

男女平等をともにすすめる情報紙



アルザ

vol.54

2023年3月

特集 アルザフォーラム 2022

基調講演 コウケンテツさん*

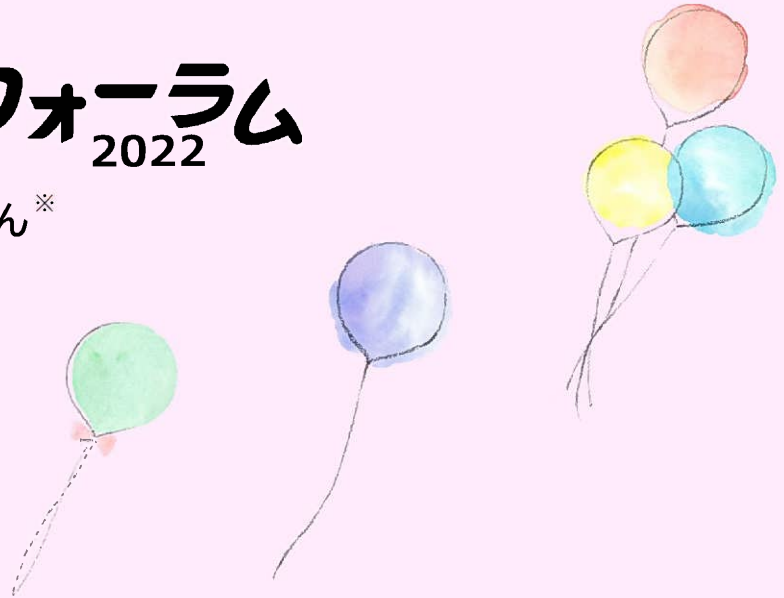
分科会

大学連携事業

ワークショップ

DVD上映会ほか

*基調講演は情報紙(紙媒体)に掲載しております。



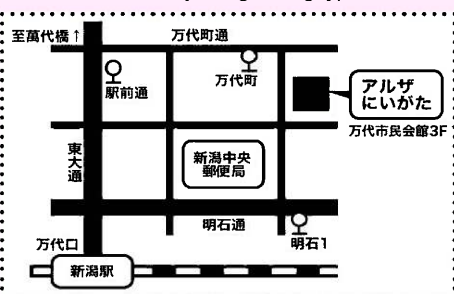
アルザフォーラムは、市民中心の実行委員会の主催により、男女共同参画を広く啓発するアルザにいがたのイベントです。

●アルザフォーラム 2022 開催期間 2022年11月5日~13日



アルザにいがた

発行/新潟市男女共同参画推進センター「アルザにいがた」
新潟市中央区東万代町 9-1 万代市民会館 3階
電話: 025-246-7713 8:30~17:30 土日及び祝休日を除く
URL: <https://www.city.niigata.lg.jp/kurashi/danjo/alza/>
E-mail: alza@city.niigata.lg.jp



「アルザ」は、「志気を高める」、「高揚」という意味のスペイン語の「alza(アルサ)」が語源。開館 5 周年の公募で決定、センターが男女共同参画について意識を高める場であってほしいという願いが込められています。また、15 周年にはロゴとマークを募集。男女が互いに支え合い笑顔が広がっていくイメージをあらわしています。

follow us!



アルザにいがた Twitter

講座情報や新着図書情報、職員が日常で感じたジェンダーに関することをつがやいています。コメントや♥(いいね)、お待ちしております♪



情報紙のご意見・感想をお寄せください。アルザにいがたへのEメールはこちらから

「決めつけられたモヤモヤを分かり合う

～隠れたものから見えるもの～

講師 西原亜矢子さん

(長岡技術科学大学・男女共同参画推進室 特任講師)



日常の中で、決めつけの言葉を言われてモヤモヤした経験がどのようにジェンダーと関わっているかを知り、ジェンダーの問題は自分だけではなく、社会の問題だということに気づいてもらいたいという思いで実行委員が企画しました。

なぜモヤモヤしたのか

ジェンダーに関するクイズやグループワークで「決めつけられてモヤモヤした言葉」について、整理しながら話し合うことでモヤモヤした状況を客観的に捉える事ができました。

モヤモヤする原因は何か

性別や年齢などの属性による集团的傾向で人を判断しやすく、それが無意識の偏見(アンコンシャス・バイアス)として人々の行動選択を阻害する要因にもなりやすいことから、克服する必要があることを学びました。

