

働く女性のための ステップアップ講座

平成30年9月8日(土)、9月29日(土)、10月13日(土)(全3回)

今年度より「働き女子の夢をかなえるキャリアアップ講座」から名称を改め8年目を迎えました。企業等で働く女性たちが、リーダーや管理職として社会の様々な場面で生き生きと能力を発揮できるように、スキルアップやキャリア開発を支援するとともに、組織を超えた働く女性たちのネットワークづくりができました。今後、フォローアップ講座も開催しながら、1~8期までの期を越えた働く女性ネットワークの拡大を目指します。

公開講座
平成30年9月8日(土)
13:30~15:45

日本電気株式会社九州支社長の渡辺美穂さんをお迎えし、1部ではトーク、2部では渡辺さんに加えて、本講座修了生の油谷治美さん(株)ゼンリン 関西支社 大阪GIS営業課／平成25年度受講生)と、松本仁美さん(極東ファディ(株)販促企画室長／平成26年度受講生)にもご登壇いただきパネルディスカッションを開催しました。



第1部 講演 女性がイキイキと働き続けるには 「働くことは出会いと変化を楽しむこと」

私は30年以上働き続けいろんな事がありました。皆さんもイキイキと働きたいよね!樂しみたいよね!
という思いは、ずっとお持ちだと思います。

イキイキと働き続けるための問題としては、上司との関係ではないかと思います。上司とうまいかない、上司の理解がないなどの悩みは一人で抱え込まないでください、同じ思いを持つ人達と会話をしてくださいね。更に、仕事以外で、自分でお金を払い、好きな勉強をするなどの時間を、ぜひ作ってほしいと思います。また、志が同じ者同士で会話するとか、上司も人間で家庭があって、大変なこともあるだろうからという優しい気持ちを持って、コミュニケーションをとってはどうかと、私は思っています。

出産育児に関しては、男女差がどうしてもあると思いますが、夫婦で協力して、まずはやりましょうよ。私は仕事については、時間的にセーブすべき部分があると思いますが、評価を気にせず、きちんと周りに感謝しながらセーブする、ということが、楽しく育児することにつながるのではないかと思っています。また、自分の育児の方針があると思いますが、いろんな人が手を掛けた方が絶対にたくましい子に育つと、そう自分に念じながら、人の手を借りて欲しいなと思っています。そういう気持ちに自分がなると、とっても楽しく楽になれるのではないかと思っています。

管理職については、命令するのではなくチームワークが大切です。すごいリーダーを目指すのではなく、いろんな価値の人がいるので全員で力を合わせて行こうよ、という管理職を目指してほしいと思っています。覚悟さえ決めれば、何とかなります。間違いなく新しい経験ができるし、役職が上になれば、いろんな人にもっと会えるし、自分のやりたいことも少し増えるので、チャンスがあったらぜひ臆さないで一步踏み出してほしいと思います。

コミュニケーションの重要性については、その人の背景、過去をできるだけ理解して、その人の大切にしていることや、考え方方が分かればいいですね。仕事では、自分の言ったことを正しく伝えることがいかに困難か、ということを念頭に置いて、仕事を続けていただければと思います。いま、やりたいことがあるけど、どうしようかと悩んでいる人は、ぜひ前に進んでもらえたらいと思います。今日よりも明日の方が、明日にはまた新しい人の出会いがあり、そこで会話をして、新しい自分の経験が増える、そういう毎日をみんなで送っていきましょう。

