

パパは美容師

～こどものヘアアレンジ講座～



「イクメン」「カジダン」という言葉をよく耳にするようになりました。
また、家事・育児に積極的な男性が増えると女性の社会進出や少子化対策
に寄与することも分かりました。（※2021年育児介護休業法改正の背景）

そこで、男性の家事・育児への参画を促進するために、本講座では、
多岐に渡る育児の中から「こどものヘアアレンジ」に挑戦します。

「髪を結ぶ時の力加減が分からない」「三つ編みってどうやるの？」

ちょっとしたコツを掴んで「ヘアアレンジができるパパ」になりませんか？

こどもとの触れ合いが増すだけでなく、家事・育児への協働意識の芽生え、
女性の負担軽減にも繋がる講座です。お子様と一緒にご参加ください!!

日時：11月30日(土) 午前10時～12時

講師：とぐち せいいちろう 渡久地 政一郎さん

(学校法人KBC学園専修学校ビューティーモードカレッジ美容科教務)

場所：なは女性センター 学習室(なは市民協働プラザ1階)

定員：15組(事前申込先着順)

対象：お父さん+こども(3歳～10歳)

※他年齢の場合は相談可、お母さんの見学もできます。

申込受付期間：11月1日(金)～11月29日(金)17時まで



講師 渡久地 政一郎さん

ビューティーモードカレッジ のご紹介

◆学校法人KBC学園のグループ校として2005年に開校。これまでに1,850名以上の卒業生を輩出。
教育理念は「高度な技能・技術を身に付け、人間性豊かな永久戦力となる人財を育成します」とし、美のプロフェッショナルである前に、まず一人の人間として自分らしく輝く人生を歩んでいく力をつけることを目指した教育を提供している。2024年3月発表の美容師国家資格合格率は100%。その他、資格取得・各種コンテストなど数々の好成績を収めている。

講師の渡久地氏は美容師歴4年、美容学校教員15年。美容実習、関係法規、衛生管理、美容保健、美容技術理論、運営管理を担当。

【主な内容】

1. こどもの髪を綺麗に保つ方法
2. 印象づくり(個性の出し方・流行)
3. ヘアアレンジ実践 髪結/三つ編み/編み込み/他

《参加者持参》

ご参加される方は下記をご準備ください

- ・ヘアゴム ・ブラシ ・ヘアピン ・コーム(くし)
- ・アレンジで使いたい飾り※任意 ・卓上鏡(手鏡)※任意



講座のお申込みは、
左記のQRコードからできます。

*市在住・在勤・在学の方は一時保育・手話通訳が利用できます。
11月22日(金)までにお申し込みください。

「女性に対する暴力をなくす運動」期間のお知らせ

期間：11月12日(火)～25日(月)

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。

こんなことはありませんか…



DVや性暴力の悩み、
受け止めてくれる人が
きつという。

話してもいいのかな
自分悪いと思ってる。
誰にも相談なんてできなかった。
でも話してみたらこころが少し軽くなった気がする。
DVや性暴力の悩み、
受け止めてくれる人がきつという。



年齢・性別を問わず相談できます。
Cure time
#8891 #8103
11月12日～25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。

- ◇相手というと、怖いと感じたり緊張したりする。
- ◇会話がしたくても、非難されたり、無視されたりする。
- ◇いつも相手の機嫌や顔をうかがって、ビクビクしている
- ◇いつも「嫌われたくない」「自分が悪い」と思って我慢している。

DV(ドメスティック・
バイオレンス)とは、配偶者や
恋人など親密な関係にある、
またはあった者から振るわれる
暴力のことです。

DVは力／パワー
(社会的な影響力、経済力、体力
など)のある者が、相手を思い通り
に支配／コントロールする手段
として暴力を選び、使います。

▲令和6年度ポスター(内閣府)

プライバシーも秘密も
しっかり守られますので、
安心して相談して
ください。



性犯罪・性暴力の相談窓口は、あなたの気持ちを最優先に何ができるのか、一緒に考えます。

内閣府
性暴力に関するSNS相談
(キュアタイム)

Cure time



警察庁
性犯罪被害者電話相談
ハートさん

#8103



女性に対する暴力は女性の人権を侵害するものであり、決してゆるされるものではありません。

この期間に合わせて、なは女性センターでは、ポスターの掲示、チラシを配布し、「女性に対する暴力」に関する相談窓口の周知を図ります。また、期間中に、国際通り(那覇市牧志)にて、パープルライトアップを行います。



沖縄県内の女性の悩み・DV
・性暴力被害者相談窓口

親密な相手からの暴力は、自分たちで解決するのはとても
難しい問題です。相手との関係が「つらい」「何かおかしい」と
感じていたら、一度ご相談ください。

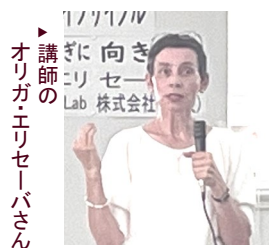
なは女性センター相談室「ダイヤルうない」	098-861-7515	月～土 9:00～12:00/13:00～17:00
那覇市 保護管理課 福祉相談グループ 女性相談	098-862-0515	月～金 9:00～11:00/13:00～16:00
沖縄県女性相談所 沖縄県配偶者暴力相談支援センター	098-854-1172	月～金 8:30～17:15 土・日・祝 8:30～16:30
沖縄県性暴力被害者ワンストップ支援センター With you おきなわ	#8891 098-975-0166	年中無休/24時間 つながらない場合は、098-975-0166
【警察】性犯罪被害者専用相談	#8103 0120-656-110	年中無休/24時間対応 *平日 9:30～18:15は主に女性が担当
【警察】沖縄県警察本部 警察安全相談	098-863-9110 #9110	年中無休/24時間対応 *主に男性が担当