アンコンシャス・バイアスが作用すると、自分の属性への否定的な固定観念が自己イメージに影響し、能力が発揮できなくなることがあります。また、社会の仕組みや慣習の中にも性別役割分業意識の固定化や性差による偏見が見られますが、本人をベースにして多様に考えていくことが大切です。

そして誰もが、性別に関係なく、自分らしい生き方や仕事を選べる社会にするためには、その縛りになっているモヤモヤの原因が偏見であることに気づく必要があります。「ものの見方」のクセや価値観は根強いものなので、偏見を見直すためには意識的に振り返ることが大事だとわかりました。

参加者の感想

- ・ 女性と男性のイメージを100%に決めつけるのは良くないことだと思った。
- ・ プライバシーに配慮があったので、話しやすかった。
- ・ 他の人の意見を聞くことができて良かった。
- ・ 内容が多く、充実していた。

「仕事も私生活も欲張る

～Work×Life×SocialでHybrid人生～

講師 川島高之さん

(株式会社K&Partners 代表取締役社長)

新潟大学を会場にワーク・ライフ・バランスや働くことについて考える講座を開催し、法学部の学生など約90人が参加しました。



ワーク×ライフ×ソーシャルで“ハイブリッドな人生”

男性も女性もワーク・ライフ・バランスが大切ですが、家事や育児、趣味などのライフと地域活動やボランティアなどのソーシャルの活動をしていると仕事の能力が高まるのはなぜか学生に考えてもらいました。

＜学生の意見＞

- ・ 違う分野を見る事で視野が広がり、仕事のアイデアや想像力につながるから。
- ・ 仕事で使っている能力以外を家庭や社会の活動に発揮し、その能力が仕事に活きるから。

仕事の能力を高めると自分の時間が作れるようになり、私生活での経験や広い視野が仕事の能力をさらに高めるというシナジー(相乗効果)の関係ができます。

プロフェッショナルな仕事人に

仕事と私生活の両立のためには「選ばれる人」になった方が両立しやすいです。「選ばれる人」になるにはまず強みが必要です。「好きなこと」と「得意なこと」を掛け算して「強み(職業)」にする。「好きなこと」は継続・もっとやりたいという気持ちに、「得意なこと」は他との差別化ができます。好きなこと、得意なことはみんなに必ずあります。また、得意なことは好きと掛け算するともっと得意になっていきます。慌てることはなく、長期目線で掛け算をすることも大切です。

自己決定してきた人は、人生の幸福度が高いという調査結果があります。キャリア・デザイン、ワークとライフのバランス、どんな掛け算をするか、自分で決定してほしいとのお話が、就職先や働き方について考えていく学生の皆さんに向けてありました。

アルガフォーラムワークショップ 2022

18団体の皆さんが、男女共同参画に関する様々なワークショップを開催しました。

★11月5日(土)

「CAPってなあに？」

～子どもとのいい関係を作るための方法です～

主催：NPO法人 子ども・人権ネット CAP・いいがた



「新潟市子ども条例」が今年度から施行されました。子どもたちの権利が守られるために、おとなが何をしなければならないのかを一緒に考えるワークショップを実施しました。子どもの話の聞き方を具体的に練習した他、子ども向けワークショップも一部体験し学びを深めました。

女性と子どもの貧困について考える

～養育費・婚姻費用等を中心に～

主催：NPO法人 ウィメンズサポートセンターにいがた



DVや虐待の問題は益々深刻化しています。経済的な理由で離婚や別居ができない方が多くいる現状を踏まえ、講師から「婚姻費用・養育費の算定と問題点」と題してお話していただきました。参加者からは「非暴力トレーニング」の手法を用いて、疑問点や具体的な問題などを出していただきました。

災害現場は大混乱 超実践型！

李仁鉄式コミュニケーション整理法

主催：日本ファシリテーション協会 新潟サロン



人とのコミュニケーションが混乱している災害現場では、特に女性や子ども、高齢者など弱い立場と言われる人たちが置き去りにされていくことがあります。有事だけではなく、平時にも使えるコミュニケーションとその整理法を、参加者同士でワークも行いながら実践を通して学びました。

★11月6日(日)

子どものキャリア、どう考える？～親としての支援の在り方～

主催：非営利活動法人 新潟キャリアコンサルタント協会



職業選択の身近な相談役としてのご両親のサポートに、キャリアの専門家としてどう関われるか—①進路選択②就職活動③キャリア教育をテーマに活発な意見交換が行われました。キャリアコンサルタントの横つながりと、他職種の方との連携が、今後益々重要になることを実感しました。

