平成２７年度

あさか女と男セミナー 報告書

活きる！！イキイキと自分らしく

～ジ・モ・トで学ぶ、語る、つながる～

主催／朝霞市　　企画・運営／あさか女と男セミナー企画・運営協力員

はじめに

本市では、「男女平等の意識づくり」と、「男女平等が実感できる生活の実現」を重点課題とし、さまざまな取組をすすめております。

「あさか女と男セミナー」は、セミナーを通して男女平等に関するさまざまな情報を提供するとともに、学びを通じて、参加者一人ひとりの男女平等意識を高め、性別にかかわりなく、その持てる力を発揮し、社会や地域で活躍できる人材育成を目的に、市民公募をいただいた「あさか女と男セミナー企画・運営協力員」と協働で毎年度開催し、報告書を作成しています。

今年度のテーマは、「活きる!!!イキイキと自分らしく～ジ・モ・トで学ぶ、語る、つながる」で、イキイキと自分らしくいるために今必要なことは何なのか、この先必要なことは何なのか、大事なのは何なのかを協力員と共に考えました。心・身（筋）ともに健康であること、パートナーをはじめとする自分の周囲の女と男とのつながり、思いやりが大切であることに行き着き、それを念頭に置きながら５回連続セミナーを組み立てました。体験談や、実践を交えた講義が多く、日常生活の中に即取り入れることができ、また、簡単で身近であるために継続することができる講義でもあり、受講者にとってはイキイキと自分らしく活きるヒントにつながったのではないかと考えます。

この報告書が、より多くの市民の方々の目に留まり、男女平等社会の理解をより一層深めていただく一助となれば幸いです。

― 目 次 ―

第１回　心のモヤモヤとりませんか？ …… 2
～イキイキとした毎日を過ごすために～
講師　ノンフィクション作家　沖藤　典子　氏

第２回　イクメン・イキメン・ぼくイクボス！ …… 5
～パパの極意・仕事も育児も楽しむ生き方～
講師　ＮＰＯ法人コヂカラ・ニッポン代表　川島　高之　氏

第３回　カッコよく活きようぜ！ …… 8
～しなやかに美しく～
講師　（株）ウィズケアパートナーズ代表取締役　仙洞田　洋登　氏

第４回　笑顔でつながる女(ひと)と男(ひと) …… 11
～表情筋を鍛えて見違える自分に出会おう～
講師　Color Presents（アドバンスカラーセラピー本部）代表
荒岡　真由美　氏

第５回　家事シェアで家族にありがとうを！ …… 13
～家族みんなができる家事のコツ教えます～
講師　ＮＰＯ法人 tadaima！代表理事　三木　智有　氏

参加者アンケート集計表 …… 16

全体ちらし・個別ちらし …… 20

第１回　心のモヤモヤとりませんか？

～イキイキとした毎日を過ごすために～

講師：沖藤　典子　氏

＊＊＊＊＊ プロフィール ＊＊＊＊＊

ノンフィクション作家　　「共同参画」市民スタディ２１代表

北海道大学文学部卒業。１９６１年～７６年、㈱日本リサーチセンター調査研究部勤務。立教大学非常勤講師などを経て現職。日本文芸家協会会員

ＮＰＯ法人高齢社会をよくする女性の会副理事長、(財)介護労働安定センター理事、

(社)日本介護福祉士会理事、(社会福祉法人)中央共同募金会理事、その他公職歴多数

★★★★★ 著書 ★★★★★

「女が職場を去る日」新潮社　「あすは我が身の介護保険」新潮社　「楽天力　上手なトシの重ね方」清流出版社　「老妻だって介護はつらいよ～葛藤と純情の物語」岩波書店　ほか多数

人生の指針となる一冊に巡り合おう

これまで読んだ本の中で一番影響を受けたものを１冊挙げてください。それから、これまでの人生で一番幸せだと思う時期、一つか二つ挙げていただきたいと思います。

私が人生の中で最も影響を受けた本は、ヴァージニア・ウルフの『自分だけの部屋』（みすず書房）という本です。私、２８歳の時に買った本です。ちょうど母を亡くした年です。ショックと悲しさと、暗い思いを持っていた時期でしたから、この本を読むことによってすごく励まされたんですね。この５０年間繰り返し何回も読んできた本です。

私は、高校を卒業するときに先生に「沖藤さん、本屋さんに行くとき、買いたい本があったときに、買えるだけのお金をいつも持っていなさい」と言われたんです。お金を持っていることによって買いたい本を買う、読まなくても後で読むからと。でもね、年をとったら本を読めなくなってきますね。だから、２０代、３０代、４０代、本読み盛り。本当に本を読んでください。これが私の１冊というのを探してください。そうしないと、もうあの世に逝くその日まで、モヤモヤです。

高齢者5原則の①　自立

これから五つのテーマが出てきます。「自立、参加、ケア、自己実現、尊厳」、国連が国際高齢者年に、高齢者のための５原則を出しました。ことばの意味内容については、国連は定義していません。各国の実情、地域の実情に合わせて内容は考えるべしとなっています。ですから、自由に私はこう考えるというものを、皆様の前にお出ししたんですね。

女性にとっての自立は、やはり経済的な自立です。今日いらっしゃる２０代、３０代の若い人たちに、経済的な自立の道を手放すんじゃないと申し上げたいと思います。

ヴァージニア・ウルフは、女性が小説を書くには「いくばくかの収入と私だけの部屋」と言っています。人生もまた同じです。『“ローバは”１日

にしてならず」、“ロージ”もまたそうですが、今日は男性の方もいらっしゃるので敬意を表して、「老人もまた１日にしてならず」にしました。女性にとっての自立と男性にとっての自立、これはちょっと違うんです。

２番目に問題になっているのは、老後における女性の貧困化。貧困問題は、女性に集中しているんですね。男性の一人暮らしの貧困というのは、マスコミにクローズアップされていますが、潜在的には女性の貧困です。現在の８０歳以上の女性には、経済的自立を許さない社会通念がありました。私は８０代以上の女性の貧困に、国はもっと力を入れるべきだと思います。

女性の経済的自立を阻むものとして、３歳までは母親の手でといわれます。「３歳児神話」といわれて、研究では根拠が否定されているものです。それを、愛情ということばで、女性の心を締めつけて、傷つけてきた社会常識っておかしいと思いませんか。

それから、マタニティハラスメント。第一子の出産で６割強の人が職場を去っている。仕事を辞めて専業主婦となって、その後再就職できるかというと、今の雇用状況からそうは簡単にいかない。企業風土、管理職の意識が変わっていかないと、本人だけが責められる問題ではないです。こうしたことが、老後の女性の貧困を生んでいます。

男性の育児休業、男性の生活的自立、これは老人の男性の自立を考えると、ものすごく重要なことだと思います。やはり男性も女性も家庭生活をきちんと守り、そして働く。そういうふうにならないと、男性の自立が、損なわれてしまうんです。

性別役割分業の弊害。定年後も、男らしさの神話から抜け出せないで、１日をテレビの前に座り、家事をしないことが男性の有能さの証明と勘違いしている人がたくさんいます。

「成熟した依存」これが大事なんですよ。「依存」というとね、悪く捉える人がいるんですよね。けれども、例えばホームヘルパーさんに頼む、介護保険を上手に使う、というようなことも「成熟した依存」なんですよ。

ワーク・ライフ・バランス。仕事と生活を調和させる。こうなっていくのが成熟社会の姿だと私は思いますね。今はもう２１世紀なんですから、２０世紀型の性別役割はもうやめましょう。