第2部 パネルディスカッション 「エイジョ(営業女子)な仕事の楽しみ方」



進行
(株)サイズラーニング
代表取締役
高見 真智子さん

パネリスト
極東ファディ(株)
販促企画室長/
平成26年度受講生
松本 仁美さん

日本電気(株)
九州支社長
ゆたに はるみ
油谷 治美さん
わたなべ みほ
渡辺 美穂さん

《高見》営業や販売などの仕事で活躍する営業女子に向けてメッセージをお願いします。

《油谷》営業など外に出るものですから、いろんな方に会います。その人の生き方、考え方、過ごし方など聞くと、一連のドラマのような経験をなさっている方や、家庭を大事にしている方もいらっしゃって、楽しい話をたくさん聞けます。誰かとコミュニケーションを取り必要があるのならば、営業職を選んでいただくのも楽しいと思います。やはり、働く上では覚悟を持って、というのが最近強く思うことで、どうせ働くのであれば、そこで一生懸命働くのが当たり前だと思って働くことにより、必ず道は拓けてくるのではないかと思っております。

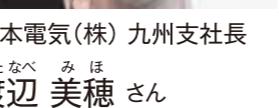
《松本》私は同じ職場で20年近く働いています。働き続けてきた理由は、一緒にいる人たちにも恵まれて、良い環境で仕事ができていること

が非常に大きいです。そしていろんな人の出会いもあります。もちろん大変なこともあります、そういう大変さも含めて、仕事が楽しいと思っています。キャリアアップについては、自信がないと思っていらっしゃる方がいるかもしれません、せっかくなのでチャンスを見逃さずぜひチャレンジしてみはどうかと思います。仕事を楽しむのは、自分の気持ちと行動次第だと思います。

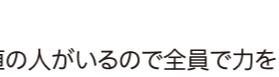
《渡辺》私は、女性がもっともっと仕事をしないと、社会というかこの国がおかしなことになっていくと思うくらい、女性の持っている力に期待をしています。諦めないということは、ぜひお願いしたいと思います。いろんな辛いことがあるかもしれません、とにかく諦めないで、明日は今日よりもいいということですね。ぜひみんなで頑張っていきましょう。楽しい人生にしましょう。



【講師】日本電気(株) 九州支社長
わたなべ みほ
渡辺 美穂さん



【講師】日本電気(株) 九州支社長
ゆたに はるみ
油谷 治美さん



【講師】(株)サイズラーニング
代表取締役
たかみ まちこ
高見 真智子さん



講座・講演会報告

平成30年度 男女共同参画啓発事業 講演会

#ムーブ女子計画

—わたしたちのココロとカラダと 未来のはなし—

平成30年11月18日(日)13:00~14:40
ムーブ5階 小セミナールーム



【講師】カルヴァ助産院院長
しまい もとこ
嶋井 元子さん

ムーブ相談室特別相談員

黒瀬 まり子さん

北九州女子大生団体Mahal.KitaQ代表

宮坂 春花さん

平成30年3月に発行した啓発冊子『若年層の女性の健康 見つめよう、ココロとカラダ。』に関連して、助産師の嶋井元子さん、臨床心理士の黒瀬まり子さん、大学生の宮坂春花さんにお話ををしていただきました。

嶋井 元子さん 講演 「つながるいのち」

女性は片方の卵巣に約200万個の卵子を持って生まれてきます。思春期には約20万個に減り、毎月の排卵で減少、加齢に伴い卵子も老化していきます。老化のスピードは、毎日の食事や睡眠等の日々の生活の積み重ねで左右されます。6歳頃に味覚が完成するまでに何でも食べられる舌をつくることが将来の健康の基になります。

女性にはまるで体に時計があるように、子宮はリズムをもっています。月経は健康のバロメーター。毎月、月経で血液を失う為、きちんと食事をとらないと貧血になってしまいます。痛みがくる女性も多いです。そんな時は、マッサージしたり体を温めたりする、また痛みがひどいときには産婦人科の先生に相談することも大切です。病的なおりものは腫に入ってきた菌を出して体を守ろうとしています。おりものは自分の体からのサインです。

更年期に向かって徐々に減少していく女性ホルモンのエストロゲンは、カルシウムを骨につける役割も果たしています。若いときから、きちんとカルシウムを貯金しておく必要があります。また、楽しい、嬉しいという感情がおこると、脳からエンドルフィンというとても良いホルモンが分泌されます。楽しいことをたくさんして、心のバランスもとつたら良いと思います。

