

平成28年度

ひと ひと
あさか女と男セミナー 報告書

ひとりひとりのカラーを
いかに社会へ

A cluster of small, colorful cartoon icons representing diverse people of various ages and ethnicities, positioned to the left of the main title.

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、「^{ひと}男女の輪が素敵な朝霞をつくる～男女平等社会をめざして～」を合言葉として、男女平等の取組を支援する総合的な拠点施設であるそれいゆぷらざ（朝霞市女性センター）を中心に、さまざまな取組を進めております。

「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、参加者一人一人の男女平等意識を高め、性別にかかわらず、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、市民公募によって委嘱された「あさか女と男セミナー企画・運営協力員」と協働して毎年度開催しています。

今年度のテーマは、「ひとりひとりのカラーをいかす社会へ」で、市民一人一人の多様な生き方を尊重し、個性と能力が発揮され自己実現が図れることをめざして、今必要なことは何なのか、この先必要なことは何なのか、大事なものは何なのかを協力員と共に考えました。また、現代を生きる我々にとって社会情勢の変化に伴い、新たな考え方や知識が求められており、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。

セミナーでは体験談や、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、さまざまな考え方や新たな知識を取得できる講義でもあり、受講者にとっては自分自身の気づきや他者への理解につながるヒントとな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。

それいゆぷらざ朝霞市女性センター

一 目 次

第1回	更年期を幸年期に ～カラダを動かすとココロもHappy～	2
講師	NPO法人 ちえぶら 更年期ライフデザインファシリテーター ポディバランススタイリスト HIROE 氏	
第2回	ここまできているネットやメディアの危険性 ～メディア・リテラシーについて～	6
講師	(株)アビリティ代表 田原 のり子 氏	
第3回	主夫になってはじめてわかった主婦のこと	10
講師	主夫芸人 中村 シュフ 氏	
第4回	誰もが自分らしく生きるために ～男・女の枠を超えて、多様な性を知ろう～	13
講師	NPO法人 LGBTの家族と友人をつなぐ会 中島 潤 氏	
第5回	お笑い芸人が伝授する!!笑いながら学ぶ健康&ダイエット	17
講師	日本ダイエット健康協会認定ダイエットインストラクター お笑い芸人 ヤセ騎士 ^{ナイト} 氏	
参加者アンケート集計表		21
ちらし		25
あさか女 ^{ひと} と男 ^{ひと} セミナー企画・運営協力員の感想		31

*この報告書は、「あさか女^{ひと}と男^{ひと}セミナー企画・運営協力員」が各回のセミナー内容を分かりやすいように要約したものです。

第1回 更年期を幸年期に

～カラダを動かすとココロもHappy～

講師：HiROE 氏

***** プロフィール *****

ボディバランススタイリスト。骨盤エクササイズ的女性スタジオの取締役指導者養成を経て、現在まで9万人以上をレッスン指導。年間250回、2800人以上の女性・ママとベビーの指導を行う。現在はNPO法人ちえぶらの副代表で、更年期ライフデザインファシリテーターとしても活動中。読売新聞の講師の横顔では、「いつもにこやか」「気さくな人柄」と紹介される。プライベートでは、高校生の子をもつ1児の母。

アイズブレイク

最初にアイズブレイクといって、せっかく集った仲間ですし、地域の方が多いと思うので、少しでも仲よくなれたらと思ひまして、ワークショップをやりたいと思ひます。

お近くの方とペアを組んでいただいて、その場で足踏みをしてボディバランスをチェックするという簡単なことをします。今日は目を開けたまま、背筋を伸ばして、目線は前です。膝を高く上げて、その場で30歩足踏みを行います。

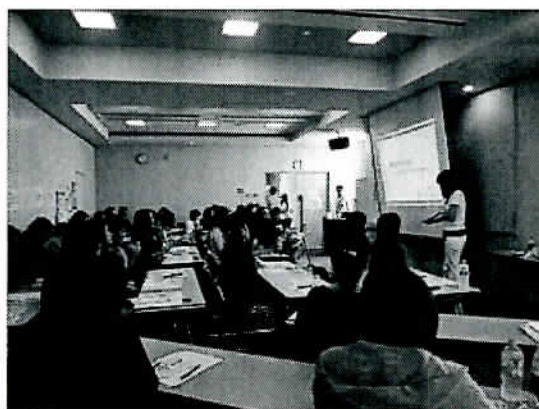
皆さん、どうでした。その場で足踏みできていればOKです。もしかしたら、1歩、2歩前に来てしまったり、まっすぐ足踏みしたつもりが横を向いていたという方がいたかもしれません。

テキストに「あなたのゆがみはどのタイプ」というのが載っています。人間は、前に歩く動物なので、多少は前に行っても大丈夫です。これが、後ろに下がったり横に行ったりというときは、骨盤が反っていたり、背中が丸まっている状態だったりという目安になるので、参考にしてみてください。

更年期とは、閉経を迎える前後5年間、合計10年間のことを指すのですが、閉経の平均年齢って皆さんご存じですか。50.5歳が平均といわれています。この前後10年間ですので、45から55歳を更年期といっています。ただ、この平

均は、初潮と同じくかなり個人差があります。

時々、「私、更年期ないのよ。」と笑顔でお話される方もいらっしゃるんですが、思春期と同じで、時期の名前ですので、誰もが通る道なんですね。この体の仕組みを、更年期になる前に知っておくと、とても楽になりますので、是非今日は皆さんにお伝えさせていただきたいと思ひます。



女性ホルモン分泌の変化

では、表の赤いラインを見ていただきたいんですが、まず縦のラインが女性ホルモンの分泌量。横のラインが、年齢軸になります。10代からグリーンと女性ホルモンの分泌が高まります。20代から35歳ぐらいまでは安定して女性ホルモンが分泌されています。35歳ぐらいから、徐々に女性ホルモンが下降し始めるんですね。45歳からは急降下してしまうんです。

