

なは女性センター講座2023

【共催】さんぽの会 (おきなわ「非行」と向き合う親たちの会)

「薬物・アルコール依存症」 回復は可能です！



適度な飲酒ならば、あまり問題はありませんが、摂取量が徐々に増えていくと、脳や身体を蝕み、脳の萎縮をもたらします。

依存症の場合、脳の神経回路が支配され、自分の意思ではコントロールできなくなるため、他者の力を借りることや医療機関につながることは大事なことです。

依存症の問題は、「傷つき体験」から生じた、寂しさや怒りをアルコールや薬物などで紛らし、自分自身を傷つけてしまう依存症者だけの問題ではありません。

生きづらさを抱えながら生きている現代の私たち自身の課題でもあるのです。

今回は、『下手くそやけどなんとか生きてるねん。』(現代書館、2019年)の著者であり、薬物・アルコール依存症から回復した当事者の渡邊洋次郎さんに、なぜ薬物やアルコール依存症になったのか、どのように克服してきたのか、「リカバリハウスいちご」職員としての現在の活動について語っていただきます。

日時 **12月7日(木) 午前10時~12時**

わたなべ ようじろう

講師: **渡邊 洋次郎** さん(薬物・アルコール依存症からの回復当事者)

会場: なは女性センター学習室 (なは市民協働プラザ1階)

対象者: 関心のある方 / 定員: 36人(事前申込先着順)

* 市在住・在勤・在学の方は手話通訳が利用できます。11月30日(木)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。

講座のお申込みは、QRコードからできます。



◆講師プロフィール(わたなべ ようじろう)さん

中学の頃に薬物中毒になり、在学中に何度か警察に捕まり、中学卒業後すぐに鑑別所入所。4度の鑑別所入所を経て16歳の終わりから18歳になるまでの1年間を中等長期少年院で過ごす。20歳から精神科病院への入退院が始まり、30歳までの10年間で計48回の精神科病院入院。30歳から3年間の刑務所服役。

現在、刑務所を出て酒や薬が止まり14年4か月。自助グループのミーティングへ行ったり、就労支援などを受け、リカバリハウスいちごで、2017年12月から常勤スタッフとして働き、2018年3月介護福祉士受験も無事に合格。2020年3月に通信制高校を卒業。著書に『下手くそやけどなんとか生きてるねん。薬物・アルコール依存症からのリカバリ』(現代書館2019年)『渡邊洋次郎対談集 弱さでつながり社会を変える』(現代書館2023年11月)

なは女性センターを利用される皆さまへ

なは女性センターは、冷房機の故障により8/6から学習室のご利用を休止していましたが、12/1(金)より、通常通りの貸室を再開予定です。当センターをご利用の皆さまには、ご理解とご協力を頂き感謝申し上げます。



「離婚」について 知っておきたい 法律のイロハ



離婚を選択する、しない背景は様々であり、人生の大きな決断です。

今回の講座では、「離婚の手続きや準備など何から始めていいのかわからない」という方や「子どもにどう説明したらいいの?」という心配をお持ちの方に、当センターで法律相談を担当されている野崎弁護士から、過去の事例などを交えて、分かりやすくお話していただきます。

離婚を考えている方だけでなく、DVなど問題解決のために情報を得たいという方にも役立つ法律や手続きなどについて、基礎知識を学ぶ機会とします。

日時: 11月25日(土) 午後1時30分~3時30分

のざき せいこ

講師: 野崎 聖子さん (うむやす法律会計事務所弁護士)

場所: なは市民活動支援センター会議室(なは市民協働プラザ2階)

対象者: 関心のある方 / 定員: 36名(事前申込先着順)



*市在住・在勤・在学の方は手話通訳が利用できます。11/17日までにお申し込みください。一時保育をご希望の方は、お問い合わせください。



講座のお申込みは、左記のQRコードからできます。

◆講師プロフィール(のざき・せいこ)さん

宮古高校、琉球大学卒業後、2000年に司法試験に合格。弁護士登録後、東京で企業法務中心の仕事をし、06年に沖縄に戻る。13年1月、うむやす法律会計事務所を設立。現在は企業法務・一般民事事件・家事事件など幅広く担当。なは女性センターでは、12年度から「法律入門講座」で離婚に関するテーマの講師を務め、13年度からは相談室「ダイヤルうない」での法律相談を担当。現在、「那覇市男女共同参画会議」会長を務める。