月経やホルモンと上手に付き合っていくことが女性の健康に繋がります。

黒瀬 まり子さん 講演 「私が“わたし”的ベストフレンド ～自分と手をつなぐ生き方のススメ～」

自分のこと、好きですか。生まれてから死ぬまで一緒に過ごす人間が自分です。そんな自分自身と親友になれたら、きっと毎日が楽しくなるのではないかでしょうか。

自分の好きなところに気付けていないときは、一般的な「あたりまえ」や「らしさ」等、自分以外の価値観に縛られ、そう振る舞えない自分を責めたり、自分を否定してしまっていることが多いようです。誰かの当たり前に合わせすぎると、自分が感じている実感すら見失ってしまうかもしれません。一人ひとり生きてきた歴史が違う

ます。他人と同じ感じ方をする必要はないし、あなたは世界にたったひとりのユニークな存在です。

自分らしさが分からぬときは、これまでの人生を振り返ってみてください。新たに探そうとしなくても、今まで生きた時間の中に必ずあるはずですよ。

自分の内側にそっと耳を澄ますと、いろんな声が聞こえてくるはずです。どれもあなたの大切な声。自分の内側にいる大切な友だちの声を汲み取ってあげられることが、自分らしい人生の第一歩。あなたの気持ちは、あなたのもの。大切なのは幸せの形ではなく、幸せの実感です。何に幸せを感じるかは、一人ひとり違います。それを知っているのは自分自身です。自分の感覚にしっかりとアンテナを伸ばし、自分を大切にして過ごしてほしいなと思います。

宮坂 春花さん 講演 「自分らしく生きる～輝く女性に～」

健康心理学では、健康には心理的・身体的・社会的・環境的・認知的健康的5つの要素があり、「身体的に悪いところがなくても社会にとけこめない人は健康ではない」、また「持病があったとしてもしっかりと自分の意思をもって行動できる人は健康」と定義されています。時代や文化、環境、価値観等によって健康の定義は変わってくると思います。健康を意識して、すごいスピードで変化している社会に対応していかなければならないと思っています。健康でないと、生きているうえで最高のパフォーマンスができない。健康は全てのことにつながっています。

そして自分で選んだ道だからこそ自分らしい人生を歩めます。「親や先生に言われたから」というのは責任の押し付けで、どんな場合も絶対自分の中に意思決定があったはず。自分の責任を考えないまま行動して、人のせいにして文句を言っているのはすごくダサい。

自分らしく生きるということは、自分が選んだ道を信じること。自分がここだと思ったところを信じて進めば、周りの人は絶対応援してくれます。今日見たこと、感じたこと、学んだこと、全て人の出会いから繋がっていて、全て自分のためになります。そして自分ができることを社会に還元して、社会の中で生きていく。1度しか人生の中での出会いで、出会ってくれた人みんなに笑顔を届けたいです。



ムーブ学生活動プロジェクト



北九州市立大学地域創生学群 ESDプロモート実習

ESDプロモート実習は、あらゆる世代に向けたESD・SDGsの周知と実践活動の推進(プロモート)を目的に活動している学生団体です。子どもや女性を対象とした分野や国際的分野など様々な分野から、ESDを北州市民に向けて伝えています。

ムーブフェスタ
市民企画事業
ストレスとの
上手な付き
合い方講座
平成30年7月28日(土)
ムーブ5階
小セミナールーム



今年度のムーブフェスタでは、「性別に関わらず一人ひとりが自身の持てる能力を発揮して自分らしく生きる」という男女共同参画の視点から、自分らしく生きるためにストレスとの付き合い方を理解する講座を開講しました。この講座では、臨床心理士の黒瀬まり子さんを講師として迎え、主に大学生を対象に講義とワークショップを行いました。

参加者からは、「楽しくストレスと向き合うことができた、ストレスに対するイメージが良くなつた」などの感想があり、自分を見つめなおすきかけづくりの場を提供することができたと考えています。

