

法律入門講座

「離婚」を考えているあなたへ～法律の基礎を学ぶ～



離婚率が高いといわれる沖縄県は、令和4年度婚姻件数6,546組(全国4位)、離婚件数3,087組で1日の平均離婚件数は8.5組と平成15年以降、第1位となっています。離婚の主な理由は、性格の不一致・不貞・金銭問題・モラルハラスメントなどがあげられます。年代別にみると中高年以上の「熟年離婚」と言われる20年以上、とくに35年以上同居期間のある夫婦の離婚も増えています。

また、子どもがいる夫婦が離婚をする場合、「面会交流」と「養育費の分担」は、子の利益を最も優先しなければならないとされていますが、子の「親権」をめぐり争うことも多くみられます。そして、2024年5月(77年ぶり)に民法の「親権」や「離婚」に関する条文が改正され、「共同親権」が2026年までに施行されます。これまでは父か母のどちらかが親権を持つ「単独親権」のみでしたが、改正法の施行後は、親権を父母の双方が持つか、どちらか一方が持つかを選ぶことになります。

今回の講座では、2つのテーマで離婚に関する法的基礎知識について、当センター法律相談を担当されている野崎聖子弁護士にわかりやすくお話しいたします。様々な選択肢があることを学び、自身の人生について改めて考える機会になることを目指します。

第1回 子育て中の方のための基礎講座

日時:2025年 1月18日(土)午後2時～4時

のざき せいこ

講師：野崎 聖子さん(弁護士/うむやす法律会計事務所)

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:各回36人(事前申込先着順)／対象：関心のある方

第2回 中高年期の方のための基礎講座

日時:2月15日(土)午後2時～4時

*市在住・在勤・在学の方は一時保育が利用できます。講座開催日1週間前までにお申し込みください。
なお、手話通訳をご希望の方は、お問い合わせをお願いいたします。



●講師プロフィール(のざき せいこ)

宮古高校、琉球大学を卒業、2000年に司法試験に合格。弁護士登録後、東京の大手渉外事務所にて企業法務中心の仕事をし、06年に沖縄に戻る。13年1月、勤務先法律事務所から独立し、「うむやす法律事務所」を設立(17年から「うむやす法律会計事務所」)。

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。21年度から「那覇市男女共同参画会議」第16期会長を務め、現在、第17期同会議委員を務める。

QRコード
講座申込



心とからだのリフレッシュ！ “気力・集中力”アップ！のための メンタルトレーニング

日時: 1月25日(土)

14時～16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: 30人(事前申込先着順)

***床に敷くバスタオルやヨガマット、
飲み物が必要な方はご持参ください！**

*市在住・在勤・在学の方は一時保育が利用
できます。1月17日(金)までにお申込
みください。
なお、手話通訳をご希望の方は、お問い
合わせください。



講座のお申込みは、
左記のQRコードからも
できます。

スポーツ心理学にはアスリートを中心に精神
面の強化を目的とした、メンタルトレーニングが
あります。よりよいパフォーマンスを発揮するため、技を磨い
たり、体力を強化したりすることと同様に心の状態を正しく
知っておくことで、「心・技・体」がバランスよく作用し、よりよい
パフォーマンスを発揮することができるといわれています。

自分の心に向き合い、受容し、様々な場面で対応できるよう
に、リラックス法の実践や自身の考え方を味方にする方法、
グループディスカッション等を通じてその一部を紹介してい
たきます。

心とからだのフィットネスで、メンタル強化にチャレンジしな
がら、日常での人とのコミュニケーションや、仕事効率が良くな
るよう、気持ちの展開のしくみを学びます。

いしがき あいichろう

講師: 石垣 愛一郎 さん

(沖縄女子短期大学児童教育学科 講師)

●講師プロフィール

那覇市出身。米国ジョフ・ケネディ大学大学院でスポーツ
心理学を学び、メンタルトレーニングコーチとして少年院更生プログラム、
小学生からプロアスリートに至るメンタル指導に関わり帰国する。
現在は沖縄女子短期大学専任講師として幼児体育やスポーツ科学を
担当する傍ら、沖縄県スポーツ医・科学委員会科学部会員として小中高生
スポーツチームや講演会等でスポーツメンタル指導に携わる。また、
スポーツ心理学を応用する形で幅広い教育活動を行う。



★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!!