講座を終えて

女性の健康とライフサイクル～更年期、ホルモンの揺らぎに向き合う～

開催日:2024年9月7日(土) 午後1時～3時 参加者:40人

講師:オリガ・エリセーバさん(OIST/HerLifeLab株式会社)



講師のオリガ・エリセーバさん

自身が更年期で苦しんだ経験から2021年にOISTアクセラテッププログラム(OIST内のスタートアップ事業)に採択されて2022年に立ち上げた「HerLifeLab株式会社」代表取締役のオリガ・エリセーバ博士をお招きして「更年期」に向き

合うための講座を開催しました。

まずオリガ博士は「世界的に女性の健康に関する知識や医学としての研究が圧倒的に不足している」ことや、アカデミックな世界においても女性の不調に対する知識や理解不足が顕著であることを自身の経験を交えてお話してくださいました。

また日本人の傾向として「更年期」に対して恥ずかしい思いを抱える女性たちが多く、更年期にまつわる不調を周囲に相談することもなく、悪い意味で“我慢強い日本人女性”が多いことに驚いた経験が、オリガ博士を「更年期」に向き合う医療へと導いたと言います。

そもそも更年期障害は“女性ホルモンの大きな変動と急減”“社会的・文化的な要因”“心理的要因”に加えて、家庭や職場などの環境による社会的要因が複雑に絡み合っていることを挙げて、一言で「更年期」といっても、物忘れが多い、記憶力が低下している、疲れやすい…等、なんと400以上もの症状があり、個々の症状においても不定愁訴が多様で単純な症状ではないことを説明しました。

加えて、日々、やることが多すぎて、いつも何かに追われていると感じる女性たちが大多数いること、そして多くの女性たちが抱えている課題は「自分の健康について考える優先順位が一番低いこと」という現状があると言います。

これらの現状を踏まえて、具体的に更年期症状に向き合うには、

①OC(ピル)

女性のライフデザインを手助けする投薬治療。

②HRT(ホルモン補充療法)

眠障害などの症状を緩和する。

などの例を挙げて、更年期の症状を上手に乗りこなすための医療的アプローチをはじめ、ホルモンの揺らぎを感じている世代に有効な食事法や運動量などを教えてくださいました。

そして日本では「更年期の不調を理由に離職する女性」の多さも、少子高齢化で働き手不足が顕著になっている日本において深刻な課題となっているとの指摘もありました。

最後にオリガ博士から、女性の身体は年齢を重ねるうちに必ず、ホルモンの大きな「揺らぎ」を経験すること、更年期にまつわる様々な不定愁訴や不調は、40～50代に起こるホルモンバランスの変化が心身に現れたものであること。この時期を乗り越えるのに必要なのは忍耐ではなく、体の状態を知り自分に合った治療法を見つけることが大切であること。オリガ博士自身も一人の医師として、「ビバエル更年期オンライン診療」を通して、女性たちの些細な悩みにもじっくり耳を傾けながら十人十色の症状を客観的に分析し、その人に合った最適解を見つけるまで寄り添うことを、受講者へのメッセージとして講座を締めくくりました。



多くの方が、熱心に耳を傾けていました。



★更年期に対するイメージが一昔前の生理を周りに話せない状況と似ていると思いました。(30代)

★自分の体の状態を理解し無理をせずパートナーに支えてもらい、自分を大切にしようと思いました(40代)

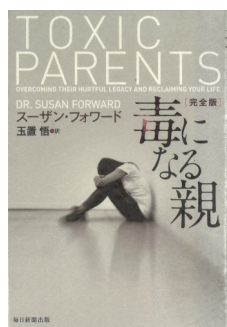
★とても分かりやすく日本以外の考え方等のお話がためになりました。(50代)



★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

オススメ本をご紹介します♪

『毒になる親 完全版 TOXIC PARENTS』スーザン・フォワード著・玉置悟 訳/毎日新聞出版発行/2021年3月30日



「親に奪われた人生を取り戻すために、あなたが「毒親」にならないために。」

「自分の問題を他人のせいにしてはならない」というのは、もちろん正しい。

しかし自分を守るすべを知らない子どもだった時に大人にされたことに対して、あなたの責任はない…と著者は読み手に語りかけます。

自分に自信がもてず、様々な問題や悩みに苦しむ数千人の人々を、二十年以上にわたってカウンセリングしてきた著者の豊富な事例から、悩める人生の大きな要因は親であると分析。

初版が出版された20年前当時、日本では「親による子どもへの虐待問題」がさほど認知されていなかった時代でした。当時の日本社会に一石を投じるかのように、本書を読んだ訳者の玉置悟氏がある種の使命感をもって出版した一冊です。「毒親」に傷つけられた人たちの心を癒やし、新しい人生を歩き出すための具体的な方法を伝授するだけでなく、自分自身が「毒親」にならないために参考にしたい内容です。

☆なは女性センター利用者の駐車場利用 一部免除料金