(公財)アジア女性交流・研究フォーラム(KFAW)からのお知らせ

第30回 KFAW研究報告会

報告1

テレワークによる 「女性活躍」についての研究

〈報告者〉

早稲田大学スマート社会技術融合研究機構客員主任研究員

いはら ゆうじ

井原 雄人さん

情報セキュリティ大学院大学情報セキュリティ研究科教授・学長補佐

いはら まるみち

湯浅 墾道さん

学校法人九州国際大学法人事務局次長

しんり きよし

神力 潔司さん

(公財)アジア女性交流・研究フォーラム(KFAW)では、アジア太平洋地域を中心とする世界各国のジェンダーや男女共同参画に関するさまざまな課題について、客員研究員による調査・研究を行っています。2年間に及ぶ研究の成果を研究報告会で発表していただきます。皆様のご参加をお待ちしています。

報告2

現代中国における「早期教育」の隆盛は 家族・ジェンダーをどのように変容させるのか －新たな父親像の出現に着目して－

〈報告者〉

奈良女子大学アジア・ジェンダー文化学研究センター・特任助教

いそべ かおり

機部 香さん

大连外国语大学日本語学院 専任講師

ふくい いーふみん

黄 一峰さん

■日 時:3月24日(日) 13:00~16:00
■会 場:ムーブ5階 小セミナールーム
■定 員:50名(先着順) ■参加費:無料
■託 児:有 6ヶ月~就学前まで
(1人 500円 要事前申込み)

報告3

持続可能な開発目標(SDGs) におけるジェンダー視点の 主流化に関する研究

〈報告者〉

JAWW(日本女性監視機構)副代表

おだ ゆきこ

織田 由紀子さん

※発表の順番は変わることがあります。

お問い合わせ・お申込み

TEL:093-583-3434 E-mail:research@kawf.or.jp

東部勤労婦人センター レディスもじ

開館32周年記念講演会

瀬尾まなほさんトークショー

～京都寂庵での瀬戸内寂聴先生との日々～

■日 時／4月20日(土) 10:30~12:00(9:30開場)

■定 員／300名(応募者多数の場合は抽選)

■参加費／無料

■託 児／有 1歳～就学前まで(1人200円 定員6人 要事前申し込み)
■申込方法／下記を記入の往復はがきにて受付(3/31必着:1枚につき
2名まで記入可)郵便番号・住所・氏名・電話番号・託児希望
の方は子供の氏名と年齢・講師への質問(あれば)

瀬尾 まなほさんプロフィール

2011年大学卒業と同時に瀬戸内寂聴さんの寂庵に就職し、就職から3年目の2013年より本格的に秘書として活躍。瀬戸内寂聴さんは66歳の年齢差を感じさせないユニークな関係性を築いており、これからも活躍が期待される。

【お申込み・お問い合わせ】

〒800-0051 北九州市門司区下馬寄6番8号
TEL:093-371-4649 FAX:093-371-4268



西部勤労婦人センター レディスやはた

「骨盤調整ピラティス講座」

骨盤を調整して、現代女性の健康の悩みを解消しましょう。

■日 時／4月9日～6月4日13:30～15:30 概ね毎週火曜日(全7回)
■定 員／20名(先着順)
■参加費／5,650円(受講料3,500円 道具代1,800円 保険料350円)
■託 児／有 1歳～就学前まで(1人1回 200円 要事前申込み)
■お申込み／2月19日(火)9:00からTELまたは来館にて受付。

「美文字～くせ字よさよなら～」

名前や住所など身近なものからポイントを学び、美文字を目指しましょう。

■日 時／4月24日～6月12日10:00～12:00 概ね水曜日(全7回)
■定 員／20名(先着順)
■参加費／4,500円(受講料3,500円 教材費1,000円)
■託 児／有 1歳～就学前まで(1人1回 200円 要事前申込み)
■お申込み／3月6日(水)9:00からTELまたは来館にて受付

【講師】
瀬戸内寂聴さん秘書
せ お
瀬尾 まなほさん

【お申込み・お問い合わせ】
〒805-0059 北九州市八幡東区尾倉2丁目6番6号
TEL:093-661-1122

報告

北九州市総務局女性の輝く社会推進室からのお知らせ

第12回「北九州市女性活躍・ワークライフバランス表彰」 受賞者決定!!