高齢者5原則の②　参加とは

「参加」、必要なのは、くよくよしないど根性なんですよ。何とかなるさっていうね、この根性を「楽天力」って私は言ったんです。高齢化に関する世界会議っていうのがあって、第一課題が参加でしたね。アジア諸国、アフリカも高齢化してきています。人の社会的健康と心理的幸せをもたらすということで、役割、主体性、居場所を持つこと。老後の大敵は、退屈と孤独です。とにかく、出歩きましょうと。で、「きょうようときょういく」ってね。「きょうよう」って、あの教養じゃないですよ、「今日の用事」ですよ。「きょういく」って、あの教育じゃない、「今日行くとこ」ですよ。とにかく、公園でもいいので出歩いて、人と人との関係性を深めていきましょうということですね。

平均寿命と健康寿命がありますが、健康寿命をできるだけ高くしていきましょう。

「輝け貯金と貯筋と友貯」。若い頃からの健康が大事です。「ゆうちょ」っていうのはね、友達を貯めるという「友貯」。「ちょきん」は「貯金」。やっぱりお金も大事です。そして、筋肉の「貯筋」も大事。だから「貯金」と「貯筋」と「友貯」としたんですよ。運動っていうのは、人を機嫌よくするんですね。それでニコニコしてね、名前も知らない人にやあやあと手を振って。私の人生のモットーは、「元気よく機嫌よく」です。だから、元気になって機嫌よくなれる筋トレ教室へ行くんです。それもやっぱりお金があるからできるんですよ。健康のための出費、これを惜しんではいけないんです。

心の健康と体の健康。その両方のために出費を惜しんではいけない。もうニコニコさえできればいいと。見た目年齢も大事ですよ。若ぶって暮ら

しましょうね。派手に生きていきましょう。

高齢者5原則の③　ケアとは

ケアっていうと、大体介護ですね。重度化、長期化、老老介護、介護困難など問題がたくさんあります。

今、介護を必要としている人がどれくらいいるか、日本全国平均すれば介護認定比率は１８パーセント弱なんですよ。これを何とかして減らしたいっていうのが、厚労省のご意向。介護保険の認定者が５００万人を超えたということで、介護保険のメニューを削減しているのが、厚労省の現状です。これからも、減少させようと計画しているようです。介護保険を利用している人は平均８３歳。女性が７割という、女性のための政策の一つなんですね。それを減らしていくっていうことで、私は、介護保険に力を入れてきた人間として、大変残念無念です。

介護の多様化の中で、老妻介護が急増しています。一方、男性による介護も増えてきている。夫婦間介護というのが、非常に増えてきたんですね。この男性による在宅介護３割、１００万人になりましたが、この中には若い男性の介護も入っています。

また、全くの無縁、天涯孤独のお一人様が増えているんです。今のうちからね、無縁の方は、いろいろと用意しとかなきゃと思うんです。

高齢者5原則の④　自己実現とは

「ケア」の後に「自己実現」が来るんですよ。なぜ「ケア」の後に「自己実現」が来るかというと、身体症状が衰えたとしても、いろんな自己実現があります。ある病気の方がね、「僕は何もできない。けれども、ほほ笑むことができる。人を励ますことができる。これも僕の自己実現です」と言っておられます。ベティ・フリーダンの『老いの泉』という本の中に、「老年期そのものが、人類にのみ見られる独特の現象として、生殖を終えても寿命は終わらない。進化の上で重要な役目を持っているに違いない」とあります。だから、私たちは自信を持って年を取って、自信を持って文化の伝承者として、孫や若い人たちにいろんなことを伝えていきましょう。

高齢者5原則の⑤　尊厳とは

「尊厳」。これが最後です。静かな終末期どこで、いかに。これは、大変難しい問題なんです。調査によりますと、我が家からあの世に逝きたいという人がね、東京都の調査でも国の調査でも、男性も女性も大体６、７割ぐらいになります。それなのに、日本人は８割が病院で亡くなっているんですよ。

在宅死には、今は在宅療養医というシステムができているんです。お医者さん、看護師さん、薬剤師さん、ホームヘルパーさん、そういう専門職の人たちに守られて、私は夫の介護のときに、在宅介護ができたんですよ。今は、そういう時代なんです。

病院死８割の時代への反省が今起こっていて、医療政策が非常に大きく変わってきている。それは、一つにはお金の問題から、一つには人間の幸福という視点から、両面で変わろうとしています。

参加者ひとこと感想

〇ユーモアがあり、歯切れのよい講演をされていてとてもよかったです。「これまで読んだ本の中で最も影響を受けた本」をもう一度読み直したいと思いました。ありがとうございました。

〇これからの人生の生きていく道筋がわかった。実情の話なので、説得力があり興味深かった。何か一つ本でも読もうと思った。話もおもしろかった。

第2回　イクメン・イキメン・ぼくイクボス

～パパの極意・仕事も育児も楽しむ生き方～

講師：川島　高之　氏

＊＊＊＊＊ プロフィール ＊＊＊＊＊

慶応大学理工学部卒業。三井物産入社。現在は系列会社社長。仕事のかたわら、小・中学校ＰＴＡ会長（元）、ＮＰＯ法人コヂカラ・ニッポン代表、ＮＰＯ法人ファザーリング・ジャパン理事でもある。子育てや家事（ライフ）、商社勤務や会社社長（ビジネス）、ＰＴＡ会長やＮＰＯ法人代表（ソーシャル）という３つの経験を融合させた講演を各地で実施。ＮＨＫ「クローズアップ現代」など、多数メディアに登場。

★★★★★ 著書等 ★★★★★

「いつまでも会社があると思うなよ！」ＰＨＰ研究所

私は、ワーク・ライフ・ソーシャル、この三つをぜひ全部楽しんでほしいなと思っています。よく、「忙しいのに、何でわざわざライフやソーシャルをやっているんですか」と質問を受けるんですけれど、答えは非常にシンプルで、逆に何でやらないんですか？と聞きたい。全部おもしろいし、価値がある。今日、お伝えしたい一番のメッセージはそこなんです。

子育てとは

一つ目は、「我が子の力を信じよう」ということです。親というのは、文字どおり、「木の上に立って子どもを見ている存在」なんですよ。

過干渉な親というのが本当に増えていますね。親が子どもを一人の主体的な人間として認めず、操り人形のごとく親の意のままにコントロールしようとすること。

それから過保護。親が子どもの養育において、必要過多な保護、甘やかしを行い、子ども自身の自主性を尊重し過ぎ、まともな社会人としての巣立ちに必要なしつけなどをせずに育てること。

親は、子どもの力を信じ、失敗しながらもやり遂げるまで待つことが大切です。

二つ目、親としてね、「子どもの社会のウィンドウになってください」ということです。子どもは実社会と接する機会が少なく、教科書的な知識だけで社会に放り出されることが多い。だから、子どもと社会の懸け橋となっていただきたいと思います。実社会に関心を持たせるということですね。

そして三つ目、これが一番大切なんですが、「笑っている親でいようぜ」ということですね。子どもにとって、大人像は親なんです。親は笑顔のある生活を送れるよう、自らも人生を楽しむことが大切ということです。

ワーク・ライフ・ソーシャル、三つとも楽しむ生活を「三方よしの生活」という言い方をしていますが、ぜひ三方よしの生活を目指してほしいなと思います。

お母さん方は、子どもが中学校に入るか卒業する頃になると、社会に出ようと思うけれども、「私

には社会で役に立つような専門性も経験もないのよ」、「私なんて無理よ」と、こういう言い方をする方がいます。

今、日本の国策のキーワードは、女性の社会活躍、そして地方の創生というこの二つなんです。お母さん方、自己否定せずに、１０年、１５年やってきた家事、育児の経験、地域で活躍できる場があると思いますので、やってみていただきたいと思います。

日本経済の６０パーセントが個人消費で、そのうちの大半は女性が何を買うか決めているんですよ。つまり、女性が経済を握っているということです。今日何が売れて、明日から何が売れるか。今日どんなサービスが求められ、明日からどんなサービスが多くの人に受けるか。女性が決めているんですよ。ぜひ、活躍してください。

