

2017.10



北九州市立
男女共同参画センター

ムーブ

MOVING

vol.83

ムービング



特集1 P2

女性ホルモンと生涯を通じた女性の健康

特集2 P9

メディアが変われば社会も変わる
～ジェンダーの視点から～

CONTENTS

お知らせ

P11

おすすめ講座紹介

P10

男女共同参画の視点から考える災害と防災/復興

P8

誌上講座「第2回」

講座報告

P7

ムーブフェスタ
2017 報告

P4



特集1

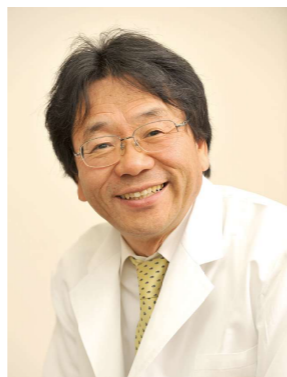
女性ホルモンと生涯を通じた女性の健康



一般社団法人
日本家族計画協会理事長／
家族計画研究センター所長

きたむら くにお
北村 邦夫 さん

1978年に自治医科大学医学部卒業後、群馬県職員を経て1988年から日本家族計画協会クリニック所長。現在一般社団法人日本家族計画協会理事長。毎日新聞月曜朝刊(隔週)「おんなのしんぶん」で「Dr. 北村が語る現代思春期」を連載中。



朝目覚めたときに、立ち上がる前に婦人体温計を口腔内(舌下)に入れて5分間ほど計った体温を基礎体温といいます。生殖可能年齢(15歳から49歳)にある多くの女性にとって、体温が低温期と高温期と呼ばれる二相性になっていることに気づくはず。この低温期と高温期を作り出しているのが黄体ホルモン(以下「プロゲステロ

ン)。排卵を機に上昇するホルモンです。基礎体温を測定することで、排卵の有無、月経がいつ頃来るか、妊娠しているかなどがわかります。このように、女性は、女性ホルモンと深く関わりながら日常を過ごしています。今回は「女性ホルモンと生涯を通じた女性の健康」をテーマにまとめてみました。

女性のカラダを支配する二つの女性ホルモン

女性のカラダを支配している二つの女性ホルモン。それはエストロゲン(卵胞ホルモン)とプロゲステロン。いずれもコレステロールを原料とする性ステロイドホルモンで、卵巣から分泌されています。過度なダイエットによって無月経になることがあります。原料が不足すれば女性ホルモンが作られず、結果として月経が止まるのは当然です。【表1】にはエストロゲンとプロゲステロンの作用についてまとめています。

表1 エストロゲンとプロゲステロンの作用

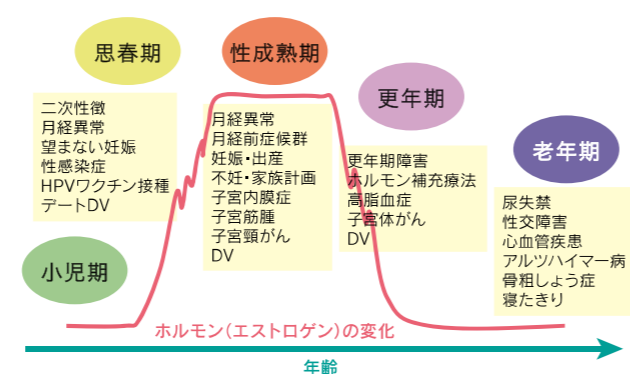
エストロゲン	プロゲステロン
<ul style="list-style-type: none"> ●(思春期には)乳管の発育を促す ●子宮内膜を厚くする ●腔の粘膜や皮膚にハリや潤いをもたらせる ●排卵期に子宮頸管粘液を分泌する ●乳腺を发育させる ●気分を明るくする ●骨を丈夫にする ●コレステロールを下げる ●血管をやわらかくし、血圧を下げる ●自律神経の働きを調整する ●(妊娠時には)子宮筋を发育・増大させる。乳汁分泌を抑制する 	<ul style="list-style-type: none"> ●子宮内膜を妊娠し易い状態に維持する ●基礎体温を上昇させる ●腔粘膜を薄くする ●子宮頸管粘液の分泌を抑制し、雑菌などが入りにくいようにする ●妊娠に備えて乳腺を发育させる ●子宮や膣の筋肉を弛緩させる ●食欲を亢進させる ●(妊娠時には)乳汁分泌を抑制する。子宮筋の収縮を抑制する

