

# き 輝なんせ鳥取

2016 Spring  
第25号



おがっちのHappyになるコミュニケーション講座で講師を務めた小片悦子さん。  
左の写真は2日間の講座風景。(関連記事2・3頁)

## — 目 次 —

- 女性のためのコミュニケーション力養成セミナー  
《おがっちのHappyになるコミュニケーション講座》  
講師: 小片<sup>おがた</sup>悦子<sup>えっこ</sup>さん (フリーアナウンサー)  
.....2・3
- アンケートに見る男女共同参画の意識・実態  
.....4
- 「輝なんせ鳥取」NEWS.....5・6
- センター新着図書紹介.....6

おがっちの

# Happyになる コミュニケーション講座

## 第1回 「トキメキ編」

日時 = 1月23日

場所 = 鳥取市男女共同参画センター

「トキメキ編」と題した第1回目。まずは参加者全員でマイナスな言葉を発した後、次にプラスの言葉を発するワークを実践しました。小片さんが「プラスの言葉を言った方が気持ちが明るくなりませんか？」と問いかけると、参加者たちは「なるほど」とうなずくなどして、言葉の効果の大きさを実感していた様子でした。

さらに「Happyな話し方のコツは、ハッピーな人になること」。「人に言われたマイナスな言葉はスルーする。それよりも自分のワクワクすることに目を向けて」とアドバイス。参加者たちはじっくりと耳を傾けていました。



女性のためのコミュニケーション力養成セミナー「おがっちのHappyになるコミュニケーション講座」が1月23、30日の両日、鳥取市で開催されました。講師はフリーアナウンサーの小片悦子さん。参加者たちは、ハッピーな会話のノウハウや、緊張しない話し方などを、和気あいあいとした雰囲気の中で学びました。その様子をお伝えします。



## 第2回 「ワクワク編」

日時 = 1月30日

場所 = 鳥取市福祉文化会館

第2回目は、話すことが楽しくなる実践的なワークショップ。人前で話す際に緊張しない方法として、「緊張する自分を客観視することで、逆に緊張を楽しんでみて」と小片さん。この後、アナウンサーが学ぶ腹式呼吸を全員で練習。グループごとに分かれ、その呼吸法で自己紹介や、ナレーション原稿を発表しました。これは、読み手の良かった点のみを褒めあうワークで、「ここにはプラスの言葉しか存在しないので自然に笑顔になれますよね」と小片さんが説明。参加者同士で納得、共感していました。

### ●●参加者の声●●

- ・生活に役立つ内容だった。(40代、会社員)
- ・自分に自信がついた。(40代、会社員)
- ・気持ちが楽になった。(40代、会社員)
- ・人前で話せそうな気がする。(50代、会社員)
- ・実践的で楽しい講座だった。(50代、自営業主)
- ・前向きな気持ちになれ、参加してよかった。(30代、主婦)

講座レポート 平成27年度「輝なんせ鳥取」講座



Interview

# 女と男インタビュー

\* 講座の後、講師の小片悦子さんに \*  
\* さまざまなお話をうかがいました。 \*



FM山陰で毎週金曜日にオンエア中の「おがっちのレトロ本舗」。“70～80年代の曲を流しながら方言で話す”というコンセプトが、幅広い世代から支持され、16年続く長寿番組となっています。

## Q.昔の曲を流そうと思われた理由は？

**A** 視聴者が青春時代に聞いていた曲が、ラジオから流れてきたら、心がその時代にタイムスリップして、懐かしい気持ちになり元気が出るのではと考えたからです。

## Q.方言で話す理由は？

**A** 番組を始めた当時、他の地方では堂々と方言で放送しているエフエムの番組もありましたが、エフエム山陰ではありませんでした。もし、山陰に来た方が、ラジオから流れる方言を聞いたら「山陰に来たのだなあ」と感じてくれるのではないかなど。また、地元の人も、私が方言で話すことで親しみを持ってもらいやすいと思ったからです。

## Q.ラジオで大切にしていることは？

**A** 地元の人たちは口をそろえて“ココには何も無い”と言います。しかし、山陰を訪れた人たちは「自然が豊かで、食べ物も美味しくて何も無いところがいい」といい、山陰を好きになって帰っていきます。だから地元の人たちが、この魅力に気付いて誇りをもってもらえるような番組づくりを心がけています。

小片さんは大阪で会社員、アナウンサーなどを務めた後、島根県にUターンしてフリーアナウンサーに。そして結婚し、2人の子どもを育てた母親でもあります。

## Q.家事・育児のこなし方は？

**A** 私も夫も不規則な勤務の仕事のため、家事はできる人がやるという形で分担してやってきました。育児は子どもと向き合いつつも、“ワクワクすること、も続け、“頑張りすぎない、をモットーにやってきました。

## Q.現在、子育て中のお母さんたちにメッセージをお願いします。

**A** 子育て中は、思い通りにいかず、ついイラ立つこともよくありますよね。しかし、自分がワクワクしていたら、小さなことが気にならなくなります。例えば、好きな芸能人を見て、ときめいて、その気持ちのまま子どもと接すると、自然と笑顔で接することができます。すると、あら不思議！子どもまでニコニコに。“ワクワク”は伝染するのです。だからこそぜひ、子育て中でも、自分だけの“ワクワク”をキープしてくださいね。