子育ては、常に今日が旬、今年が旬だと思ってください。期間限定です。子育てを一生懸命やるお母さんは多いですけど、仕事に逃げているお父さん、もったいないです。

子どもが思春期になってからが、お父さんの本当の出番なんですが、子どもがちびっこのころに関係を持っていないお父さんが、いきなり思春期に「お前、なんだこの野郎」と言って殴ろうものなら、逆に子どもに殴られて終わりですからね。思春期にお父さんが、言うときは強く言う、駄目なものは駄目って言い切る。場合によっては、それこそ雷おやじもやると。これができるかどうかは、今まで子育てに関わってきたかどうかなんですよ。

子育ては、大変だけれど本当に価値のあること、すばらしいことをやっているという誇りを持っていただきたいと思います。

「子育ては地域デビューのパスポート」

地域活動に全く関心を示さないお父さん、結構な数いますね。でも、これももったいないですよ。お父さんが活躍できる地域活動って、いっぱいあります。

地域活動は、実は女性にとっても大きなプラスがあります。専業主婦の場合は、ともかく我が子への一極集中が軽減すると思います。

それから、復職への準備にもなります。お母さんの活躍を子どもが見るというのは、すごく大切なことなんですね。あとは、言うまでもなく、地域に仲間が増えます。ワーキングマザーにとっては、なんといっても地域活動をすることでネットワークができ、我が子の様子を他のお母さんから聞くことができます。

最初からね、三つともやろうということではなく、仕事をやってきて、子育てや家事をやることで、自然に私生活をやるようになり、そうこうしているうちに地域や社会をやるようになって、ソーシャル活動になったと。結果的には、三方よしになった。こういうふうに、より幸せ度を高めていってほしいなと思います。

ワーク・ライフ・バランス

実は、「ワーク・ライフ・バランスなんて無理」という職場が、日本は９割といわれています。

男性が、育児休暇を取りたいと上司に言ったら、「なんで男のお前が育休取るんだよ。だめだよ、当たり前だろ」って言ってね、却下される。ＰＴＡやりたいと言ったら、「そんな暇ないだろ、仕事やれ」と。会社には休暇制度はあるが、とても取れる雰囲気ではないと。上司よりも先に帰ると、「えっ？」と思われてしまう。相変わらず遅くまで働いている方が高く評価される。こういう会社もまだ９割です。我が社はワーク・ライフ・バランスを推奨しているが、それは世間への宣伝のため。上司も推奨しているが、本音は違う。

ということは、ここを変えていかないと、男性が育児をやったり地域活動をやったり、あるいは女性が子育てしながら職場で活躍したりというのはできないわけですよね。

１９００年代の後半から、専業主婦よりも共働きの方が増えてきています。なのに、「男は仕事、女は家庭」という、決めつけ方が非常に多いと。

職場で役職を持っている人に占める女性の割合って、日本で１０パーセントだけなんですよ。

欧米諸国どこを見ても、３０から４０パーセントなんですね。日本だけですよ、こんな男社会になっているの。これを変えていきましょうというのが、今、日本の国策になっている。女性の社会活躍という意味では、日本は後進国です。

子育てや家事をしながら仕事をする、両立させる上で必要なことは何ですかというアンケートで、上位二つは、上司や同僚など職場の理解、つまりイクボスですね。それと家族の理解、つまりイクメン。ということで、女性の社会活躍はそれを単独で進めたり、あるいは保育園を作ればいいという話ではなくて、イクボスとイクメンがそろって初めて、女性が社会で活躍できるという時代になるんです。

イクボス

父親の家事時間と育児時間、両方合わせて１時間です。日本の、子どもが小学生のお父さんたち、１時間しか家で家事、育児しないんですよ。そこで、イクボスというのが必要になるわけです。

イクボスというのは、この三つを満たす上司のことという定義付けをしました。

一つ目が、部下の私生活をしっかり応援します。そして二つ目は、上司自らがワーク・ライフ・バランスを満喫する。三つ目は、当然上司なので組織目標達成、これは当たり前ですね。

「イクボス企業同盟」というのを作ったら、大手企業に今３４社、入っていただいています。それから、自治体も同じですね。やはり地域としてイクボス的な管理職を増やして、職員自体が変わっていかなくてはということで、１２の県知事が合同でイクボス宣言をしました。県民・市民に対してワーク・ライフ・バランスを進めていく、女性の地域活躍を進めていく、男性の家庭、地域活躍を進めていく。いろいろなことで働き方改革をしようと啓発している。これを進めるためにも、役所の職員全員が働き方を変えていこうと、意識を変えようということです。

実は、イクボスをやると仕事能力が高まって組織業績が伸びます。

業績が上がる一つ目の理由は、部下、あるいは上司自身がしっかりと私生活にコミットすることで、視野が広がり、人脈が広がります。多様性が身に付きます。

それから、段取り上手になる、効率的になるというのがありますね。ワーキングマザーたちの段取りってすごいですよね。１分１秒無駄にしない、やるべきことはパパパッとやる、しかもいちいちお伺いを立てている暇はないですから、どんどん自分で決める、主体的になる。

あと、子育てをやることでコミュニケーション能力が身に付くとか、地域活動、ＰＴＡをやることで組織運営能力、マネジメント能力が高まるとか、仕事に対して集中度が高まると。こういう人が多い組織というのは、業績がいいですよということです。

それから、組織のリスクが軽減するというのもあります。特に離職率、事故発生率が減るとか、部下のノイローゼリスクが減るとか、いろいろなプラス面があります。

参加者ひとこと感想

〇最後のイクボスについて、もっとじっくり聞きたかったです。またの機会を楽しみにしています。

〇今日は楽しいお話をありがとうございました。イクボスということばを初めて知ることができてよかったです。私はまだ結婚、出産していませんが、子育ての大切さ、人を育てることの大切さを改めて学ばせて頂きました。

第3回　カッコよく活きようぜ！

～しなやかに美しく～

講師：仙洞田　洋登　氏

＊＊＊＊＊ プロフィール ＊＊＊＊＊

（株）ウィズケアパートナーズ代表取締役　（株）ウィズケアメディカル常務取締役

理学療法士として、脳卒中・神経難病・小児まひの治療を専門とする。

★★★★★ 資格等 ★★★★★

・社会福祉主事・介護保険事務管理士・東京都福祉事業第三者評価員　他

人間は、性別、人種、立場を問わず、どなたも分け隔てなく年を重ねていくものです。おもしろいもので、どこの地域に生まれ、どういう風習の下で育ったかで、加齢のしかたというものが多少変わってきます。

今日は男性には男性の、女性には女性の気を付けて鍛えていただかなければいけない、日本人の特性をお話しします。

体も脳も鍛えられる

半身のまひを呈した方がいらっしゃったとしましょう。その方が我々に訴える一番大きなことは、「手足が動かなくなってしまった。」「これを何とかしてくれ、動くようにしてほしい。」と。我々理学療法士とまひを呈した方がコンビを組んで治療していくのがリハビリテーションですが、先に理解してもらわなければいけないことがあります。それは何か。右手右足が動かないと言ってらっしゃいますが、その前に、体の軸が崩れているのを感じてらっしゃいますか？というところ、ここが大事です。

人間は、体に不備が出ると動かないということを第一声で訴えますが、例えば手の動き、すべて大脳でコントロールしています。ということは、いつも脳を意識すればいいのです。

脳の中にある「海馬」をご存じですか。物事の記憶。特に体を動かすための記憶をしまっておく倉庫です。これは天寿を全うするまで衰えない脳神経の一つなんです。ただ、ルールがありまして、倉庫ですから適切な鍵を使って開けないといけませんよね。じゃあ、その鍵は何かということになります。

人間は、喜怒哀楽という感覚を、人種、性別問わず持っております。この喜怒哀楽のうち楽しいと感じる感覚、笑う感覚、興味を持つ感覚、これが実は鍵になります。つまり、ものを忘れてしまったり、うまく体を動かせなくなってきたということは、その前段階として笑う、楽しむという感覚を失っていたんじゃありませんかということになります。

