

第1回

女性のための心とからだセミナー

「女性の健康週間」企画講座

なは女性センター講座2022

月経(生理)にまつわる トラブルと女性ホルモンの関係

婦人科の受診に
ためらいがある方に
オススメです。

女性のからだは、月経が開始し思春期を迎え、妊娠・出産に適した性成熟期を経て、閉経の時期である更年期そして老年期というライフサイクルの中で、女性ホルモンの影響を大きく受けます。

その中で「月経」にまつわるトラブル、月経前のイライラ、頭にズキズキ、気分が悪い、月経痛で仕事がかたどらないなど悩んでいる方も多いのではないのでしょうか。

今回の講座では、女性ホルモンについて知り、月経前症候群(PMS)や月経困難症にどう対処したらよいかなど、正しい知識を専門家から学びます。

日時：2月10日(金)午後7時～8時30分

おおしま きょうこ

講師：大島 教子先生 (Joyレディースクリニックくもじ 院長)

会場：なは女性センター 第2学習室

対象者：関心のある方(中学生以上受講可)

定員：36人(事前申込先着順)

第2回

女性のための心とからだセミナー

日時：3月3日(金)午後7時～8時30分

テーマ：「更年期をより良く過ごすために
知っておきたいヘルスケア」

対象者：関心のある方 / 定員：36人(事前申込先着順)

●講師プロフィール

医学博士/日本産科婦人科学会専門医/日本女性医学会
女性ヘルスケア専門医。

久茂地小学校、那覇中学校、那覇高等学校 卒業。平成2年獨協医科大学 卒業後、総合病院、大学病院で主に周産期医療に従事。平成28年5月Joyレディースクリニックくもじ開設。女性の各ライフステージに生じる種々の健康上のトラブルに幅広く対応しています。



*市在住・在勤・在学の方は手話通訳が利用できます。各講座、開催日1週間前までにお申し込みください。
なお、一時保育は当面の間、休止いたします。



講座申込みは、QRコードからでもできます。

「女性の健康週間」(3/1～3/8)

女性が生涯を通じて明るく、充実した日々を自立して過ごすためには、生活の場(家庭、地域、職域、学校)を通じて、女性の様々な健康問題を社会全体で総合的に支援することが重要です。厚生労働省では、毎年3月1日～3月8日までを「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを国民運動として展開しています。

なは女性センターでは、この期間に合わせ、「女性のための心とからだセミナー」を開催いたします。

なは女性センターを利用される皆さまへご協力をお願い

「なは女性センターにおける新型コロナウイルス感染拡大予防ガイドライン」に沿って、ご利用いただきます。

体調のすぐれない方は、ご利用をお控えください。マスク着用、検温、手指消毒のご協力をお願いします。
今後の状況により、変更する場合があります。最新の情報は市ホームページでご確認ください。



講座名:育休パパのリアルトーク～男性育休は家庭と職場にメリットいっぱい!

開催日:2022年11月2日(水)午後3時～5時 参加者:39人(+子ども4人)

ファシリテーター:嘉 大雅さん(琉球放送アナウンサー)*写真左

登壇者:新垣 優理子さん(沖縄銀行人事部働き方改革グループ)*写真左から2番目

水上 実穂さん(フリーペーパー「たいようのえくぼ」編集長)*写真右から2番目

仲宗根 学(那覇市平和交流・男女参画課主任主事)*写真右

※改正法の説明:面高史代さん(沖縄労働局雇用環境・均等室 主任雇用環境改善・均等推進指導官)



男性が育児参加できる環境づくりを目指し、「育休パパのリアルトーク～男性育休は家庭と職場にメリットいっぱい」を開催しました。育休中の男性や管理職世代など39人が参加。改正育児・介護休業法の概要説明を受けた後、4人の登壇者による子育てトークを楽しみながら、男性育休の意義や課題を共有しました。

