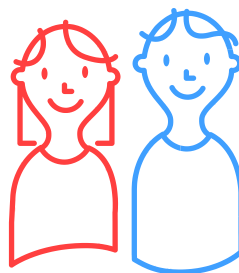


みんなで 一歩！



草津市男女共同
参画啓発紙
2015. 10
No.42

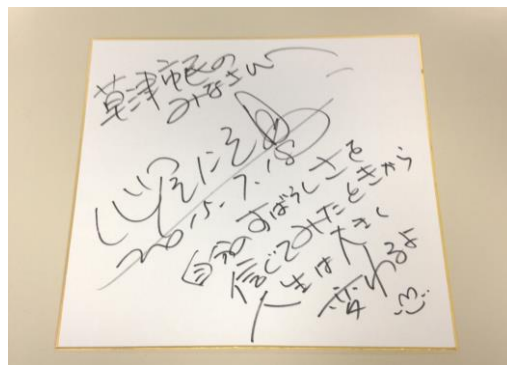
くさつ女性活躍応援事業 女性のチャレンジ応援塾

一般公開記念講演「自分らしく生きる勇氣」が開催されました！

●日時：平成27年7月18日（土）14:00～16:00 ●場所：草津クレアホール ●参加者：650名

●講師：心屋仁之助氏（心理カウンセラー）

笑いあり、涙ありのひと時で、ありのままの自分で幸せになるための多くのヒントや勇氣、元気をいただきました。



☆☆なお、9月3日より、「輝☆業塾」が開講されています。詳しくは裏表紙をご覧ください。☆☆

自分らしく生きたい、ありのままの自分で幸せになりたい、そんなあなたのために、

今回は **ワーク・ライフ・バランス** について考えてみます。

ワーク・ライフ・バランスとは、「仕事と生活の調和」をめざす考え方ですが、現実には、長時間労働や仕事と育児・介護等の両立、非正規労働者の経済的課題など、家庭生活と仕事の両立は難しいようです。

誰もがやりがいや充実感を感じながら働き、人生の各段階において多様で柔軟な生き方や働き方が選択できる社会づくりが求められています。そのためには、労働環境の整備や、子育て・介護支援制度等の充実は勿論ですが、人として生きている喜びや心の豊かさも バランスよく調和する観点が必要です。つまり、私たちは、人とのつながりや自然環境の中で支え合って生活しています。一人ひとりがそのつながりの中で自らの責任と役割を考えようとして、自分のライフスタイルに合わせて生き方や働き方をマネジメントできる家族の絆や地域社会とのつながりを深めることが大切です。



仕事も生活も充実して、幸せが実感できる、そんな生き方ができれば素敵ですね！

自分らしく生きる勇氣を持って、新たな一歩を踏み出してみませんか！

男女がともに喜びと責任を分かち合う協働のまち、草津（草津市男女共同参画推進計画より）



発行 草津市総合政策部 男女共同参画室

〒525-8588 草津市草津三丁目13-30

TEL : 077-565-1550 FAX : 077-561-2489 E-mail : danjo@city.kusatsu.lg.jp

みんなでハッピーになる！

アサーティブコミュニケーション

I am OK &
You are OK

アサーション (assertion) は日本語に直訳しにくい言葉ですが、「**自己尊重の自己表現**」という意味です。自分の意見や気持ちをきちんと「伝える」と同時に、相手の話も十分「聴く」ことであり、人権を尊重したやり取りです。**自分も相手も大切に**するコミュニケーションを学んで、**爽やかに、しなやかに、かろやかに、スマートに生きてみませんか？**

気持ちを言えているかな？

自己表現の3つのパターン

- 自分も相手も大切に

● 自分も相手も大切に
するやり取り ⇒ アサーティブ (assertive)

● 自分
のことだけ考え
他者を踏みに
じるやり取り ⇒ 攻撃的 (aggressive)

● 相手の
ことを常に
優先しイジ
ジするやり
取り ⇒ 非主張的 (non assertive)

アサーティブコミュニケーションのスキルを使って、ワーク・ライフ・バランスを！

★次の事例を自己表現の3つのパターンで考え、ワーク・ライフ・バランスにつなげましょう。



Aさんは中堅の会社員です。つい最近、第一子が産まれたばかりです。妻が在宅勤務をしながら子育てをひとりですんでいます。Aさんは残業を減らしたいと考え上司に伝えることにしました。さて・・・



アサーティブな表現



⇒ ○○部長、先日、第一子が生まれました。妻が主に子育てをしているのですが、私ももっと育児をしたいと思います。つきましては、残業を少し減らしていただければと思います。その分、効率的に仕事をするを今まで以上に考えます。