さらに、閉経を迎えて更年期以降になりますと、女性ホルモンがほぼゼロになるんです。私たち女性なのに、ほぼゼロになってしまうんです。

次に青い方を見ていただくと、男性の男性ホルモンの変化になります。女性と比べると、どうですか。緩やかに下がっていきますよね。こんな性差があるんですね。60、70歳になっても、男性ホルモンは20代の半分、分泌されているんです。

もう1つびっくりするラインが出てきます。男性にも女性ホルモンが分泌されていて、女性にも男性ホルモンが分泌されているんですね。このラインはですね、男性の中の女性ホルモンの分泌のラインになります。お気づきになりましたか？私たち女性は、女性ホルモンが更年期以降ほぼゼロになってしまうんですけれども、男性は、女性よりも女性ホルモンの分泌量が多くなるという逆転現象が起きるんですね。

女性ホルモンの役割

では、この女性ホルモンがどんな役割をしているのかというのを見ていきましょう。乳房の発達、お尻が丸くなったり、お肌の張りだったり、潤いですね。さらにね、潤いと同じく粘膜を保ってくれる作用もあるんですね。のどや膣の潤いも保ってくれています。あとは、育毛ですね。黒々しさを保ってくれています。

それから骨量の維持です。40歳以降、何もしないで過ごしていくと、約2パーセントずつ骨量は減っていくといわれているので、減る前にどのように維持していくかということが大事です。骨量が1回下がると、上げるということはとても難しいんですね。

それから、記憶とか、脳の機能をつかさどってくれています。

あと、血管を丈夫にしなやかにして、動脈硬化を防ぐという役割もあります。

あとは、感情、自律神経の安定です。いつもよりもちょっとイライラしやすくなったとか、子どもについつい当たってしまうとか、そういうこと

はないですか？

最後に、抗酸化作用ですね。これは、若さ全般を保つといわれています。

今、感情、自律神経の安定ということが出てきたんですけれども、自律神経は、副交感神経と交感神経に分かれています。マラソンをして心臓がドキドキして汗をかいたときは、交感神経が優位になりますね。あと、ご飯を食べたり、お風呂に入った後ってどうですか。眠くなったりしませんか。頭がホワーンとなって眠くなる状態は、副交感神経が優位になっているんですね。この切り替えが、うまくできていると安定するんですが、更年期のときはこれがうまくいかなくなるんですね。

更年期のメカニズムと症状と予防

人間の体、本当にすばらしくて、常に監視機能が付いています。女性ホルモンを安定して分泌できるようにしているんですね。その監視機能に引っ掛かるときがあります。

それは、37歳以降に女性ホルモンが低下しはじめる頃です。視床下部から脳下垂体、それから卵巣へ女性ホルモンを出してくださいと指令がいくんですけれども、加齢によって、卵巣がだんだん分泌しにくくなってくるんですね。そうすると、フィードバック機能がうまく機能しないで、視床下部が、なんで一生懸命指令を出しているのに返事を返してくれないんだらうと、パニックを起こしてしまうんですね。ここの視床下部というところが、自律神経をつかさどっている部分なんです。女性ホルモンの低下と自律神経の乱れでダブルパンチですね。

更年期の症状は200から300種類っていられています。よくある症状は、疲れやすい、肩こり、尿漏れ、眠れない、イライラなどです。

イライラ予防ですが、腹式呼吸がポイントになります。腹式呼吸は、内臓のマッサージともいわれているので、これは覚えておくと便利です。手のひらを上にして足の上に置きましょう。

鼻から息を吸って、お腹に空気をプクッとため

込んでいきます。口から息を細く長く、歯の隙間からスーッと吐いていきます。息を吐きながら、お腹をグーッとへこませていきます。

今度は、首を連動させていきます。もう1度、鼻から息を吸って、お腹をプクッと膨らませたら、あごを斜め上に向けていきます。口から息を細く長く、歯の隙間からスーッと吐きながらお腹をへこませて、あごを引きます。下げるのではなくて、下を向くのではなくて、あごをぐっと引いてください。目をつぶって行くと、リラックスできると思います。



今度は、肩こり解消のエクササイズをペアでしていきたいと思います。

いすに座って背筋を伸ばしていただいて、骨盤が寝ないように、立てていきましょう。その状態で、軽く握りこぶしを作って、肩をぐるぐると後ろに回してみ、重さを覚えておいてください。

では、後ろの方が右の肩に、右手が下、左手が上になるように置いてください。座っている方は、肩をぐっと持ち上げて、後ろの方は上の手でそれを阻止するように押し合っていきます。お互い同じ圧で押し合って、押しすぎて肩を壊さないようにお願いします。かと言って弱いと、肩こり解消になりませんので、プチ加圧状態を作りますので、血流を一回止めたいのでね、お互い同じ圧でしっかり止めていただきたいと思います。そのまま、1、2、3。ゆっくりお互いに力を抜きます。両方の肩をちょっとぐるぐると回してみてください。変化ありましたか？

では、もう1つエクササイズをしたいと思いま

す。背中を背もたれから離していただきたいので、浅く腰掛けましょう。前の方は、背中を丸めて膝とおでこを近づけて、後ろの方は手をおにぎりを握るおわんの形にして、背骨の横をプカプカプカプカ。さっきね、交感神経が背骨の横から出ているという話をしましたが、腰から肩まで、もし余裕があれば肩は横に、ローマ字のTの形にプカプカプカプカ。

いつでもパートナーがいるとは限らないので、自分でも解消できる方法を、一緒にやってみましょう。では、両手を肩に、肘を前回ししていきます。後ろから前に大きく回していきます。やりづらい方は、片方ずつでもOKです。余裕があれば肘と肘をくっ付けて円を書くように肘を持ち上げて耳の横を通して、大きく回していきます。肩甲骨を動かしていきますね。では今度は、後ろ側も回していきます。後ろ側のときは、しっかり肩甲骨を寄せながら、なるべく肘が大きく後ろを通るように回していきます。