冒頭、沖縄労働局雇用環境・均等室の面高史代さん(主任雇用環境改善・均等推進指導官)は改正育児・介護休業法の概要や、10月にスタートした新制度「産後パパ育休(男性版産休)」について解説しました。厚生労働省の調査によると、男性の育休取得率は2021年度13.97%と過去最多を記録したものの、取得期間は短いことを指摘。日本は国際的に見て、夫の家事・育児関連時間が低いことを挙げ、男性の育休取得と育児参加を促進する必要性を強調しました。

トークイベントで水上さんは、コロナ禍で2人目を出産した際、夫が2年の育休を取得した経験を通し、「マンションに閉じこもる状況でワンオペになっていたらと思うと恐ろしい。本当に助かりました」と語りました。「『産後の恨みは一生』とよく聞くけど『産後の感謝も一生』。育休は、命がけで子育てする期間だと認識して、男性も女性も育休取得が当たり前前の社会になってほしい」と願いを込めました。

新垣さんは、男性の1カ月育休取得を100%有給で義務化したおきなわフィナンシャルグループの取り組みを紹介しました。制度化に向けて、「頭取がスパッと判断してくれたので、スピード実現できました」と明かしました。育休取得者の業務フォローは、組織全体で対応することの重要性も強調しました。

仲宗根さんは、次女が生まれた際に計2カ月の育休を取得した経験を振り返り、「子どもと過ごす時間が増え、家族愛が深まった。育休は男性にも絶対に必要だと思う」と語りました。「育休には『休』という字が入っていますが、全く休めない。家事や育児を一人で全部担うのは大変です」と実感を込めて語りました。

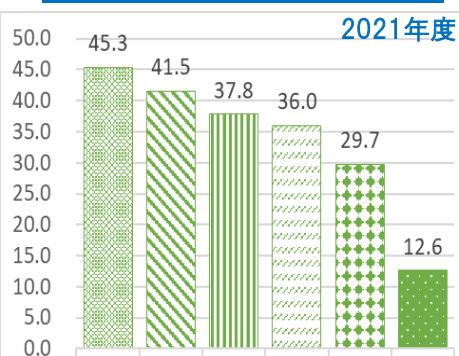
進行役の嘉さんは、琉球放送の男性社員として初めて育休を取得した自らの経験を踏まえ、「育休取得だけがゴールではないし、夫婦のカタチはそれぞれ。ただ私は、育児を通して素晴らしい経験をたくさんしています」と子育てエピソードを紹介してくれました。県内企業への取材を通し、「育休取得の『壁』は幾つもあるが、組織として工夫を重ね、支え合うことで結束力が高まるなど、メリットは大きいと思う」と育休取得を促進する意義を強調しました。

【御礼】本講座の開催に当たり、おきなわフィナンシャルグループ様とみらいおきなわ様には会場提供や運営面で多大なご協力をいただき、働く人々が参加しやすい「オキナワ・イノベーション・ラボ(沖縄銀行本店1階)」様で開催することができました。厚く御礼申し上げます。



▲トークイベントの様子

各国の企業役員に占める女性比率



諸外国の経済分野における女性比率向上に係るクォータ制等の制度・施策に関する調査から

諸外国における企業役員比率の推移をみると、役員数の一定の数、割合を女性に割り当てるクォータ制を導入した国は、その導入以降、女性比率が大きく伸びています。

フランスでは、一部の企業を対象として義務的なクォータ制が導入され、2011年に取締役クォータ法が制定されました。同法により、目標比率が達成できない場合、取締役や監査役への報酬が一部停止されるなどのペナルティもあります。また、世界で初めて企業役員への女性のクォータ制を導入したノルウェーでは2003年に法律を制定し、企業が自発的に取り組むこととされ、2007年度末までに40%を達成することが義務付けられました。達成できない場合、会社名の公表のほか、企業の解散といった厳しいペナルティも設けられています。

一方、日本の女性比率は、各国の1/3以下の水準となっており、「ジェンダーギャップ指数」(2022:世界経済フォーラム)でも、「政治・経済」分野での女性の比率が低く、146か国中116位となっています。今後の女性のキャリア継続や役員への育成・登用等を促進する取り組みが必要です。

