

# いきいき通信



性別により制約されることなく、男女が対等な立場であらゆる分野に参画し、責任を共に担う男女共同参画社会の実現を目指します。



男女共同参画週間



男女共同参画いきいきフォーラム



男女共同参画いきいきフォーラム



第32期保健補導員会  
(2022年2月)

須坂市男女共同参画推進市民会議では、男女共同参画意識の向上のため男女共同参画いきいきフォーラムや輝く女と男ひとひとセミナーなどを開催し身近な地域から、市民の皆さんとともに学び活動しています

●須坂市男女共同参画推進市民会議の構成団体(順不同)●

- 退職公務員連盟須高支部女性部・須坂市シニアクラブ連合会女性部・須坂市民生児童委員協議会・須坂市PTA連合会・JANAの女性部須高ブロック・須坂商工会議所女性会・須坂青年会議所・須坂市保育園保護者会連合会・須坂市女性団体連絡協議会・共同参画をめざす会須高支部・須坂せせらぎ生活学校・須坂市連合婦人会・須坂市消費者の会・須坂市食生活改善推進協議会・カサブランカ・連合長野高水地域協議会須高地区連合会・長野県農村生活マイスター協会高井支部須坂地区・須坂市保健補導員会・信州須坂風土舎・ファミリーサポート稚児百合・環境を守る会・長野県在宅看護職信濃の会・須坂市区長会・長野人権擁護委員協議会須高部会・須坂市男女共同参画推進委員会 ほか個人会員

みんな  
笑顔で

# 地域の活動を紹介します



皆が安全に安心して生活できる  
地域をつくるボランティア

## 須坂市民生児童委員協議会日滝地区

### ◆民生委員とは

民生委員制度は、今年で105年を迎えました。現在、須坂市では民生委員児童委員が106名、主任児童委員が13名おり、それぞれ担当地域が決まっています。

民生委員児童委員は、地域や家庭での困りごと・心配事を聞いて助けてくれる人や場所を紹介する「つなぎ役」です。子どもや子育ての相談にのる児童委員もあり、専門に主任児童委員という役割を持つ人もいます。

もちろん相談してくれた皆さんの秘密は必ず守ります(守秘義務)。行政とは異なり気軽に相談できる窓口として利用されています。

### ◆自然災害への対応

災害大国日本において震災・台風・豪雨等ふまえて、災害時一人も見逃さない運動に取り組み、迅速な安否確認活



姉妹都市である新潟県新発田市より19号台風の支援をいただいたお礼に、3役と事務局で訪問しました。

動、避難後の生活支援に取り組みました。2019年の19号台風において、被災後の安否確認の難しさ、その後の生活支援の難しさを体験し、反省もふまえた対策も急務です。

### ◆日滝地区の活動紹介

月に一度定例会を開き、市役所・社会福祉協議会からのお知らせや今後の予定の確認、協議などが行われます。それを元に地区で月例会を開き話し合い、コミュニケーション

を取りながら地域での活動を共有します。

また研修を行い、認知症サポーター養成講座・成年後見制度について・人権啓発講習会・企業訪問・生活保護について・心の健康を保とう。グループホーム紹介等々様々な勉強に取り組んでいます。



いきいき外出のお手伝い



皆で感染予防 Play

### ◆訪問活動

担当エリアに住む一人・二人暮らしの高齢者宅を訪問し、みまもる君通信等を配布しながら、会話の中で食事など困っていることがないかお聞きしたり、災害時の対応や詐欺被害に遭わないための啓発活動、行政サービスのお話などさせていただいています。

### ◆ふれあいサロン活動

地域の方のお手伝いをいただきながら、ふれあいサロンを開催しています。お出かけはお医者さんのみなんて言わないで、気軽に参加していただき、ご近所の皆さんとの久しぶりの会話やゲーム・歌・軽体操などをしてゆつくり楽しく過ごしていただきます。

### ◆高齢者交流会

社会福祉協議会協力のもと、各町の区長主体で高齢者交流会を開催し、一人暮らしの高齢者の皆さんを中心に交流会を行い、楽しい一日を過ごしていただく会で、民生委員がお手伝いさせていただきます。

残念ながらコロナ感染症が発生してから一度も開催にこぎつけておらず、今年も皆さんの自宅にお菓子を配らせていただくようになりました。一日も早く終息を迎え、早



たまにはそろって記念写真 ハーイ笑って... 本郷町ふれあいサロンの皆さん

く交流会ができる日を待っています。



交流会早くできるといいね!

また、民生児童委員だより『こんにちは!』の全戸回覧・高齢者宅配布等行っています。様々な多様性を持つ社会に少しでも貢献できるように、日々努力していきたいと思っています。

# 輝く女と男セミナー

須坂市男女共同参画推進市民会議では、男女共同参画に関する課題について学び、理解を深めようと2022年10月26日にセミナーを開催しました。

今年は、長野県男女共同参画センター「あいとぴあ」様との共催で、一般参加者も含めた講演会を開催しました。

## ◆演題…「怒りの対処」

「怒りの感情と上手につきあおう」

講師…安納 吉野さん

(一社)日本産業カウンセラー協会認定産業カウンセラー、アンガーマネジメントキッズインストラクター

家庭や職場など、生活のあらゆる場面の中で生じる、「怒り」の自然な感情である「怒り」を理解し、「さわやか」に伝えることを学ぶことで、円滑な人間関係の構築を支援する講座で、アンガーマネジメントやアサーショントレーニングについて学びました。