「今日の社会状況について話しませんか！」

～女性の人権、憲法のこと、生活のことについて話します～

主催：NPO法人 女のスペース・いいがた



昨今の世界や日本の情勢・気になっていること・身近に起こっていること等について、あえて結論は出さないルールで話し合いました。自分の感じていることや意見を言葉にして「自分を語る」。語ることで何かが生まれる。そんな希望も見えてくるワークショップでした。

みんなで考えよう！子どもの人権—子どもがきりと輝くまちに

主催：いいがた女性会議 子どもの人権・子育て支援部会



「新潟市子ども条例」が施行されました。新潟市こども政策課から子どもの権利の推進について、高校生平和大使・新潟市子どもの権利推進委員・弁護士からは、子どもの人権をめぐる課題と支援について意見が述べられました。条例推進に向け有意義なパネルディスカッションとなりました。

★11月8日(火)

カーリンコンの楽しさが あなたを健康にします！

主催：新潟県カーリンコン協会



カーリンコンは幼児から高齢者や障がいのある方まで幅広い交流が可能なゲームです。生涯にわたる健康づくりの支援として、この楽しさを体験してもらいました。参加者はすぐにコツをつかみ、楽しい雰囲気ゲームが進みました。「とても楽しかった」という感想を多くいただきました。

★11月12日(土)

ボランティア・NPOのためのミニセミナーと個別相談会

主催：NPO法人 新潟NPO協会



「NPO活動、このままでいいのかな」「これからボランティア活動してみたい」などボランティア・NPO活動の困りごと、お悩みを相談できず解散を選ぶ組織も増えている昨今。何を一番質問したいのか、困っていることを話しやすいように工夫してミニセミナーと個別相談会を実施しました。

自分と他者を理解するコミュニケーション

～win-win になるために～

主催：OHANA + 1



コミュニケーションの技術を学んでも上手に伝えられない—コミュニケーションの本来の意味を知ることによって技術をより良く活かせるよう、企画しました。ペアワークでは、言葉を発しなくても表情によってコミュニケーションが成立してしまうことを体験するなど、実践しながらポイントを学びました。

「食品ロス削減」は家庭で出来る SDGs

主催：新潟市消費者協会



SDGs の目標 1、2、3、5 の達成と、食料事情の把握、食料不安の改善と男女の格差改善に努めるには何かできるかを考えるために企画しました。グループワークでは「食品ロスを減らすために出来ること」を話し合い、家庭で出来ることを具体的に挙げていきました。

コラージュでストレス解消!! ～あなたも体験してみませんか～

主催：放送大学心理臨床研修会・新潟



アートセラピーの一つである「創作コラージュ」は、雑誌等を切り抜き、台紙に貼ることで表現された心の状態を見ていくものです。ストレス社会と言われる現代で、自己理解し、心の安定化をはかることに役立ちます。参加者からは「楽しく、あっという間に終わった」という声が聞かれました。

枠組みをそと外して

主催：LGBTQ を考える会にいがた



LGBTQ・ノーマル、そういう枠組みを、そと外し、お互いに向かい合い、好きなもの・好きなこと、日々感じる生きづらさや不条理、夢や希望等を共有し合いました。1人の人間として、なんの違っても、そこには存在しないのだということが共有できて、とても貴重な場になりました。

老耄（ろうもう）の果て

主催：にいがた女性会議 介護・自立部会



認知症の問題は男女共に大切な問題です。～「亭主閑白」認知症妻刺殺事件の真相～ギョツとするタイトルで始まり、認知症について学びました。講師から小規模多機能のケアやこれからの医療についてお話いただきました。参加者からは次々に質問があり、知ることで安心を得られた様子でした。

この年になってどう生きる？

主催：イキイキ健康ふれ愛クラブ元気塾



今現在の心境、そしてこれからどう生きたいかを「全員参加型の発表会」として座談会形式で行いました。こころの持ち様と具体的にどうしたいかを発表し合い、恒例の「唄声サロン」では、昔懐かしい小学生唱歌や若かりし頃流行った歌謡曲をギター生伴奏にのせて心地良く歌いました。

