

サンエールフェスタ2016が開催されました。

男女共同参画講演会

いつまでもときめきを大切に



「自分を愛して褒めて」と語る藤田弓子さん

「サンエールフェスタ2016」の男女共同参画講演会が1月30日、サンエールかごしまであり、俳優の藤田弓子さんが「自分らしくありのままで～働くこと 生きること～」をテーマに、生き生きと楽しい人生の過ごし方について話しました。

藤田さんは終戦直後の昭和20年9月生まれ。3歳半の時に父親が戦病死したため25歳で未亡人となった母親のことを「好奇心の固まりのような人で、一生懸命頑張って私を育ててくれた。私が演劇の世界に飛び込んだ時は、あなたが選んだ道なら応援してくれた」と話しました。

小学5年の時にNHKラジオ「赤胴鈴之助」で吉永小百合さんとオーディションに合格した時のエピソードも紹介。「ラジオ番組で鍛えられ、たくましくなった」と話しました。70歳になった今、「老後や余生はないと思い、生涯現役でやりたいことを続けられ生き生き楽しく暮らせる」「そのためには周りの人を大事にして良い人間関係を築くことが大切」と語りました。さらに人と上手に付き合うためには①誰かにときめく気持ちをいつまでも忘れない②趣味やボランティアなどを通じて友達をつくり続ける③周りの人に感謝の言葉、心からの褒め言葉、愛情のこもった言葉をかける～ことを呼び掛け、最後に「一番ときめいてほしいのは自分自身。自分を愛して褒めてあげて」と締めくくりました。

男女共同参画ワークショップ

わたしが選ぶ わたしの生き方。～Lifelong partner～



「サンエールフェスタ2016」期間中(1月29日～31日)、男女共同参画関連のさまざまなワークショップが開かれました。

「『笑いヨガ』で自分を好きになろう」(写真下)では、日本笑いヨガ協会の長濱千恵さんの指導で、笑いヨガの呼吸法を取り入れた健康法を紹介。参加者は大きな声で笑いながら両手を高く伸ばしたり、顔をなでたり、足をほぐしたりしながら体や心を開放していきました。

「夢の地図を作ろう～コラージュ作成～」(写真上)では、色彩心理カラーセラピストの甲斐綾子さんの指導で、気になった雑誌の写真などを自由に切り貼り。完成した作品を見ながら自分が何をしたいのかを探り、未来の夢へとつなげる作業に取り組みました。

「40代のエンディングノート～今をよりよく生きるために～」では、終活カウンセラーの組織「50+」(フィフティ・プラス)が、エンディングノートの書き方を指導。人生の終焉を考えることで自分の人生を振り返り、これからの自分らしい生き方を考えました。



女性に対する暴力に関する講演会を開催

暴力は止められるか

～DV加害者プログラムの現場から～



変わる人にはチャンス、変わらない人には罰則

女性に対する暴力をなくす運動期間(11月12日～25日)に合わせ、女性に対する暴力に関する講演会が11月15日、サンエールかごしまで開催されました。立命館大学大学院非常勤講師の伊田広行さんが「暴力は止められるか～DV加害者プログラムの現場から～」をテーマに話しました。

DV被害者に対する支援者の関わり方の基本として、伊田さんは①上から目線でも中立でもなく被害者の側に立つ②被害者の自己責任にしない③息の長い支援の3点を指摘しました。

被害者への接し方については、第1段階では批判せず、評価せず、指図せず、まず聴くこと。矛盾点も含めて気持ちを聴き、並行して事柄も聴いていくことに十分時間をかける。第2段階では、聴きながら徐々にさまざまな段階があるDVの知識を伝えていく。第3段階では、当面、安全になるような具体策を話し合う。あるいは

少し関係を改善するための、第一歩の方針を示す。第4段階では、被害者本人がDVであることに気づき、別れるかどうか本人が決めていくことなど、段階を踏みながら被害者にアプローチする方法を紹介しました。

恋愛については「恋愛は双方の合意に基づくもので、一方がその意思をなくせば自動的に消滅・終結するような契約だと割り切って考える。相手が納得するまで別れないとか、別れは約束を破ることといった別れについての従来の考えを改めることが大切」と強調しました。

真面目に反省して変わりたいと思っている加害者を支援する加害者プログラムについては「加害者自身、DVと気付いていなかったり、悪いことだと思っていないケースがある。加害者プログラムを通じて学び、自分を見つめ、被害者の視点を常に知ることによって加害者は変わっていく。加害者は変わらないという主張は極端に偏った意見で、変化する加害者がいるのは事実。変わる人にはチャンスを与え、変わらない人には罰則を与えるようにすることが大切」と話しました。



登録団体活動報告

サンエールかごしまを拠点に、男女共同参画に関する活動を行う登録団体を紹介します。

Enjoy! 転勤ライフ

転勤生活を前向きに生きる妻達の会

Enjoy! 転勤ライフは、結婚や夫の転勤などの事情で鹿児島市に県外から転入してきた妻たちの会です。「転勤妻」という共通したキーワードの下、幅広い世代が集まり、知らない土地に住む不安や孤独をメンバー同士で共有することで、人とつながり鹿児島での生活を前向きに楽しむためのコミュニティづくりを目指しています。

「ご近所に引っ越してきた人がいたら、「こんにちは」と声を掛けてみてください。私たちのような転勤妻にとっては、その一言だけでも励みになるところがあります。初めて鹿児島に引っ越してきて寂しさを感じたり、誰かと話したくなったりしたときには気軽にお越しください。私たちとつながりましょう!」(代表・村田史子さん)。



活動は月1回の定例会やランチ会、年に数回行うおしゃべりカフェ「転勤さんいらっしやーい」、不定期で夜の部(のんかた)などの交流会を開催

男女共同参画への思い

代表 村田史子さん

私たち転勤妻が知り合いのいない不慣れた土地でも自分らしく生きられるよう、周囲の人にその存在を知ってもらい、前向きに関わりを持ってもらえたらと思っています。また、転勤妻は自分自身を信じて外に出る勇気を持てば、それが個人のエンパワメントを高め、地域参加への意欲も高まると思います。お互いを知って認める。このことは男女共同参画と共通したテーマではないでしょうか。

Think of to Gender Equality

AMI



主な活動は引きこもりや職場でのメンタルヘルス、DVなどのカウンセリング。上下2色のカラーボトルを使った「オーラソーマ」などの各種グループ講座も人気



男女共同参画への思い

代表 武井美智子さん

当団体では2月に臨床心理士でフェミニストカウンセラーの竹下元子先生を講師に迎え、DV加害者更生プログラム研修会を開催しました。DV防止のための対策について、被害者支援のみならず加害者へのアプローチを通して更生の取り組みを促進していこうという趣旨の研修会です。今後もこのような事業を通し、男女共同参画社会の実現に貢献したいと考えています。

Think of to Gender Equality

Enjoy 心のサポート アミ

“その人らしい生き方”を応援

特定非営利活動法人・心のサポート アミは、上之園町にあるカウンセリングルームです。心療内科医、臨床心理士、産業カウンセラーが主な運営メンバーで、個人、家族、グループを対象に、各種カウンセリングや講演活動を行っています。「多くのストレスや生きづらさを抱え対人関係に悩み、それを誰にも相談できず苦しんでいる人がいます。お互いを尊重する対人関係づくりや、その人らしい生き方を一緒に考えていきたいと考えています」と、代表の武井美智子さん。

カラーセラピーからその人の抱える問題の解決や生き方のヒントが得られる「オーラソーマ」などの各種グループ講座、産業カウンセラーによる40歳以上の女性限定のグループカウンセリングも人気です。