起業家や起業準備者による見本市(起業ブース・展示や事業紹介ポスター等)を開催します。※当日は、第3回すくらむ21まつりを実施予定
平成20年3月1日(土)	女性起業家ネットワーク交流会(¥500)	対象:女性の起業希望者15名 講師:地元の起業家(未定) 内容:「起業間もない先輩に学ぶマーケティング術」
平成20年3月6日(木)~8日(土)	女性起業家無料相談会(無料)	対象:女性の起業希望者10名 相談員:中小企業診断士、税理士など専門家 内容:起業準備や起業時の課題や事業計画の書き方、融資の受け方などの相談
平成20年3月8日(土)	女性起業家スキルアップセミナー(無料)	対象:女性の起業希望者15名 講師:未定 内容:起業家として備えるべき条件・起業に向けての手順など

お問合せ先(女性起業家担当まで) TEL:044-813-0808、FAX:044-813-0864 / e-mail: scrum21@scrum21.or.jp ホームページ: http://www.scrum21.or.jp

先輩起業家の声

「創ダイニング ばん菜」

店長 佐藤 利佐 さん

TEL:044-798-0206
住所:川崎市中原区新城1丁目10-14
第一鶴田ビル1F
アクセス:JR南武線武蔵新城駅より徒歩3分

1. 開業までの道のり

庶務や販売などの仕事をを経て、9年前にこの世界に飛び込みました。「飲食店でしっかり働きたい」と思い、修行を2、3年しました。男性の多い調理場では、辛いこともありました。自分に力をつけ、子どもたちと自立して生活していくために、必死に働きました。その頃、母親も飲食の勉強をし始め、中目黒に飲食店をオープンさせ7年ほど勤めました。仕事のスキルやノウハウがある程度身についたところで、今度は自分自身のお店を持つと、自己資金360万円、それに低金利の県の融資を受け、総額1000万円近くを元手に、店舗の改装から準備まで行いました。現在の武蔵新城へ居酒屋をオープンするまで、働く自分の事を気遣ってくれる子どもたち、母に支えられてきました。

2. 経済局の空き店舗活用創業支援補助金を活用して創業にいたった。

開業するに当たり、出店場所についてリサーチしました。自分の目で確かめながら、商店街でも飲食店が多い地域やお客様の嗜好などを考えました。武蔵新城の商店街には、600軒もの飲食店があります。商店街の空き店舗

であった元宝石屋さんの物件を見つけ、経済局商業観光課の空き店舗活用創業支援補助金を活用しました。平均すると日に40人~45人。天候に左右されますが現在も頑張っているところです。

3. 創業して大変だと感じていること
事業者としての責任の重さ、辛さはありません。しかし、雇われていた時にはできなかったことをやっているという自信もあります。

4. 創業してよかったと思っていること
「おいしかった」「こんなお店があってよかった!」とお客様に喜びの声をかけていただけると、とても嬉しく、仕事のやりがいにつながります。また、新規のお客さまもおかげさまで増えていきますし、特に一人でも入りやすいお店ということで、若い女性の方が比較的多いのも特徴です。来てくれる方には地元の方も多く老若男女問わず、いろいろな方に足を運んでいただけることが嬉しいです。開業したことで、人間関係も広がり、家族との絆も深まり、お菓子なども勉強してみたいと意欲も出てきました。また、私の飲食店は、17:30~1:00まで営業しているため、従兄弟を入れスタッフ3名でお店を切り盛りしています。私自身は、子育てと両立するため夜は早めには上がっています。将来は、まだ夢の段階ですが、自宅とお店が一緒になった店舗が持てたらと思っています。

