

Moving

ムービング

vol.75



CONTENTS

| 特集

02

オトコだって輝きたい!
～男性にとっての男女共同参画の推進～

| 講座報告

04

働き女子の夢をかなえる
キャリアアップ講座

| 誌上講座

06

これからの家族のあり方を考える
第3回「家族、その変化(3)」
NPO法人 高齢社会をよくする女性の会
理事長 橋口 恵子

| 講座・講演会報告

07

| ムーブ相談室から

09

| お知らせ

10

平成27年度
おすすめ講座紹介

12

特集

オトコだって輝きたい!

~男性にとっての男女共同参画の推進~



★エプロン男子

初級編:平成26年11月8日(土)~12月20日(土)全4回
中級編:平成27年1月17日(土)~2月28日(土)全4回



平成23年度より続く、男性の料理教室「エプロン男子」。昨年度から初級編と中級編にレベル分けをし、今年度は回数を3回から4回へ増やして開催しました。毎回応募数が定員をはるかに超え、受付時には「過去に何度も落選した」という声も多く聞かれる大人気の講座です。

講座中は全員おそいの「エプロン男子エプロン」を着用!最近は「市内の他の講座でそのエプロンを見かけた」という声もチラホラ聞こえてきます。「レシピどおりに翌日同じ料理を家族にふるまって喜ばれている」「毎回ムーブに通うのが楽しみ」という声が多く、男性の家事参画の促進につながる講座として、みなさんに料理の楽しさを感じていただけるように、今後も開催していく予定です。

初級編受講生Tさんの声

私は、ほとんど料理らしい料理をしたことがありませんでした。朝はほとんど食べず、お昼や夕食は外食かコンビニ弁当。

これはいかんと一念発起し、料理本を買い、いざ自分で料理をしてみると、まず食材の量がわからないし、作る順番がわからない。とにかく自分で作ると効率が悪くて、あまりおいしくもなかつたのでどうしたものかと考えていたところ、エプロン男子のチラシを見て応募しました。

受講生は、下は30代から上は70代ぐらいまで幅広い年齢層です。講座では何か簡単なものを1品か2品作るのかと思っていたのですが、

いい意味で違っていて、ご飯・切り干し大根・生姜焼き・マッシュポテト・コーンサラダ・お味噌汁を段取り良く約1時間半で作って、しかも温かいものは温かいままに食べられる魔法のような手順でした。

包丁の持ち方・切り方を、道具の説明も交えながらポイントを丁寧に教えてくれます。また、1つのテーブルに講師の方が一人ずつしているので、わからないこともすぐに聞くことができます。最後はみんなで作ったものをおいしく食べて終了です。

料理の楽しさはもちろん、毎日おいしい料理を作ってくれる人への感謝の気持ちが自然に湧き上がります。ここで習ったおいしい料理を家で作って、次は中級編を目指したいと思います。



★父と子の料理教室

~クリスマスパーティーをしよう♪~

毎年3回、季節ごとに開催している大人気の講座です。お父さんやおじいちゃんと子どもで、食の大切さと料理作りを楽しみながら学びます。

今回のメニューは「くるくるサンドイッチ」「あったかシチュー」「クリスマスケーキ」。シチューの野菜を星型にくり抜いたり、ケーキを可愛くデコレーションしたり、元気に楽しく親子で頑張りました。

★おとこのライフシリーズ 洗濯男子初級編

~料理だけじゃない! 洗濯だってできるオトコになる講座~

今年度から新たに開始した男性向けの単発講座『おとこのライフシリーズ』。第1回目のテーマは「洗濯」! 男性向けの料理教室はあるけれど、洗濯の仕方って、今さら人に聞けない…そんな悩みにおこたえしようと開催しました。

洗濯機の使い方や洗濯物の干し方、たたみ方など、洗濯の基礎知識やコツを実践も交えながら学びました。洗う前には下ごしらえをする、干し方には手に乾かすためのコツがあるなどなど…。

洗濯について初めて詳しく知ったという受講生も多く、今後は中級編やアイロン掛けの講座も行ってほしいという声が多数聞かれました。



これまで女性に関する問題だととらえられがちだった「男女共同参画」ですが、男性にとって重要な課題です。家事や育児、介護など家庭における役割、「男は強くなればいい」と生きづらさをなかなか口にできない「男らしさ」という縛り…。そんな男性を取り巻く課題に対して、ムーブでは様々な切り口から取り組みを進めています。