7つのワークで「自分らしさ」を取り戻す

『モラハラ夫の精神的支配から抜け出す方法』

福山れい 著/日本能率協会マネジメントセンター
2022年6月発行

「夫がこわい」と思っているあなたの心をやさしくほぐす

暴言、無視、生活費を入れない、自分の間違いを認めないなど、
夫からモラハラに悩まされたことがある女性は、既婚女性の8割
以上にのぼるといわれ、離婚原因の3位にランクインするなど深刻
な問題になっています。家庭内という密室での出来事であり、気づいた時には完全に自立のすべ
を奪われていたという女性がほとんどです。本書
では、モラハラ夫への精神的な依存から抜け出す
ための7つのワークを中心に、モラハラ被害者が
人生を見つめ直し、自分らしく生きる人生を選択
できるようになるためのヒントを紹介します。



『なぜ男女の賃金に格差があるのか』

女性の生き方の経済学

クラウドディア・ゴールドイン 著/鹿田昌美 訳
慶應義塾大学出版会株式会社/2023年4月発行

「ジェンダー平等が進んできた現在でも残る
男女格差。」

なぜ、女性のキャリアと家庭の両立は難しい
のか。育児をしながら働き続けるときに、女性の前に立ちちはだ
かるものは何なのか？

本書ではアメリカでの男女賃金格差の変遷をたどりなが
ら、なお残る賃金格差の原因に迫る『なぜ男女の賃金に格差
があるのか』ジェンダー平等実現に向けた取り組みの効果を
検証した分析を紹介する『ジェンダー格差』結婚、出産、育児、
離婚といったライフイベントで、人々はどのように意思決定し
て行動するかを解明しています。



講座を終えて

CAPおとなワークショップ「こどもの『権利』とヤングケアラー ～私たちにできること～ 入門編」

開催日:2024年10月19日(土) 午前9時30分～11時30分 参加者:12名

講師:上野さやか・三枝菜美子(おきなわCAPセンター)

この講座では、ヤングケアラーについて「こどもの権利」という視点からワークショップを通して、実態やその影響、私たちにできることは何かを、おきなわCAPセンターの上野さんと三枝さんにお話いただきました。

まず、最初に「中高校生の頃、どんなお手伝いをしていましたか?」との質問に、各受講生より「ご飯作り」「洗濯」「皿洗い」などの答えが挙がりました。しかし、ヤングケアラーと思われる子については「この子がいないと生活が回らない程、大きな責任を伴って」いる。それが過度になり、学業や余暇、健康、進路へ何らかの影響が見られることも、令和4年度沖縄県ヤングケアラー実態調査結果では1.8%(19人に1人)だったとの説明がありました。

ヤングケアラーの子は実際にどのような状況なのかを知るために、ワークショップを行いました。他のメンバーには分からないように役(人物像)が与えられ、テーマに沿って話し合いました。しかし、ヤングケアラーの役になった受講生は、なかなか言い出せず。それを見た他のメンバーも「どうしたのだろう」との声。ワーク後、それぞれの役の背景(家庭環境)を知ったとき、ヤングケアラーの子の置かれた状況に考え込む場面がありました。

「権利」=「生きていくのになくてはならないもの」とCAPは言います。「権利」のうちCAPの理念である「安心・自信・自由」を紹介。「その子が『安心して、自信を持って、

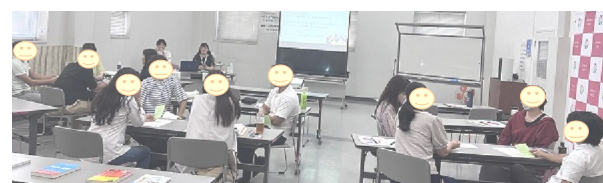
自由に生きる』ことができるのだろうか」という視点で「こどもの権利」を考える。そして、こどもと関わるとき「(こども自身が)私は大切な存在」と認識できるように人権意識で

接し、こども自身の中にある力「エンパワメント」を信じ、その力を引き出すために「聴く」「聞く」とは異なる)ことが必要。また一人で支援するのではなく「コミュニティ」の中で、多様な視点からヤングケアラーの発見・把握に努める大切さを伝えていました。