さあ、次は尿漏れ予防です。かかとを付けて、つま先を大きく外側に開きます。これがポイントです。かかと同士をくっ付けたままつま先を最大限広げるということですね、角度が広い方が理想的です。この状態で、かかとを上げたり下げたりします。10回やっていきましょう。

間違いやすい病気と更年期の治療

次に、更年期と病気について。実は、間違いやすい病気というのがあるんですね。その1つに甲状腺機能障害というのがあるんですが、とても更年期症状と似ています。少しでも分かりにくい症状や、よく分からない体調不良、そういうときは是非、専門外来に聴いてください。知識のある先生だと、女性外来に行っても更年期ではなく甲状腺ですと教えてくれるところもあります。

では、次にいきましょう。婦人科を受診するときに、是非、婦人科受診メモ、こちらを活用していただきたいと思います。必ず聞かれるのは最終月経です。受診する時間は限られていますよね。その中で多くの情報を先生は知りたい、こちらも

多くの情報を伝えたい。今どんな状態なのか、どういうふうになりたいのかを、前もって紙に書いて渡すととてもいいと思います。

更年期障害の治療法をみていきます。アメリカで1999年に女性外来の学会が立ち上がって、そこから一気に急成長しています。HRT（ホルモン補充療法）ですが、メリットとデメリットがあります。5年以上継続して使うと、ごくごくわずかですけれども、乳がんのリスクが上がるといわれています。

あとは漢方薬ですね。これは体質によって違うんですね。お隣の誰々さんがいいって言ったから、私もその薬を処方してくださいっていうものではないです。体質で合う、合わないがあります。

サプリメントは薬価が高いので、病院から処方される薬の方が断然安いということもあります。よく分からない更年期のサプリメントを飲むよりは、やはり受診されることをお勧めします。45歳を過ぎたら、婦人科か更年期外来をどこか探しておくのは大事なことだと思います。

健康維持のために

では、次にいきます。健康の要は、運動、食事、睡眠の3本柱です。

睡眠は、量より質なんです。睡眠不足が慢性的だという方は、是非、先ほどの呼吸法を利用して、夜、質のいい睡眠をとっていただきたいと思います。

お食事に関しては、レインボーカラーをとってもらいたいんですね。脳、心臓、腸、もちもちのお肌、髪の毛のフサフサ感、そういうところはすべてたんぱく質が関わっています。1日3回、手の平1枚分のたんぱく質をとるようにしてください。たんぱく質は、筋肉のほぼすべてをつかさどっていますよね。

75歳以上の3人に1人が、要介護になるリスクが高いといわれています。筋力の低下による要介護というのも30パーセント含まれるといわれているので、その前に健康貯金。筋肉を蓄えておくことがとても大事なことで、是非、歩くという

ことを忘れないでほしいと思います。日頃から積極的に体は動かすようにしてください。

更年期をパートナーに知ってもらおう

海外では更年期のことを「ザ・チェンジ・オブ・ライフ」、人生の転換期といいます。更年期前にどんな生活を送ってきたかということが重要になりますので、覚えていただけたらと思います。

ライフキャリアデザインシートっていうのがあります。

お子さんが思春期を迎えたり、反抗期、中学、高校、大学入試、もしくはご両親の介護が始まったり。それなのに自分の体が本調子じゃないっていうのが、このへんにギュギュッと集まってしまう可能性もあります。更年期の時期にいろいろなことが重なりやすくなるんですね。これを更年期前に知っておくと、いろいろなサポートを調べることができます。

さらにね、更年期以降起こりやすい病気もあるんですね。やはり女性の説明よりも、男性は視覚から入った方が理解しやすいのかなと思いますので、この更年期のテキストをパートナーに見せて、その時期はこういうことが起こるらしいよと話し合っていたらいいと思います。

※この報告書は、あさか女と男^{ひと}セミナー企画・運営協力員が作成しています。

参加者ひとこと感想

- 更年期障害には、こんなにもいろいろな症状があることに驚きました。信頼できる婦人科を早めに見つけておこうと思いました。運動、食事もうつめていきたいです。
- 小さい子どもを連れて不安でしたが、参加してよかったです。これからもこのようなセミナーがあると嬉しいです。

第2回 ここまでできているネットやメディアの危険性

～メディア・リテラシーについて～

講師：田原 のり子 氏

***** プロフィール *****

国立米子工業高等専門学校卒業。製薬会社勤務を経て、IT業界へ入り、昭和63年、千葉県市川市で株式会社システム・アビリティ（現 株式会社アビリティ）を起業する。金融、物流、営業等のシステム開発を行うほか、教育コンテンツ及び教材開発、文化事業、NHKの番組制作に関わる企画立案を行う。現在は企業、著名人のコンサルティングのかたわら、講演活動を全国で行っている。

★★★★★ 資格 ★★★★★

ネットいじめ対応アドバイザー ネット犯罪対応士

★★★★★ 企画事業等 ★★★★★

東京江戸博物館 ピボディエセックス博物館（アメリカ） ライデン自然史博物館（オランダ）

「ここまでできているネットやメディアの危険性」というと、ちょっと怖いものがあります。

今スマホで問題になっていること。それは、この画面の小ささです。この画面に表示される情報量ってものすごく少ないんです。だから、詐欺だとかいろいろな問題が起きています。今日はそれについてお話をさせていただこうと思います。

著作権法違反

カラオケボックスでよくあるシーンです。歌を歌っているのを撮影する。それを自分だけ見てももったいないので、ユーチューブにアップして友達に見せた。これは、著作権法違反になります。ところが、著作権法違反というのを、子どもたちはとても寛大に解釈してしまう。人が作ったものを自分が使うためだけに持っているのは、みんな違反ではないと言っている。人が持っているものをもらった。で、それで金を儲けているわけではない。それを友達にいいねって言われると、「いいよ、あげるよ。」と言っちゃうんです。コピーをするということは作成なんですね。著作権に絡むものは絶対にコピーしてはだめなんです。インターネットでは、ただでダウンロードできるものがありますが、これには必ず理由があるんです。