なぜ痛みを感じるのでしょうか

～原因を知って上手に自己管理～

主催：NPO 法人 健康生きがいづくり新潟



人生100年時代、いかに健康でいられるかがこの先の人生の充実感に関わってきます。痛みの治療の根本的な考え方と、上手に自己管理する方法を講師から教えていただきました。痛みの根本となる原因を探ることがポイントという事など、講師の話に皆さん熱心に耳を傾けていました。

★11月13日(日)

性の多様性と人権について学ぼう

主催：にいがた女性会議 男女平等教育部会



誰でもが、自分らしく輝ける社会でありたい—なかなか理解の進まない LGBTQ について、支援・理解の輪が広がる事を願って開催しました。参加者からは「当事者の話が聞いて良かった」「勇気もらった」「未だに生きにくい世の中なのだ実感する事が出来た」との声がいただきました。

性差とジェンダーの多様性を考える

主催：カトリア会



社会には男性、女性しか存在しないのではなく、多様なジェンダーの人がいることに気づき、誰にでも平等な社会の実現を考えたいという目的で企画しました。当事者である講師から生きづらさや支援活動についてお聞きし、参加者の皆様と共に、心が通い合う素敵な時間となりました。

詐欺で引き裂かれた親子に忍び寄る魔の手

主催：劇団あかつき



多くの高齢者が特殊詐欺の被害にあっています。詐欺撃退対策を考えるきっかけ作りと成人年齢の引き下げを受けての注意喚起として特殊詐欺撃退の劇を行いました。公演後、「詐欺にあった経験が今でも悔しい」「情報があればよかった。みんなに知ってほしい」との声が聞かれました。

その他の催し

DVD上映会

『明日へ』

- 11月11日（金）
- あらすじ



スーパーでパートタイマーとして働く女性たちが雇用解除の撤回を求めて企業と闘う姿を感動的に描いたヒューマンドラマ。韓国で起こった実話を基に、労働者たちの過酷な現実を描く。