女性のライフステージと女性が抱える健康問題

小児期から思春期にかけて高まりを見せるエストロゲンは、生殖可能年齢(一般には15~49歳をいう)の間、高いレベルを維持し、やがて更年期から閉経期に急激に減少していきます。このように女性は生涯を通じてエストロゲンの影響を受けています。【図1】にある二次性徴、月経異常、望まない妊娠・計画していない妊娠、月経前症候群、不妊・家族計画、子宮内膜症、子宮筋腫、更年期障害、ホルモン補充療法、高脂血症、子宮体がん

ん、性交障害、心血管疾患、アルツハイマー病、骨粗しょう症、寝たきりなどは、エストロゲンに代表される女性ホルモンと深く関わっているといえます。そのため、これら生理や病態・疾患の予防法や治療として低用量経口避妊薬(ピル)、月経困難症を緩和させる低用量エストロゲン・プロゲステン(LEP)製剤、月経困難症や月経過多症に治療効果のある子宮内黄体ホルモン放出システム(IUS)、各種ホルモン補充療法があります。このようなホルモン治療を適正に行うことによって、前述の病態・疾患の改善、ひいては女性のQOL(生活の質)の向上が図られることになります。

図1 女性が抱える健康問題



(1) 正常月経とその異常

月経とは約1か月の間隔で自発的に起こり、限られた日数で自然に止まる子宮内膜からの周期的な出血のことをいいます。正常月経および月経周期(月経の初日から次の月経の前日までの日数)の範囲は、月経周期日数:25日~38日、その変動±6日以内、出血持続日数:3~7日(平均4.6日)、経血量:20~140mlです。

①月経困難症:月経期間中に月経に伴って起こる病的症状をいいます。下腹痛、腰痛、腹部膨満感、嘔気、順に多く見られます。月経困難症には、器質的な疾患を伴わない機能的月経困難症と、子宮内膜症、子宮腺筋症、子宮筋腫などの器質的な疾患に伴う器質的な月経困難症に二分されます。前者は、思春期年齢の女子に多く認められ、子宮頸管の狭小や子宮内膜で産生される内因性生理物質であるプロスタグランジンによる子宮の過収縮が原因です。鎮痛剤、鎮痙剤などの対症療法でなく、排卵を抑制する根本的な治療法であるLEP製剤を適正に使用することが推奨されます。というのは、月経困難症を経験する女子では将来子宮内膜症を患う危険性が2.6倍と高まることが報告されているからです。

②月経前症候群:月経前、3~10日の黄体期の間続く精神的あるいは身体的症状で、月経発来とともに減退ないし消失するものをいいます。原因ははっきりしませんが、エストロゲンとプロゲステロンの不均衡説、精神的葛藤説、社会的不安説などが考えられています。英語表記はPMS(pre-menstrual syndrome)ですが、P(physical、身体的)、M(mental、精神的)、S(social、社会的)の変調を主徴とするもので、精神的な問題が顕著に出現するPMSを月経前不快気分障害(PMDD)といいます。

③その他の月経の異常:表にまとめました。【表2】

表2 月経異常の用語定義

1.月経発来時期の異常	
(1)早発月経	10歳未満の初経発来をいう
(2)遅発月経	15歳以上で初経の発来したものをいう
2.月経周期の異常	
(1)無月経	
①原発性無月経	満18歳になっても初経が起らないものをいう
②続発性無月経	これまであった月経が3ヵ月以上停止したものをいう。ただし、生理的無月経の場合はこの期間にとられない
(2)頻発月経	月経周期が短縮し、24日以内で発来した月経をいう
(3)希発月経	月経周期が延長し、39日以上で発来した月経をいう
(4)不整周期	正常周期(25~38日)に当てはまらない月経周期をいう
3.月経持続日数の異常	
(1)過短月経	出血日数が2日以内のものをいう
(2)過長月経	出血日数が8日以上続くものをいう
4.月経血量の異常	
(1)過多月経	月経血量が異常に多いものをいう
(2)過少月経	月経血量が異常に少ないものをいう
5.月経に伴う症状がある	
(1)月経困難症	月経期間中に、月経に伴って起こる病的症状
(2)月経前症候群	月経開始の3~10日位前から始まる精神的、身体的症状で月経開始とともに減退ないし消失するもの