5. 仕事をすることで大事にしていること
○人と人との触れあい
○お客さまを裏切らないように、とにかく努力

を惜しまないこと。
例えば、冷凍食品は使わないこと、身体に優しいものを選んで旬のものをおいしく味わえるようメニューを工夫しています。特に人気なのがサラダで、にんじんとゴマのオリジナルドレッシングは、「持ち帰りたい!」というお客様がいっぱいいらっしゃるくらいで、本当に嬉しいです。
6. 創業をめざす人へのメッセージ
飲食店の場合、お客様に来ていただくことがなにより一番大事なので、うちのお店は「これ!」というもの=コンセプトを明確にすることが大事だと思います。また、出店場所と料金、メニューや雰囲気などのバランスも最初からあらかじめ考えておくことをお勧めします。

〈取材者より〉
店舗の特徴を活かして改装し、素敵な窓からは生けたお花がしなやかな表情を魅せていました。また、お店のメニューや看板、店内の小物なども佐藤さんのオリジナル、お手製でオシャレです。



男性の「生活」を見つめ直してみませんか。

田中 俊之氏

講師:学習院大学「身体表象文化学」プロジェクト研究員(専門は社会学、男性学)

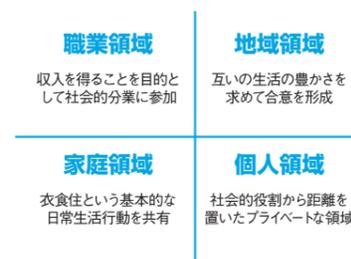


男性の働きすぎや過労死が社会問題になったのは、1980年代後半のことでした。それ以降、男性の価値観は「仕事志向」から、「余暇志向」あるいは「仕事・余暇両立志向」へと転換したとされています。今日ではワークライフバランスという言葉が普及しつつあり、仕事と私生活の両立が取り組むべき課題として認識されるようになってきました。

しかし、1995年と2000年を比較すると、男性有職者の仕事時間はむしろ増加しているとのデータがあります。仕事中心の生活を見直す傾向がでてきたものの、実際には、職場で一日のほとんどをすごしているのが現状ではないでしょうか。男性の意識レベルでの変化が、現実の生活には反映されていないわけです。

さきほど仕事と私生活の両立と言いましたが、私たちの生活をもう少し細かくみていくと、図1のように4つの領域に分類することができます。この中で多くの男性は職業領域のみに専心しているわけです。ワークライフバランスを確立するためには、なぜ男性の活動の場が職業領域に偏っ

図1. 日常生活の場の4分類



出展:山崎哲哉「生活者への生き方変容をめぐる」三沢謙一編「現代生活と人間」晃洋書房 1993年

てしまうのか、そして、どうすれば地域・家庭・個人といった他の領域にも自分の居場所を見つけていることができるのかを考える必要があります。

ところで、みなさんはニートやフリーターといった言葉から、女性と男性のどちらを思い浮かべますか。ほとんどの方は、女性の姿を連想するのではないのでしょうか。統計的には、フリーターは女性の方が多く、ニートについては男性が女性を若干上回る程度でその数に大きな差はみられません。
それにもかかわらず、私たちがニートやフリーターという男性の姿を想像するのは、「成人男性はフルタイム労働に従事しているものだ」と無意識のうちに思い込んでいるからです。これは男性の生活が仕事中心になる要因として決定的に重要です。つまり、男性は職業領域を主な活動の場にしていないと、世間から偏見の目でみられてしまう可能性があるのです。
多くの男性が理想としては仕事だけでは

なく、地域や家庭、そして個人としての時間をもちたいと考えているでしょう。しかし、それ以上に、男性自身や周囲がフルタイムで働くことを当たり前とみなしている現実があるといえます。その一方で、あいかかわらず女性だけが地域や家庭といった領域での活動を任されているわけです。

このように男性の生活を見つめ直してみると、「男は仕事、女は家庭」という規範が根強く残っていることが問題の根本にあることがわかります。これまで、男性は女性の社会進出を女性のための課題として認識していたかもしれませんが、男性が職業領域以外にも居場所を見つけるためには、性別にかかわらず社会のあらゆる領域に参加できることが条件になるのです。そして、ワークライフバランスとは、自分がおかれたその時々状況に応じて、職業・地域・家庭・個人の4領域の組み合わせを決め、生活を形成することができるようになってはじめて実現できるものではないでしょうか。