講座予告

私のための労働セミナー

安心して働き続けるために、
「社会保障・労働制度」
について学ぶ

日時: 2024年1月20日(土)
午後2時~4時30分

講師: 高良 恵利子さん
(社会保険労務士
キャリアコンサルタント)

会場: なは女性センター学習室
(なは市民協働プラザ1階)

対象者: 関心のある方
定員: 30人(事前申込先着順)

*詳しくは、次号の
なは女性センターだより
でお知らせいたします。



★なは女性センターでは、女性問題やジェンダーに関する図書の貸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

『災害と性暴力』

小川 たまか・長江 美代子・中野 宏美・原田 奈穂子・草柳 和之 著
Nursing Todayブックレット編集部 編集/日本看護協会出版会 発行/2023年1月発行

「別居中のDV夫と避難所で再会してしまい、世帯ごとに仕切られた段ボールの中で、ハサミでつつかれセックスを強要された」

今月紹介する本は『災害と性暴力』です。阪神・淡路大震災や東日本大震災など大規模災害が発生したことで、自宅を離れ避難生活を余儀なくされた人が多くいます。そんな途方に暮れる状況で、性被害にあった女性や子どもがいたという現実をどう感じるでしょうか。

災害により、人的・物的被害を受け、それらがもたらした混乱は「自分も大変なんだから、それくらいいいじゃないか」と加害者の罪の意識を薄くさせ、「みんなが大変なときだから、自分さえ我慢すれば」と被害者の声を奪いました。さらに第三者の「災害時に性暴力など起こるはずはない」という疑いの眼差しもまた、被害者を深く傷つけ、支援者の活動を妨げてきたと言います。

信じられない・信じたくない事実だからこそ、同じことを繰り返さず「性被害をなかったことにしない、させない」ために私たちに何ができるか、本書は問いかけています。



講座を終えて

「フェムテック」と女性の健康 ～生理・妊娠・更年期～

日時：2023年10月7日(土) 午後2時～4時 (参加者19人)

講師：新垣 綾子さん(沖縄タイムス社DX戦略局デジタル編集部副部長)

佐渡山 倫子さん(沖縄タイムス社営業局営業部主任)



▲講師の佐渡山さん(左)と新垣さん

今回の講座は、沖縄タイムスSDGs(持続可能な開発目標)企画「step with You～女性の健康支援と健康経営」に取り組んでいる沖縄タイムス社の新垣記者と佐渡山記者を講師に迎え、開講しました。

女性の活躍推進が叫ばれ、社会進出が進む中、女性特有の健康課題がクローズアップされていて、どういふ変化が起こっているのか、そして今まで我慢していた健康課題をどのようにセルフケアで日々の生活の枠を広げられるのかを医学的なお話ではなく、沖縄タイムス社が取材を通してわかった現在の「女性特有の健康課題」と沖縄の現状をお話していただきました。

佐渡山記者ご自身も、「ここ数年カラダと心が変わっていてフェムテックを知ってから世の中には軽減できる方法がいっぱいあるんだと知り、生活の中に吸水ショーツから使っている。不快感の解決までには至らないが、カラダとココロの調子に合わせてフェムテックを利用することによって仕事にも集中できるようにもなった」と話されていました。



写真提供：フェルマータ

その女性特有の健康課題が仕事とどう関わるのか、企業にとってどういふ影響があるのかというパフォーマンスの低下や妊娠・妊活などの理由での離職に伴う人材の定着率の低下、更年期症状が理由での昇進辞退による管理職比率の低下があげられます。

沖縄タイムス社が2022年に県内の女性を対象に行った「女性の健康困りごと調査」では、働く女性417人に聞いたところ、生理で困った時の対応は73%の女性が「我慢する」と回答。また、更年期症状の対応でも65%「我慢する」実態があり、仕事に影響していることがわかりました。

