

～心のストレッチ柔らかな心で明日を生きてもみませんか～

身体ストレッチ(柔軟体操)をすると、転んでも怪我が少なく済む。
心も失敗や躓いたとき、強くなろうと硬くなると根こそぎ折れてしまう。しなやか、柔らかくなれば、何度でも立ち直ることができる。
今日からでも実践できる小さな心のストレッチ方法や、歌・朗読劇による大きなストレッチ(感動)の講演でした。

心のふりこ
マイナスの感情(イライラ・怒りっぽい)をとめようとすると、ふり幅が小さくなる。プラスの感情(うれしい・楽しい)もマイナスの感情も自分。自分らしく、心は自由に、のびのびと動かしていくと、自分も楽し、周りも楽になる。

[マフラーちゃん]ごっこ
(とっこハム太郎)
無条件に受け止める **愛**情。
やさしい言葉をたくさん言う。
その言葉は、相手だけでなく自分にもかえってくる。



講師 佐久間 レイ さん

【PROFILE】

テレビアニメ「それいけ!アンパンマン」の「バタコさん」や、「魔女の宅急便」のジジ、「らんま1/2」のシャンプーの声などでおなじみの声優であり、歌手・脚本家。
自ら「語る」活動を展開、全国で好評を博している。
私生活では20代の娘をもつシングルマザー。

「**好**きかもごっこ」

嫌だという空気は相手に伝わるもの。どんなに苦手な人でも何か一つ、例えばその人の履いている「靴」だけでも「好きかも」と思う。たったこれだけでも空気は変わる。

子育ては **順** 番さえ
ましがわなければいい。
はげしいものばかり与えると、ささやかなもの(せつなさ・侘しさ・気遣い・思いやり)を感じ取れなくなる。味付けは薄味から、音量は小さな音から、遊びはシンプルなもの(包装紙一枚でも)から。



柳に風、折れない振り子の生き方、自己肯定、柔らかな心を持ちたいです。やさしい言葉を使う、なるほどです。
(60代女性)

会場との一体感があり、次は何かと考えさせられる。話し方、歌それぞれに心の残る、柔らかな毎日を過ごしたい。
(70代男性)



とても感動しました。数回フォーラムに参加したけれども、わかりやすく自分の心につきささりました。毎晩家族の夕食を作り、心が体が疲れていました。
(70代女性)

佐久間さんのお話をきいて、自分の周りの人々、家族、友人に温かく優しい言葉をいっぱいかけていこうと感じました。朗読劇は本当に感動しました。
(50代女性)

“生きる”を感じました。生きる美しさ、小さな“生きる”をさがしながら、これからも生きてゆく、誰に伝えようか、感動しました。
(70代男性)

美しい色の声とご自身の人生、語り、朗読に魅了されました。心のストレッチができました。
(50代女性)

こんな講演ははじめて!!
いつもきいているアンパンマンの歌に涙しました。
(40代女性)

私も生きていいんだ、自分の人生は自分で歩む。心のありようで、自分の生き方と認めてやる力をいただきました。
(70代女性)

短時間で心を動かすこと(ストレッチ)ができました。以前つらい時、涙が出て止まらないうことがありました。あのことも私の人生のふり幅になって生かしてくれているんですね。ありがとうございました。
(50代女性)

【編集後記】平成とともに、男女共同参画を振り返ってみると、雇用や待遇面での男女の均等が制度化されたのが30年ほど前、男女共同参画基本法により行政と国民の果たすべき役割が定められたのが20年前、あすべっぷができて6年、男女共同参画にとっては、激動の30年あまり。男女共同参画の実現のためには、これからも、労働時間、少子化、ハラスメントなどの課題に、行政と市民がともに向き合っていく必要性を感じました。
市民編集委員 足澤一成 屋田律子