男の料理教室

体を強く、若くする!実践レシピ

Menu

1. スチームオープンレンジメニュー
海鮮蒸し、季節の野菜サラダ、エビチリ
2. エコロジ味噌汁
昆布、干しいたけ、鰹節もろこしと食べるお味噌汁
3. 玄米あずきごはん

川崎市男女平等推進週間には、「料理に興味があったから」「何かきっかけがほしかったから」という12名の男性が集まり、菅谷洋子氏(栄養士/クッキングデモンストレーター)を講師に料理教室が開催されました。この講座では、毎日の食事について振り返り、毎日の暮らしに役立つ献立を考えました。実習編では和食を中心とした「粗食」と「まごわやさしい(豆・ごま・海草・野菜・魚・きのこ・芋を使った)」をキーワードに実生活で活かして、男性が作りやすいメニューを調理しました。

「誰でも簡単にできるメニューで、しかも基礎的なことから教えていただき、とてもためになりました。また、アンチエイジングのお話もとてもためになり、毎日の食事の取り方も改善したいと思いました。」
「初めて地域のこういう場に来ました。定期コース化していただきたい。」



食事で作る生活リズム ～家族の健康を守る生活を作るために～

講師:原島恵美子氏(実践女子短期大学 非常勤講師・管理栄養士)

① 生体リズムと生活リズム

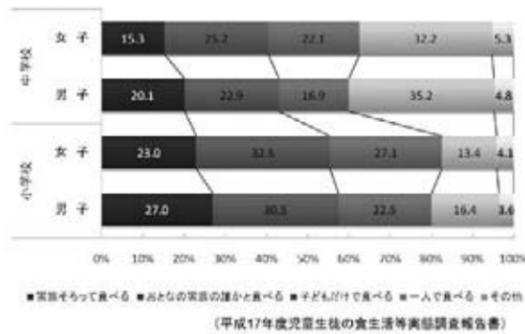
生体リズムと生活リズム(睡眠、食事、運動)には、深い関係があります。人が本来持っている生体リズムに合わせた生活リズムによって身体の調子が保たれています。

人が健康に生きていく上で必要となる生活習慣は、十分な休養・睡眠、調和のとれた食事、適度な運動です。

生活リズム	生体リズム
睡眠のリズム	自律神経のリズム、内分泌のリズム
食事のリズム	代謝機能のリズム
運動のリズム	自律神経のリズム、活動と休止のリズム

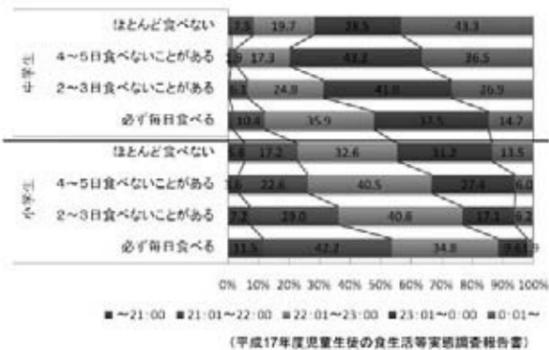
② 子どもの生活リズムと朝食について

小・中学生の朝食の共食状況



朝食を一人または子供だけで食べる割合は、小学生が約4割、中学生では、5割を超えています。この割合は、増加傾向にあります。楽しく食べることは、食欲増進につながります。お子さんのその日の健康状態をチェックするためにも、朝食は、なるべく「家族と共に食べる」という習慣づくりをするとよいでしょう。