かっこいい姿勢・しなやかな体をつくる

男性女性問わず知っていただかなければいけないのは、姿勢です。実は、日本人は背筋がすごく強いのです。背筋が強すぎるから腰痛になるのです。

皆さんには、重力と仲よくつきあう方法をまずご理解いただきたいと思います。人間の重心がまずどこにあるのか、ここを理解しないといけません。

剣状突起といってみぞおちのところ、ここが皆さんの上半身の重心です。さらにもう１点、おへその下、拳１個分、この位置にある丹田。頭の先から足の先までを一つの個体で捉えたときの重心というとこの丹田です。皆さんが座っているときには、丹田の上に上半身の重心がくるように座

っていただけると、重心位置としては完璧です。

さらに、もう一つお話しておきますと、下半身は下半身だけで重心というのがあります。どの辺りかというと、太ももの真ん中辺りと思っていただければ結構です。へそ下三寸、そして胸の中心。胸の中心と足の中心を結びますと、二等辺三角形になります。これがもし、二等辺でなくどちらかに偏った三角形だと、その姿勢はよくないということになります。正面から見たときの二等辺三角形、それと横から見たときの耳たぶと肩と大転子、股関節が一直線上になる姿勢が取れるかどうかを、２人１組でチェックしてみてください。

正しい深呼吸、ご存じですか。最近はですね、鼻から吸って、１回呼吸を止めて、その後、ふーっと吐いていただく方法をお勧めしています。リズムは皆さん、肺活量がおのおの違いますからご自身のペースでお任せしますけれど、吸う時間の倍をかけて吐くこと。肺の中の残気を出し切るように長く吐くこと。お口をすぼめること。この辺りを意識してやってみてください。

今の、正しい呼吸法。こちらをやっていただくことによって、実は血圧も下がるんですよ。ですから成人病予防としてもお勧めですし、体の中から筋肉を使うという癖を付けるためにはもちろんのこと、お腹のトレーニングとしては、まずこれが大前提ということになります。

皆さんの背中の筋肉がいかに強過ぎるのか、ちょっと一緒に試してみようと思います。今から私が、いわゆる体前屈、床に手を付けるやつですね。あれをやります。今は、まあこのぐらいですかね。１０秒以内に体を柔らかくして見せますから、ちょっと見ていてください。

（驚きの声）

腰を痛めているとか、背骨が痛い、首が痛いという方は、どうか無理なさらないでください。久しぶりにやってみると、結構きついですよね。じゃあ体を柔らかくする方法を今からやってみましょう。

私と同じように構えていただきますが、私が掛け声をかけるまで力を込めないでください。まずは構えが大事です。足を肩幅に開いて、つま先を内側に閉じていただきます。膝を曲げます。肘も曲げて、手をお口の辺りに持ってきてください。丸くなった体勢です。自分の目は、自分のかかとを見るように意識してください。拳が邪魔で見えないんですが、それでも拳を通ってかかとを見るような意識でいてください。もう一つは、おへそです。私がこれから掛け声とともに手をたたきます。そうしたら、皆さんはぐっとおへそを引っ込めながら、体を曲げる方、曲げる方の筋肉にぐっと力を込めないといけません。６秒間だけ頑張っていただきます。いいですね。はい、じゃあ体前屈やってみてください。

（驚きの声）

今のをやっていただくと、皆さんの持って生まれた背中の強さ、これを一時的に緩めることができます。結果的に、体が柔らかくなります。背中の筋肉が柔らかいということは、つまり膝の裏も柔らかくなりますから、腰痛を発生しづらい、お腹の筋肉にエンジンがかかりやすい体になってきます。

ただ、この方法、注意点が１個だけあります。目が覚めて１時間以内、早い時間にはやらないでください。ちなみに、今やった抑制法というものは、大体１２時間ぐらい効果が続きます。明日になったら切れています。

女性にオススメ!!肩甲骨ストレッチ

皆さんの中で肩こりに悩む方もいると思います。四十肩、五十肩になりやすい人種、実は日本人がトップ３に入っています。これは、日本人が

日常生活上、肩周りの可動が少ない人種だからとも言われています。

それでは、肩甲骨ストレッチ、やっていきましょう。両手を組み、前、上、右、左、下に突き出していきます。できればおへそを引っ込めながらやっていただけると最高です。

次に、組んだ両手を頭の上に振りかぶりまして、自分の膝の上に振り下ろすようなポーズ。おへそを引っ込めると、より効果的です。

続いて、手を三角にする三角体操にいきましょう。親指と人差し指で、三角に形を作り、自分の重心の位置、胸の重心の位置ですね。この位置に押していくようなイメージです。

四つ目、肘を張っていただいて、指先を肩関節の上に乗せていただきます。肘は、胸から一番遠いところにセットして、肩の内回し、外回しをします。

次、五つ目いきますね。顔は前で、肘と肘を閉じます。ここから観音開き、つまり横に開いて元に戻すわけです。横に開くときに、肘が落ちてしまわないように気を付けてください。

このまま、最後の六つ目のストレッチいきますよ。閉じたら、今度は引きます。さっきの三角体操と同じですね。引いて、閉じる。

男性にオススメ!!臀部の筋力強化

男性に強化してほしい場所は、お尻です。

手をおへその前で組みます。骨盤を止めたまま左右にねじります。１回中央で止まってください。連続してやってしまうと、椎間板を痛めてしまいます。かかとを地面に付けたまま、つま先を上げて下ろします。拳一個ぐらい足を開いていただいて構いません。

次は、今と逆。つま先を地面に付けたまま、かかとを上げて下ろします。膝は、できれば９０度でお願いします。膝から足を上げて、足の裏で前を押す。そして膝から上げて戻します。足の裏で押すので、つま先は、上げたままです。

次は、今と同じように足を上げたら、斜め前です。この場合、足は床に下ろしても構いません。足の裏でしっかり押すこと、ここを重視してください。慣れてきたら上げた「すね」が横に開かないように意識してください。

さあ、最後です。クールダウンも兼ねて股関節のストレッチをしましょう。膝を閉じていただいて、足も閉じてください。手は膝の上に置いていただいて開いて、閉じる。このときに、開いたら体重をちょっと前にかけるように意識してください。顎は引いてくださいね。

最後に

今日お教えしましたストレッチ等はぜひ、日常生活の中に組み入れいただきたいと思います。男性には男性の、女性には女性の、日本人として鍛えておかなければいけないパーツ、弱点というものもご理解いただけたのではないかなと思います。

どうぞ、今後ともご自身の体をはつらつとカッコよく、お守りいただきたいと思います。

参加者ひとこと感想

〇今日は、楽しい講座をありがとうございました。この先の自分の健康を思い、本日のストレッチをやってみたいと思います。

〇座学だけでなく、体も動かしての講座なので楽しく参加できました。また、受けたいです。

〇とても楽しみにしていました。「何のために、どうすればよいのか」がよく分かり納得できました。参加してよかったです。

第４回　　笑顔でつながる女と男

～表情筋を鍛えて見違える自分に出会おう～

講師：荒岡　真由美　氏

＊＊＊＊＊ プロフィール ＊＊＊＊＊

Color　Presents/アドバンスカラーセラピー本部　代表

フェイスストレッチインストラクター　心理カウンセラー

色彩に興味をもち、大学とカラースクールのWスクーリングで学び、資格取得後、カラーコーディネーター、カラーセラピストとして独立。現在、カラーカウンセリングをはじめ、企業研修、イベント、各種団体での活動の他、Color Presents にてプロの育成を行っている。