*クォータ制とは…積極的改善措置(ポジティブ・アクション)の手法の一つであり、性別などを基準に一定の数・割合を割り当てる制度のこと。

講座名:「働く人のためのメンタルヘルスケア」
 ～考え方のクセを知り、コミュニケーションのコツを学ぶ～(全2回)
 開催日:2022年11月19日(土)①・26日(土)② 午後2時～4時
 参加者:①19人 手話通訳士:2人 ②13人 手話通訳士:2人
 講師:高良 恵利子さん(社会保険労務士・産業カウンセラー)

講師の
高良恵利子さん



今回の講座では、職場内での人間関係やコミュニケーションの取り方で悩むことが多く、自分の心とうまく付き合っていく方法を知りたかったなど、メンタルコントロールのコツを学びたいとの思いで受講された方が多くいらっしゃいました。

第1回目の「考え方のクセと感情コントロール」では、ストレスや感情の起きるしくみを学び、自分の考え方にはどのようなクセがあるのか、認知のしくみについて、自分の思考クセの修正の方法について講話がありました。自分の感情を大切に、自分の感情と相手の感情の境界線を考え、相手の感情は相手のものであることを忘れないようにすることや「怒りの感情」は当たり前にもつ感情ではあるけれど、どう表現するか?表現のコツについて学びました。

第2回目の「対人関係と伝え方のコツ」では、自分の気持ちや考えを知った上で、相手とどのような関係づくりをしたいか?を考へてみることを。伝える前に、頭の中で、唱えるだけでも気持ちが落ち着く事もあると話されました。

また、自分も相手も大切にしながら、自分の意見や気持ちを伝える「3つのステップ法」として、1.状況をそのまま描写する。その時の状況や事実を客観的に話す。2.相手の気持ちや考えへの理解。相手の立場を考へて、相手の気持ちを察して表現する。3.自分の考えや希望を明示して提案する。自分の望むことや行動を明確に伝え、妥協案や解決策を提案する、など具体例をあげて考へていくことを学びました。

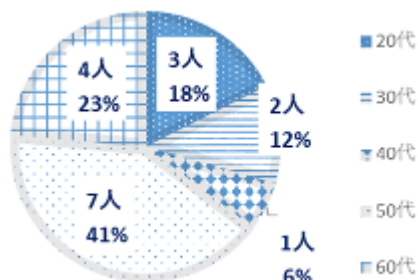
講座の最後に、「相手の考えや気持ちを理解しようとする」となどを、くり返し練習することでスキルアップにもつながるので、意識していくと改善することができるとおっしゃっていました。

受講者からは、「受け止め方(捉え方)を少し変えることで、自分の気持ちがラクになることを改めて学びました」、「グループワークで色々な人の意見が聞けてよかった」、「考え方のクセは修正できることは、頭では理解できてもコントロールするのは難しい。けれども、実践します」、「面白く興味深い内容だったので、もう少しじっくり時間をかけてもいいのでは」などの声も寄せられました。



▲講座の様子。5つのグループに分かれてワークを行いました。

受講者の年代(開催日:11/19)



*アンケート回答17人

Book

★女性問題やジェンダーに関する図書の貸し出し及び資料の閲覧ができます。
 ☆貸出し期間:2週間 お一人2冊まで

『そこにはいない男たちについて』

井上荒野 著/角川春樹事務所
 2020年7月18日発行/204ページ

愛する夫を亡くした女性と、共に暮らす夫が嫌いになった女性。料理教室が舞台になったこの小説は、女性たちの「孤独」をテーマに動き出します。ひとりだてて感じる「孤独」と、ふたりだてても感じる「孤独」。誰かを愛すること、さびしさを覚える心の声、自由である/自由でいたい女性たちの気持ちは、何によって突き動かされているのでしょうか。



『HAVE PRIDE (ハヴ・プライド)』

生きる!愛する! LGBTQ+の2300年の歴史

ステラ・A・コードウェル 著/スー・サンダース アドバイザー
 榊田理絵 訳/合同出版/2022年9月5日発行/136ページ

本書は、歴史的な観点からLGBTQ+を理解する入門書です。ギリシャの名画や、歴史の人物らのセクシュアリティについて、その時代の法律や懲罰、詩や日記をもって紹介されています。LGBTQ+の当事者らが、言葉や法律によって厳しい迫害/差別を受けてきた歴史を知ることができる1冊です。



