

なは女性センター講座2024

ゴージャス 理枝が貧困を切る！！ ～食料支援から見える沖縄の困窮～

今年の6月「子どもの貧困の解消に向けた対策の推進に関する法律」が成立しました。

法の目的である「子どもの貧困の解消」を先駆けて取り組んでいる団体の一つに「困窮家庭への食料支援を続ける『女性を元気にする会』」があります。

代表のゴージャス理枝さんと副代表のまつ毛美紀さんは、「女性を元気にする会」を2015年に立上げてから活動を続け、さらに、今年10月には、経済的困難を抱える母子家庭や女性が一時的に滞在し自立支援を受けられる女性支援施設「ソラーナ」を開設しました。

本講座では、食料支援から見える沖縄の母子の現状について学び、「私にできることは何か？」を考え、動き始めるきっかけとします。

日 時: 12月7日(土) 午後2時～4時

場 所: なは女性センター学習室(なは市民協働プラザ1F)

定 員: 36人(事前申込先着順) 対 象: 関心のある方

*市在住・在勤・在学の方は手話通訳が利用できます。

11月29日(金)までにお申し込みください。

講師: ゴージャス 理枝 さん
「女性を元気にする会」代表

☆プロフィール (ゴーじゅすりえ)

大阪府生まれ、小学校4年生の時に那覇へ移住。専門学校を卒業後、オーストラリアに語学留学。帰国後は、県内のコンピューター会社に11年務め、取締役を経て退職。2008年に「ビューティーサロンゴージャス」を開業。

2015年にシングルマザーを支援するためのボランティア団体「女性を元気にする会」を立上げ、食料支援や美容を通じた生活支援を行う。沖縄県つながりサポート支援事業「トータルビューティー＆生活支援相談会」を行い、2021年「チャンピオン・オブ・エンジ日本大賞」に選ばれる。今年、那覇市に女性支援施設「ソラーナ」を開業。「第17回タイムズ地域貢献賞」を受賞。

講師: まつ毛 美紀 さん
「女性を元気にする会」副代表

☆プロフィール (まつげみき)

浦添市生まれ、小学校3年生から中学校時代を母の実家の伊江島で暮らす。高校から那覇に移住し、卒業後は東京の夜間短大で学び、昼間は国際特許事務所でアルバイトに励む。短大卒業後(株)テレビ朝日に入社し、制作部のバラエティー部門で勤務。2002年、帰省後、琉球放送報道部に入社。

2011年、ゴージャス理枝と出会い、共に活動することを決意。「女性を元気にする会」をゴージャス理枝と立てた。「ビューティーサロンゴージャス」で、アイリストとして働き、ネーミングを「まつ毛美紀」とした。

講座のお申込みは、右記のQRコードからもできます。



「アルコール依存症」について知ろう！

～支援と回復の道しるべ～



沖縄県は人口10万人あたりのアルコール性肝疾患による死亡率が、男性20.6人、女性3.4人で全国ワースト1位です。また飲酒運転による死亡事故の件数など、様々なデータで国内有数の「酒害県」として認知されています。アルコールがもたらす社会問題は、アルコール過剰摂取による事故、ケンカ、DV、性被害などの社会問題を引き起こすリスクが高まります。

依存症は老若男女、社会的地位など生活背景に関係なく誰もがかかり得る病気であること、専門の医療機関や支援機関につながればゆっくりでありますのが必ず回復する病気です。

「風邪をひいたら暖かくして休む」と同じように「依存症になったら自助グループ(*)」と、社会での理解を進めていく必要があります。アルコール依存症を身近な問題であると知ってもらうと共に、関わり方について学んでみませんか？

*「自助グループ」とは…同じ問題を抱える人たちが集まり、相互理解や支援をしあうグループのこと。

日時:12月12日(木) 18時～20時

場所:なは女性センター学習室

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。
12月6日(金)までにお申し込みください。



講座のお申込みは、
左記のQRコードからもできます。



いぬお じん
講師:犬尾 仁さん

(内科医/アルコール・ギャンブル依存症専門医:
リハビリテーションセンター病院)
【プロフィール】

1969年、長崎県諫早生まれ。2002年に沖縄協同病院、07年に中部病院を経て、22年10月から現職。日本アルコール関連問題学会会員、公益社団法人全日本断酒連盟顧問などを務める。



★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

新着本
入荷しました!!

