



[男女共同参画社会の実現をめざす情報誌]

特集

男女共同参画特別企画

# 人生が輝く トライアングル

～仕事も家庭もスポーツも～

## さんかくウィーク2013

「さんかく岡山」へ行ってみよう!

事業者表彰

OKAYAMA

2014.3

vol. 39

# DUO

[デュオ]



岡山市

# 人生が輝く トライアングル

座談会

～仕事も家庭もスポーツも～

プロフィール

- ①職業 ②年齢・性別
- ③家族構成 ④現在されているスポーツ
- ⑤あなたにとってスポーツとは…



長谷川さん

まず、父が始めました。その後、妻や娘と息子の家族も一緒に市民ハイキングに参加していきました。外で歩く事によって、身体の健康だけでなく、生活の中での緊張感や知識欲も出て来ます。地方史に触れる面白さに夢中です。

長谷川 武久さん

- ①年金生活
- ②70代・男性
- ③妻と二人暮らし
- ④ウォーキング  
(市民ハイキングの会)
- ⑤健康生活



片山さん

岡山県内で女子リーグができたり、男女混合の大会もあります。県内外の大会に、仲間と遠征に行く事がとても楽しみです。フットサルが仕事をする中で、いい息抜きになっています。



岡山市民ハイキングの会

スポーツ活動をする事へのご家族や勤務先等の理解や応援はありますか？  
ライフスタイル等も教えてください。



ヨガ教室



吉沢さん

私の母もママさんバレーをしていますし、私の家族も理解してくれています。普段仕事で遅いのですが、自分でも時間の調整に努力しています。チームメンバーの理解もあり、お互いを尊重しています。ママさんバレーの世界では、全国大会などの大きな大会に行くと、監督やコーチなどベンチ入りできるのは女性のみという場合もありますが、岡山で試合をする時には、そこまで厳しくはないので、男女一緒に活動するという面でも、岡山は理解があります。



遠藤さん

今、一人暮らしなので、ヨガを目一杯しています。心の疲れを取り、脳の疲れを取ってリラックスすることです。筋力を鍛え、自分をコントロールしています。ヨガは日本では女性が多いのですが、インドで修行をしている行者の99%は男性です。

吉沢 祐子さん

- ①糖尿病看護認定看護師・保健師
- ②40代・女性
- ③夫・子ども3人
- ④バレーボール  
(RABBIT(ラビット)/芳泉小学校区)
- ⑤仲間と交流でき、自分自身を奮い立たせることができるもの。また、健康管理のため必要なもの。



ラビット  
RABBIT(芳泉小学校区)

みなさんは、ワーク・ライフ・バランス(仕事と生活の調和)という言葉をご存知ですか?女性も男性も、仕事、家庭、地域、自己啓発などを自ら希望するバランスで活動できることをめざす、ワーク・ライフ・バランスの推進は、男女共同参画社会実現の中の大きな柱の一つです。今回は仕事と生活の調和を進めていく一つの例として、スポーツ(ここでは「体を動かす」という広い意味でとらえています。)を生活の中に取り入れ、暮らしを生き生きと輝かせている、4人の方にお越しいただきました。仕事や家庭以外での活動に対する思いや、やりがいについて、お話をいただきました。



### 吉沢さん

かけがえのない仲間との出会いや、ここまでママさんバレーを発展させ、支えてくださっている連盟の方々に感謝すると共に、バレーができる環境に生まれ、育った事にも感謝しています。そして、この素晴らしい環境が絶えない様に、私達も更に環境を整え、次の世代へ循環できる事を願っています。

### 片山 直哉さん

- ①会社員
- ②20代・男性
- ③父・母・祖母・弟
- ④フットサル
- ⑤息抜き場所・日頃のストレスをフットサルで解消!