そこに登録することで、個人情報をとられたりとか、ウイルスに感染しているものだったり、いろんな落とし穴があるんだけど、子どもたちにはそれが分かりません。なので、絶対にだめだよということを言ってあげてください。

ツイッター・LINEについて

子どもたちが大好きなものに、ツイッターがあります。アカウントを登録しましたが、学校でツイッターを禁止されたので、スマホのアプリでアカウントを削除しました。ところが、この削除は仮削除なんです。ツイッターに限らず、多くの会員制のものは、会員数を誇っています。人数が多ければ多いほど、その経済価値って高いんですね。入るのは簡単ですが、なかなか抜けさせてくれないんです。本当に削除しようと思ったら、パソコンを使わなくてはできません。あくまで自分がやめた気分になっているだけなんです。

LINEって、実は電話番号がないと使えないってご存じですか。スマホの電話番号1個につき、1アカウントがもらえるものなんですね。だから、基本的に1つのスマホで2つのアカウントを使い分けするということはできないんですよ。

スマホがこれだけ日本で急激に伸びた理由と

いうのは、LINEなんじゃないかといわれています。LINEを使いたい、だからスマホが欲しいということが結構あったんですけど、実は電話番号がなくてもLINEは使えます。



1,800円とか2,000円とかで、ジャンク品というんですけれども、スマホが売られているんです。秋葉原とか、パソコン専門店、携帯専門店に行くことがあります。子どものお小遣いで買える値段ですよ。

いろんなところで、無料のWi-Fiが使えますよね。そういうところで、子どもたちはお金を一切かけないで使える方法というのを聴いて知っているんです。親の目が届かないところで自分のアカウントを使ったり、SNSを使ったり、インターネットに接続するというのをやっているのを知ってほしいです。

ユーチューブで動画をアップしても大丈夫、カラオケで動画を撮影してアップする、匿名でネットを使っていたら、絶対に分からない。子どもたちはこれを信じてしまっているんです。

メディアについて

ほとんどの方がご存じのメディア、4つあります。テレビ、ラジオ、新聞、書籍・雑誌。これらに関して言うと、共通点があるんです。発信できるのが一部の人だけということです。それから、広告が必ず絡んでいるということです。この4つのメディアはオールドメディアといわれているんですが、新しいメディアがインターネットです。なぜ、インターネットがメディアといわれるようになったかという、企業がテレビの次に広告費をかけるのが、インターネットだからです。広告

を発信する媒体のことをメディアといっているわけですね。

インターネットは、誰もが簡単に投稿者になります。限られた人しか投稿できないメディアというのは、何を投稿するか、いろいろな人の検閲がかかって、審査が入って、問題がないように考えられたものです。だけど、インターネットは、誰もが投稿者になって、なおかつ訂正なんか誰もしない、それどころかおもしろがっていっぱい書き込んだ方が勝ちのようなどころがあります。

さらにそれに拍車をかけたのが、写真と動画です。誰でもネットに簡単に、誰の許可もなく情報を掲載できるようになりました。

デジタルタトゥーについて

今、問題になっているのがデジタルタトゥーです。タトゥーというのは、入れ墨のことですけれども、入れ墨って消すのが大変ですよ。インターネット上で名前が出てしまうと、入れ墨を彫られたように一生付いて回ることをデジタルタトゥーといいます。削除しても、何回も上げられてしまう。なぜでしょう。ダウンロードして、持っている人がいるんです。だから消えないんです。今、企業の採用担当者は、ほとんどインターネットで名前検索をかけます。何か問題があれば、採用されないんですね。

リベンジポルノについて

リベンジポルノというのは、三鷹の殺人事件で有名になりました。女性の6人に1人が異性に写真を撮らせたり、自分が撮った写真を渡したことがあるという調査結果があります。つきあっているときに相手から、好きだったら写真を送ってと言われて、送ってしまうんですね。日本だけではなく、海外でも多いです。

その写真をもう別れるってなったときに、動画サイトにアップされてしまって、どうしようになってしまうんです。動画サイトにアップするというのも、いろんな意味があります。腹いせでアップしているんですけども、欲しい人は買ってくださいというところにアップされてしまう。10万

ダウンロードされると、いくらになるでしょう。大体100万ぐらいになるんです。でも、100万円がダイレクトに入ってくるわけではなく、ポイントなんです。100万ポイント。ネット通貨なので、これを換金できるという形になるんです。未成年者は自分の口座を持っていませんが、ネット通貨が使えるんですよ。で、ポイントだから実感がないんですね。でも、自分の子どもが摘発されるかもしれないと考えていただくと、とても怖い話じゃないかなと思うんです。

高校生くらいの女の子で1番困るのが、ストーカー被害に遭うということです。家の中で写真を撮って、それを友達だと思っている人にメッセージとかであげる。時間と場所がその写真で分かる。人にあげるということは、ピンポイントでどこにいるかがばれてしまうんです。

ツイッターとかフェイスブックとか、ソーシャルネットの大手にあげる場合、その情報は全部削除されます。なぜかという、ストーカー的な問題があるからです。なので、写真を不用意にあげないようにしてください。

架空請求の対処法

もっとシンプルな、詐欺というのもあります。画面が小さいからよく分からないでクリックしたら、とんでもないところにいつちゃったというやつです。もっともなようなことが書いてあるので、うっかり銀行のカードの暗証番号を入れてしまい、お金を取られたということも結構あります。

それから、リンク先をクリックしたら高額請求の画面が出てきた、これは架空請求ですね。登録が完了しましたとか、お金を払ってくださいみたいなのが出てきたら、無視すればいい。もしくはスクリーンショットを撮って、警察に行くのもいいと思います。もしも分からなかったら、画面をそのままにして警察に行ってもいいです。架空請求は犯罪なので、警察もきちんと対応してくれます。

ネットといじめ

そして、子どもたちのネットいじめは、やっば

り減りません。なぜかというとはですね、学校裏サイトからSNSへ、いわゆるパスワードで保護されて検索で引っ掛からないようなところに入っています。隠された中でネットいじめが起きますんです。