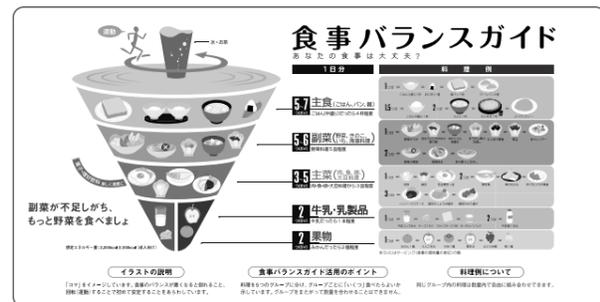
朝食摂取状況と就寝時刻



小学生では、約50%の児童が22時までに寝ている一方で、25%以上が22時31分以降に就寝しています。中学生では、23時1分以降に寝る生徒が50%以上を占めます。就寝時刻が遅い児童生徒は、朝食の欠食率が高い傾向が見られます。朝食を食べない主な理由としては、「食欲がない」「食べる時間がない」と回答しています。早寝、早起き、朝ごはんを心がけましょう。

③ 「食事バランスガイド」の活用

「食生活」は健康づくりの基本です。しかし、ライフスタイルの変化、食の多様化とともに、私たちの「食生活」に様々な問題が生じています。特に野菜不足、脂質や食塩の取りすぎによる肥満や生活習慣病の増加が懸念されています。そこで、一人ひとりが自らの食生活とつなげて具体的な行動に結びつけるものとして、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安を分かりやすくイラストで示したものが「食事バランスガイド」です。5つのグループの食品をバランスよくとれるよう「コマ」のイラストでわかりやすく示しています。あなたもあなたと家族の健康のため、食事バランスガイドを活用してみましょう。



[参考ホームページ]
インターネットで [農林水産省 食事バランスガイド](#) を検索してください。

料理区分	サービング数(つ)		
主食(ごはん、パン、麺)	4~5	5~7	7~8
副菜(野菜料理)	5~6	5~6	6~7
主菜(肉・魚料理)	3~4	3~5	4~6
牛乳・乳製品	2	2	2~3
果物	2	2	2~3
エネルギー(kcal)	1800(±200)	2200(±200)	2600(±200)
男性	活動量「低い」	活動量「ふつう」以上	活動量「ふつう」以上
女性	活動量「低い」	活動量「ふつう」以上	活動量「ふつう」以上

NEWS クリップ

「親子でスキンタッチ」

「子どもと一緒に楽しめるから参加したい」と定員の2倍以上のお申込みがあった大人気の講座

Q. スキンタッチって何?

A. スキンタッチは皮膚をやさしくなでるツボ健康法です。日本に古来からある小児はり灸を現代風にアレンジし、スプーンや歯ブラシ、ドライヤーを使います。大好きなパパやママとのスキンシップはそれだけでも、子どもの心身にとても良い効果がありますが、ツボへ適度の刺激を与えることで、子どもの自律神経を整え、健やかな発育を促します。親子のスキンシップを通じて、こころと身体が一緒にあたたまるリラックス体験です。東洋医学の知恵を子育ての中で生かすことを目的に考案されたスキンタッチは、毎年わたって鍼灸師を対象に指導者講習会を開くと同時に、ネットワークを組んで各地でスキンタッチ教室を開催しています。6月28日(木)には、対象者別に2回実施。スキンタッチは保護者の方がお子さんにするため、最初は「何を

するの?」と緊張気味の子もたちも、ママやパパのやさしいタッチに次第にリラックスし、気持ちよさそうにうっとり脱力。そんな子どもたちの様子に驚く保護者の方々の顔も、やさしくほころんでいきました。とてもあたたかい雰囲気、見慣れぬ状況に終始緊張がほぐれなかった子たちも「うちでなら...」とそっと応えてくれていました。

(講師:東京スキンタッチ会 菅田かなえ氏)



参加者の声

参加者の方からは、「お母さんへのマッサージも気持ちよくて勉強になった。子どもだけでなく、私自身も役立ちそう。」「とてもよかった。優しい気持ちになった。親子で参加できる講座で楽しかった。いろいろ企画して欲しい。」「スプーンの持ち方など、実際に教えてもらってよかった。毎日の生活に気軽に取り入れていきたい。」とメッセージが寄せられました。