### 片山さん

やっいて一番良かったと思う点は仕事だけでは出会えない、いろんな人と出会えた事です。フットサルをやっていなかったら絶対知り合えていないメンバーが沢山います。仕事では得られない刺激も受け、このことはとてもプラスだなと感じています。



### 遠藤さん

私は、ヨガを会得する事によって、生活の中で自分の生きる目標が見つかった、もっと大袈裟に言えば自分の使命が見つかった事が一番良かったと思っています。迷いはありましたが、今は迷っていません。

皆さんはいろんなスポーツを楽しんでいらしゃいますが、「このスポーツをやっていて良かった」と思う生きがいや、やりがいがあれば、教えてください。



フィールド ジャック  
Field Jack



### 長谷川さん

良かったと思うのは、市民ハイキングに向けて、絶えず自分の体の調子を良好に維持していく事ができている点です。もう一つは中学、高校などで習った事のある歴史の一端を見たり、学んだり出来る事です。たとえば、源平合戦で平家方の忠臣だった人が妹尾や大福に関わりがあると知りました。



### 吉沢さん

ママさんバレーをやっていて良かった点は、勝った時の何とも言えない躍動感を実感する時です。それも自分一人が躍動するのではなく、コートの中はもちろん、周りの観客席も、ベンチも、みんなが一緒になって「ウォー!」と言う感じです。この瞬間の素晴らしさを覚えているから、「もう少し」、「もう少し」とやっているのかもしれない。



### 片山さん

フットサルを始めてから『変わったな!』と皆からよく言われます。内面的にも成長したのか、仕事もうまいく感じます。フットサルをやっていると、ひと回りもふた回りも違う年齢層の人など多くの人と接していかないといけません。ある意味職場みたいな雰囲気があり、自分自身を成長させてくれたかなと思います。

### 遠藤 優子さん

- ①ヨガインストラクター
- ②60代・女性
- ③一人暮らし(子どもは独立)
- ④ヨガ
- ⑤自分自身を成長・成熟させてくれるもの



## 人生が輝くトライアングル

座談会

～仕事も家庭もスポーツも～



吉沢さん

怪我をして手術をしたときに職場の方から、残っている力をどうやって使うかという考え方をいただき、救われたような気がしました。同時に自分では気づかなかったことを仲間が心配してくれていたこと、家族が協力する姿勢を示してくれたことも心の支えになりました。



遠藤さん

やっぱり体幹トレーニングと歩く事で、風景って自然に流れていくし、そこに心を止めなくて良いんじゃないかと思って、気持ちを毎日リセットしています。目の前に起こったことをきちんと受け止めて、そこから前にどうやって進むか、自分が今試されていると感じることも大切です。

挫折などの経験を乗り越え、それを長く続けられる秘訣を教えてください。



片山さん

試合に負けたときは落ち込みますが、チーム全体で話し合っ改善し、その結果、次の試合でうまくいった時がいいですね。この時は精神的な面も重要です。私は、挫折から復活していくことが多いようです。



長谷川さん

ウォーキングのような軽い運動は、家族と一緒に参加でき、積み重ねると確実に体の調子を整えていけるということが魅力です。ウォーキングのメリットは、頭の体操を兼ねて、様々な景色が見られることです。私は、なるべく終わって余韻が残るような形にしようと心がけています。

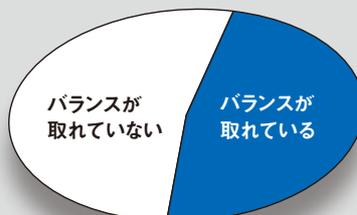
## 岡山市民の仕事と生活とのバランスの満足度

平成24年9月に実施した、アンケート調査(※)によると、「仕事と生活のバランスが取れていると思う人」の割合は、

47.6%

女性47.3%

男性47.7%でした。



岡山市男女共同参画社会の形成の促進に関する基本計画(第3次さんかくプラン)では、「仕事と生活の調和の推進」を重点目標の一つとしており、今後も、割合が増えて行くことを、目標としています。

※平成24年9月に、住民基本台帳から無作為抽出した市民1,000人を対象に、アンケート調査を実施(回答数399人)