★ケアメン養成講座

平成26年11月11日(火)~12月9日(火)全5回



~介護をはじめる男性(あなた)へ~

超高齢化社会を迎え、男性が妻や親などの家族の介護を担うことも増えていますが、いざその時に家事の経験もないことなどにより、大きな壁に直面するといったことが起きています。

そこで昨年に引き続き、介護のこと、家事のことを仲間と一緒に学ぶ場を提供したいと考え、男性を対象としたケアメン養成講座を開講しました。介護実技や料理なども交えて行った全5回の講座では、基礎知識を学び、お互いの状況や経験などを語り合うことで、有意義な時間を共有できたようです。

受講生Oさんの声

母が1人で住んでいますが、認知症が少しずつ進んできた気がしています。

北九州市は政令指定都市の中で一番高齢化が進んでいて、北九州市、そして日本の将来にとっても、介護を学ぶことはとても大切なことだと思います。いずれはみんな、経験することなので、今後も「ケアメン養成講座」の回数を増やすといいと思いました。

ケアメン講座のメンバーで飲み会やOB会をして、お互いの情報交換し合い、組織をつくるのも良いと思いますね。

受講生Iさんの声

1年前に母が倒れ、今も介護が続っています。特に今回の講座で、まめに声をかけることや目の高さを合わせて話しかけることができていなかったと気づき反省しています。

同じ状況下の同級生の参考になればと、教材として使われた冊子「そして、ケアメンになる。」を同窓会で配りました。

私は介護の合間にこういった講座に通って色々なことを学んでいます。介護されているみなさんには自分の気分転換もして欲しいと思います。

★平成26年度 男女共同参画啓発事業 講演会

平成26年10月26日(日)



「ケアメンという生き方モデル -男性介護者100万人時代の提案-」

平成25年度ムーブ発行の啓発冊子『男の介護 そして、ケアメンになる。』に関連し、ケアメンという言葉の生みの親である、津止正敏さんを講師にお招きして講演会を行いました。

従来の介護モデルにはなかった男性介護者の実態について、身近な例を挙げながら、わかりやすくお話をいただき介護は誰にでも起こりうる出来事だと再認識させられました。「介護を排除して成り立つ暮らしや働き方」ではなく「介護のある暮らしや働き方が社会の標準に」ということがスタンダードな社会になるためのさまざまな問題や支援などを考えるよい機会となりました。



【講師】
立命館大学 教授
男性介護者と支援者の
全国ネットワーク 事務局長
つのめ まさとし
津止 正敏 さん

たまには
話して
みませんか?

男性のための電話相談

【電話】093-280-5325

ムーブでは、月2回、男性のための電話相談を行っています。男性のみなさん、悩みや不安をひとりで抱いていませんか? 家庭・仕事・これからの生き方や心のこと、「誰かに聞いてもらいたい」そんなときには話してみませんか? 秘密は厳守されますので安心してお電話ください。男性相談員が対応します。

【相談時間】
第2火曜日 18:00~20:00
第3土曜日 10:00~12:00
※祝日の場合はお休みです。
※相談は無料です。(通信料は自己負担)

講座告

女性社員が会社をかえる

働き女子の夢をかなえるキャリアアップ講座

働く女性限定 キャリアアップ&次世代リーダー養成講座

平成26年9月13日～10月25日 隔週土曜日(全4回)

公開講座(1)

平成26年9月13日(土)13:30～15:30 スペシャル協力:NPO法人J-Win

今年も講座の初日にNPO法人J-Winから境麻千子さんをお招きしての講演と、境さんに加えて本講座修了生である1期生の小川美里さんと2期生の土谷和子さんにもご登壇いただいてパネルディスカッションを開催し、「“私らしい”キャリアの進め方」についてお話ししていただきました。

第1部 境麻千子さん講演会

「きらきらな宝石の粒を～“私らしい”キャリアを進めるためのヒント～」

「私らしい」とは、自分の利益だけではなく相手の利益も考えて役割を果たす、職務を全うするなどシンプルなことであると思っている。目前にあるどの仕事も、どんなふうに“私らしい”するかということを心がける、その先にキャリアがあると思う。

これまで多くの恩を受けてきたが、その恩はその人には返せないので次の世代におくつていかなければならない。感謝の気持ち=きらきらな宝石の粒をつなぎ合わせて、後輩にかけていく。これが私に与えられたミッションである。