(2) 子宮内膜症

本来子宮の内部に存在する子宮内膜が子宮外に異所に存在する場合をい、最も多い発生部位は卵巣。その他、膣、外陰部、卵管、膀胱、骨盤内などにも発生します。卵巣ではしばしばチョコレート嚢胞を形成し、子宮や付属器、腸管などの癒着が増強し、月経困難症を来し、不妊の主要原因になります。治療法は、外科的に腫瘤を除去した後LEP製剤を服用するなどが行われます。

(3) 避妊

妊娠は男性のカラダには起こらないことを考慮すると、避妊を男性任せにすることは推奨できません。しかし、わが国の避妊法選択をみますと、2つまで選択を可とした場合、「コンドーム」(82.0%)と「陰外射精」(19.5%)が常に上位を占め、女性が主体的に取り組める「女性ホルモン剤(ピル)」(4.2%)や「子宮内避妊具」(0.4%)などの避妊法の普及が立ち後れています。世代別に推奨されるホルモン避妊法とその特徴を【表3】にまとめました。

表3 世代別に推奨されるホルモン避妊法とその特徴

世代	避妊法	特徴
若い世代の避妊法	経口避妊薬(OC)	<ul style="list-style-type: none"> ・十代の場合には、服用禁忌例は稀 ・飲み忘れのために避妊効果が低下する ・十代で広く使われていく可能性が高い
産後の避妊法	IUS(子宮内避妊システム)	<ul style="list-style-type: none"> ・IUSは避妊効果が高く、しかも乳汁分泌の質、量に影響を及ぼさないことから、産後の避妊法として推奨される一つ ・IUSの装着時期は、出産直後では炎症や子宮穿孔などの危険性がある。一般的には分娩後2ヵ月くらいが「適当」 ・IUSは月経量を減らせる利点がある
	経口避妊薬(OC)	<ul style="list-style-type: none"> ・産後4週以内は禁忌(WHOの基準では、非授乳婦は21日以降は可) ・エストロゲンとプロゲステロンの配合剤では、乳汁分泌抑制作用が強く、授乳中は控えるべき ・断乳を計画している女性では、避妊と乳汁分泌抑制の両面から適当
産み終え世代の避妊法	経口避妊薬(OC)	<ul style="list-style-type: none"> ・35歳以上のヘビースモーカー(1日15本以上)は禁忌 ・低用量ピルの場合には、更年期周期ではホルモン補充療法の効果もある
	IUS(子宮内避妊システム)	<ul style="list-style-type: none"> ・AIDSやSTIの危険性のない女性では、IUSが推奨される避妊法 ・IUSは月経量を減らす利点がある
全世代に共通した避妊法	緊急避妊法	<ul style="list-style-type: none"> ・避妊できなかった、避妊に失敗した、レイプされたなどに際し、性交後72時間以内に「ノルレボ錠1.5mg」を服用することで、90%程度妊娠を回避できる

(4) 更年期・閉経

性成熟期から老年期への移行期を更年期といっています。この時期の特徴は、加齢に伴って性腺機能が衰退し、特に卵巣では排卵などの機能が消失し始め、やがて月経が不順から完全に閉止し閉経となります。更年期とは閉経の前後5年間をいい、わが国の平均閉経年齢は50.5歳といわれています。更年期に現れる多種多様な症状の中で器質的な変化に起因しない症状を更年期症状と呼び、日常生活に支障を来す場合を更年期障害と定義しています。ちなみに、閉経とは45歳から56歳の間で過去1年以上月経が閉止した状態をいいます。