★★取材・執筆・監修等★★

NHK 総合「ゆうどきネットワーク」／西多摩新聞社／JFN ラジオ「OPEN SESAME」

西武ガス株式会社／株式会社 法研／多摩信用金庫「多摩らび」／時事通信出版局

「教員養成セミナー」　等

第一印象

第一印象はどれくらいで決まるのでしょうとよく聞かれますが、７秒とか一瞬とか３０秒とか、いろいろ言われますが、大体７秒ぐらいで決まってしまうのではないかと言われています。

この第一印象というのは、２年間持続するというふうに言われているのですが、第一印象、今日会ってもうおしまいということではなくて、これから２年間続いてしまう。そう考えると、第一印象ってとっても重要だなということです。

ではその第一印象ってどこで決まるのかということですが、外見が５５パーセント、声のトーン・大きさが３８パーセント、そして話している内容はたったの７パーセントということになるんです。

今日のセミナーでは、リラックスしていただかないと顔が動きませんので、リラックスされた状態で進めていきたいと思います。

皆さん電話のとき、顔を意識してますか。顔を実際に見せ合えないときほど、声はとても重要なんです。声には表情が伴ってくるということで、顔が見えないときほど、表情を動かしていただきたいのです。

笑顔

笑顔で対応されるとどんな気分になるのかというと、「笑顔は心地よいもの」。でも、ニヤニヤ笑うのと、誠実に心を込めてというのではちがうんですよね。いい笑顔で過ごしていると、自分にも返ってくるので相乗効果があるのです。無表情は感じが悪く、実は無表情ほど連動してしまうのです。お互いにとって、いい関係にはなっていないということです。

表情筋

表情筋ですけれども、３０近い筋肉が顔の中に入り込んでいます。

顔を鍛えるときも、筋肉に合わせて部分部分を動かしていきます。そこが動かなくなると、どんどん老化につながってきてしまうということです。

では、自分の表情筋がふだんどれくらい動いていると思いますか。実際動いている筋肉は、２０％から３０％と言われています。

筋肉が動かなくなってしまうと、表情が動かないので無表情になってきてしまい、気持ちが伝わらなくなるのです。筋肉は鍛えれば発達してくるんですね。

表情筋トレーニング

体を軽く動かしてから、トレーニングに入ります。肩の上げ下ろし、肩回し、首を左右・前後に動かし、次に深呼吸をします。

顔の準備体操をしてから、実際に動かしてみましょう。

１	額の筋肉	血流がよくなり、額の横じわ対策
２	頬	笑顔は頬が決め手、笑顔ができて頬のたるみを抑える 頬の力をつけて小さくても通る声に 口元を頼らず、頬だけで笑顔になるためにも
３	口の周り	口のしわ解消・防止
４	首	首を鍛えて、のどのいがらっぽさ解消 首スッキリ、二重あご解消
５	声を出す	口の周りの筋肉を意識すること 口の形を整えてはっきりした声

４番の首のところで、背筋を伸ばすというところがありましたが、背筋がピンと伸びていないと、顔も体もたるむので、背筋も気を付けるといいと思います。体を動かすことによって、顔も鍛えられ、締まり、代謝がよくなります。顔だけではなく、体も一緒に動かすとバランスがいいと思います。顔も、部分部分に筋肉がありますので、そこを意識して、今日やったことを続けていただきたいと思います。トレーニングのときだけ気を付けるのではなくて、日頃、自分の顔を見る癖をつけて、おでこにしわが入っているなと思ったら力を抜く練習をするといいと思います。力を抜く練習ができていると、体の方もだいぶ楽になると思います。

まとめ

それから、日常、どれだけ人と話しているか、そして笑顔で話ができていると表情もよくなります。自分が心地いい人とおつきあいができていると、表情も豊かになります。自分が、この人といると気持ちいい、心地いいという人を見つけておくのも、表情づくりのポイントになってきます。今日は、この表情筋のトレーニングと、実際に動かしていただくのと、お話ということで進めさせていただきました。

参加者ひとこと感想

〇ふだん表情筋を使えていないのだなあ～ということが分かりました。今日１日では、結果が分かりにくかったので、毎日続けられるといいかなと思いました。ありがとうございました。楽しかったです。

〇表情を豊かにして、さらに心も豊かにし、イキイキとした自分でいたいです。

〇表情が自分の印象を決定づけていたんですね。表情筋トレーニングで、人を幸せにできる笑顔に挑戦してみます。ありがとうございました。今日のトレーニングで顔の筋力を意識することができ、ラッキーです。

第５回　家事シェアで家族にありがとうを！

～家族みんなができる家事のコツ教えます～

講師：三木　智有　氏

＊＊＊＊＊ プロフィール ＊＊＊＊＊

ＮＰＯ法人 tadaima！代表理事

2006 年　フリーランスのインテリアコーディネーターとして活動を開始。

2011 年　人にアプローチして住みやすい家を創るため、ＮＰＯ法人 tadaima!を設立。「ただいま」と帰りたくなる家庭を実現するには、男性が家庭をもっと楽しむ必要を感じ「関係（家事シェア)」と「環境(インテリア)」の両面からサービスを展開。

2013 年　家事シェア白書製作

2014 年　旭化成ホームズ、ソトコトとの共同企画「キッチンシェアリング」を開催。

2015 年　子どもたちに楽しい家事体験を提供する、KIDS 家事 PROJECT！事業を展開中。

家事は家族事（みんなで共有）

なかなか男性の家事参加が進まないという社会の中で、家事をシェアするって何をすることなのかな、家事が苦手な人に最初の一歩って何なのかなというところを、お話ししたいと思います。

パパが家事を頑張るっていうのはもちろん大切なことなんですが、実はそれだけではなくて、ママが、もっともっと家族に上手に家事を委ねていくということも、すごく大切なことなんじゃないのかなというふうに考えています。

夫婦の家事が、押しつけ合うような分担をするのではなくて、みんなで共有していこうという価値観に変わっていくことで、１０年後も「ただいま」と帰りたくなる家庭でいられるのではないかと思っています。

共働き家庭増加により家事シェア広まる

共働き家庭が増えてくる中で、当たり前なんですけれども、育児をしながら働いている女性というのも増えてきています。

これは、「家事シェア白書」というものでアンケートしたときの結果なんですけれども、「わが家の家事は夫婦共同で担うべきですか」という質問をしました。実は、「そう思います」と答えているのは、男性の方が多いのが見て取ることができました。実態と思いは別ですけれどもね。思っているよ、っていう男性は多いというふうに見ることができます。

つまりですね、「共働き」が当たり前になってきて、「共育児」、「イクメン」ってことばが増えてきた。最近では、育児を一緒にするのは当たり前だよねってなってきた。じゃあ、残りの「共家事」っていうのも、男性にしてみたら逃げることができないと。「共働き」、「共家事」、「共育児」が当たり前の社会っていうのが、これから向かっていく社会のある姿なんじゃないのかなというふうに思っています。

というのが、「家事シェア」っていうものが必

要となってきているという社会的な背景、その背景があって広まりつつあります。

信頼貯金

「信頼貯金」って何かというと、信頼できる、安心できる、相手が安心感を覚える。これがどういうときに生きてくるかというと、例えば、パパさんね、家に帰って疲れてテレビをボーっと見ているときありますよね。横では、自分の妻が洗い物をしている。というのはよくあるシーンかと思うんですが、そのときのパートナーの頭の中がどうなっているかっていうと、「この人、いつも何もしないでボーっとテレビばっかり見て、ほんとイライラするわ」って思われるか、もしくは、「今日は彼、疲れているんだな。今日はもうゆっくりテレビでも見ててもらおう」って思われるかっていうのは、皆さんの、もしくは自分の妻、パートナーの性格がいいか悪いかとか、鬼嫁かどうかとか、そういうことではないんです。

ボーっとテレビを見ている人の、ふだんの行動が影響しているんですね。例えば、ふだんから食器洗いだったり家事だったりを一生懸命やっている場合は、「今日は疲れているんだな」って思ってもらえるかもしれない。けれど、いつもやっていなければ、「いっつもテレビばっかり見やがって」って思われるかもしれない。それは性格じゃないんです。どれだけ信頼を貯蓄することができたか、ということに関わってきます。

