

「私らしく生きる～心とからだのセルフケア～」 と題して、講演会を開催しました！

令和5年6月10日（土）、イーク表参道副院長である、高尾美穂さんを講師（Zoom登壇）としてお迎えし、セルフケアをテーマにしたお話をさせていただきました。

講演会では、社会的・生物学的な男女の性差について、ホルモンからくる女性特有の困りごとについて、自分の「いたわり方」や自分の身体について知ること、更年期も楽しめるなどといった事について、分かりやすくお話していただきました。



自分の生活そのものを快適なものにしていく、そのために自分の調子が悪いということを周りの方々に知ってもらおうということもとても大事です。（講演より）



参加者の声



多様なアングルからの性差への理解、とても大切だと思いました。こういう話を子どもの頃から男女関係なく聞いて育つと良いのだと感じました。

すごく元気をいただきました。身体に関しては講演内容を聞いて腑に落ちる点が多々ありました。今後の生活に活用していきたいと思いました。



最近まで男女の性についての講演や勉強の機会がほとんどありませんでした。自分の言動で相手を傷つけてしまうことがなかったかと今更感じています。



先生の70代80代の方へのメッセージ、胸が熱くなるとともに全ての女性に対するメッセージ。多くの周りの方にお伝えできればと思います。



男女の性差を互いに理解し、思いやることの大切さ。自分でも人生を楽しむ工夫・努力をする。そのためには自身の健康管理は大切だと感じました。



更年期に対して不安になっていたところ、詳しく前向きな言葉を聞け、ありがたかったです。



こんなにわかりやすく女性の身体とメンタル関係について聞いたことがありませんでした。ありがとうございました。



参加者の皆さんから多くのご感想をいただき、好評のうちに開催することができました

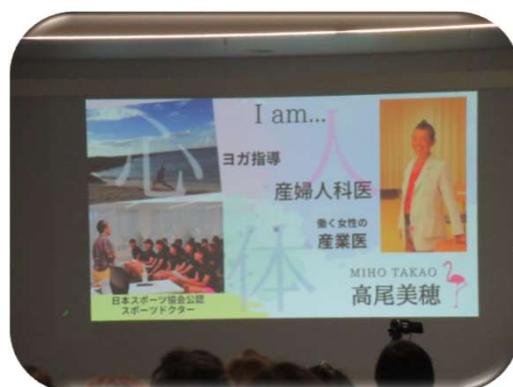
講演の中でこんな言葉が心に残りました

(女性特有の困りごとについて) 男性の皆さんはそういった経験をする事がない。だから男性の皆さんが、あの人が機嫌が悪そうって思った女性は、実は機嫌が悪いのではなく、体調が悪いのかもしれないという想像力を持ってもらいたいですよね。

機嫌の悪い人にかける言葉と、体調の悪い人にかける言葉って違ってくるじゃないですか。優しい言葉、温かい言葉をかけられる社会であって欲しいんですよね。(講演より)

○編集委員から

- ・男女共同参画セミナーに参加して、性別、年齢、地域それぞれの人が置かれている状況にかかわらず、共生していくことが大事だと改めて感じています。(茂木)
- ・沼田市が男女共同参画で、先進的な街になるように、市民の皆さんにとって興味があり、男女共同参画の意識が広がるように企画していきます。(木下)



男女共同参画連続講座（第2回）を開催しました



8月21日(月)『被害者支援制度について学ぶ～DV・虐待被害者支援の現場から～』と題し、沼田警察署をはじめ、DV・虐待被害者支援に携わる5名の方をパネラーに迎え、パネルディスカッションを開催しました。

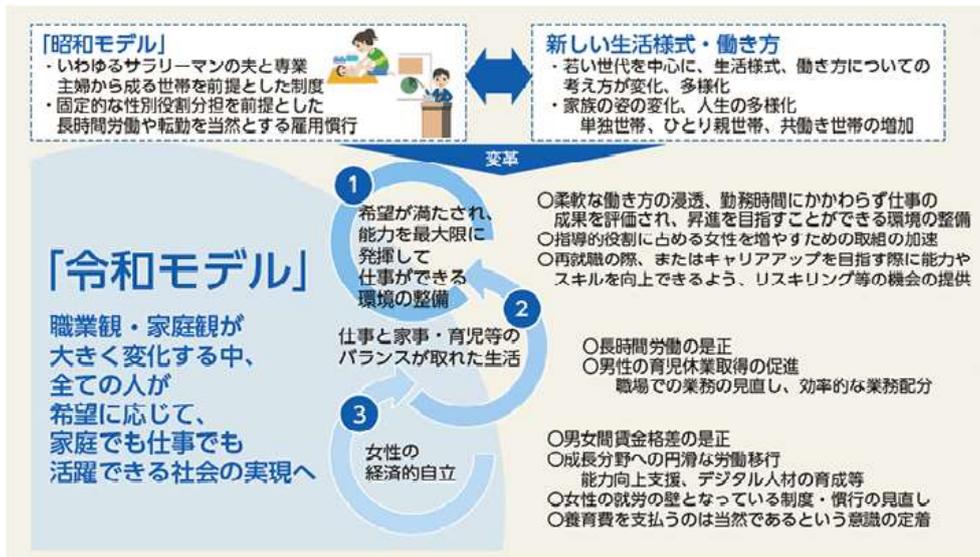
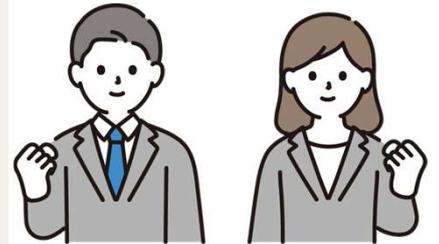
パネラーの方のそれぞれの立場からの話に、参加者からは「支援をする方のケアの重要性や繰り返し虐待を行わないための取り組みなど知ることができ、参考になった。」などの感想をいただきました。

「昭和モデル」から「令和モデル」へ

令和5年6月に内閣府男女共同参画局より発出された令和5年版男女共同参画白書では、「男性は仕事」「女性は家庭」という、固定的な性別役割分担を前提とした従来の考え方を「昭和モデル」、全ての人々が希望に応じて、家庭でも仕事でも活躍できる社会が実現した姿を「令和モデル」としています。

「令和モデル」を実現するためには、柔軟な働き方の推進、女性の経済的自立、男性の育児休業取得促進など、働き方や生き方に対する制度的な変革に加え、会社の上司や子育て中の夫婦の親世代の方々が、若い年代や子育て世代に対する意識を変化させ、サポートしていくことが必要になってきます。

まずは、私たちの意識の部分をしつずつ変革していき、身近なところから行動に移してみましょう。



令和5年版男女共同参画白書 特図-79 「令和モデル」の実現に向けてより

一人で悩まず相談してください 相談無料・秘密厳守

配偶者や恋人などからの暴力に悩んでいませんか？
一人で悩まないで相談してください。

群馬県女性相談センター 配偶者暴力相談支援センター

電話番号

☎ 027-261-4466

月～金曜日 9:00～19:30

土曜日 10:00～17:00

日曜日 13:00～17:00

受付時間

※祝日・年末年始を除く

※弁護士による法律相談は予約制です。

★ご意見・ご感想をお寄せください★
☆興味のある方、お問合せください☆

【編集】市男女共同参画セミナー企画実行委員会

【発行・連絡先】市役所市民協働課 市民相談係

〒378-8501沼田市下之町888
テラス沼田3階

TEL:0278-23-2111内線3056

FAX:0278-24-5179

E-mail:s-kyodo@city.numata.lg.jp

(編集委員：茂木・木下)