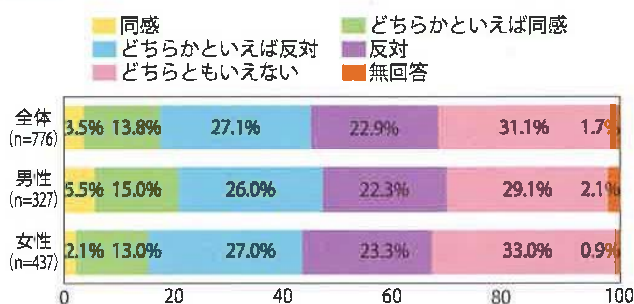
(文=センター職員)

# アンケートに見る男女共同参画の意識・実態

鳥取市では、すべての人が性別にとられることなく、あらゆる分野に参画し、その個性と能力を発揮し、いきいきと暮らせる「男女共同参画社会」の実現をめざしています。

今後の施策および新たな「男女共同参画プラン」づくりのため、平成26年11月～12月に市民2000人と企業500社を対象にアンケート調査を実施しました。その調査結果の主なものを抜粋して紹介します。

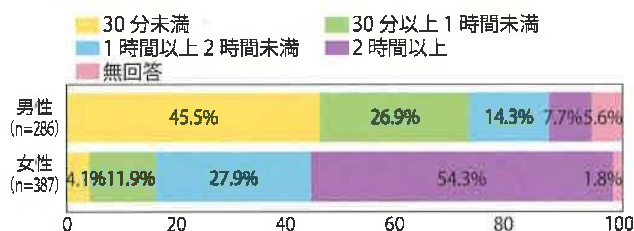
## 問 「男は仕事、女は家庭」という固定的な性別役割分担についてどのように思いますか。



全体では、どちらかといえば反対、または反対の「否定」が50%でした。性別にみても、男性も女性も「肯定」より「否定」の方が多く、少しずつですが意識の変化がみられます。

しかし、性別だけで役割分担を決めてしまう慣習・意識を「肯定」する人は全体で17.3%であるように、人々の意識の中に今も依然として根深く残っているのも事実です。

## 問 家事・育児・介護の時間について、あなたが費やしている時間の合計は1日あたりになるとどれくらいですか。

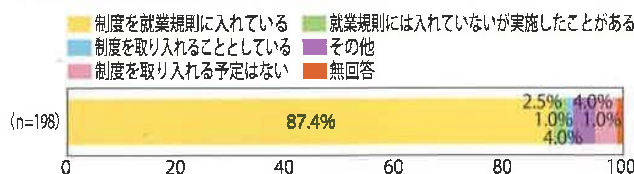


男性では「30分未満」が45.5%と最も高く、女性では「2時間以上」が54.3%と最も高いという結果が出ました。

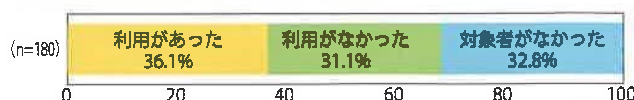
近年は家事などに関わる男性も増えてきていますが、まだまだ女性の方が携わる時間が長いようです。

## 問 育児休業の利用について、家族で育児をする必要が生じた場合に、あなたは「育児休業」を取得したいと思いますか。

### ◆育児休業制度について



### ◆育児休業制度の利用について



「給与の補償があれば利用したい」が男性の20～40歳代では40%以上であり、女性の30～40歳代では60%以上でした。一方で、男性の30～40歳代では「給与の補償があっても利用しにくい」と答えた人が20%以上ありました。

市内の事業所では、育児休業制度について、87.4%が「制度を就業規則に取り入れている」と答えていますが、「利用があった」と答えた事業所は36.1%でした。

多くの事業所が「育児休業制度」などを就業規則に取り入れています。実際には制度があっても「収入が少なくて休めない」「利用したくても、利用ができる環境ではない」「仕事が忙しくて休めない」など、取得するための環境づくりがまだまだ十分ではないことが現状です。

大切なことは、私たち一人ひとりが、性別にとられることなく、その持っている個性や能力を生かせる社会であることであり、これからも一人ひとりの意識改革が男女共同参画社会の実現に向けて、何より重要です。

# 「輝なんせ鳥取」NEWS Vol.01

「輝なんせ鳥取」は学習、交流、情報交換など男女共同参画社会の実現を目指したあらゆる活動の拠点施設です。啓発講座も随時開催しています。今回は、男女共同参画基礎講座「目からウロコの介護術」と「DV・児童虐待防止セミナー」の2講座の様相を紹介します。