- 参加者の声
 - ・ 貧困問題、格差など考えさせられました。
 - ・ 女性に対する差別をなくして欲しいと思いながら観ました。

『最高の人生のを見つけ方』

- 11月12日（土）
- あらすじ

余命宣告を受けた2人の女性が「死ぬまでにやりたいことリスト」を実行し、今まで気づけなかった生きる楽しさや幸せをかみしめていく。

- 参加者の声
 - ・ 残りの人生の参考になりました。
 - ・ 人生にとって大切なこと、日々過ごす日常の中で、幸せや満足を思い出したいと思いました。

協賛事業

演劇『水から風の女たちの事情』

～ありふれた日常の一日より～』

- 主催 劇団 blue ジーンズ

- 11月5日（土）

●内容

生きづらさを抱えている女達が、自立に向けて暮らす居場所で起こる日常を喜劇タッチで描いた作品

●参加者の声

- ・ 女性の強さ、前を見て生きることの大切さを感じました。
- ・ 女性問題、社会問題をテーマにしている良かったです。



パネル展示

「アルザにいがた登録団体の紹介」

アルザにいがた登録団体のうち、14 団体がそれぞれの活動内容等の紹介を手作りで作成しました。



新潟市行政相談委員協議会

期間中、国の行政等に関する相談の流れ・仕組みなどをわかりやすいパネルで展示をし、ポケットティッシュの配布を行いました。



新潟人権擁護委員協議会

アルザフォーラム期間と同時期に実施されている「女性の人権ホットライン強化週間」の広報活動をかねて、人権擁護委員の活動をお知らせする展示を行いました。







令和4年度 講座などでご紹介した本①

アルザいがたでは、講座に参加された皆様に、情報図書室で所蔵している講座の内容に関連する図書をご案内しています。今号では、その中から、何冊かをご紹介します。

<p>相談室連携講座 私を大切にするための「自己尊重」講座 (6月)</p>	<p>『心が揺れがちな時代に「私は私」で生きるには』 高尾 美穂／著 日経 BP (発行)、日経 BP マーケティング(発売) ☆産婦人科医が女性の心に寄り添い、様々な悩みに答える</p>	
<p>女性の起業を支援する講座 女性のための起業応援セミナー 入門・仲間づくり編 (6月)</p>	<p>『女性が起業して成功するためには「与え方」が9割』 なかうら 愛子／著 ごま書房新社 ☆「あなたから買いたい」と言われるスキルが身につく一冊</p>	
<p>男性の生き方講座 (子育て期) 家族の笑顔クリエイト (7月)</p>	<p>『父親(オトン)が子どもとがっつき遊べる時期はそう何年もない。』 布施 太郎／著 三輪舎 ☆子どもとの限られた時期をどう過ごし、関わるかを提案</p>	
<p>DVD 上映会 『ママをやめてもいいですか!?』 (8月)</p>	<p>『イライラ・ガミガミしないママになれる本 「言うことを聞かない子」が変わる言葉かけ』 水野 優子／著 秀和システム ☆こどもが素直になる魔法の言葉かけを伝授!</p>	
<p>相談に携わる方のための講座 生きづらさを抱えた女性たち 背景にある性暴力被害 (9月)</p>	<p>『精神科医の話の聴き方 10のセオリー』 小山 文彦／著 創元社 ☆悩むところと言葉の受け止め方を解説し、様々な対応を紹介</p>	
<p>子育て支援講座 もっと笑って子育て (10月)</p>	<p>『ふたりは同時に親になる 産後の「ずれ」の処方箋』 狩野 さやか／著 猿江商會 ☆狩野さやかさんを講師としてお迎えしました</p>	
<p>女性の生き方講座 女性ホルモンから紐解く！ 私の生理とココロとカラダ (10月)</p>	<p>『女性ホルモンの教科書 わたしのカラダは、私が守る』 黒住 紗織・佐田 節子／著、日経ヘルス／編 日経 BP 社 (発行)、日経 BP マーケティング(発売) ☆女性の不調を解決し、女性ホルモンとの付き合い方を伝授</p>	
<p>アルザフォーラム 2022 DVD 上映会 『明日へ』 『最高の人生の見つけ方』 (11月)</p>	<p>『失われた賃金を求めて』 イ ミンギョン／著 小山内 園子・すみみ／訳 タバブックス ☆キャリア断絶、昇進差別など韓国の男女格差の要因を分析 『やりたいことは、やってみよう！ 自分らしい生き方が見つかる本』 水島 広子／著 大和書房 ☆前向きに、自分らしく生きるためのヒントをくれる一冊</p>	
<p>男性の生き方講座 (定年期) 人生 100 年時代、生きがいのあるライフプランへの道 (1月)</p>	<p>『マンガで解決 親の介護とお金が不安です 親子が共倒れにならないために今できること』 上大岡 トメ／著、黒田 尚子／監修 主婦の友社 ☆親の介護が始まる前に学ぶべき一冊。マンガと文章で解説</p>	



令和4年度 講座などでご紹介した本②

<p>ジェンダーで社会を考える講座 女性のライフステージを 全力応援～大切なことを 選びとるために～ (2月)</p>	<p>『好かれる女性リーダーになるための五十条』 有川 真由美／著 集英社 ☆著者の豊富な仕事経験を基に、リーダーの心構えを伝授 『女医が教える性のトリセツ』 富永 喜代／著 KADOKAWA ☆年齢に伴う男女の体や性の悩みについて、わかりやすく解説</p>	
<p>DVD 上映会 『ずっと、いっしょ。』 (2月)</p>	<p>『ママがもうこの世界にいなくても 私の命の日記』 遠藤 和／著 小学館 ☆24歳で亡くなった著者が1歳の娘と夫に残した愛の日記</p>	

★アルザにいがた情報図書室のご案内★

開室日時：月～金曜 10:00～17:30

休室：土日及び祝日、第1水曜、第4月曜、年末年始、蔵書点検期間

*新潟市図書館の共通カードで借りることができ、お近くの新潟市立図書館に取り寄せることもできます。新聞や雑誌もあります。どうぞご利用ください。



令和5年度 アルザにいがた 相談室のご案内

◆こころの相談◆

電話：025-245-0545

【電話】

水・日曜：午前10時～午後3時30分

金 曜：午後2時～7時30分

【面接】

上記電話相談で予約

火・水・木・土曜：午前10時～午後5時

※祝日、年末年始（12月29日～1月3日）、
第4月曜が祝日の場合の翌火曜はお休み

◆女性のこころとからだ専門相談◆

奇数月 第2水曜：午後2時～5時

電話：025-246-7713（予約専用）

◆男性電話相談◆

第4火曜：午後6時30分～9時

電話：025-246-7800

◆LGBTQ+電話相談◆

第1月曜：午後5時30分～8時

（相談日はホームページでご確認ください。）

電話：025-241-8510



相談室のホームページはこちらから