# スポーツは私の生活の一部です。 仕事も家庭も余暇も充実していくことがいいんです。

## ●座談会をふりかえって



納所さん

「自分の生きていく中で、何を優先していくのか、与えられた使命は何か」を考えました。この2年間で様々な方のお話を伺う事ができ、その想いを伝えるチャンスをいただけたことに感謝します。



池田さん

私は、以前に「時間の使い方は命の使い方」という教えをいただきました。休日は、なるべく一日をだらだらと過ごすだけでなく時間の無駄遣いをせず過ごすように心がけています。計画を立て計画通りに過ごすことで達成感を味わうようにしています。また、片づけをして気分をすっきりさせることでも達成感を味わっています。色々な経験をしてイキイキとした人生を送りたいと思います。



寺尾さん

第38号の『わたしたちのイキイキ24時間』、そして今号の座談会にご出席の皆さんが、元気はつらつと毎日の生活をエンジョイされ、仕事に、家庭に、そして余暇、スポーツを、自然な形で満喫されておられる様子をお聞きし、大きな刺激を受けました。また、スポーツや余暇の仲間との交流やスポーツ自体を楽しむ事が、人生を豊かにし、大きな喜びや感動に繋がっていると聞き出来たのも素晴らしいことです。このことを読者の皆さんに少しでもお伝えできたかなと思っています。

男女共同参画課の



ホームページQRコード



## ESDに関する ユネスコ世界会議



2014年秋、開催。  
みんなで成功させよう！

次世代に学んで引き継ぐこの地球

## 編集委員を終えて ~編集委員まとめ~



ワーク・ライフ・バランス(仕事と生活の調和)について、よいことだとわかっていても、日々の忙しさなどで、自分のために時間を使えなかったり…なかなか思うようにはいきませんね。

そんな中、今回座談会に出席して下さった方々が、輝く笑顔で忙しい生活の中での活動について話されているのを伺い、(スポーツではなくても)何か自分の好きなことをすることで、仕事や生活が少しでも充実するのはとても素敵なことだと感じました。



岡山市男女共同参画推進週間 6月21日～6月27日

# さんかくウィーク2013

プレウィーク  
6月14日～  
6月20日  
フォローウィーク  
6月28日～  
7月4日

最優秀イラスト

## 夢がある 未来がある さんかく社会

テーマに沿って描かれた弓取恭代さんの作品です。

岡山市男女共同参画推進週間(さんかくウィーク)は、男女共同参画社会の実現に向け、市民のみなさんに男女共同参画社会への理解を深めていただくためのさまざまな取組を行います。今回も、6月21日から27日のさんかくウィークと、その前後一週間(プレウィーク・フォローウィーク)に、さまざまなイベントを行いました。

### さんかくウィーク2013 ポスターイラスト最優秀賞表彰

「夢がある 未来がある さんかく社会」のテーマで募集した、さんかくウィーク2013のポスターイラスト最優秀賞受賞者に、賞状と副賞を授与しました。



6/16  
(日)

### 記念イベント／市民文化ホール

講演：女のストレス 男のストレス

～元気になるための処方箋～

講師：海原 純子さん(日本医科大学特任教授)

働く女性として頑張ってきた経験や、ワーク・ライフ・バランスの大切さをお話に加え、ストレスに負けない生き方のヒントをご講演いただきました。



### さんかく岡山登録団体や、さんかくウィーク2013実行委員会が企画した事業

6/22



未来を創る主役は私

～自分のものさしを大切に～

6/23



老い支度なぜ必要

～老いどジェンダー～

6/28



就職で切り拓く「私」の人生

～児童養護施設の子どもと  
会社をつなぐ就業支援～

6/30



変わるお葬式 消えるお墓

～セレモニーとジェンダー～

### オープニングセレモニー・パレード&イベント・PR活動



さんかくウィーク2013CM



フラダンス



コンサート

オープニングを飾るパレードや、数々のイベントをさんかく岡山で開催したほか、さんかくウィークのCMを作成してリットビジョンで放映したり、路面電車でコンサートを開催してさんかくウィークをPRしました。

期間中、市内のすべての公民館で男女共同参画にまつわる講座を開催しました。

### 公民館 での行事



高島公民館・世界一おいしい「ギョウザ」をつくろう



大元公民館・子育てってタイヘン?!