攻撃的な表現



⇒ ○○部長、第一子が生まれたので残業をさせないでください。いったいどれだけ残業させたら気が済むのですか。もう、いいかげんにしてください！（イライラ！）本当は育児休業も取りたいのに、我慢しているんですよ！！

非主張的な表現



⇒ ○○部長、第一子が生まれたのですが・・・（心の中で、どうせ言っても無駄だと思いながら）あ、でも、いいんです・・・（心の中ではイジイジしている）（育児休業も取りたいのに・・・でも、言えないしなあ・・・）

うまく言えなくても大丈夫！一緒に練習しましょう。気持ちを上手に伝えて、あなたも私もハッピーになりましょう！

ファイト！！

11月1日～11月30日は

「仕事と生活の調和推進月間」です。

ひとつ「働き方」を変えてみよう！

カエル！ ジャパン

Change! JPN



男女共同参画社会をめざす「パートナーしがの強調週間」10月11日(日)～10月18日(日)

楽しもう！ オトコの男女共同参画！

今年度は「楽しもう！オトコの男女共同参画！」をキャッチフレーズに、男性の家事・育児への参画や、仕事と家庭の両立に向けた環境づくり、風土づくりを進める主体的な取り組みを呼びかけます。この週間を機に、家庭で、職場で、地域で、それぞれの個性と能力を発揮できる「男女共同参画」を築く一歩を、あなたも踏み出してみませんか。

そこで、現在、滋賀県で「しがパパスクール～父親を楽しもう！～」が開催されています！！

問合せ：滋賀県庁・女性活躍推進課 TEL：077-528-3770 FAX：077-528-4807 E-mail:fg00@pref.shiga.lg.jp



ニッポンに「イクメン効果」を！

仕事ができるパパはカッコいい！

育児もできるパパは、もっとカッコいい！



育児休業を取得した男性職員 ～育休取得の際、感じたこと～ (要約)

取得期間 平成23年4月1日～平成24年4月29日(1年1か月)・平成23年4月1日～同年5月31日は妻と同時取得
育児休業にあたり、平成22年8月頃に上司二人に取得希望を伝えたところ快諾していただいた。23年3月頃には引継書作成を行った。最初2か月間は妻と同時に育児休業を取得しており、その間は夫婦間での家事・育児の引継期間となった。

良かったこと ●家事をほぼこなせるようになった。●先を見越して行動する癖がついた。●物の価格帯が分かるようになった。●子どもと過ごす時間は「幸せな時間」だった。●子育ては精神的・体力的にハードな仕事であることが分かった。●貴重な体験だった。●新たな視点を獲得する機会となった。●娘が「お父さんと結婚したい」と言ってくれた。

苦労したこと ●家事・育児は思ったように進められないことが多かった。しかし、思い通りにならなくて当たり前という意識が変わり、心にゆとりが生まれた。●一人でゆっくりできる時間はほぼなかった。●子どもが汚す、こぼす、破る、壊すはあたりまえで、掃除したり、直したりすれば良い、と意識の転換が図れた。●子育て教室では、父親は「浮いている感」があった。●近所の人の目が少し気になった。●妻が仕事をしていないと家計が苦しくなると思った。

悩んだこと ●育児の重圧 ●一人で子育てすると育児ノイローゼになると思った。●家事をする時はどうしてもテレビの力を借りた。●両親との関係(男性が育児休業を取得することに違和感があったようだった) ●職場復帰への不安 ●2回、大声で子どもを怒ってしまい、後悔した。

もっと男性が育児休業を取得するためには ●計画性が大切 ●貯蓄・準備の必要性 ●短期間の育休取得 ●上司への早めの相談が大事 ●組織的に極端に人の少ない所属をつくるべきではないと思う。(人員が少ないと、希望しても取得できない場合があるため) 以上 (草津市職員 T.H)



第1回未来創造セミナー「理想とする女性の働き方って？」が開催されました！

●日時：平成27年7月30日(木) 14:00～16:30 ●場所：市民交流プラザ ●主催：草津未来研究所

●講師：二宮周平氏(立命館大学法学部教授)、京樂真帆子氏(滋賀県立大学人間文化学部教授) ●参加者：24名

最初に草津市男女共同参画審議会の二宮会長から男女共同参画の歴史と理念についてご説明いただき、ワークショップによる意見交換のあと、最後に同審議会の京樂委員にまとめとして「女性の働き方」について助言いただきました。

ワークショップ では、自分の好きなことで起業したときでもボランティアにならないようにきっちりと収支を考えること、育児も介護も大変、勇気をもてば意外に再就職は簡単かもしれない等の意見がありました。