更年期時期の各種症状には、肝機能障害、うつ病、糖尿病や高血圧などの生活習慣病を原因としていることもありますので、まずは、原因を突き止めることが大切です。女性ホルモンの減少による更年期障害にはホルモン補充療法が使われます。主成分はエストロゲンですが、子宮が存在する女性では、プロゲステロン製剤を加えることによって子宮体がん予防が可能になります。飲み薬、塗り薬、貼り薬などがあり、さらに定期的に出血を起こす周期的治療法と極力出血を起こさないようにする持続的治療法があります。

ムーブフェスタ 2017

報告

ウーマンワークカフェ北九州開設1周年記念



オープニングイベント

ありもり ゆうこ

有森裕子さん講演会

「よろこびを力に…」

平成29年7月9日(日) 13:30~15:00 ムーブ 2階 ホール



オープニングでは北九州マラソン2014~2017大会ゲストとしてもお馴染みの有森裕子さんにご講演いただきました。

生きていて人生の大半では、「ああ嬉しい」って思えることは意外と少ない。感じない、拾わない。なんで、とか、なんか苦しいよね。なんかつらいよね。ということを圧倒的に感じながら、満足感があるのかなのか分からないと思いつつも生きている。苦しい、つらい時間の方が人間は意識しやすいのです。いきなり嬉しいことがあるとものすごく特別に感じる。喜びばかりを力にできているわけじゃないんですね。

世の中で喜ぶことを探すのが難しい。喜びだけが力と言っただけではいけないんだと思って、言葉を変えました。「すべてを力に。」人間が100パーセント全てを力にできたとしたらすごいことです。しかし、すべてを力にできないのは分かっています。

でも、嫌な言葉をちょっとだけ良い言葉に、変えていけるわけです。これはこの会場全ての人たちが変えたいと思うだけで変化を起こせるわけです。私はこの努力はどんな人間であれ男女、大人子どもを問わず、心に持っておくこと、信じるのが大事だと思っています。

こういう発想を持てたのはマラソンのおかげです。

マラソンという競技はスタートラインに立つことが一つの勝負で、スタート後は、確定していないものに対して向かわなければいけない競技なのです。起こること、全てのものに対して全部オッケーと思わないとマラソン競技はできないんです。スタートした瞬間になんでこの天気なの、なんでこの人数なの、なんでこんな人たちがいるの、と色々思ったらそこまで準備してきた自分の力は半分以下になります。ともすれば途中でリタイアするでしょう。

自らの今後の人生を分かっているという方はいらっしゃる。分からないのです。確定していないはずなのです。分かっている先のことに対して、どうにでも自分次第で変化できると思っているから、日々を頑張ったり、運動したりする。人間の基本的な毎日のエネルギーはこの分からないものに対して自分自身が色々な発想を持ち、色々なものを受け入れて、形を変えて行くことです。それが、皆さんの日々のエネルギーになると思うのです。

マラソンもスタートした以降、どうなるか分からないけど良

いゴールをしたいね、と思いながら最後まで行く。

人間の一番すごい所は、変化できることです。願えば、自分の意思で、自分次第で、変化が起こせる生き物。死ぬまで変化は起こせません。それを信じるか信じないかで変化の起こし方は変わってきますが、なぜ私がそこまで言うかという私自身がその事例だからです。

できないに関係なく一生懸命やることで分かったことがある。一生懸命やっていると人が応援してくれる。応援してもらえると嬉しいから自分のパフォーマンスが上がる。パフォーマンスが上がると皆が喜んで、また応援してくれる。何かを一生懸命頑張るといことはこれをきっかけに良いことがいっぱい生まれる。この連鎖を走ることを通して私は体感、体験できたんですね。一生懸命頑張っている、頑張れるものがあるっていいなと思いました。一生懸命、何でもいい、苦しかろうが何だろうが一生懸命何かをやるということは、人間という生き物にとっていいエネルギーを、色々な形で生み出していくもののおかげになる。