万富公民館・劇団「虹」による創作劇を見よう!  
「海野太郎 竜宮城へ行く」

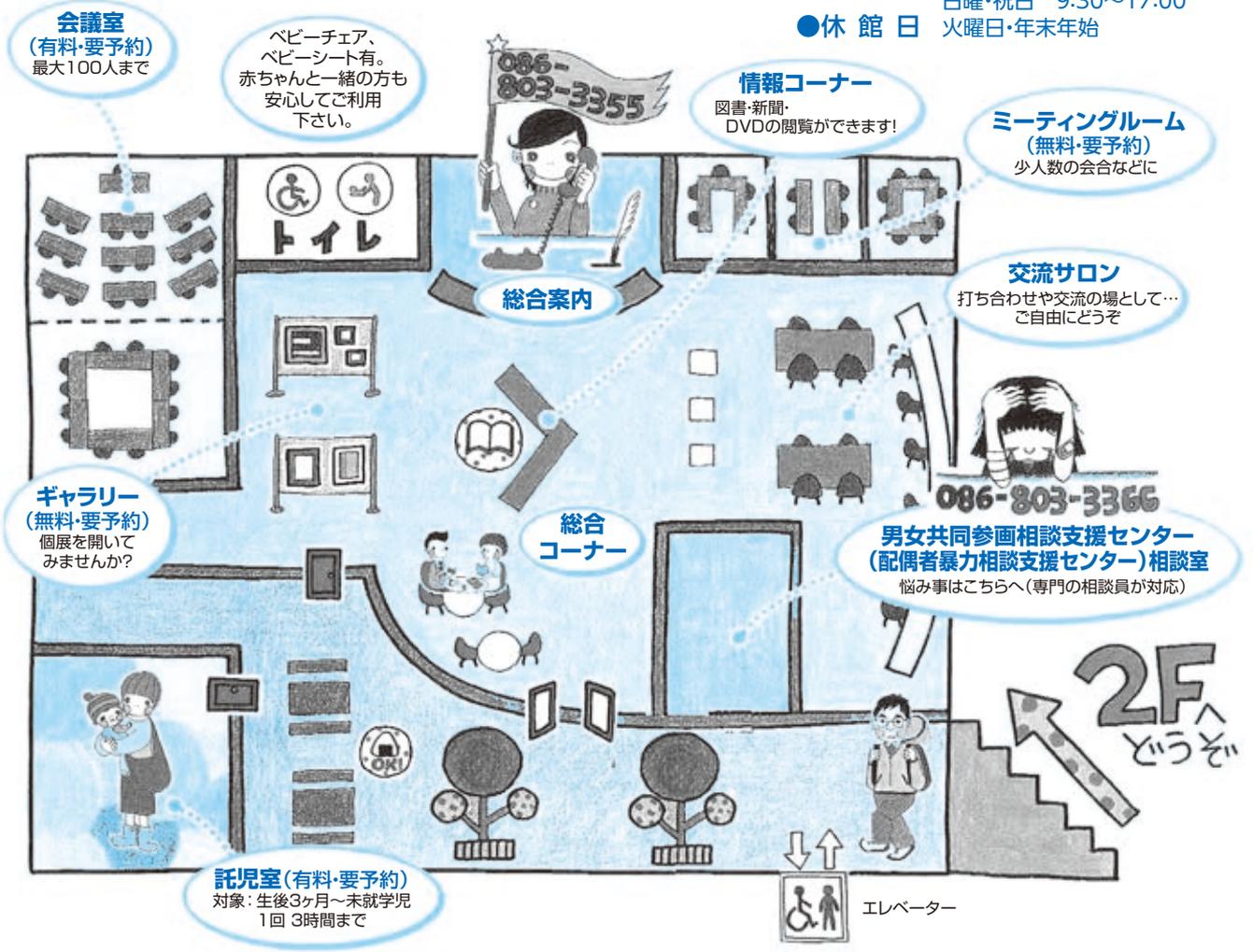


# 「さんかく岡山」へ行ってみよう♪



「さんかく岡山」は、年齢や性別を問わずどなたでもお気軽にご利用いただける施設です。  
お散歩がてら、ちょっと覗いてみませんか？ 何か新しい発見があるかもしれませんよ！

- 開館時間 平日 9:30～20:00  
日曜・祝日 9:30～17:00
- 休館日 火曜日・年末年始



## 岡山市男女共同参画社会推進センター「さんかく岡山」

〒700-0822 岡山市北区表町三丁目14-1-201号(アークスクエア表町2階)

TEL.086-803-3355 FAX.086-803-3344

[http://www.city.okayama.jp/shimin/danjo/danjo\\_00050.html](http://www.city.okayama.jp/shimin/danjo/danjo_00050.html)

<E-mail>sankaku@city.okayama.jp



自分づくりは、  
表町から始まる



～さんかく岡山～

## 男女共同参画社会の形成の促進に関する事業者表彰

岡山市では雇用の分野における男女共同参画の形成に関する取り組みの普及を図るために、積極的な取り組みを行っている事業者を表彰しています。

市内に事業所があり、男女共同参画社会の形成に積極的な取組を行っている事業者を4月ごろに「市民のひろばおかやま」等で募集します。

### 平成25年度受賞事業者のご紹介

#### 株式会社ザグザグ

仕事と子育て、介護を両立するための、「働きやすい環境づくり」を積極的に行っており、個人の状況に応じた柔軟な働き方ができる制度や、私生活の充実のための複数の連続休暇制度など、社員一人ひとりの状況に応じた働き方ができる環境を整備する積極的な取り組みが高く評価されました。