今のいじめ、皆さんのときとは全然違うんですよ。強い子が弱い子をいじめるんじゃないんです。強いと弱いなんて、一瞬で切り替わってしまうんです。いじめる子がいじめられる子になる。それから、いじめられる子がいじめる子になる。なぜかというとはですね、インターネット上のいじめというのは、暴力行為ではなく、ことばだからです。さらに、最近はひどい状態が続いています。LINEの中で死んでしまうとか自殺予告をしても、それが子どもたちの中だけで話されていて、大人には伝わってこないんです。



交流サイトに起因する青少年被害

ネット友人、要するに、インターネット上で知り合った人たちが実際に出会ってしまう。ネット上で知ったぐらいで、見ず知らずの人と外で会うなんてあり得なかったけれども、今は会ってしまうんです。

交流サイトを起因とする青少年被害の推移というのは、あまりにも増えすぎている。実際にどのような被害が起きているかという、2015年通期で起きた犯罪数に、今年はもう上半期だけでかなりひっ迫してきている。特に、児童買春。それから児童ポルノの数にいたっては、今年1年が終わった時にどうなってしまうんだろうと思うような数が出てきています。

スマホを持たせていたら、安心だと多くの中高

生のお母さん、お父さんがおっしゃいます。でも、スマホを持って外に出て事件事故に遭った子がたくさんいるんですよ。是非、子どもたちときちんと向き合って、持たせるんだったら責任を持たなきゃいけないということを理解していただきたいと思います。

歩きスマホの危険性

気になることがありますのでお話しておきます。「電車の乗り換えのときもスマホを見ている。」実はホームからの転落、これ平成26年度の数値です。携帯電話使用中でという人が、32人いるんです。歩きスマホを駅のホームでやっている人は、絶対やめていただきたい。小さな画面を見ているときは、注意力が散漫になってしまいます。ホームから落ちて足を失う、もしくは命を失うなんてとんでもない話ですよ。

ネット被害から子どもを守るために

子どもを守るための3つの方法ということで、フィルタリングを必ずかけていただきたい。それから、家族のルールを作っていただきたい。子どもは、納得していないルールなんて絶対に守らないので、とにかく話し合う。「インターネット怖いって話を聞いたんだけど、やっぱり怖いものなの？あなたはどう思ってる？」って話をしてほしい。そして、警視庁が出しているサイバー犯罪の情報セキュリティ対策ビデオ、親が説教するよりもこういうものを見てもらった方が怖いなと感じてくれます。「怖いね。何か大変ね。」って言ってあげてほしいんです。そういう会話をしてほしいなと思います。

パスワードの重要性

パスワード、大体4桁のパスワードというのが多いんですけども、よく使われているパスワードの1番は1234、2番は1111、3番は0000です。スマホって、使うときにパスワード解除しますよね。普通はロックされていますよね。でも、面倒くさいからしてない人がいるんです。スマホは、ものすごい個人情報なんですよ。実はですね、5人に1人は携帯を紛失したことがある。

90パーセントは戻ってくるんですが、戻ってこないのはパスワードが分かりやすかった、ロックをかけていなかったということです。そういう携帯は、売られてしまうんです。1234と1111と0000だけはやめましょう。

相談できる機関

そして、最後になりますが、とにかく書かれていまするものを削除してしまいたい。それが事実であろうが、デマであろうが、自分たちの生活を脅かすような内容のものであれば削除するのが当然だと思います。

その場合ですね、直接自分で動こうとしないでください。専門家のアドバイスを受けてほしいんです。なぜかという、悪質であるほどまともに削除してくださいというお願いを聴いてくれないからです。サイバー犯罪対策課、法務省の地方法務局、消費生活センター、そして人権相談ダイヤル、そういうところにまず相談をしていただきたいなと思います。

もしも、子どもや自分が加害者になりそうだなという場合は、法テラスの法律相談に行ってください。基本的には無料ですし、自分が加害者になるかもしれないというときに、いきなり警察に行けないという人は多数いますから、是非相談を試みていただきたいなと思います。

※この報告書は、あさか女と男セミナー企画・運営協力員が作成しています。

参加者ひとこと感想

- 濃い内容の講座でした。ネットやメディアの危険性を改めて知ることができました。新しい手口や情報は、どんどん出てきますが、親もしっかり知らなければいけないと思いました。
- 高校生の子どもがスマホを持ち始めて半年、使い方が気になっていました。どのように使っているか聞いたうえで、どんなに危険があるか、今回、学んだことを話したいと思います。

第3回 主夫になってはじめてわかった主婦のこと

講師：中村 シュフ 氏

***** プロフィール *****

1979年、埼玉県生まれ。大学で家政学を専攻し、家庭科と保健の教員免許を取得。卒業後は、お笑い芸人となり「M-1グランプリ2006」では準決勝に進出。結婚を機に家庭に入り、現在は2児のパパ。家事に育児に多忙な毎日を送るかわら、イベントの司会、ラジオ出演、情報番組のレポーター、講演会の講師などの活動もこなす、日本唯一の“主夫芸人”。

★★★★★ 著書 ★★★★★

『主夫になってはじめてわかった主婦のこと』猿江商會

何となくふだんやっているので、改めて立ち止まって、主婦って何だろう、家事って何だろうって考えたことがありますか。特にふだん家事をされない男性の方がいらっしゃればそうですし、ふだん担っている女性もあまり立ち止まって考える方って少ないと思います。一番大事なのは、裏技とかテクニックとかそういうことよりも、まずは家事や主婦がどういう意味なのかということを知ることがとても大事だと思っています。