第2部 パネルディスカッション

「“私らしい”キャリアを進めるためのヒント」

【パネリスト】-----

NTT東日本 干葉事業部
千葉西支店長

医療法人寿芳会 芳野病院
総務課課長／平成23年度受講生

境 麻千子 さん 小川 美里 さん 土谷 和子 さん

【進行】(有)サイズ・コミュニケーションズ 代表取締役 高見 真智子



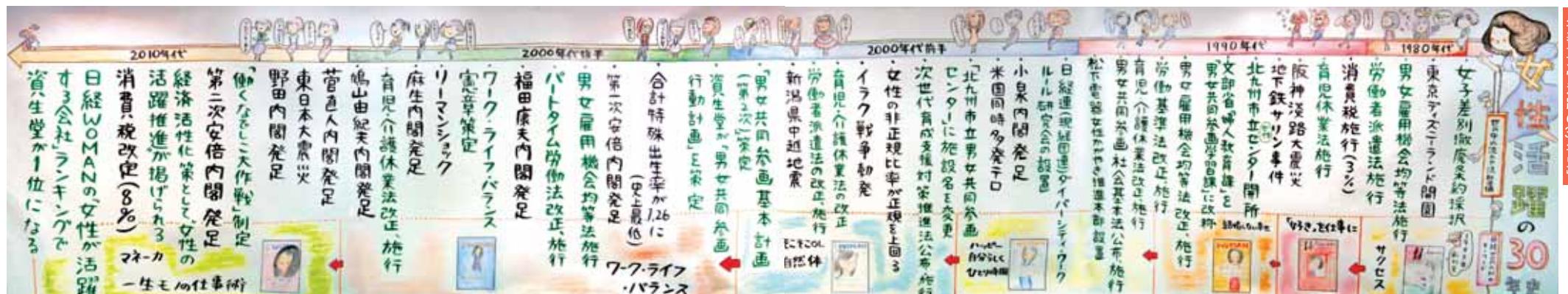
3人とも最初から管理職志向はもっていなかったようだが、どのように管理職へのキャリアの道筋を描いてきたか?

《小川》「チャンスの神様には前髪しかない」。管理職への話があったとき、チャンスはここぞという時につかまなければ手にできず、後からつかむとしても手遅れであると言われ、背中を押された。その時々で不安を抱えて足踏みをしつつも、長期的視点でキャリアを継続させることが重要だと思う。

《土谷》子供がいて管理職というのは、私が社内で初めてだった。管理職になった当初は周囲からの目も変わったように感じ、自分に務まるか不安であった。しかし、管理職になると仕事の権限も増え、領域や視野が広がる。その変化に楽しさを感じることができている。

《境》女性は能力があるのに、管理職にいたがらない。疲弊している上司を見ていると、自分には同じような仕事はできないと思うだろう。人は十人十色、自分は自分らしくマネジメントをすればいい。自分自身を成長させることを怠らなければ大丈夫。

《高見》管理職=強く引っ張るハードリーダーシップをイメージする方が多い。しかし、本来は人をやる気にして成果につなげることがリーダーシップである。ありのままで、個人の魅力を出していくことで、無理なくリーダーシップを発揮できるのではないかだろうか。



公開講座(2)

平成26年10月25日(土)13:00～15:30 《共催》公益財団法人 21世紀職業財団

行政や企業で活躍されてきた岩田喜美枝さんをお迎えし、女性活躍の大切さや課題についてお話ししていただきました。また、元日経WOMAN編集長の野村浩子さんとの対談では、日経WOMANの歴史とともに、「女性活躍」の歩みを振り返りながら、働く女性の未来へのキーワードを提示していただきました。

第1部 岩田喜美枝さん講演会

「女性はもっと活躍できる —より会社を元気に、より人生を豊かに—」

【企業の課題】以前は、女性は子どもができたら退職が当たり前と思われてきたが、近年は仕事と育児の両立支援もあり、かろうじて両立してきた。しかし、その両立支援策は仕事を免除する制度であり、多くの女性はキャリアアップするチャンスを逃してきた。働く女性は増えても管理職に就く女性が増えないという状況の改善を目指す企業は「フレキシビリティ(仕事の自由度)」を個人に認め、男性も育児を担うという両立支援策をとる必要がある。男性の意識が変わらないと女性のキャリアアップにはつながらない。そのためには、働き方の見直しが重要である。

【女性の皆さんへ】私自身の経験でもキャリアというのは不本意なことばかりで、自分の思い通りにはならない。るべきことは、目の前にある自分の役割を最大限に果たすこと。キャリアづくりをあせらない。出産は先延ばしにせず、自分の身体のことを最優先してなるべく早いほうがよい。育児・介護・夫の転勤で退職をしないこと。一旦仕事を辞めてしまうと、キャリアは水の泡になる。また仕事と育児の両立だけではなく、育児とキャリアアップの両立が大事である。時間当たりの生産性の高い働き方で会社に貢献し、日常的に残業をする必要はない。