パパが家事する本質

パパが家事、育児に関わることで、妻の子育てのプレッシャーというのを少しでも和らげることができる。じゃ、子育て期だけかっていうと、そうじゃないよと。１０年後の自分自身、男性自身の家での居場所っていうのは、今の自分の家庭への関わり方で決まってきます。今からでも、この瞬間からでも立て直すことはできると思います。そして、「子どもとママが家庭」じゃないんですね。みんなが笑顔で、自分も含めてみんなが家族なんだよ、というのを実現していかなくちゃいけない。これが実現できるようになるんじゃないのかな、というふうに思っています。

もし自分のパートナーが、例えば忙しいと。毎日帰りも遅いし、仕事も忙しいから、できれば家のことはやらなくても大丈夫なようにしてあげたいんだっていう、女性の気持ちもあると思うんですね。ですが、そうじゃなくて、関わることで、パパ自身にとってのメリットがこれだけあるんだよっていうことを思って、ちゃんとパパに委ねてあげるっていうことも必要かなと思います。ただ適当に、やってよ、やらないよ、ってもめるのではなくって、そういうパパ自身の居場所っていうのを、家族みんなで作っていくっていうのが大事なことになるのかなと思います。

男的時短家事

家事っていうのは、ほとんどがマイナスをゼロに戻す作業になるんですね。汚れたからきれいにする、散らかったから片づける。帰ってきて、脱いだジャケットをダイニングにポーン、ソファーにポーン。じゃあ、それを片づけるのは誰ですか。洗濯物を出すときに、ポッケの中にライターやコインやレシートなどが入っている。それを出してから洗わなくちゃいけない。もしくは、それを洗濯そのまんま回しちゃったら、それが洗濯機の中でぐちゃぐちゃになっちゃって、まあ大変になってしまうとか。

家族の中でかかる家事の時間というのを、総量として減らしていこうよということなんです。だから、家事が苦手だったら、料理を覚えたりとか、

洗濯機回したりとか、掃除機かけたりができないのなら、まずそこじゃなくていい。せめて、私の負担を増やさないでということです。家族の負担を増やさないようにしようというのが、相手の手間も含めた時短、ということになります。

男的時短家事で、家事は作業じゃなくて優しさになっていくんだよ、というところまでを今日はお話をさせていただきました。

コミュニケーションを大切に

家事っていうのは、家族で「ありがとう」を言う最大のチャンスだと思います。なかなかふだん、家の中でありがとうっていうことばって、言う機会が意外と少なかったりすると思うんですけれども、家事をやった、やってもらった、やってあげた、そういうところで、「ありがとう」という感謝が芽生えていくといいなと思います。

家事シェアっていうのは、家事をどれだけやったとか、５対５でやったとか、ちゃんと分担できているとか、そういうことではなくて、家事っていうものを通して家族の関係性がよくなっていくことだと思うんですね。コミュニケーションという部分を大切に、お互いが心地いい暮らしを作っていただけたらなというふうに思っております。

参加者ひとこと感想

〇講師のお話がとても分かりやすく楽しかったです。家事をするときは、ポジティブに楽しみながらやろうと思いました。やってもらったら、お互いに感謝の気持ちをもつことが大切なんですね。

〇家事に限らずコミュニケーションが大切だと思います。優しさや思いやりなど、基本的なことを考えさせられました。

〇自分たちの家庭だから、自分たちで作っていく。
そして、笑顔を増やしていくこと。
よいお話をありがとうございました。

平成２７年度　あさか女と男セミナー
「活きる！！イキイキと自分らしく」
～ジ・モ・トで学ぶ・語る・つながる～
参加者アンケート集計

１．　あなたの性別・年代を教えて下さい。

	女性	男性
第１回	１４名	２名
第２回	７名	１名
第３回	８名	４名
第４回	１６名	０名
第５回	１０名	２名
計	５５名	９名

【記載なしあり】

	７０代以上	６０代	５０代	４０代	３０代	２０代	１０代
第１回	３名	７名	２名	３名	１名	０名	０名
第２回	０名	０名	１名	１名	６名	０名	０名
第３回	０名	１名	２名	７名	３名	０名	０名
第４回	３名	４名	３名	６名	１名	０名	０名
第５回	１名	２名	４名	２名	０名	１名	１名
計	７名	１４名	１２名	１９名	１１名	１名	１名

【記載なしあり】

２．　このセミナーを何で知りましたか？

	広報あさか	ちらし	ホームページ	友人・知人・団体等の声かけ	市の職員から	その他
第１回	６名	２名	０名	２名	５名	０名
第２回	１名	０名	０名	０名	７名	０名
第３回	４名	１名	１名	０名	６名	１名
第４回	９名	３名	０名	２名	３名	０名
第５回	３名	１名	０名	１名	５名	２名

【複数回答あり】

３．　なぜ、セミナーに参加しようと思いましたか？

第１回

・講師が沖藤典子さんだったから。イキイキとした毎日を過ごしたいから。数年前、同題の講演を聴いて内容がよかったので。
・心のモヤモヤが取れるといいと思い、参加しました。
・ぶっちゃけ話、つらい話にも笑いがあり、親の介護をしている私には、とても参考になりました。来てよかったです。ありがとうございました。

第２回

・子育て中のため、何か子育てのヒントがあるかなと思ったから。
・我が家も共働きなので、今後の生活に生かせるお話を聴いてみたいと思ったから。
・以前、ファザーリングジャパンの講演を聴いたことがあり、非常に参考となったため。

第３回

・健康について考え、健康的に生きていきたいため。
・運動不足で、何かちょっとしたストレッチを学べたらと思い、参加しました。
・日程がちょうどよかったからですが、講師のお話も分かりやすく、聞きやすく、ストレッチも簡単で効果が実感できると続けられそうで、とても勉強になりました。

第４回

・フラダンスのレッスンを受けていますが、なかなか笑顔で踊れず、表情に乏しいため、少しでも豊かに向上できたらと思ったので。
・テーマが今の自分の興味にピッタリだったから。なかなか学ぶチャンスのないテーマたから。
・笑顔で生活したいので。

第５回

・今一番気になるテーマだったので、とても参加したいと思いました。
・「家事シェア」ということばが気になって参りました。
・今流行の内容だと思ったから、実際はどうなのか知りたくて。

４．　セミナー開催日時はいかがでしたか？

	参加しやすかった	参加しにくかった	その他
第１回	１１名	４名	０名
第２回	７名	１名	０名
第３回	１２名	１名	０名
第４回	１６名	１名	０名
第５回	１１名	１名	０名

５．　参加しやすい日時はいつですか？

	午前	午後	夜間
平日	２２名	９名	３名
土・日	１７名	６名	２名

【複数回答あり】

６．　セミナーを開催する季節はいつがよいですか？

春（３～６月）	夏（７～９月）	秋（10月～12月）	冬（１～３月）	いつでもいい
４名	５名	１８名	２名	１３名

【複数回答あり】

7.　今後、このセミナーで取り上げてもらいたいテーマはありますか？

・女性の働き方と子育てについて
・家事シェアの回に出られないので、また次回お願いしたいです。（同意見複数あり）
・栄養（日々の食事に関して）
・パパの育児参加に対するママの対応の仕方
・コーチング
・収納術

8.　このセミナーに参加して、日常生活の中で変わったことや気付いたことなどがありますか？

①　ある	②　ない	③　わからない
１４名	２名	１１名

「①　ある」と答えた方

・ワーク・ライフ・バランスを仕事の中で生かしたい。
・地域活動へ参加することの大切さ。
・子どもに与えすぎはよくないと感じた。
・心と体のリフレッシュができました。今後も続けていきたいと思いました。人にも教えてあげたいですね。（正しい知識を）
・自分の日常のくせなど、生活が豊かになる。
・健康に対する意識が変わりました。
・体の軸がずれていることに気付きました。
・姿勢は大事と改めて思いました。
・ポジティブに家事します！
・イキイキとした毎日を過ごしていきたいです。
・家族の気持ちを大切にシェアすること。