相談室「ダイヤルうない」

周囲に話せる人がいない、自分の気持ちをわかってもらえない。そんな時、「ダイヤルうない」を利用してみませんか。生きがい、家庭の問題など、女性の抱える様々な相談に応じ、自分の意思で人生を選択するために情報提供し、サポートします。

- 電話相談
- 面接相談(女性のみ・要予約)
- 法律相談(女性のみ・予約制)

 **098-861-7515**

月～土 午前9時～12時／午後1時～5時

「ストップ・DV」情報提供

相談室「ダイヤルうない」では、ドメスティック・バイオレンス(DV)で悩む方を支援するための情報提供を行っています。詳しくは相談室「ダイヤルうない」へお問い合わせください。

性の多様性に関する相談

あなたが「自分らしい生き方」を自らの意思で選択できるように、一緒に考えます。どなたでもご相談ください。

周辺地図



「ハイタイ グスーヨー イーソーグワチデービル」

新年 おめでとうございます。
本年も何卒よろしくお願ひ申し上げます。

なは女性センターは今年、開設27周年を迎えます。これからも男女共同参画のさらなる推進と情報発信に努めてまいります。今後とも市民のみなさまの学び、相談、交流、情報収集の活動拠点としてご利用ください。



那覇市パートナーシップ・ファミリーシップ登録

「那覇市パートナーシップ・ファミリーシップ登録」は、市長がパートナーシップ・ファミリーシップの関係にあると認めた場合、その関係について登録簿へ登録し、「登録証明書」及び「登録証明カード」を交付するものです。

登録数 **47** 組

2023年1月15日現在

*これまでに登録された方へも「登録証明カード」の交付ができます。

■「性の多様性を尊重する都市・なは」宣言(レインボーなは宣言)の理念に基づく取り組みです。登録によって何らかの法律上の効果(相続、税金の控除など)が生じるものではありません。

■お問い合わせ・申請の予約

TEL. **098-951-3203** ◆月～金:午前9時～午後5時

* 祝日、慰霊の日(6/23)、年末年始(12/29～1/3)を除く

レインボー交流会の開催について

「交流の場がほしい」「性の多様性について語りたい」といった声から生まれた誰でも参加できる交流会です。

主催:市民団体ていーだあみ

メール: tiidaami.okinawa@gmail.com

※「レインボー交流会okinawa」で検索すると、フェイスブックで最新情報を確認できます。



with you おきなわ

沖縄県性暴力被害者ワンストップ支援センター

はやくワンストップ 24時間 365日

TEL **# 8891**

※繋がらない場合は、098-975-0166へ

性暴力の被害にあわれた方の意思を尊重しながら、医療的支援を含めた必要な支援を行っています。24時間365日体制で相談を受け付けていますので、いつでも相談できます。

◆なは女性センター講座について

*受講希望の講座は、なは女性センター窓口、電話、FAX、申込みQRコードでお申し込みください。また手話通訳、一時保育(現在休止中)の利用は、那覇市在住・在勤・在学の方が対象です。(事前予約が必要)

お問合せ

那覇市 銘苅2-3-1(なは市民協働プラザ1F Aコア)

TEL. 098-951-3203 FAX. 098-951-3204

Email: s-heidan002@city.naha.lg.jp

開館時間 休館日
月～金:午前9時～午後9時 年末年始(12/29～1/3)
土曜日:午前9時～午後5時 日曜日・祝日・慰霊の日(6/23)

駐車場のご利用について

「なは市民協働プラザ」の地下駐車場と消防局隣の「ナハメカルパーキング」は**有料**です。センター利用者は、料金の一部が免除されますので「駐車券」を事務室にお持ちください。

☆なは女性センター利用者の一部免除料金	
最初の2時間まで	100円
最初の2時間を超え1時間までごとに	100円
※利用時間が1時間に満たない場合は1時間として計算。	



なは女性センター
メール



なは女性センター
ホームページ



Facebook