さわやかに自己主張を「アサーションセミナー」

Q. アサーションって何?

A. アサーション(assertion)とは、自分の気持ちや考え、意見、欲求などを相手のそれを尊重しながら、正直に率直に、その場の状況にあった適切な方法で述べること～さわやかな自己表現、相互尊重の人間関係を育てるコミュニケーション～です。家庭、職場、地域社会などさまざまな場所ですでに人間関係が壊れるのが怖くて自分の本当の気持ちを表現できず、躊躇している人が少なくありません。アサーションには、歩み寄りの精神があり、多少時間

はかかってもお互いを大切にしたいという気持ちが残る会話があります。2000年から毎年開催しているアサーション講座は、今年も6月1日～29日まで全5回、受講者30名を対象に柴田頼子氏(日本精神技術研究所 アサーショントレーニング・トレーナー)を講師にお招きして実施いたしました。自分も相手も大切にして、相互尊重の人間関係を築いていくために、アサーションの歴史や理論、自分のアサーティブ度を理解したり、例題を設けて、グループまたは、ペアでの話し合いを行い発表したりする中でコミュニケーションの理論と実習を行いました。

テーマ	内容
アサーションとは	アサーションの歴史と展開 自分のアサーション度を知る
ものの考え方とアサーション	固定観念に気づく 自分を知る
自信とアサーション権	ありのままの自分を 大切にする
言葉のアサーション	話す・きく・つながる
問題解決のアサーション	気持ちを伝えるセリフづくり

※表紙の写真はこのセミナーの様子です。

◎コラム『食が運ぶおいしい時間』

どこからともなく漂ってくる、だしの香り、香ばしい匂いに思わずお腹が鳴る...という経験、ありますよね。匂いが食欲を刺激します。暑い季節、料理の匂いで幸せな食卓をつくりましょう。また、目で見て色どりが綺麗なら食欲も増してきます。赤、緑、黄色、黒、1人暮らしでおかずの色が少ない時は、テーブルにお花を飾ったり、ランチョンマットなどで暖色系の色を取り入れて食欲を刺激したりするのもいいでしょう。実は、1日3回の食事を一年間で換算すると1095回になります。栄養を補給することだけが食事の目的ではなく、未来の健康につながる食事の栄養バランス、気持ちよく食べることができているかがポイントです。旬の食べ物のことや食事の所作を楽しむ会話の中に織りまぜて、子どもも大人も一緒に栄養バランスのとれた食事を取りたいですね。

わたしらしく働く★ 起業家 (取材編)



あおぞら整骨院
院長 川畑美千代さん

1、開業までの道のり

新潟より上京し、体育大学を卒業してから、ホテルの中のスポーツクラブでインストラクターとして働いていました。その当時は、個人を対象に指導をすることが多かったので、一人ひとりの体質やそれにあったメニューを工夫することなど、15年間ここで仕事を続けたということは、私の自信になりました。そこでの経験や自分自身のケガの体験が現在の仕事につながりました。私には二人の子どもがおりますが、女性の場合は、人生の中で出産、子育て期といろんなオプションがつきます。私は働いていた会社で初めて育児休業を取得しました。上司に頼んで取らせてもらいました。おかげで、私の後に続く人ができました。誰かがチャレンジしなければ次が続かないということを実感しました。私の場合は、36歳の時、二度目の育児休業取得後、復職し、仕事をしながら専門学校へ入学しました。私の場合は、数百万円の学費を払い、3年間学校に通いました。その投資分を柔道整復師の国家試験への一発合格への動機づけに、そして資格を活かして起業するという目標を持ち、強い気持ちで取り組みました。仕事と学業の両立の難しさもありましたが、子どもの病気をきっかけに、会社を退職し、近くの整形外科でパートとして働きながら、学校を卒業後、2年間は整形外科でほとんどフルタイムとして働きました。そこは夜7:30までが就業時間でしたので、保育園に7時に迎えにいかなければならない私はフルタイムの正社員にはなれず、パートタイマーで雇われていました。そのことが今思えばハングリー精神を燃やすことにつながりました。自分の雇用は、自分で創ってやるという気持ちが起業する決意に変わりました。