男女共同参画

あすてっぷ

～誰もが自分らしく輝くために～

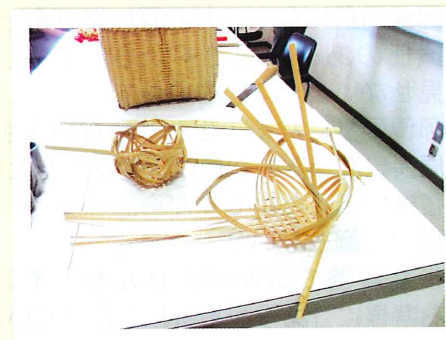


生命保険の基礎知識

主催講座の様子



ピラティス



竹鈴・竹かごづくり



ワード初級



Contents

★ きらり!輝く人み~つけた ★

★ 2018 あすべっぷフェスタ

★ リボンの色ご存知ですか?

★ あすべっぷ女性相談室より

★ 2018 べっぷ男女共同参画フォーラム(報告)

亀川郵便局長 藤内 美枝 さん
平田郵便局長 安部 久子 さん

あすてっぷの愛称...「あす」は明日と英語で私たちを表す us を意味し、「ステップ」は英語で足取りや歩調、そして段階を表す step、また、「ぷ」は別府の「府」です。私たちの明日(未来)の、男女共同参画のまち別府を、性別にとらわれず、自分らしく自分の足取りで生きていこうという気持ちを込めています。

発行: 別府市自治振興課男女共同参画推進室 〒874-0903 別府市大字別府字野口原3030番地16
編集: あすてっぷ市民編集委員 TEL 0977-21-8289 FAX 0977-21-9042 E-mail asubepu@city.beppu.lg.jp
男女共同参画の推進について、ご意見・ご質問をお寄せください。

★きらり! 輝く人み~つけた★

今回の「きらり!」は
別府市で女性初の郵便局長

亀川郵便局長 藤内 美枝 さん
平田郵便局長 安部 久子 さん



平田郵便局長 安部 久子さん
亀川郵便局長 藤内 美枝さん

編集部: 別府市で女性初の郵便局長
亀川郵便局長 藤内 美枝さん
平田郵便局長 安部 久子さん
に取材をお願いしました。

藤内: 九州は他地域に比べて女性の郵便局長が少ないです。県内では、大分市で少しずつ増えてきていますが...

安部: 全体的には女性が多い職場です。私たちは同期で、郵政省時代、民営化、社会全体の変化を経験し、男女とも出産、育児などもしやすくなっていると感じます。

編集部: 時代の変化に対応している会社なのですね。

安部: 昔から定時に退社するという意識は高かったです。育児・出産を経て働き続けた先輩たちもいました。とはいえ、郵便局長であれば家族同伴で地域イベントに参加することもあります。一般職員でも郵便局長でも、家族の理解が必要です。

藤内: 同時に家族を大切にすることも必要で、子どもさんの行事は一生に一度だから参加するようにと、私たちも職員へ勧めています。

編集部: 小さな郵便局は、3、4人で働いている印象ですが。

安部: 3人が2人に減れば業務ができませんので、4人いる局から1人貸す制度もあります。

藤内: 私が手伝いに出ることもありますよ。

編集部: 郵便局長自らですか。

藤内: ギリギリの人員ですし、郵便・貯金・保険など業務の種類も多いので、私は電話番をする程度ですけど。

安部: ご謙遜を。藤内さんは、事務畑が長く知識も広いです。私も相談に乗ってもらっていますよ。

藤内: 安部さんは、窓口業務指導をしていたので、私も安部さんから教えてもらいますよ。

編集部: 郵便局長になってもお互い学び合いですね。

安部: 責任のある立場ですから。でも、大変さは見せないようにしています。

藤内: 郵便局長になる人生とならない人生があれば、局長になった方が良い人生だったということの後進に伝えたいですから。

編集部: 息つく暇もない?