ヤングケアラーの問題が可視化されたのは1990年以降。日本での調査開始も2015年(新潟県)で、2020年に全国で初めて「埼玉県ケアラー支援条例」が制定。まだまだ始まったばかりの「ヤングケアラー支援」。家族のケアをすること自体は悪くはない。誇りや生きがいに繋がっているときもある。だからこそ、こどもたちの内面の声を聴き、こどもたちが「やりたいことができるよう」にサポートする。そういうことに「気づき、寄り添う」ことが支援ではないかとCAPは話していました。



▲講師の三枝さん(左)と、上野さん



▲グループに分かれてワークを行いました。

アンケートから

★再確認できたことも多々あり、学びになりました。これからたくさんの学校・施設にCAPワークショップを届けて欲しいです。(30代)

★こども達目線で考えるワークショップが多く、その子の感情などを想像できる時間が多かった。(20代)

★自分に対しての自己肯定感低いなと思っていたのですが、少しでもそれを変えたいと思いました。こどもへの対応の仕方を学び、聴く力、気づく力、寄り添う力を出していきたいと思いました。(50代)

「令和6年度那覇市男女共同参画研修参加費補助金」による海外セミナー参加者からのご報告です!

◆研修国:台湾(台北・台中)

◆研修期間:2024年9月19日(木)～23日(月)4泊5日

市では、あらゆる分野の男女共同参画の推進に不可欠な人材の育成に資する国内外の男女共同参画研修への参加促進を目的に、研修参加者に対し研修参加費用の一部を助成しています。この補助金を活用し令和6年度沖縄県女性海外・国内セミナー「女性の翼」に参加した中江さんに、研修を終えての感想をお寄せ頂きましたので、ご一読ください。

「互いを認め合う社会・・ジェンダー平等の先にあるもの」

報告者:中江 房子 さん

「沖縄県女性の翼」第41期として9月19日～23日の5日間、台湾での海外研修に参加しました。研修先の台湾は、ジェンダーギャップ指数がアジアでトップ、世界でも6位のジェンダー平等先進国。視察先の【台北市議会】は2005年のクォータ制の導入から現在は議員定数61名中、女性議員が約半数の30名。

また台湾はジェンダー平等教育法の下、小中高12年の義務教育の中で学期毎に4時間のジェンダー教育が行われ、幼いころから多様性を学ぶ環境がある事は、性差別のない社会環境を作り、ジェンダー平等や男女参画社会の考え方が育まれていくと強く感じました。

30年程で大きく社会が動いた台湾のダイバシティの考え方、政策決定の早さ、ボランティアの一人一人の力を形にするシステム作り、ジェンダー平等の先にあるものは「自分らしく生きられる社会、誰一人置いていかない社会」に他ならないと強く感じた研修でした。



▲「国立台湾大学婦女性別研究会」の前で

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**

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 **おしらせ**
「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。

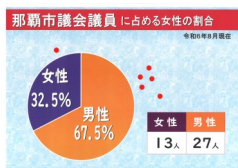
NEWS

☆9月に行いました「男女平等週間」パネル展で、気になる展示にシールを貼っていただきました。

一番関心が高かったのは、令和5年度市民意識調査結果の「夫は外で働き、妻は家庭を守るべき」という考え方について、「反対、どちらかと言えば反対」に、共感されシールが多く貼られていました。ご来場いただき、ありがとうございました。



パネル展の様子



▶ 那覇市国際通り



☆11月12日～25日の「女性に対する暴力をなくす運動」期間中に、国際通りで「パープルライトアップ(シンボルカラー)」を行いました。「あなたはひとりじゃない」のメッセージが多くの女性に届いていますように。

なは女性センター年末年始業務のご案内

12/27(金)は、なは女性センター内整理のため、17時で閉館いたします。
12/28(土)は通常業務(9時～17時)です。
12/29～1/3は、休館となります。年始は2025年1月4日(土)午前9時から開館いたします。

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。

登録数 70 組

うちファミリーシップ **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。

- 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)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。

日時: 2025年1月25日(土)午前10時～12時
会場: なは女性センター学習室(なは市民協働プラザ1階)
主催: 市民団体ていーだあみ
メール: tiidaami.okinawa@gmail.com

「フェイスブック」でもお知らせしています♪



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

#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。

*「なは女性センターだより343号」(10月15日発行)に掲載いたしました、「沖縄県性暴力被害者ワンストップ支援センター」の電話番号に誤りがございました。正しい電話番号は下記のとおりです。

(正)098-975-0166

◆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コード⇒

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」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。