最悪なら最悪の中でどう踏ん張れるか。最悪と思っている時にいかに自分で少しでもその状態の中の最高を出そうとするかという気持ち、行動、これはとても大事。行動を促せるのは、応援なのです。応援は、その人間の最後の最後の力を引き出すんです。応援されるということはそこに自分が存在するということですから。あなたが頑張っている、生きているという存在意義を感じるから応援が飛ぶのです。だから応援は力になるのです。反対に応援する人も自分のかけた声で、人が頑張っている姿を見た時に、声をかけた自分の存在意義を感じるのです。スポーツを通して人々が何を生み出せるかということが社会にとって大事なことです。私はそれを信じているから全力で頑張っている人を応援したいし、応援しながら自分が元気になる。ぜひスポーツの現場に行ってみてください。人を応援してみてください。何かの元気が貰えるはず。2020年のオリンピック・パラリンピックが東京で開催されていても、国全体でやっていると思って、ぜひ良い意味で利用してください。そして、皆さんと共に良いものを残せるきっかけになる大会にできたらなと願っております。

佐々木久美子さんトークショー & プログラミング体験教室

今年のフェスタのテーマである「出会う」に合わせて、「ITとの出会いが明るい未来につながる」というタイトルで、IT企業経営者である佐々木久美子さんを講師にお迎えしてのトークショーや、プログラミング体験教室を開催しました。

佐々木久美子さんトークショー

平成29年7月15日(土) 13:00~14:00 ムーブ 1階 交流広場



現在の私の仕事は大きく分けて2つあり、1つは機械学習の民主化ということで、難解なプログラミングを今よりもっと簡単に色々な人が使える形にして、プログラミング言語を覚えなくても、人工知能で簡単に作れるサービスを提供しています。もう1つはテックパークという民間学童保育の運営です。私自身2人の子どもがいて、預けたい施設が1つもないまま長女が大きくなったので、「預けたい施設が無いなら作っちゃおう」と思って、さらに、「作ることで社会に問題提起が出来たらいいな」という思い入れもあって、私が欲しいものを全て詰め込んでいます。そこでは、宿題のフォローや、食事、シャワーの提供のほか、私たちエンジニアが実際にやって楽しかったプログラミングやデジタル工作など、テクノロジーで遊びながら、子どもたちの「もっとやりたい」という気持ちを引き出すテクノロジーによる動機づけを大事にしています。

では、皆さんの生活の中に入り込むテクノロジーについて、今どうなっているか。明日の天気や日照時間などを予測できる人工知能が在庫管理をし、家に居ながら明日の状況を確認して発注ができたり、自動運転の車を玄関で待たせたり、あらかじめエアコンを入れておいたりということが全て音声でやり取りできるような世界になってきています。人工知能はこの人はこの時間に帰ってくるだろうとか、車の適温は私だと25度で娘だと23度というような

ことも全て情報として持てるので、一人ひとりに合わせたサービスを提供できるようになっています。

また、障がい者にも簡単に操作できる機能を皆さんがお使いのパソコンやスマートフォンにも入れて、健常者だけではなく障がい者もITを操作できるようにすることも、現在必死に行われています。テクノロジーの上では、そういう時代に入ってきています。

最後に、子育て中のお父さんお母さんにお伝えしたいことは、親と子どもで価値観に大きな差が生まれているということです。大人の価値観を変えないと、子どもの価値観を広げられません。自分が分からないからといって、ないがしろにしてはいけません。大人はもっと勉強が必要です。これからは今まで大事とされていた記憶力はあまり重要視されないようになってくると思います。コミュニケーション能力、未知への対応能力、想像力とか空想力、発想力そして共感力など決してコンピューターや人工知能にはできないことが、人間には必要になってくるということです。相手に興味を持つ、なぜ「お父さんお母さんは困っているんだろう」、「誰が喜んでくれるだろう」という気持ちの持ち方というのは、これから人工知能の世の中になってきたときに非常に大事なことです。「どうして?」という視点を親子で持ち、子どもと一緒に学び解決していくということが大切だと私は思います。