『母にはなれないかもしれない』
産まない女のシターフッド
若林理央 著／旬報社 発行
2024年3月10日

「産むことも産まないことも
個人の権利である。」
産むことも産まないこ
とも個人の権利だという
当たり前の価値観に立ち
戻り、母である女性と母に
なることを選ばなかった
女性同士が、分断せずに
お互いを尊重し合い生き
ていける国になることを、本書の「産まない
選択」をした女性たちの思いに報いる形で、
考え続けたくなる一冊。



『結婚差別の社会学』
斎藤直子 著/勁草書房 発行
2017年5月20日
「現実の調査結果が突き崩す
「自由」な結婚という幻想。」



被差別部落出身者と
の恋愛や結婚を、出自
を理由に反対する
「結婚差別」。
結婚差別問題が生じた
とき、カップルと反対
する親との間で、どの
ような対立や交渉や
和解、あるいは決裂などのプロセスと
差別の実態を、膨大な聴き取りデータ
分析から明らかにした一冊。

『乳房のくにで』
深沢潮 著/双葉文庫
2022年12月18日
「乳離れできない国で、
女が生きていくには。」



「乳房」と聞いて連想
するのは、子に乳を
与える母親の姿だろう
か？
幼子を抱えて生活に
困窮している福美は、
乳母を派遣する団体の
運営者に声をかけられる。派遣先は同
級生・奈江の家だった。母乳によって子
を手放した女と母となり得た女の視点
から“母性”を描くサスペンス作品。

「男性のための介護講座」～介護に備えて～
開催日：2024年9月28日(土) 午後1時～4時 参加者：33名（女性9名／男性24名）
講師：米城 智淳さん（「ケアプランもくれん」主任介護支援専門員・管理者）
講師：諸見里 安知さん（学校法人 大庭学園 沖縄福祉保育専門学校 校長）

那覇市においても、介護者の3人に1人は男性介護者となっています。仕事を続けながら家族などを介護する「ビジネスケアラー」の数も増加傾向にあります。

今回の講座では、「仕事と介護が両立できる介護計画」を提供している「ケアプランもくれん」（居宅介護支援事業所）の管理者である米城智淳さんと、学校法人大庭学園沖縄福祉保育専門学校校長の諸見里安知さん、お二人の介護のプロに学びました。

参加者を1グループ4～5人の8つに分けて、グループディスカッションを行いました。「安全・安心な場を作るための話し合いの基本ルール」を共有し自己紹介後、ワークが始まりました。「男らしさ」「女らしさ」のワークでは、社会的、文化的制約のなかで刷り込まれてしまった「性別役割意識」の不自由な考え方や価値観、意識を捨てて、新しく学び直すヒントとなりました。

【米城智淳さんのお話】

那覇市の「介護保険べんり帳」を参考にしながら講義が始まりました。

介護は、「他人の行為を助け、世話をすること」です。介護を行うにあたり「自分自身を大切にできないのは絶対ダメ！」だと参加者に熱く訴えていました。介護者が疲弊してしまったら、大切な親や配偶者などの要介護者も共倒れになってしまうかもしれません。

地域包括支援センターは、保健師や社会福祉士、主任介護支援専門員、認知症地域支援推進員など、介護サービスを熟知した専門職員が常駐する総合相談機関です。「遠慮せず日頃の困りごとや疲れていることを相談してください。介護のストレスを軽減するさまざまなアドバイスをもらうことができますよ」と話しました。

主任介護支援専門員は介護サービスを利用するためのケアプランを作成します。その時に大事なことは、利用者の過去の体験をしっかりと聴くことです。これまでの生活歴や暮らし方を把握することで、これから暮らし方の希望や意向を正しく捉えることができるのです。