2、すくらむ21との出会い、開業への第一歩

すくらむ21とのご縁は、保育園においてあったすくらむ21通信をみたのがきっかけです。すぐにすくらむ21に電話をし、女性起業家入門セミナーに申込みました。05年6月から女性起業家入門セミナー、ネットワーク、個別相談会、起業家フォーラムとすべてに参加しました。事業プランをご相談した際、講師の上條先生に「やれるんじゃない」と背中を押していただけたことも自信になりました。

3、経済局の空き店舗活用創業支援補助金を活用して創業にいたった。

開業するに当たり、場所を決めるためにいろいろな場所で独立し開業されている治療院等についてリサーチしました。自分の目で確かめながら、「通りに面しているか」「人通りはどうだろうか…」など様々な点からです。翌年06年2月、41歳の時に商店街の空き店舗であった元花屋さんの物件を見つけてきて、市の経済局商業観光課の空き店舗活用創業支援補助金を活用しました。「1日あたり12名を目標にまずは1年間頑張ってみよう」と事業計画を立て、その目標をクリアにしたいと頑張りました。結果、最初は8名ほどだったのが、10名、12名と夏あたりから増え始めました。今後は一人でも多くの患者様に喜んでいただけるよう努力したいと思っています。

4、創業してよかったと思っていること

「おかげさまで、良くなりました。ありがとう」「楽になりました」患者様に感謝の声をかけていただけることが、とても嬉しいし、仕事のやりがいになります。患者様には、老若男女いろいろな方がいらっしゃいます。お年寄りの方もいれば、保健室代わりに部活が終わってからやってくる学生さんもありますし、ご近所でお商売をされている店主さんたちにもご利用いただいています。お庭のお花を差し入れてくださる方もいます。本当に感謝しています。また、現在の店舗は、自宅からも自転車で10分以内ですので、お昼休憩の間に自宅に戻って、洗濯物をたたんだり、夕食の買い物や準備をしたりすることもできます。かつて通勤合せて都内で10時間は取られていたことを思えば、責任は重い仕事ですが、フットワークを活かして仕事と家事をこなしています。

5、仕事をする上で大事にしていること

「人と人との信頼関係」「自己の健康管理」「馴れ合いになることがないように、マナーには十分気をつけること」「スタッフが働きやすく、患者様に喜んでもらえる「あったかい」場をつくること」です。働き手のパートさん（総勢5人）にも助けられています。一人ひとりの家庭におけるステージ（子育てでお金がいつもの年より必要な時期だとか）は出来る限りお互いに理解しながら、（子育て中の方がほとんどです）午前・午後のシフトを組んで、女性たちの社会と関わっていきたいという気持ちを実現できるような、無理のない範囲でお仕事をさせていただいています。また、何より「夫の理解と協力」は欠かせません。そして働く母の事を気遣ってくれる子どもたち、家族・親族の応援が支えです。

6、起業をめざす人へのメッセージ



自分の経験を申し上げますと、まず自分は何が好きなのか、何をしたいのかをしっかりと見極めることが大事だと思います。何か起業をしたいけど、何をしたいか、わからないでは一歩も進みません。時間に対して報酬がついてくるわけではないので、趣味や中途半端な気持ちですと継続できません。特に会社に勤めていた時のように有給、ボーナス等は一切なくなる訳ですので、甘い考えではできません。自分の体で仕事を覚えていく、創りあげていくことをしないで、高収入を得られるほど起業は簡単なものではないと思っています。まずは、期限を決めて考えていく癖をつけるといいのではないのでしょうか。食事を作る時、賞味期限を意識しますよね。例えば、今自分が身につけている資格やスキル、ネットワークの賞味期限が切れるのは一体どのくらいなのだろうか。いつまでに何をやればよいのか自分に締め切りを設けて進んでいくとプランが達成しやすいです。起業すると常に判断すること、決断していく力が求められます。自分のお金で勉強に投資していくこともお薦めです。また、起業だけに限りませんが、現在会社で働いていらっしゃる方なら、次のステップを意識しながら、自分の社会における居場所を途切れ途切れにすることのないようにギリギリまで辞めない努力をしてください。資格やスキルを身につける勉強期間は、次のステップに行く前に、現在の仕事をしている期間と重ねながらキャリアを描くことも必要だと思います。起業後は、自分という経営者が望む最高の従業員に自分自身になる努力をすれば、必ず道は開けると信じて、頑張っています。