プログラミング体験教室

平成29年7月15日(土) 14:30~16:30 ムーブ 5階 OALーム

協力: 私たちの未来環境プロジェクト

小学3年生から6年生を対象に、プログラミング体験教室を開催しました。プログラミング的思考を学んだり、プログラミングで実際に虫や動物を動かしました。最後には、全員で虫捕りゲームをして、楽しく学ぶことができました。参加者の保護者を中心とした見学者も興味深い様子で子どもたちを見守っていました。



第20回

ジェンダー問題 調査・研究報告会

平成29年7月14日(金) 19:00~20:40
ムーブ 5階 小セミナールーム

テーマ シェアハウスにおける新しい人間
関係の形成 -ひとり親家庭を中心に-

ひとり親家庭のためのシェアハウスについて、利用経験者へのインタビュー調査と北九州市内のひとり親家庭を対象にしたアンケート調査を行い、ひとり親家庭のシェアハウスの利用実態と課題を明らかにする調査結果を報告しました。

【報告内容】

母子世帯向けのシェアハウスの居住者は、同居者に対して「家族」と認識している。この「家族」とは、血縁関係に基づく家族ではなく、同年齢の人々と共感を持ちながら自然に作られていく新しい人間関係と言える。また、このような「家族」は退居後も、シェアハウスにいる「家族」と関わり続けている。彼女たちは「実家」と繋がることで、今まで作り上げてきた「家族」関係を維持するだけでなく、新しいメンバーとの交流をととして「家族」を拡大させる可能性を持っている。

同居者やオーナーなどによる育児や家事、精神的な支えにより、ひとり親家庭が抱えていた孤立、仕事と子育ての両立の難しさなどの問題を解決している。また、同居者以外のサポートする人々が、専門的なアドバイスを提供し、将来に向けて一歩踏み出す手助けをしている。

本研究は、ひとり親家庭のための研究のみならず、非婚、離婚、死別による「みんなシングルの時代」になりつつある日本社会全般に知見と貢献をもたらすと同時に「無縁社会」に対する一種の異議申し立てでもある。



●報告者
九州大学 人間環境学府 博士
翁文静 さん



●コメンテーター
独立行政法人 日本学術振興会
特別研究員
葛西リサ さん

【コメント】

この調査・研究は、住宅というハコを超えて、人間関係、コミュニティがひとり親の自立に優位に働く可能性を示唆したという点で価値のある研究である。

低家賃のハウスが求められているが、多くのシェアハウスは営利企業が運営している。母子家庭と一括りに言ってもさまざまな課題を抱えている可能性があり、民間の企業が支えられるか非常に難しい問題だ。不動産業者は空き家を抱えていて活用したい、NPOは当事者を支援したいが不動産に疎い。この両者を上手く結びつけられると低家賃での運営の可能性も出てくるのではないかと。そして、公的資金の導入、新たな住宅セーフティネット制度の活用を提言に加えてはと考える。

企業が利益目的だけで参加しているが、多くは撤退している。取り残された母子家庭をさらなる居住貧困に追いやることになる。母子家庭のことを十分理解している業者が適正な運営をしていくことを、今後も、訴えていかなければならない。

●サマーカーニバル

平成29年7月22日(土)
ムーブ 1階 交流広場
今年は11団体の楽しいステージが繰り広げられました。



●フリーマーケット

平成29年7月8日(土)
~29日(土)
ムーブ 1階 交流広場
フェスタ期間中、交流広場では、29のフリーマーケットで賑わいました。



●マガジンリサイクル御礼!!

平成29年7月8日(土)~20日(木)
ムーブ 1階 図書・情報室入口
ムーブ図書・情報室の蔵書のうち、保存年限を過ぎたため除籍した雑誌等を、無料でお持ち帰りいただきました。おかげさまで、たくさんの方がリサイクルできました。

行列のできる!? 法律相談Q&A

平成29年7月22日(土) ムーブ 1階 交流広場
【講師】法テラス北九州 弁護士 有本 周平さん
法テラス北九州の弁護士を講師に迎え、相続問題や近隣トラブル、クーリングオフ制度など、誰にでも起こりうる身近なトラブルをクイズ形式で解説するイベントを開催しました。「クイズ形式で楽しかった。良い知識を学べた」等のご意見があり、市民の皆さまに法テラスやムーブ相談室のことを知っていただく良い機会になりました。