利用者の「自分で歩きたい」という希望には、福祉用具を使って支援することをケアプランに加えました。大事なのは、本人の「やりたい気持ち」です。

介護のストレスからネガティブな思考になってしまいがちな時の対応として、「マインドフルネス瞑想」を参加者全員で体験しました。心がリラックスするのはもちろん、ストレス耐性が高まる効果もあるため、講師のお二人とも続けていらっしゃるそうです。

半身麻痺を想定した参加者をベッドに寝かせ、要介護者の力を使って体位変換を指2本で行ったのです。まるでマジックを見ている様でした。

▶ 実際に、
体位変換の仕方を学び
ました。



▲講師の諸見里さん(左)と、米城さん

【諸見里安知さんのお話】

社会福祉を学び、30年以上にわたり介護現場や介護教育の仕事に携わっている諸見里さんに【4つの課題】を通して学びました。

① オムツ交換が楽しくなる工夫

若い頃の諸見里さんは、介護施設の夜勤で、ローラースケートを履いて利用者のもとへ一番で駆け付けたこともあったそうです（上司から注意されました）。苦手なことを楽しくする方法として実行していたそうです。「介護はユーモア」と語る諸見里さんを表しています。

② 身体機能の維持・向上の為のアプローチ

基本的には、元気な高齢者がやっている、食生活や運動などを真似たらいいのです。歩行訓練などのリハビリテーションだけでなく、遊びを通して行う「遊びリテーション」も効果的です。

③ 自分の親をしあわせにする介護

介護支援専門員として働いていた諸見里さんは、利用者には「好きな食べ物は？」「誕生日には何をしたいですか？」などと、聞き取りをして実践に移していたのですが、自分の親には「どのような人生を生きたかったの？」「何を望んでいるの？」等を聞けなかったことが心残りとなっています。自分の親こそ冷静になって言葉をかけることが大事なのだと強く訴していました。

④ 死をむかえる直前まで愉しむ

「人生のゴールは死です。」充実した人生を送るには人生のゴールとなる「死」を意識する必要がありそうです。諸見里さんは、母親の看取り時に、母親が「やすとも、ありがとう」と言って千円札をもらった経験を話してくださいました。亡くなる寸前まで子どものことを思っている母親の話には泣かされました。介護者は、自分自身を喜ばせる「モノ」や居心地のよい「場所」で過ごすなど、楽しみを散りばめておくこともポイントです。

諸見里さんのお母様が好きだった「汗水節（あしみじぶし）」の三線演奏は心に沁みました。

課題の一つひとつをグループで話し合い発表し、終始笑いの絶えない、和やかな雰囲気で、あっと言う間の3時間でした。それに、24人の男性が女性センター講座を受講してくださったことは、スタッフ一同、感謝の気持ちでいっぱいです。



▲多くの男性の参加があり、熱心に聴講されました。

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つてもられない。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

相談時間▶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。

面接相談
申込
QRコード



8月1日から相談室
「ダイヤルうない」の
面接相談の申込みがオンライン
でも、できるようになりました！

面接相談のオンラインお申込みは、
仮受付です。正式な面談日は相談員
から、お電話させていただきます。

周辺地図



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駐車場利用 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

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。

■「性の多様性を尊重する都市・なは」宣言(レインボーナは宣言)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、慰靈の日(6/23)、年末年始(12/29～1/3)除く

登録数 70 組

うちファミリープ 3 組

2024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。

主催: ピンクドット沖縄実行委員会 後援: 那覇市

PinkDot Okinawa

Pinkdot
Okinawa
とは？

開催日: 12月8日(日)12時～17時

場所: てんぶす前広場(那覇市牧志)

「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12回目の開催となります。

◆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)

お問い合わせ

なは女性センターホームページQR⇒
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・慰靈の日(6/23)

☆なは女性センターをご利用の皆さまへ☆ 業務のお知らせ

12月19日(木)は、17時で閉館いたします。

事務室内の「照明器具交換作業」を行うため、
交流室、資料室は終日使用できません。

第1学習室・第2学習室は16時30分まで
ご利用できます。

ご理解・ご協力ををお願い申し上げます。