これから経営者の意識も変わり、会社も変わる。またそうでなければ、その会社は生き残れない。先輩の女性にはなかったキャリアアップのチャンスがきっとくる。夢をあきらめないで。

第2部 スペシャル対談 「女性活躍の30年史と未来へのキーワード」

岩田 喜美枝さん × 野村 浩子さん

【少子化と女性の活躍は同一の問題】出生率の高い国(地域)ほど女性の就業率が高い。国際、国内比較とともに同じ結果である。少子化の原因に、「お金に余裕がない」「時間がない」があげられ、少子高齢化を乗り越えるためには、働き方を変えて女性の就業率を上げることが重要である。

【より長く生きる、より長く働く】個人のライフサイクルを見ても長生きする女性が多いが、年金制度は夫婦2人の生活を想定しているなど女性1人での老後は厳しい生活が予想されることもあり、元気に楽しく働き続ける方法を考えなければならない。そのためには、長期的視点でキャリアを考える。変化の激しい時代で、変化を受け入れる柔軟性と自分も変わる勇気をもって、キャリアをつくっていく発想が必要である。



【講師】
(公財)21世紀職業財団会長
岩田 喜美枝 さん



【講師】
ジャーナリスト・淑徳大学教授
のむら ひろこ
野村 浩子 さん

誌上講座

第3回

これからの 家族のあり方を考える

■ 家族、その変化（3） ファミレス社会、墓じまい、新たな縁（援）の構築。

私は今の世の中を家族という視点から見たとき「ファミレス社会」と呼んでいる。ファミレスはこれまで「ファミリーレストラン」の略称として世に知られている。1970年スカイラーク1号店が開店して以来多くの企業が参入し、日本の街角の風景を変えた。第2次ベビーブームの核家族が顧客だったが1990年代をピークにファミレスは減少傾向にある。店内の様子も大きく変わった。昔幼い子連れのファミリーのためのレストランが、今は、中年女子グループやおひとりさまの高齢男女が目立つ。一家揃って、という若い家族のお客は少なくなった。

私が今、唱えるファミレスは、横文字で書けばfamily-lessである。家族が少なくなる、という意味の和製英語だ。このファミレスは今日本中に急速に広まり、社会のありようを変える勢いである。

今、全年齢の世帯類型で、最も多いのが単身世帯で全体の27%を占める。これからますます増える見込みだ。若年層のひとり世帯は、就学や限られた独身時代という生涯の中で一過性のものだったが、近年は前号でも書いたとおり、50才は独身者が激増（男20% 女11%）し、生涯単身者が増えていく。そこに高齢期に夫婦二人世帯であった人の死別による単身化が加わる。高齢者の一人暮らし、夫婦二人暮らしも、かつては一過性の傾向が強く、一定期間のうちに子世帯に吸収合併されることが多かった。今、高齢期の核家族化が進み、65才以上の人を含む世帯類型は、①老夫婦30.3%②ひとり23.3%③老親と未婚の子19.6%④三世代15.3%の順であり、上位3位までが核家族の類型に入り合計73.2%を占める。昔ながらの三世代世帯は6.5世帯に1世帯の少数派となった。（2012年※）

それにしても、今の高齢者の世帯状況と、20年後、現在の50代が70代に入ったとき、その家族的風景はが

NPO法人
高齢社会をよくする女性の会
理事長

ひぐち けいこ
樋口 恵子

東京大学文学部美学美術史学科卒業。評論家・NPO法人「高齢社会をよくする女性の会」理事長・東京家政大学名誉教授、同大学女性未来研究所長・「高齢社会NGO連携協議会」代表（複数代表）。



講座・講演会報告

「私の事業」スタート講座 ～ムーブ女性起業家支援塾2014～

平成26年11月8日(土)、9日(日)、15日(土)、16日(日)、22日(土)(全5回)

ムーブでは、女性の「起業・創業」を支援するため、毎年「ムーブ女性起業家支援塾」を開催しています。19回目となる今回は13名の受講生を迎え、毎週土日の連続5日間の充実したプログラムで、起業に必要な基礎知識を学びながら、ビジネスモデル（事業計画）の構築を目指しました。

ビジネスモデルの作成にあたっては「ビジネスモデル・キャンバス」を活用しながら、事業の明確化を行うとともに、2日間にわたる中小企業診断士等のチューターによる個別指導と受講生同士の対話を通じてじっくりとプラッシュアップしていました。また、ムーブの起業家支援塾の卒塾生で実際に起業している先輩起業家のお話を聞き、交流することで起業に向けたモチベーションアップも図りました。