講座報告

平成29年度男女共同参画講座

自分らしく生きる

~飛鳥時代からの女性たちの生き方~

平成29年6月17日(土) 14:00~15:30 ムーブ 2階 ホール

里中満智子さんは、高校2年生でマンガ家としてデビューして以来、53年に渡り作品を発表してこられました。歴史を扱った作品も多く、『女帝の手記』『長屋王残照記』『天上の虹』では、歴史上の女性たちの姿が生生きと描かれています。今回は、歴史上の女性たちの生き方や、里中さんご自身の生き方について、語っていただきました。当日は、多くの方々にお越しいただき、会場は大盛況となりました。



【講師】マンガ家 里中満智子 さん

最近、年は取りたくないと思いますが、年を取って良いこともいっぱいあります。「若い頃に見えなかったものが見えてくる。分かっていつもりでいたことが何にも分かっていなかったと後で気づく。」これは、人生の醍醐味です。

でも、「もう年だから」とつい言いたくなるものです。「もう年だ」と言ってから数十年をボーっと過ごすなんて本当にもったいないです。皆さまの持っていらっしゃる可能性を十分に生かして、これからは輝いていただきたいです。いつの時代も、女性男性を問わず、自分の中にどれだけの可能性があるか、実は分かっていないのです。「どうせ私はここまでだわ」「どうせ私の人生、こんなものよ」と思った方がラクなので、しんどくなったときに、自分で決めるのです。でも、「それじゃつまらない!」と思った方が人生面白いと思います。

近年、男女共同参画と言われていますが、今に始まったのではないことを、つい私たちは忘れがちです。私は、昔から本を読むのが好きで、本を読みあさっていました。中学生の頃、万葉集に

出合いました。初恋を感じ始めたころで、私と同じような気持ちが万葉集に書いてあることもあり、夢中で読み進めました。そうしたら、万葉集に出てくる人々の自由なこと、男女たちの平等なことに大変驚きました。

例えば、プリンスから一般のお嬢さんに対しての片思いの歌があったり、それに対して一般のお嬢さんが上から目線の歌を返したり、この時代は武家社会とは違い、女性が個人としてちゃんと独り立ちして、好き嫌いは自分ではねつける自由があり、自由恋愛があったのです。身分に関係なく自分の気持ちを素直に表すことができました。

私たちは「自分らしく」というと、人と変わったところを見つけようとし過ぎますが、本当は「自然体、それが一番自分らしいな」とそう思います。「自分らしく」というのは結局、本気で自分がどうしたいのか、何をしたいのか、自分ができれば嬉しいなということと、やってみようことを考えてみてください。そうしたら見えやすくなると思います。

~おとこの魅カアップシリーズ~ アイロン男子初級編

平成29年6月10日(土) 【講師】ハウスキーピング San 里館 友子 さん

毎回大人気の男性向け講座「おとこの魅カアップシリーズ」。今年度第2回目は、一昨年かなりの盛り上がりを見せたアイロン男子がふたたび登場!

大半の参加者がアイロンに触ったこともない初心者。アイロンは重いほうが良く、男性に向いているという講師のアドバイスにより、毎日5枚アイロンがけをするようにという宿題も出ました。なんと、現在それを実践しているという参加者も!!

いつも女性からも参加したいという声も多い、男性の魅力をアップさせるシリーズ、女性たちの声の分も頑張る男性の家事に乞うご期待!



夏休み! 父と子の料理教室 ~地元野菜をおいしく食べよう~

平成29年7月29日(土) 【講師】古川 洋子 さん

お父さんと子どもと一緒に料理にチャレンジすることで、食育を考える人気講座です。メニューはカレー風味の焼きそば、豚肉のまきまき野菜、トマトスープ、かぼちゃ団子でした。

小さな子どもでも、お父さんが手を添えて野菜を切ったり、お父さん同士でアドバイスし合ったりと、各グループで協力しながらの作業となりました。子ども同士もすっかり仲良くなり、「楽しかった!」という感想が多く聞かれました。