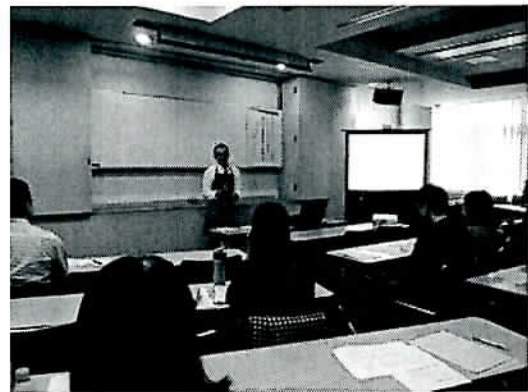
今日は、「主婦とは」、「家事とは」、どんなことなのか。そして、「お手伝い」とは、「育児」とはどんなことなのか。というようなことを話していきたいと思います。

シュフはデザイナー

性別に関係なく家事の一切を担っている「シュフ」とは、そもそも何なのかということですが、「シュフ＝主婦権を持っている人」ということなんです。主婦権というのは何かというと、「すべての家事を取り仕切る権利」のことですね。要は、一日をどういうふうに過ごして行こうかな、家族にどのように過ごしてもらいたいかなというのを、すべての家事の配置や量を自主的に選んで、家事を取り仕切って作り上げていく権利を持っているということです。「シュフ」とは何ですかと言えば、「シュフとは日々の生活を率先して

デザインしていく権利を持つデザイナー」となります。

シュフは、例えば24時間という今日の一日を、まず家族にどうやって過ごしてもらおうかなというのを考えて、限られた時間の中に何の家事をどこかに当てはめていくかをデザインする。シュフはデザイナーだということですね。



家事の認識のずれ

続いてですけれど、今度は「家事とは何なのか」。シュフは先ほど言いましたけれど、すべての家事を取り仕切る権利を持っているということなので、そのすべての家事って今度は何なのか、「家事とは何ですか。」と聞かれたときに、どう答えようかなということです。すべての家事はどこからどこまでなのかという、家事の範囲のお話です。

まず、自分自身がどこまで家事の範囲だと思っているのか。ふだんどう考えて生活をしているのかということを知りたい。

ここで大事なのは、家事の範囲について誰一人として自分と同じ認識の人はいない、一人一人認識が違うということですね。家事の話をするときに、この認識のずれというのは、一番面倒くさい。まずは、認識の差を埋めないとお手伝いとかそういう話が進まない。そこで、家族で紙に自分が思う「家事」を書き出して、認識の差を視覚化するのもいいかなと思います。

一体本当の家事の範囲はどこなのか、僕の考えをまとめてみました。

まずは、「料理」、「洗濯」、「掃除」。3大メジャー家事。あとは、家計管理。家族の構成員の中に小さい子がいれば育児が入ってきて、体の不自由な方がいれば介護など、その辺も家事の範囲に入ってきますが、まだまだあります。

家族関係を良好に保つには、今ケア労働ということばも出ているのですが、要は、子どもが学校から帰って来たときに浮かぬ顔をしていたら、「どうした、何かあった？」とか声を掛けたり、パートナーの人が会社に行くときに玄関まで行って、「今日も頑張ってるね」と笑顔で言ったりとか。そういった家族と仲良くするという行為自体も家事の一つに入ってきます。



次に家庭外にいきますね。ご近所づきあいも当然家事です。家事の範囲がちよっと広がりました。

ごみの置き場所を掃除したり、当然ごあいさつがあったり、そしてふだんはもちろんです、先の震災とかもありますけれど、災害などのときに地域のつながりというのはとても大事なので、こういったご近所とのおつきあいは家事に含まれます。

家事の範囲、家事って何が入っているんですかと言われら、こう答えられるようにしてください。「笑顔から地球防衛まで」家事って何やっているのって言われたらこれです。

3大お手伝い

今日せっかくなのでね、中村シェフ認定3大お手伝いを紹介します。

それは、「ごみ出し」「座りション」「ありがとう」です。

「ごみ出し」、これ究極のお手伝いと呼んでいるんですけど、なぜかというんですね、ごみ出しは失敗しないし、失敗させないで達成感を与えることができるからです。だから究極のお手伝いかなと思っています。

「座りション」男性の方がご自宅で自主的にやられている方もいらっしゃいますし、パートナーから座れと言われる方もいるかと思います。大抵の家事って、汚れたら拭く、汚れたら洗うという対策としての掃除ですが、座りションすることで汚さないように使うと、予防としてのお手伝いになりますね。

『「ありがとう」はシェフにとってもお給料』ということばがあるくらい、シェフ業にとってモチベーションの問題がすごく大事だということですね。感謝のことばがあると、すごく家事のモチベーション上がります。

家事のコツ

家事のコツというのを3つにまとめてみました。

まず一つ目、「コミュニケーション・アンド・コンビネーション」です。とても大事なことです。

「あの手この手で家事を伝える努力」と「興味を持って聞く努力」。要するに、聞く努力というのはもちろん、ふだんどういふ家事をしているのか興味を持って、関心を持って、動きを観察する努力が、ふだん家事をしない人にとっては必要だと思います。また、「うちの人は言っても分からないから」とか、「家事のことなんて言っても無駄でしょう」といふシュフの諦めの姿勢も僕はよくないと思っています。

2つ目、「シュフの能力を目覚めさせる」。これ一番最初にやりましたね。カタカナの「シュフ」一家に漢字の方の「主婦/主夫」だと一人だけ、一家に「シュフ」ならたくさん存在できるかなという考え方です。家族の中に「シュフ」が複数存在すると、家事をシェアすることで、それぞれの負担も少なくなるし、またお互いの仕事があるという意味でもすごくいいかなと思います。適材適所ですね。

最後に、「オリジナルの家事スタイル」ということを書いてみました。家事に唯一、絶対の正解など存在しない。ダイナミックに柔軟に変化していったほしいということなんです。家族の人数、構成員も違う。赤ちゃんがいるのか、これから一人暮らしする学生がいるのか、はたまた介護が必要な年配の方がいらっしゃるのか。経済状況はどうなのか、いろんな家の形が存在するので、これが正解だっという、みんなの家に通じる正解なんてものはないです。我が家の正解が正解だよということですね。