そして、最終日。緊張の中、受講生全員の前で自分の事業計画を発表し、「私の事業」のスタートに向け、第一歩を踏み出しました。

全5回の講座を終えた受講生からは、「とても内容の濃い充実した時間を過ごせた」「やる気にみなぎっています」などの声が上がり、起業を目指す女性にとって夢や目標を具現化し、「なりたい自分への第一歩」を踏み出す有意義な講座になりました。

ムーブでは、受講生のモチベーションが継続し、実際の起業へとつなげていくよう、引き続きフォローアップを行っていく予定です。



起業家支援塾フォローアップ 公開講座のご案内

卒塾生を対象としたフォローアップセミナーの一環として、子ども向け運動教室等の事業を幅広く展開されている起業家（株）MIKI・ファニート代表取締役 太刀山美樹さんをお招きして講演会を開催します。卒塾生だけでなく、一般の方もご参加できますので、太刀山さんの起業に対する思いなど、パワフルなお話にご興味のある方、ぜひ奮ってご参加ください。

「ツリーの主婦」

起業家になっちゃいましたが、何か？

～お金も人脈も知識もない…ゼロからの挑戦～

●日時 平成27年3月15日(日)13:00~14:30

●定員 30名(先着順)

●対象 どなたでも

《男女共同参画講座》覚悟を生きる ～焦らない！私の人生、自ずと決まっていくから～



【講師】僧侶・アナウンサー 川村 妙慶さん

平成26年11月25日(火) 18:30~20:00 ムーブ5階 大セミナールーム

北九州市門司区のご出身で、僧侶としてまたアナウンサーとしてご活躍中の川村妙慶さんに、まだ女性の数が少ない僧侶という道を歩んできたご自身の「覚悟」などをお話ししていただきました。満員となった会場からは「心が軽くなった」「生きる上のヒントをいただいた」という声が聞かれ、心搖さぶられる講演となりました。

約17年間いろいろな悩みを持つ人と向き合ってきたが、「答えを持とうとする」という共通点がある。私たちには必ず善と惡の心があり、善は○で、惡は×と自ら分けて比べる。健康で長生きする、若いことは○、病気をした、老いたら×。○グループで生きたら納得できるけれど、×グループで生きたらダメだと答えを持とうとする。

本日のタイトル「覚悟を生きる」の「覚」は覚める、「悟」は悟る。覚めるも悟るも自分の力で悟ることはできないのです。あとは自然におまかせするしかない。自分で自分の人生を変えようと思っても、意志が強ければ変えられるといったものでもない。今的人生に納得できないからとライラクする。だが、納得できる人なんてまずいない。マイナスを経験しながら、人生とは何だろうと聞いて歩いていく。辛い、甘い、酸っぱい、いろいろな味があっての人生。両方を経験しないと喜びがない。

私が高校生の時に父である住職が亡くなり、跡を継ぐはずだった兄も10代で人生を決められることへの反発などから、引きこもりになった。すると、母は私に僧侶になることを求めた。私は「本当は僧侶になんてなりたくない」との思いがある中、仏教が学べる京都の学校へ進学した。

あるとき先生から、「父が亡くなり、兄が引きこもりになり、ご門

徒が去り、これからどうして生きていったらいいのか…』という心の叫びをなぜ素直に出さないのか。背負っている荷物を一回降ろして点検してみよう。何とかなる、焦ったらアカン。必ず何とか決まつてくるから。」と言われる、気持ちが楽になった。

だが、仏教をもう少し勉強したいと言うと「外に出てボロボロになれ」と言われた。見捨てられたと思い、本来自分がやりたかったアナウンサーの道へ。しかし、仕事もなく混沌とした日々を過ごしていたとき、ふと学校で学んだ本を読み返してみた。そのとき、先生がボロボロになれ、と言った意味が理解できた。喜びも悲しみも裏切りもすべてその身で経験したとき、本当の人の喜びが生まれると私は覚悟を決め、北九州に帰って僧侶になった。

今は京都のお寺に嫁いでいるが、私にとって北九州は原点。自分は将来どうなるのだろうと京都に旅立ち、帰る度にこの寺はどうなるんだろうと不安を抱いていたが、その不安が自然と押し出されて今の自分を導いてくれた。だから皆さん、どうか今抱えている問題は必ず未来につながっていると思って欲しい。答えを出さないで、「なぜ」という問い合わせが必ずエネルギーに変わる。結果だけを恐れない、何とか必ず形になっていくということを信じて生きて欲しい。