## 参加者の感想から

- 自分の気持ちをコントロールする事がうまくできない時のことの解決になりました。
- 「感情」をこんなに細分化して考えたことは今までありませんでした。
- 怒りの感情が日常生活の中で様々あることにあらためて気づくことができました。アイメッセージはもつと早く身につけたかったです。以前小さい頃子どもからお母さんは何を怒っているのか分からなかったと、最近言われたので。怒りにもメリットがあること。自分のことを知ることで相手の気持ちを理解できること。人との信頼関係の築き方など大変参考になりました。
- 怒りの感情を持つたり「わ

がまま」は必ずしも悪いことではないということがわかって少し安心しました。

● 実行するためには、心がけて慣れる必要があると思います。自身のことをわかっていくつもりで、わかっていなくなつたんだなと気付くきっかけになりました。

● 自分の考えや大事にしていることと異なつたことがあると怒る。「べき」を持ちすぎていると思う。そこで怒りの感情が出るとすぐ爆発する。子に対しては特に威圧的に怒鳴つてしまう。命にかかわることではなく大したことでもないのに。その「べき」を減らしたい。怒ることをやめたいと思つていたが、怒つたあと冷静にさわやかに伝えられたら良いと思つた。



## 男女共同参画 地域学習会

### DVのない社会をめざして

#### 男女共同参画の視点から

DVとは何か、周りの人の関わり方など、具体的な事例を通じて学びました。

#### 参加者の感想から

● DV加害者、人権侵害をしている人は、自分は加害者である事に気付いていない。その点をどのように理解してもらえるのか知りたい。



- DVは身近にもあるのではないかと改めて思いました。
- DVによる影響が作り出す社会問題の大きさを感ぜた。
- 市内においてDVが増加していることにおどろきました。
- 相談窓口が明確になった。

市では、町別人権問題学習会などの中で、性別による固定的な役割分担意識をなくし、男女がともに地域活動に参画できるよう、学習会を開催しています。

### 安心できる避難所づくり

#### 男女共同参画の視点から

防災活動への女性の参画や避難所での男女のニーズについて考えました。(今年4月に、男女共同参画課と人権同和政策課を統合し、人権同和・男女共同参画課になりました。そのため、町別人権問題学習会での学習機会が増えました。

### 市の組織再編

本年4月に男女共同参画課と人権同和政策課を統合し、人権同和・男女共同参画課となりました。事務室は、人権交流センター内にあり、新たに女性相談員を配置し、様々な女性の相談に対応しています。

お気軽にご相談ください。

(須坂市大字小山1264-4)  
TEL0261245-0909





# 男女共同参画社会って？



男性と女性が互いにその人権を尊重し、喜びも責任も分かち合いつつ、性別にかかわらず、その個性と能力を十分に発揮できる社会のことです。

## もっとわかりやすく～

「男女共同参画って、難しそう…」、「自分には関係ない」と思っている人は少なくないと思います。また、「参画」という言葉もあまり聞き慣れませんね？

参画とは、単に「参加」という事ではなく、方針の立案や決定など「意思決定への参加」という事です。

男女共同参画社会とは、仕事、家庭、地域活動などの様々な分野で、男女のどちらかに負担や責任が偏ることなく、自らの希望に沿った形で活躍できる社会の事です。

## こんな経験したことありませんか？

「男性は仕事、女性は家庭」、「男だから強くなりなさい」、「男の子はくよくよしない!」「女だから控えめにしなさい」「女の子だからおとなしくしなさい」などの、価値観に縛られていませんか？

性別による固定的な役割分担の考えが根強く残り、この役割分担意識に縛られて自分の希望を叶えられない人が多くいます。一人ひとりが豊かな人生を送る上で、性別にとらわれることなく家庭や学校、職場や地域でそれぞれの個性と能力を発揮できるような社会づくりが必要です。

●家族みんなで積極的に家事や子育て、介護などを行っています。

家庭では…

地域では…

●ボランティア活動などに男性も女性も主体的に関わり、住みよい地域づくりに参画しています。

男女共同参画社会が  
実現すると

●進学や就職などにおいて、性別にかかわらず個人の意思や能力を尊重した進路選択ができています。

学校では…

職場では…

●男性も女性も、家庭、地域生活と両立ができ、働きやすい職場環境になっています。

## 男女共同参画いきいきフォーラム

家庭や地域にある身近な出来事から  
男女共同参画を考えます

2023年2/12(日)

午後1時30分～3時30分  
須坂市文化会館  
メセナホール  
(小ホール)



【講演】

演題：女性も男性も輝いて働き続けるために  
～私の子育てから～

講師：SBC信越放送アナウンサー  
中澤 佳子さん

【事例紹介】 蔵の町さざか昔を語る会の活動発表

※今年度も、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、  
入場者を制限して開催します。



申込方法：左記の二次元バーコードからアクセスの上お申し込みください。

申込期間：2023年1月4日(水)～1月27日(金)

問合せ：須坂市社会共創部人権同和・男女共同参画課  
(Tel.026-245-0909)

主催：須坂市男女共同参画推進市民会議・須坂市

## 相談無料秘密厳守

ドメスティックバイオレンス (DV)

DV相談ナビ #8008 (はれれば)  
(最寄りの配偶者暴力相談支援センターにつながります)

DV24時間ホットライン (毎日24時間)  
026-219-2413

女性相談センター (月～金 8:30～17:15)  
026-235-5710

### 女性の一般相談

長野県男女共同参画センター"あいとぴあ"  
0266-22-8822

一般相談 火～土 9:00～12:00、13:00～16:30  
法律相談 (要予約) 第1、3木曜日  
カウンセリング (要予約) 第2土曜、第4金曜日

須坂市人権同和・男女共同参画課  
026-245-0909

※来庁される場合は、事前にお電話をください。

編集・発行

須坂市男女共同参画推進市民会議  
須坂市社会共創部人権同和・  
男女共同参画課

このパンフレットは、19,500部作成し、1部10.45円です。