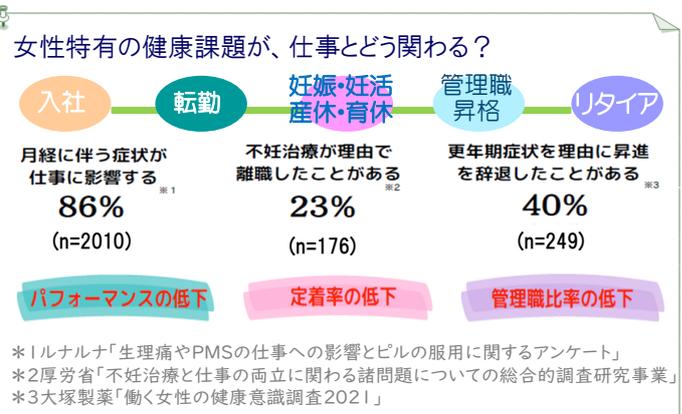
会社の制度として、「生理休暇」を導入している企業はあるものの「女性上司がまだ使わないから休みづらい」「ネーミングが使いづらい」など、同僚に理解されない苦しさを抱える人もいるなか、職場の理解と女性のヘルスケア制度の充実を望む声が、多数あることもわかりました。

特に更年期の場合、仕事の判断が鈍くなったり、出勤が億劫になったり、身近にいる家族にも、ただの運動不足ではないかと軽視されがちで何気ない言葉に傷ついたり、周りにもなかなか理解されず退職に至った方もいます。

取材を通して寄せられた声には、「体調・限界値は人それぞれ。男性の理解も大事だが、女性同士でも分かり合えないことがある。更年期なのか、疲れなのか、老化なのか、区別がつかないこと」と悩む声もあったそうです。そういった悩みに対し、周りの評価や世間体ではなく「自分を大事にする意識」や職場でお互いを尊重しあえることが大事だと、お話しされていました。

講座の最後に、参加者とワークショップ形式でフェムテック商品に触れたり、ご自身のカラダのモヤモヤについて話し合いました。参加者からは「新しい取り組み、新製品についてたくさん情報いただきました。びっくりする商品もあり、時代が変わったな～すごい！感心しました」という声や「生理や更年期症状が女性の働き方に与える具体的な影響や例を知ることができて心の準備ができた気がします」とメッセージをいただきました。

講座を通して、ヘルスリテラシーを高めることによって、仕事へのパフォーマンス向上へつなげる重要性や女性の声が上げやすい社会へ向かっているのだと再認識できる有意義な時間を共有できました。



主催：ピンクドット沖縄実行委員会 後援：那覇市

Pinkdot Okinawa

開催日：12月10日(日)

場 所：てんぶす前広場(那覇市牧志)

Pinkdot Okinawa とは？

「LGBTなど性的マイノリティが生きやすい社会を」と願う人たちが、その思いを表すためにピンク色のものを身につけて集まるイベントです。2013年の開始から、今年は第11回目の開催となります。

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。

「女性に対する暴力をなくす運動」
期間：11月12日(日)～25日(土)

心を傷つけることも暴力です。
-ひとりで抱えず、最初の1歩を-
毎年11月12日～25日は、
女性に対する暴力をなくす運動の
実施期間です。

＜令和5年度ポスター(内閣府)＞

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 **57** 組

2023年11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。

開催日時:詳細が決まり次第お知らせします。

主催:市民団体ていーだあみ 「フェイスブック」
メール: tiidaami.okinawa@gmail.com



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
TEL # **8891** 24時間 365日

※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。



平和交流・男女参画課から

なは女性センターを退職することになりましたスタッフからのメッセージをお届けします。

退任のごあいさつ
お世話になりました！

なは女性センターは、沖縄の女性たちの活躍の歴史や多様な活動を伝える場で私にとってものすごく学びと気づきを与えてくれた場所でした。

なは女性センターのみなさんには大変お世話になりました。ありがとうございました！ (センタースタッフ 宮城)

◆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
なは女性センターホームページQRコード⇒



なは女性センターは、現在、冷房機の故障により学習室のご利用を休止しています。それに伴い、11月30日(木)まで、開館時間を下記の通り短縮いたします。当センターをご利用の皆さまには、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

開館時間	休館日
月～金:午前9時～午後5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」をご利用ください。ご利用は**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。	