まとめ ・女性だけでなく、男性も男らしさにこだわらず自分らしい働き方を！

・子育てや介護は、利用したいときに利用できる使いやすい制度を！

・女性の働き方をきっちりと評価し、意思決定の場に女性(管理職)を！

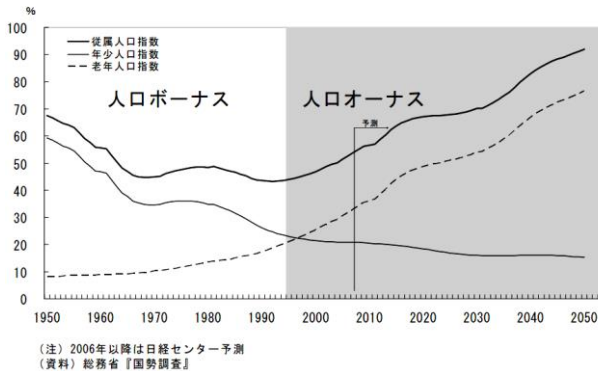


草津市男女共同参画職員研修

「女性の活躍推進とワーク・ライフ・バランス」が開催されました!

- 日時：平成 27 年 9 月 3 日 (木) 13:30~15:00
- 講師：瀧井智美氏 ワーク・ライフ・バランスコンサルタント
(龍谷大学非常勤講師)

平成 27 年 8 月 28 日
女性活躍推進法が可決、成立!
(女性の職業生活における活躍の推進に関する法律)



今、なぜ、ワーク・ライフ・バランスなのでしょう。背景には「労働力不足」があり、人口ボーナス期から人口オーナス期への変化への対応が求められます。**人口ボーナス期**とは、生産年齢の人口が多くなった状態をいい、**人口オーナス期**とは、働く人よりも支えられる人が多くなる状況をいいます。日本は1990年代から人口オーナス期に入っており、**社会保障制度の維持が困難**になることが指摘されています。人口オーナス期には、**なるべく男女がともに働き、なるべく短時間で働き**、育児や介護の時期といったライフステージに応じて働き方を選択できる社会の実現が必要となります。

平成 27 年度事業のご案内

女性のチャレンジ応援塾 明日を創造する女性のための「輝☆業塾」を開講中です!

「あなたの勇気×草津の活気×未来の元気=輝☆起業の星になろう」

現在、20名の塾生が受講中です。 場所：草津市立サンサンホール

- 第1回 9/3 (木) 「女性が起業するということ」 起業への最初的一步 (終了)
- 第2回 10/1 (木) 「起業女子のIT活用術」 ビジネスパソコンに迫るサイバー脅威にどんと構えよう
- 第3回 11/5 (木) 「女性を取り巻く労働環境と法」 自分らしく働いて生活するために
- 第4回 12/3 (木) (仮称)「女性起業家と語ろう」

*第2回・第3回は、**オープン企画! です**。どなたでもご参加いただけます。(要申込)

Welcome!!



市長と語ろう! 女性の活躍タウンミーティング

Part 1 「子育ては社会の結晶(クリスタル)!」

日時：平成 27 年 10 月 7 日 (水) 10:00~12:00

場所：市民交流プラザ

Part 2 「輝☆業」ビジネスの未来!

日時：平成 27 年 12 月 17 日 (木) 14:00~16:00

場所：まちづくりセンター

*参加申込不要 ぜひご参加ください!

◆女性の相談窓口◆ (DV相談など)

夫や恋人などから、暴力(身体的・精神的・性的・社会的・経済的)を受けたら、1人で悩まないでまず相談しましょう。暴力はふるう側が悪いのです。被害を受けた方は、「悪いのは私。私さえ我慢すれば・・・」と1人で背負い込まずに相談してください。第三者に話すだけでも、頭が整理されて心が軽くなることもあります。

相談時間：平日 9 時~16 時 場所：市役所 7 階 男女共同参画室

◆中高生のための「デートDV」出前講座◆

次世代育成男女共同参画事業として、これから社会を担う子どもたちや、教職員、保護者に対し学習の機会を提供しています。将来のDV・児童虐待防止のため、中高生に「デートDV」の研修を実施します。ぜひご利用ください。

◆男女共同参画出前講座◆

・・・無料で講師を派遣します・・・

地域や団体などの学習会に男女共同参画の出前講座をご利用ください。テーマについては随時相談に応じます。

(例) セクハラ、マタハラ、DV、ワーク・ライフ・バランス、自己表現トレーニング等

●上記の問合せは、市男女共同参画室へ TEL:565-1550 E-mail: danjo@city.kusatsu.lg.jp

【編集後記】今回はアサーティブな自己表現について考えてみました。アサーションの技法を使って、さわやかで気持ち良いコミュニケーションをめざし、女性も男性も、仕事・家事・育児・プライベートを楽しみたいですね!! 自己表現の基本は簡単! You are OK & I am OK で自他尊重を! さあ、始めましょう!