安部: 模範解答ではありませんが、やはり窓口でお客様に「ありがとう」と言っていたらと疲れが吹き飛びます。

藤内: 亀川郵便局には、ギャラリーがあり、予算がないので私も展示を手伝います。そのときは、お客様の人生のお話を聞くこともできますし、お客様との触れ合いは楽しみです。

【取材を終えて】先輩の働き方を見て、自分の働き方を後輩に見せる。仕事は大変だが喜びもある。当たり前のことかもしれませんが、経験に裏打ちされた信念をもって淡々と語られるお二人の言葉に勇気づけられました。



12月1日(土) 第3回あす・べっぷフェスタを開催しました。「子どもたちの笑顔が嬉しかった」「食品販売もあり助かりました」という感想もいただきました。多くの参加ありがとうございました。



親子の劇場のみなさんによるクリスマスツリー作り。親子で各々のツリーを作りました。

井本和子さんによるぶんぶん独楽作り。色鮮やかなぶんぶん独楽が完成しました。

16ミリ映写機映画鑑賞会
大分県の戦後のニュースを映画で振り返りました。

全日本あすなろ腹話術協会の山崎一恵さんによる腹話術。対象者にあった楽しい会話でした。

第3回あす・べっぷフェスタ



大分県金融広報委員会の矢野英昭さんによる講演「役に立つお金の話」身近なお金のことをわかりやすくお話してくださいました。

豊の船のみなさんによるペーパーフラワーの薔薇作り。紙で製作したとは思えないほどキレイな薔薇ができました。

猪俣勝宏さんによるおりがみ教室。作りたい作品をその場で教えていただきました。

パープルリボンツリーフェスタ参加者にパープルリボンを飾っていただきました。

リボンの色ご存知ですか?



キミドリリボン
離婚や別居に於ける子どもの連れ去り、引き離しを防止する
君との絆を取り戻す・守る



オレンジリボン
児童虐待防止
児童買春・児童ポルノ根絶



パープルリボン
女性への暴力防止運動
ドメスティック・バイオレンス根絶

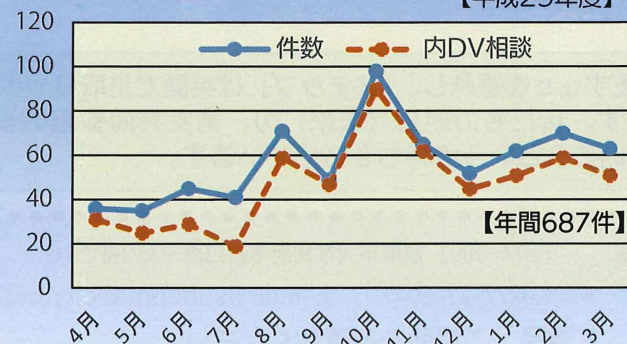


そら色リボン
性同一性障害(GID)への理解



あすべっぷ女性相談室相談件数

【平成29年度】



DV (ドメスティック・バイオレンス) ~私たちにできること~

《DV相談を受けた時にしてほしいこと》

- 相手の話をありのままに受け止める
- 「あなたは決して悪くない、自分を責めないで」と伝える
- 被害者と子どもの安全を確認する
- 病院や警察に行く時に付き添う
- できれば相談窓口や専門機関への相談を勧める

《してはいけないこと》

- ×相談内容を了承なしに第三者に話す
- ×被害者を責めたり、否定的な発言をする
- ×自分の意見を押し付ける
- ×相談内容を加害者に確認する
- ×からかったり、冗談でごまかしたりする



◆ 相談室からのメッセージ ◆

あなたが悩んでいたら...
「私だけかも」「私が悪いのかも...」などと1人で悩まず、まずは誰かに相談してみましょう。解決方法が見つからなくても誰かと話すことで気持ちが楽になることもあります。または、専門機関に相談しましょう(相談は無料で秘密は守られます)

友だちが悩んでいたら...
友だちに声をかけてみてください。友だちが話せそうだったら、話をよく聴いてみてください。相談できる場所がいろいろあることも友だちに教えてあげてください。

電話相談・来所相談

《 あすべっぷ女性相談室 》
(火) ~ (土) 9:00~17:00
TEL 0977-21-7820

※「法務省HP参考」