9.　朝霞市では男女平等を進めるためにさまざまな取り組みをしていますが、あなたが知っているものはどれですか。（あてはまる番号すべてに○してください）

１　朝霞市男女平等推進行動計画	１４名
２　朝霞市男女平等推進条例	１０名
３　朝霞市男女平等推進審議会	７名
４　朝霞市女性センター（それいゆぷらざ）	２７名
５　「あさか女と男セミナー」	２６名
６　朝霞市公式ホームページに掲載の「あさか男女の輪サイト」	７名
７　男女平等推進情報「そよかぜ」	１８名
８　男女平等苦情処理委員	４名
９　女性総合相談	１６名
１０　ＤＶ相談（配偶者暴力相談支援センター）	２２名
１１　能力開発支援に関わる制度（起業家育成セミナー・起業家育成相談）	６名
１２　人権擁護委員の設置（人権相談の実施）	１０名
１３　その他【具体的に　　】	０名
１４　知っているものはない	０名

◇平成２７年度　あさか女と男セミナー参加者人数◇

	テーマ	参加者人数
第１回	心のモヤモヤとりませんか？ ～イキイキとした毎日を過ごすために～	３１名
第２回	イクメン・イキメン・ぼくイクボス！ ～パパの極意・仕事も育児も楽しむ生き方～	２５名
第３回	カッコよく活きようぜ！ ～しなやかに美しく～	２５名
第４回	笑顔でつながる女と男 ～表情筋を鍛えて見違える自分に出会おう～	３２名
第５回	家事シェアで家族にありがとうを！ ～家族みんなができる家事のコツ教えます～	２３名
計		１３６名

平成２７年度　あさか女と男セミナー

活きる!!!イキイキと自分らしく

～ジ・モ・トで学ぶ、語る、つながる～

日時・テーマ・内容・講師／

回	日　時	テーマ	内　容	講　師
1	10/15（木） 午後2時～ 午後4時	**心のモヤモヤとりませんか？** **～イキイキとした毎日を過ごすために～**	これからどう活きていくのか。上手な年の重ね方…人生の道すじへのヒントを見つけましょう！	ノンフィクション作家 「共同参画」市民スタディ 21 代表 沖藤　典子　氏
2	10/18（日） 午前10時～ 正午	**イクメン・イキメン・ぼくイクボス!** **～パパの極意・仕事も育児も楽しむ生き方～**	イクメン・イキメンは育児も積極的に楽しむ。育児を通して自分もスキルアップ！ 地域でも活躍できるイキメンパパの極意を伝授します！	NPO 法人コヂカラ・ニッポン　代表 NPO 法人ファザーリング・ジャパン理事 川島　高之　氏
3	10/20（火） 午前10時～ 正午	**カッコよく活きようぜ！** **～しなやかに美しく～**	自分の健康は自分で守る時代です。 理学療法士であり、高齢者医療に携わってきた仙洞田先生だから伝えられる健康に暮らすヒ・ケ・ツ！若い今から備えましょ！	株)ウィズケアパートナーズ代表取締役 株)ウィズケアメディカル常務取締役 仙洞田　洋登　氏
4	10/21（水） 午前10時～ 正午	**笑顔でつながる女と男** **～表情筋を鍛えて見違える自分に出会おう～**	老け顔にサヨナラ～！ 素敵な笑顔でキラキラ輝くあなたと私。 小顔効果もバッツグン 期待㊦㊦㊦！！！	Color Presents（アドバンスカラーセラピー本部）代表 フェイスストレッチインストラクター 荒岡　真由美　氏
5	10/24（土） 午前10時～正午	**家事シェアで家族にありがとうを！** **～家族みんなができる家事のコツ教えます～**	家事は家族みんなの共同作業。家族事って…何！？ 家族で家事を楽しもう！ 家事シェアは現代家族の知恵です。円満家族の極意教えます！	NPO 法人 tadaima！代表理事 三木　智有　氏

会　場：中央公民館・コミュニティセンター
定　員：各回７０人※先着順
対　象：市民
保　育：１歳以上就学前の幼児各回９人まで（要予約）
申込み：下記それいゆぷらざまで電話または直接窓口へお申込みください。
９月１日（火）午前９時から受付開始。各セミナー当日まで受付可
ただし、保育利用の方は１０月１日（木）までにお申込みください。

セミナー終了後に参加者同志の交流会を予定しております。是非ご参加ください。（自由参加です）

＊保育１回利用につき事前に 500 円の保険料をいただきます。
１０月１日（木）までにそれいゆぷらざまでお持ちください。
＊お子さんを会場内にお連れしての参加も可能です。
＊手話通訳をご希望の方は、１０月１日（木）までにご連絡ください。

◆申込み先◆
【それいゆぷらざ　女性センター】　※休所日：月曜日
朝霞市青葉台１-７-１（中央公民館・コミュニティセンター内）
TEL:048-463-2697　FAX：048-463-0524
Ｅメール：soreiyu@city.asaka.saitama.jp

主催/朝霞市
企画・運営/あさか女と男セミナー企画・運営協力員

平成27年度　あさか女と男セミナー

第１回

活きる！！！イキイキと自分らしく

～ジ・モ・トで学ぶ、語る、つながる～

大好評につき!!

再び開催!!

講　師

沖藤 典子 氏

10月15日(木)

午後２時～４時

テーマ

心のモヤモヤとりませんか？

～イキイキとした毎日を過ごすために～

活きる！イキイキと自分らしく生きるために！
上手な年の重ね方とは？？？

あなたの「心」今、一度見つめなおしてみませんか？

会　場：中央公民館・コミュニティセンター
定　員：７０人※先着順
対　象：市民
保　育：１歳以上就学前の幼児１５人（要予約）
申込み：下記それいゆぷらざまで電話または直接窓口へお申込みください。
９月１日（火）午前９時から受付開始。各セミナー当日まで受付可。
ただし、保育利用の方は１０月１日（木）までにお申込みください。

セミナー終了後に参加者同士の交流会を予定しています。是非ご参加ください。（自由参加）

＊保育１回利用につき事前に 500 円の保険料をいただきます。
１０月１日（木）までにそれいゆぷらざまでお持ちください。
＊お子さんを会場内にお連れしての参加も可能です。
＊手話通訳をご希望の方は、１０月１日（木）までにご連絡ください。

◆申込み先◆
【それいゆぷらざ 女性センター】
朝霞市青葉台１-７-１（中央公民館・コミュニティセンター内）
TEL:048-463-2697　FAX：048-463-0524
Ｅメール：soreiyu@city.asaka.saitama.jp