※この報告書は、あさか女と男セミナー企画・運営協力員が作成しています。

参加者ひとこと感想

- 主婦の仕事とは何か？というところから、義務から権利へというところで意識を変えてくれて、気持ちが前向きになりました。
主婦も楽しく充実するのが家事ということで、たくさん笑顔を作る家事をしたいなと思いました。よく主婦の気持ちを分かっているなあと感じました！
- とてもおもしろかったです。もっとたくさんの女性、男性に知ってもらいたい、とてもイイ話でした。共感し、勉強になり、たくさん笑いました!! ありがとうございました。

第4回 誰もが自分らしく生きるために

～男・女の枠を超えて、多様な性を知ろう～

講師：中島 潤 氏

***** プロフィール *****

東京外国語大学卒業。IDAHO（アイダホ）アクションへの参加をきっかけに、性の多様性をテーマにした発信活動を開始。その後、早稲田大学公認学生団体（現在NPO法人化）Re:Bit（リビット）のメンバーとして、関東圏の高校・大学等での出張授業や教育関係の研修を行う。現在、NPO法人「LGBTの家族と友人をつなぐ会」メンバー。各地の教育系研修会や企業勉強会等で、「多様な性と性」をテーマにした発信を続けている。

★★★★★ 講演 ★★★★★

福岡市人権教育研究会 埼玉県北足立地区人権教育研究集会 東松山市人権啓発研修会
三郷市教育委員会人権セミナー 埼玉人権啓発企業連絡会人権問題研修会 さいたま市管理職人権教育研修会 埼玉県養護教員会研修会等

「性」と生活・多様な性のイメージ

私たちの日常生活の中で、性や性別というのが関わってくる場面、思いのほかたくさんあるんです。トイレに入るとき、私たちは無意識にどちらの入口から入るかということを選択して使っています。履歴書にも男女欄というのがありまして、どちらかに丸を付けるという仕組みになっています。

多様な性と聴いてぱっと思いつくものがありますか？では皆さん、この方をご存じですか。皆さん知っていますね、マツコ・デラックスさんです。もうテレビでお見かけしない日はないというくらい、ご活躍です。こちらの方はどうですか？KABA. ちゃんさんですね。最近、性別適合手術といって、体を変える手術をされて、戸籍上の性別を男性から女性に変更されました。このお二方、何となく、いわゆる一般的な男女ではなさそうだなと感じていらっしゃる方も多いと思うんですが、でもじゃあどう違うのって言われたら、説明ができますか？このお二方、確かに多様な性のイメージの回答の1つになっていると思います。

私たちは性というと何となく、男女っていうのに引きずられがちだと思うんです。でもそれはしょうがないことで、例えば戸籍の性別は2種類しか選択肢がありませんし、何かに申込みをしようと思ったときの選択肢も、男性、女性の2通りしかありません。そんな世の中で生きてみると、性別イコール男性か女性かという2つだよね、と思いがちです。今日は、まずそれが、実はそうじゃないんだよ、もっと多様な性の在り方を捉えることができるんだよというところからお話を始めたいと思います。



セクシュアリティの4指標

今日は、ふだんの性別欄から離れて、4つの指標を用いて「性の在り方」を捉えてみましょう。

- ① からだの性（生物学的性）
- ② こころの性（性自認）
- ③ 表現する性（社会的性）
- ④ 恋愛対象の性（性的指向）

という4つです。それぞれの指標について、どのくらい男性度合い・女性度合いがあるか、ということを示すことで、誰かの「性の在り方」を表現することができます。ふだんの性別欄で「女性」としてくられる人同士であっても、「性の在り方」という観点から見れば、「こころの性：自分の中の男性的な側面をどう認識しているのか」「表現する性：どのくらい女性らしい服装をしているのか」等、一人ずつ違った在り方をしています。

からだの性・こころの性

体の性について、「体の性は、男女の2つだけだろう」と思われる方もいらっしゃるかもしれませんが、しかし、人間の性は、染色体・性腺・内性器・外性器等、さまざまな要素の組み合わせで構成されており、私たちが思っているより幅のあるものです。例えば、染色体を例にとってみると、生物の授業に出てくる「男性型XY・女性型XX」のほかに、XXY、XYY、XXX等の組み合わせがあることが知られています。体の性も、個人差があるのが自然だ、ということです。

では、心の性はどうでしょうか。心の性、性の自認は、体の性と別の要素として考え、これも個人差のあるものです。体の性と一致する人が多いですが、科学的にいうと、一致する人と一致しない人がいます。それぞれに名前が付いていて、一致する人のことをシスジェンダー、一致しない人のことをトランスジェンダーと呼びます。なんとなくトランスジェンダーの方は、ことばとして有名になっていますよね。というのもシスジェンダーの人は、「普通の人」と呼ばれているからです。でも、普通の人と普通じゃない人がいるんじゃない

くて、シスジェンダーの人とトランスジェンダーの人がいるということです。

表現する性

この赤ちゃんのイラストをご覧ください。向かって左が男の子の赤ちゃん、右が女の子の赤ちゃんに見えますよね。では、次にこちらの写真をご覧ください。イラストと同じく2人の赤ちゃんが写っていますが、どちらが男の子で、どちらが女の子か分かりますか？分らないですよ。赤ちゃんって、もともと男の子か女の子がよく分からない生き物ですよ。胸があるわけでもないし、ひげが生えているわけでもないし。でも、それがイラストになると、こうなるわけです。水色の洋服とピンクの洋服を着せて、活発な髪形とおとなしい髪形にして、女の子の方にぱちっとまつ毛を付けると、男の子の赤ちゃんと女の子の赤ちゃんが出来上がるわけです。ちょっと不思議だと思っただけですしょうか。でもこれって、赤ちゃんだけに当てはまるものではなくて、私たちが社会で生きていく中で知らず知らずのうちに身に付ける、男らしさや女らしさという概念ととても密接に関わっています。実にさまざまな場面で、これって男らしさの要素だよねとか、これって女らしさの要素だよねって、社会的に決められたものがあり、それを基に、誰かの社会的な性別というのが判断されていきます。この社会的な性、ジェンダーは、「男らしく/女らしくしなさい」というかたちで押し付けられると、息苦しくなるものでもあります。