取材先 / あおぞら整骨院



ご住所：神奈川県川崎市中原区今井南町 428-5
TEL & FAX：044-733-5511

私たちは、起業したいあなたを応援します！

川崎市の創業支援施策一覧		アーリーステージ	プランニングステージ	フィナンスステージ	スタートアップステージ	ステップアップステージ	
【市経済局・川崎市男女共同参画センター・(財)川崎市産業振興財団・川崎商工会議所】		起業に関心はあるが、起業プランはこれからの方	起業プランはあるが、具体的な事業計画はこれからの方	事業計画は固まったが、起業資金の調達はこちらからの方	事務所・店舗、自宅で事業を開始しようとしている方	起業後の事業安定化、更なる展開を検討している方	
シニアアドバイザー制度	川崎商工会議所	創業予定の方や、新商品の開発などの新たな事業活動に取り組む中小企業の方を対象に、専門家(中小企業診断士等)が、創業の相談、経営革新について相談に応じている。(本部及び各支所にて実施、相談者の事業所への派遣も可能)					
川崎新産業創造センター(K B I C)	産業振興財団				市が提供する研究開発型ベンチャー企業向けレンタルオフィス		
空き店舗活用創業支援補助金	経済局商業観光課			市が賃借料・店舗改装費の一部を助成 *ただし、商店街の空き店舗を借りる場合に限定			
中小企業融資制度	経済局金融課			市の公的融資制度であり、融資に際し企業診断を実施 *別途、金融機関・信用保証協会の審査があります。			
ワンディ・コンサルティング	産業振興財団	専門家(中小企業診断士等)による現地への派遣相談であり、原則1回まで。1回2時間程度					
専門家窓口相談	産業振興財団	専門分野(経営、特許、法律問題等)にかかる専門家による窓口相談(複数回受講可)					
起業家オーディション	産業振興財団	創業、新分野進出に関するビジネスアイデアのコンテスト(年6回)、事業プランのまとめに最適。融資・投資に向けてのステップにも					
創業フォーラム	産業振興財団	起業家精神、事業成功の条件等についての講演とパネルディスカッション					
かわさき起業家塾【有料】	産業振興財団	全10回(28時間) ビジネスプラン作成実習、トレンド分析、資金調達、マーケティング戦略等を含む充実の起業セミナー					
総合窓口相談	産業振興財団	創業準備に関する総合的なブレ相談(相談担当は財団職員が担当します)					
女性起業家無料相談会	男女共同参画センター(すくらむ21)	女性の起業に関する総合相談(年2回)(入門セミナー修了者は先行予約できます)		9/6-8 '08年3/6-8		女性起業家支援についてのお問合せは、下記まで 川崎市男女共同参画センター TEL:044-813-0808 FAX:044-813-0864 URL:www.scrum21.or.jp	
女性起業家ネットワーク	男女共同参画センター(すくらむ21)	創業間もない起業家からのアドバイスを聞いて起業するためのヒントを得たり、起業希望者同士の情報交換・交流などを通してチベーションアップを図ります(年2回)		9/8 '08年3/8			
女性起業家フォーラム	男女共同参画センター(すくらむ21)	起業体験談および質問コーナーを設け、起業イメージを具体的に掴むための専門講座 女性限定(年2回)		6/24 '08年2/3			
女性起業家入門セミナー	男女共同参画センター(すくらむ21)	全2回(14時間)。起業の基礎知識を学べ、事業計画作成やグループワーク実習も含め、集中して学べます		7/15・16 12/1・2			
たまフォーラム起業塾	経済局企画課	全4回(8時間) 起業の基礎知識を概観					