#### 中国デザイン専門学校

平成18年から現在まで、学生によるさんかくウィークのポスターデザインを行い、さんかくウィークの広報啓発活動に貢献していること、また、授業に男女共同参画出前講座を取り入れ、それを作品制作につなげるなど、岡山市における男女共同参画の普及啓発に大きな貢献を行っていることが、高く評価されました。



## DVなどの悩みを、 一人でかかえこんでいませんか？

男女共同参画相談支援センター(配偶者暴力相談支援センター)は、性別に起因する人権侵害などに関する専門相談窓口です。

### こんなとき…

夫(妻)や  
パートナーからの  
暴力を受けている

職場や学校、  
地域などでのセクハラに  
悩んでいる

性別を理由に  
職場などで不当な  
扱いを受けた

心と体の性に  
関して悩んでいる

いつでも気軽にご相談ください。

電話でも  
面接でも

無料です

予約不要  
です

相談には女性の  
相談員が応じます

個人情報  
は固く守ります

必要に応じて、より専門的な相談—女性の弁護士による「法律相談」と女性の精神科医や心理カウンセラーによる「心理相談」—を受けることができます。託児室(有料・要予約)をご利用いただけます。

身に危険を感じるような暴力を振るわれた

配偶者のもとから今すぐ逃れたい

DV被害者からの緊急一時保護の申出も受け付けています。

岡山市男女共同参画相談支援センター  
(配偶者暴力相談支援センター)



相談受付時間 平日 10:00~19:30(火曜日・年末年始12月29日~1月3日を除く)  
日・祝 10:00~16:30

相談ホットライン ☎086-803-3366

岡山市北区表町三丁目14番1-201号 アークスクエア表町2階  
男女共同参画社会推進センター「さんかく岡山」内

[http://www.city.okayama.jp/shimin/danjo/danjo\\_sodan.html](http://www.city.okayama.jp/shimin/danjo/danjo_sodan.html)