## 「目からウロコの介護術」(1月23日 鳥取市富桑地区公民館)



～自分が介護を受ける立場になった時のために～

講師：竹本 健吾さん（「いくのさん家」副代表）

「年を取っても家族や友人と一緒に自分の力で生きたい」と、ほとんどの人が思っているのではないかと思います。そういう生き方を支える仕組み—介護保険・施設・ケアマネージャーの存在などといった知識や、からだの仕組みを利用して介護するコツなど、分かりやすく学ぶ機会



を得た。例えば、「介護基礎学」によれば、水⇄食事⇄運動⇄排泄の4つは不可欠な関係であり、一方が不足した時は一方も不足する。コップ一杯の水が不足すれば、意識障害を起こすとのこと。日ごろの気遣い、思いやりが大切だと気づかせられた。また、「力の要らない介護術」では、介護する人が介護される人の自力を利用し、余分な力を使わずに立ち上がらせるコツを教わった。からだの仕組みを上手に使うと、自分（介護する人）も相手も楽になれる。介護される人の持っている力を上手に引き出すことで、ある程度の補助で自力でからだを支えられるようになるのではないか。まさに「目からウロコ」である。視点を変えることで、自立（自力）して生きることへの希望が持てた時間でした。



(記：K編集委員)

## DV・児童虐待防止セミナー「みんな大切な人 暴力のない社会をめざして」

(2月2日 鳥取市男女共同参画センター)

講師：繁原 美保さん

(e・らぼ(子どもと女性のエンパワメント)代表)

「男女が互いを尊重し合い、責任を分かち合う社会をめざし、DV(暴力)のない社会のために私たちにできることは何か」というあいさつから始まった。DVという言葉は聞いたことがある、夫婦げんかのひどいもの、男性からの一方的な暴力…ということは多くの方が理解し始めてきているが、内実が分かっている人はまだ少数。

配偶者から暴力を受けたことのある女性は4人に1人。男性は6人に1人。(平成26年内閣府調査)この数字に驚かされる。DVは身近にある。しかし、それを語れずにいる(相談できずにいる)ということ。



暴力の形態には様々なものがあり殴る、蹴るといふ、誰が見てもわかる身体的暴力のほか、自信を奪い、生きる気力も奪うような言葉を発し続けたり、行動を監視したりすることもDVになる。暴力のサイクルにはまってしまうと、DVかどうかの判断は本人では難しくなる。自分が大切にされているか、自分でいろいろなことを決める自由があるかなどが判断基準になるだろう。

もし、身近な人がDV被害を受けているなら、否定せず話をゆっくり聴くことが大切。また、暴力を受けるのはあなたのせいではないことを伝えてほしい。「暴力はどんな理由があっても許されない」「暴力には様々な形態がある」ということを常に頭の中に置くことで、DV被害者への支援に近づくことができるだろう。最後に相談機関を紹介してくださった。

【鳥取県内の相談機関】

鳥取県福祉相談センター (0857-27-8630)、よりん彩東部相談室 (0857-26-7887)、危険を感じたら (# 9110 又は 0857-27-9110)、暴力をやめたいと思っている男性 (毎月第3金曜 18:30 ~ 20:30 / 0857-22-7867)

(記：Y編集委員)

## 新着図書 紹介



## 461個の弁当は、親父と息子の男の約束

(渡辺俊美 / マガジンハウス)

弁当作りにコンプレックスを持つ私は、この本を私自身がどう読むのかという興味が湧きました。表紙には「美味しそう!」と、食べたくなる弁当が5つ映されています。これを親父(男)がつくった???まず、私の中にある偏見に気づかされることになりました。目次には弁当作りの手引書かと思われるフレーズが並んでいます。そして紹介されている、おしゃれな弁当箱や弁当作りに重宝する道具たちや調味料。丁寧な説明付きで、弁当作りを楽しんでいた様子が伺われます。それに比べ…とつい人と比べる悪い癖が出てしまう始末。461個というのは息子が高校へ通う3年間、休まずつくったお弁当の数のこと。私もそれくらいの数を三人分、今よりちょっと早起きして、ほぼ毎日がんばってたんだなあ〜と、素直に自分を褒めたくくなりました。

(記：Y編集委員)

- ★「人生がときめく片づけの魔法」(近藤麻理恵/サンマーク出版)
- ★「小さな起業で楽しく生きる」(ワーカーズコレクティブネットワークジャパン/ほんの木)
- ★「デートDV・ストーカー対策のネクストステージ」(伊田広行/解放出版社)

**利用のご案内** ・貸出冊数-図書3冊・ビデオ2本まで  
・貸出期間-2週間貸出ができます。

**【輝なんせ鳥取】**  
鳥取市男女共同参画センター

〒680-0022 鳥取県鳥取市西町二丁目311番地 (鳥取市福祉文化会館内)  
TEL・FAX (0857) 24-2704  
E-mail danjyo@city.tottori.lg.jp  
URL <http://www.city.tottori.lg.jp/>