少子高齢化が急速に進むなか、長時間あるいは画一的な労働を前提とした働き方は、様々な課題に直面するようになりました。

本市では、女性の職業生活における活躍や、ワーク・ライフ・バランスの推進を取り組む企業・団体・個人を表彰し、その取り組み内容を広く市内企業や市民の皆さんに紹介しています。

この度、第12回の表彰企業等を下記のとおり決定し、北九州市役所内にて表彰状授与式を行いました。



株式会社 デンソーニュース 輸送用機器製造業
八幡西区本城5-4-1 従業員数:936人(うち女性155人)

職域拡大
男性の
家庭参画
働き方
の見直し

「女性活躍推進」から「働き方」意識変革へ!製造業における「誰もが活躍できる働きやすい職場づくり」のモデルケースに!

【主な取組内容】

- ガイドブック配布や男性育休取得者の紹介など地道なPRで職場風土を醸成。全国平均(5.14%)を上回る取得率7.7%を達成
- 育児休業制度を改定し、休業取得開始暦日5日間100%有給の特別休暇を導入
- 「改善チーム」による改善の見える化、「女性ワーキンググループ」など作業見直し(改善件数170超)で作業時間を削減
- 性別でなく個性をみて育成することで、女性の新たな役割へのチャレンジ意欲が向上、女性のいなかつた分野への職域拡大
- 定年後の再雇用制度を改定。短日数、短時間勤務などニーズに応じた雇用環境を整備

イクボス
両立支援
働き方
の見直し

株式会社 プロデュース 福祉複合サービス業
八幡西区本城東1-11-27 従業員数:77人(うち女性61人)



自社内にとどまらない人材育成や個別の事情に合わせた働きやすい環境づくりなど、

会社経営に地域貢献を融合させた新しい経営スタイルの確立

【主な取組内容】

- 地域人材を活用することで、地域への雇用還元へつなげるとともに派遣外注費用も削減
- 「子連れ出勤」を認めてことで、土日や長期休暇、急な休校などでも社員が安心して仕事に集中できる環境を整備
- 次世代女性リーダー育成のため、社内外の研修に参加させるなど積極的に人材に投資

職域拡大
両立支援

異島電設 株式会社 電気工事業
戸畠区新地3-3-18 従業員数:16人(うち女性4人)

「当たり前」や「できることから」が自然に根付いた慣行と社内風土が働きやすさと女性の活躍を後押し

【主な取組内容】

- 2年連続「健康経営優良法人」認定
- 女性役職者の登用で、内勤と現場サイドとのコミュニケーションを活性化
- 男性育児休業の取得や女性電気工事士採用などの実績で、世代間ギャップの強い「働き方」の意識改革を推進

綿瀬 麻意子さん アクセサリーブランドオーナー
戸畠区



わたくしまいこ

綿瀬 麻意子さん

アクセサリーブランドオーナー

「ライフシフト」で自分らしく紡いでいく人生100年時代における女性の生き方、働き方のロールモデル

Itohen.M代表。「私が私でいるために何かはじめよう」と抱いた思いが、起業家へ転身させる契機に。専業主婦からの転身という身近さが、自分のキャリアとライフイベントをブレンドさせながら、自分で自分の人生を選択することを指す「ライフシフター」として、共感を呼んでいる。多くの母親が新しいことに一步踏み出す際に、子育てとの両立が不安になる中で、働く母の姿が子の就労観や将来に向き合うきっかけとなるなど、認め合える親子関係が築けており、これからライフシフトを目指す人たちへのロールモデルとなりうる。