主催/朝霞市　　企画・運営/あさか女と男セミナー企画・運営協力員

平成27年度　あさか女と男セミナー

活きる！！　イキイキと自分らしく

ジ・モ・トで学ぶ、語る、つながる

第２回

１０月１８日（日）

午前１０時～正午

イクメン　イキメン

ぼくイクボス

～ パパの極意　仕事も育児も楽しむ生き方 ～

＊・＊・＊　内　容　＊・＊・＊

イクメン・イキメンは育児も積極的に楽しむ。育児を通して自分もスキルアップ！

地域でも活躍できるイキメンパパの極意を伝授します！

＊・＊・＊　講　師　＊・＊・

NPO 法人コチカラ・ニッポン代表

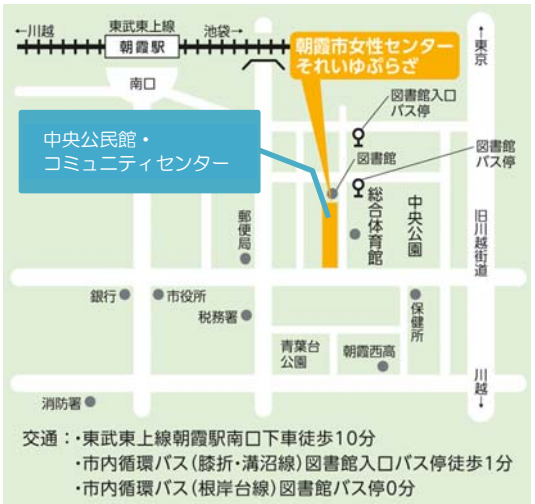
NPO 法人ファザーリングジャパン理事

川島　高之　氏

会　場：中央公民館・コミュニティセンター
定　員：７０人※先着順
対　象：市民
保　育：１歳以上就学前の幼児１５人（要予約）
申込み：下記それいゆぷらざまで電話または直接窓口へお申込みください。
９月１日（火）午前９時から受付開始。各セミナー当日まで受付可。
ただし、保育利用の方は１０月１日（木）までにお申込みください。

＊保育１回利用につき事前に 500 円の保険料をいただきます。
１０月１日（木）までにそれいゆぷらざまでお持ちください。
＊お子さんを会場内にお連れしての参加も可能です。
＊手話通訳をご希望の方は、１０月１日（木）までにご連絡ください。

セミナー終了後に参加者同士の交流会を予定しています。是非ご参加ください。（自由参加）



◆申込み先◆

【それいゆぷらざ 女性センター】
朝霞市青葉台１-７-１（中央公民館・コミュニティセンター内）
TEL:048-463-2697　FAX：048-463-0524
E メール：soreiyu@city.asaka.saitama.jp

主催/朝霞市
企画・運営/あさか女と男セミナー企画・運営協力員

先着 70 名様

朝霞市
それいゆぷらざ
女性センター

平成 27 年度　あさか女(ひと)と男(ひと)セミナー

活きる!!イキイキと自分らしく
～ジモトで学ぶ、語る、つながる～

第３回

医療･福祉現場のプロが教える♥健康に生きる秘訣♥

テーマ　カッコよく活きようぜ!!
～しなやかに美しく～

日時　１０月２０日（火曜日）
午前 10 時～12 時

場所　朝霞市中央公民館
それいゆぷらざ女性センター

自分の健康は
自分で守ろう♪

医療現場や高齢者医療に携わってきた理学療法士の仙洞田先生だから伝えられる健康に活き活き生きる為のヒ・ケ・ツ!!　幅広い世代の皆さまに聴講して欲しい内容です。この機会にご自身や大切なご家族の健康生活について考えませんか!?

講演会終了後、参加者同士の交流会を開催します。是非、ご参加ください。

講師　せんどう だ　ひろと
仙洞田 洋登

㈱ウィズケアパートナーズ代表取締役
㈱ウィズケアメディカル常務取締役
理学療法士、介護予防認定療法士、社会福祉主事、福祉サービス第三者評価員 etc・・・
他 実技講師、介護マシン開発など幅広い分野でご活躍中!!

会　場：中央公民館・コミュニティセンター
定　員：７０人※先着順
対　象：市民
保　育：１歳以上就学前の幼児９人まで（要予約）
申込み：下記それいゆぷらざまで電話または直接窓口へお申込みください。
９月１日（火）午前９時から受付開始。各セミナー当日まで受付可。
ただし、保育利用の方は１０月１日（木）までにお申込みください。
＊保育１回利用につき事前に 500 円の保険料をいただきます。
１０月１日（木）までにそれいゆぷらざまでお持ちください。
＊お子さんを会場内にお連れしての参加も可能です。
＊手話通訳をご希望の方は、１０月１日（木）までにご連絡ください。

※セミナー終了後に参加者同士の交流会を予定しております。是非ご参加ください。
（自由参加）

◆申込み先◆
【それいゆぷらざ　女性センター】※休所日：月曜日
朝霞市青葉台 1-7-1（中央公民館・コミュニティセンター内）
℡　048-463-2697　　FAX　048-463-0524
E メール　soreiyu@city.asaka.saitama.jp

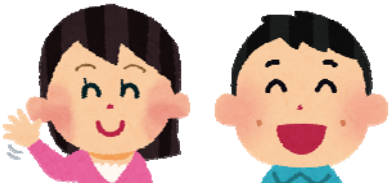
主催/朝霞市
企画・運営/あさか女と男セミナー企画・運営協力員

平成 27 年度　あさか女(ひと)と男(ひと)セミナー

活きる!!イキイキと自分らしく～ジモトで学ぶ、語る、つながる～

第４回

笑顔でつながる　女と男（ひと　ひと）



～表情筋を鍛えて見違える自分に出会おう！～

講師　荒岡　真由美　さん

Color　Presents
（アドバンスカラーセラピー本部）代表
フェイスストレッチインストラクター

日時　１０月２１日（水曜日）
午前 10 時～12 時

はがきサイズの手鏡をお持ちください。

※セミナー終了後、参加者同士の交流会を予定しております。（自由参加）

会　場：中央公民館・コミュニティセンター
定　員：７０人※先着順
対　象：市民
保　育：１歳以上就学前の幼児９人まで（要予約）
申込み：下記それいゆぷらざまで電話または直接窓口へお申込みください。
９月１日（火）午前９時から受付開始。各セミナー当日まで受付可。
ただし、保育利用の方は１０月１日（木）までにお申込みください。
＊保育１回利用につき事前に 500 円の保険料をいただきます。
１０月１日（木）までにそれいゆぷらざまでお持ちください。
＊お子さんを会場内にお連れしての参加も可能です。
＊手話通訳をご希望の方は、１０月１日（木）までにご連絡ください。

◆申込み先◆
【それいゆぷらざ　女性センター】※休所日：月曜日
朝霞市青葉台 1-7-1（中央公民館・コミュニティセンター内）
TEL　048-463-2697　　FAX　048-463-0524
E メール　soreiyu@city.asaka.saitama.jp

主催/朝霞市
企画・運営/あさか女と男セミナー企画・運営協力員

平成27年度　あさか女(ひと)と男(ひと)セミナー

定員70名
先着順

第5回

家事シェアで♪家族にありがとうを！

～家族みんなができる家事のコツ教えます～

家事シェアは「ありがとう！」を伝える絶好のチャンス！
あなたも周りも幸せになれる"家族円満の極意"教えします☆

10/24 土

10時～12時

（開場：9：30）

● 講師
三木　智有先生
NPO法人Tadaima!
代表理事

● 参加費 ●
無料
（手話通訳あり）
（子連れOK）

● 対象　市民

● 定員　70人（先着順）

セミナー終了後に参加者同士の交流会を予定しています。（自由参加）

❤ 当日参加もOK！！

● 申込方法　電話または直接窓口での申込み

● 申込開始日　9月1日（火）～

● 保育あり　10月1日（木）迄にお申込みください。

※1歳以上就学前の幼児9人まで（要予約）
※保育1回利用につき500円の保険料をいただきます。

＜会場＞
中央公民館・コミュニティセンター

所在地　朝霞市青葉台1－7－1

申込み先　それいゆぷらざ（女性センター）
TEL：048-463-2697（8:30~17:15）
（休所日：毎週月曜日）

○主催/朝霞市
○企画・運営/あさか女と男セミナー企画・運営協力員

平成２７年度

あさか女と男セミナー報告書

発行年月　　平成２８年３月
発　　行　　朝霞市
編　　集　　朝霞市女性センター　それいゆぷらざ

〒３５１－００１６　埼玉県朝霞市青葉台１丁目７番１号
電　話　　０４８－４６３－２６９７
ＦＡＸ　　０４８－４６３－０５２４
Ｅ-mail　soreiyu@city.asaka.saitama.jp