第19回福岡デザインアワード受賞など、起業家としての実力も評価されている。



各受賞者の詳細につきましては、HP「はじめよう!ワーク・ライフ・バランス」(<http://wlb-kitakyushu.jp/commendation/>)をご覧ください。

【問合せ先】北九州市総務局女性活躍推進課 TEL 093-582-2209
(北九州市女性活躍・ワークライフバランス推進協議会)

おすすめ講座紹介

働く女性に贈る!お役立ちワンポイントセミナー



毎回異なるテーマで働く女性に役立つ講座を開催します。お気軽にご参加ください。

心も輝く!キャリアアップ&ビューティー講座

毎日をもっと楽しく、輝くために!新年度のスタートにピッタリの講座です。

- 日 時 / 4月13日(土)・21日(日)・27日(土)(全3回)13:30~16:00
- 定 員 / 20名(先着) ■受講料 / 1,500円
- 託 児 / 有 6ヵ月~就学前まで(1人500円 要事前申込み)
- 対 象 / 働いている女性、またはこれから働きたいと思っている女性。

3月9日(土)から
受付開始

ストレスケアの処方箋

新しい環境で疲れやストレスを感じやすい時期に。

自分に合ったストレスケアの方法を身に付けて生き生きと自分らしく過ごしましょう!

- 日 時 / 5月17日(金)・24日(金)・31日(金)(全3回)19:00~20:30
- 定 員 / 20名(先着) ■受講料 / 1,000円 ■託 児 / なし
- 対 象 / 働いている女性、またはこれから働きたいと思っている女性。

4月9日(火)から
受付開始

おとこの魅力アップシリーズ アイロン男子

毎回、大好評の男性向け講座“おとこの魅力アップシリーズ”。過去の受講者からの
強い希望で再び開催!アイロンかけの基礎的知識やコツを、実践を交えながら学びます。

- 日 時 / 4月13日(土) 午前コース10:30~12:00 午後コース13:30~15:00
- 定 員 / 各コース20名程度(応募者多数の場合抽選)
- 対 象 / 家事初心者の男性 ■参加費 / 無料
- 託 児 / 有 6ヵ月~就学前まで(1人500円 要事前申込み)
- 申込方法 / TEL・ハガキ・FAX・Webサイトからお申込みください。



【講師】
ハウスキーピングSan
さとだて ともこ
里館 友子さん

応募締切
3月27日(水)必着

ムーブ叢書 | 冊子

『大切にしよう、 自分のこと ～デートDVと性暴力～』

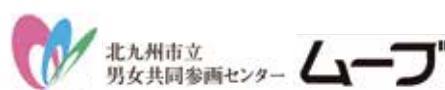
3月末発行予定

若者に向けたデートDVや性暴力に関する啓発冊子です。

現在の若者を取り巻く環境の中でもデートDVなどの性暴力、特に若い女性への被害は深刻な状況にあります。

現行の啓発冊子『デートDVについて知ろう!』をベースに、スマホの普及などの新しい状況や性暴力についても新たに啓発を加えるなど内容の拡充を図っています。

男女の対等なパートナーシップや暴力を伴わない人間関係作りに向け、若者はもとより保護者の方にも手に取ってご覧いただきたい内容になっています。



〒803-0814 北九州市小倉北区大手町11番4号
TEL:093-583-3939 FAX:093-583-5107
HP:<http://www.kitakyu-move.jp/>
E-mail:move@move-kitakyu.jp

ア ク セ ス	●西鉄バス「ソレイユホール・ムーブ前」下車 【小倉駅バスセンターから】27 36 45 110 138 【小倉駅入口から】7G 150 170 175 197
	●西鉄高速バス「ソレイユホール・ムーブ前」下車 【天神バスセンターから】いとうづ号
	●JR西小倉駅より徒歩15分
	●北九州都市高速 勝山ランプ・大手町ランプ出口より約3分



北九州市立男女共同参画センター・ムーブの指定管理者