恋愛対象の性

恋愛対象の性についても、「普通の人」と呼ばれる人がいます。自分が男性で女性を好きになる人、もしくは、自分が女性で男性を好きになる人です。しかし、人をどのように好きになるか/ならないかというのも、実は多様な在り方があります。先ほどの、男女の恋愛は「異性愛」と呼ばれる「好き」の在り方です。そのほかにも、同性愛、両性愛、Aセクシュアルなどがありますが、日本において保護してもらえる「好き」の在り方は「異

性愛」だけです。この、恋愛対象の性について、「それは恋愛のことで、個人的なことでしょうか？」という声を聞くことがあります。そうではありません。なぜなら、これは「誰と家族になり、どうやって生きていくか」という人生の選択につながるからです。世界には、同性愛が犯罪とされている国もあります。日本では、犯罪とはされておらず、その意味では安全かもしれませんが、人権という観点で、みんなが同じ権利を享受できているかというふうに考えると、まだまだこれから考えていかなければいけない部分もあるんじゃないかなというのが個人的な思いです。

LGBTについて

人の数だけ多様な性がある中で、典型的な男女型に当てはまらない人たちのことを、総称して「LGBT」と呼ぶことがあります。セクシュアルマイノリティと言ったり、性的少数者と呼んだりしますが、今日はこの「LGBT」という単語をご紹介します。Lはレズビアン、Gはゲイ、Bはバイセクシュアル、Tはトランスジェンダーの頭文字をとったものです。今の日本語の中には、これ以外にもさまざまな典型的な男女ではないという人たちを指すことばがあふれています。あえて申し上げますと、オカマとかホモとかそっち系とか、レズとかオネエ系とかおなべとかニューハーフとか、あとちょっと違いますけれど半陰陽とか、ざっと思いつく限りでもこれぐらいあります。でも、今私が言ったことばは、すべて誰かを傷付けてしまう可能性を持つことばたちです。なので、このテーマについて誰かと話をしようと思ったときは、正しい単語を使ってお話をさせていただきたいなと思い、単語を紹介させていただきました。レズビアンをレズと短縮して呼ぶというの、侮蔑語、差別語に当たるとされることがありますので、お気をつけください。

そして、もしかすると、性同一性障害ということばのほうが馴染みあるなという方がいらっしゃるかもしれませんが、この性同一性障害というのは、医学的な診断名です。人の集団としては、

トランスジェンダーというふうに指した方が無難なことが多いです。

なぜLGBTについて知る必要があるのか

LGBTについて、なぜわざわざこんなふうに時間をいただいておりますのかといいますと、理由はとても簡単です。きっとこの人たちは、皆さんの身近にもいるからです。国内の人口比率が7.6%という調査結果もあります。これは、13人に1人という割合です。LGBTかどうかは見た目では分からないため、身近にいてもその存在が見えていないということが考えられます。自分には関係のない話と思わず、自分にもつながりのある話として考えていただければと思います。

もう1つ、正しい情報を知っていただきたい理由があります。それは、国内の多様な性に関する現状が、まだまだ理想的なものには程遠いからです。メディアでは、「オネエ系」と呼ばれるタレントの方をお見かけしますけれども、例えばLGBTの会社員とか、政治家とか、スポーツ選手とか、あまり見かけないですね。そう考えると、まだ偏った情報があるんじゃないかなと思います。そして、往々にしてオネエ系の方って、笑われる対象になっていませんか。誰かに相談したいなと思っているけど、みんなネタにしているし、相談できる人がいないと感じる。将来像が描けない、悩みを誰にも打ち明けられなくて、生きていくのがつらいなと思ってしまう状況があります。

特に、子どもたちの現状は深刻です。学校現場での調査結果も踏まえて考えると、自殺につながるぐらいの生きづらさを抱えているかもしれません。身近な大人が正しい知識を持ち、肯定的な情報を発信していくことが必要だと思います。

私たちができること

多様な性があるということを前提にして、じゃあ、多様な性の人でも安心して自分らしく過ごせる場所を作るには、私たちはどんなことができるのかということを考えていきたいです。

例えば、皆さんの親しい友人、もしくは職場の同僚や近所の人の中に、もしかしてこの人は性的

少数者なのかなと思う人がいるとします。本人から話はされていませんが、最近うわさになっているのを聴きました。この時、私たちは「近くの人」として、どんなことができるでしょうか。

皆さんからも意見が出ましたが、“特に何もせずに今までどおりのおつきあいを続ける”というのがいいんじゃないかと思います。究極的に言うと、これの正解は別に何もしないということです。絶対してはいけないのは、うわさ話を一緒になって笑う、セクシュアリティを無理に聞き出す、ということです。もし、少し勇気が出せるなら、「個人的なことをうわさするってよくないと思う」と言ってみるのもいいかもしれません。

それから、「私は味方だよ」ということを、「6色の虹のマーク」を使って示す、というのでもいいかもしれません。6色の虹は、LGBTを含めた多様な性の在り方を尊重しましょうというシンボルマークになっています。この6色の虹のマークを身につけていただくだけでも、この人は相談しても大丈夫な人らしい、というサインになります。公共施設などに掲示すれば、皆さんのお住まいの地域にも必ずいるLGBTの人たちに向けて、「一緒に生きてること、分かっていますよ」と発信することができます。

また、今日会場に置いてあるような、セクシュアリティに関わる本を読んでみる、というの、個人でできる取り組みだと思います。朝霞市の図書館にも蔵書がありますので、ぜひ手にとってみてください。



まとめ

LGBTかどうかは見た目では分かりません

が、必ず皆さんの近くにLGBTの人はいます。また、LGBTかどうかに関わらず、ここに集っていらっしゃる皆さんにとっても、セクシュアリティ、性の在り方というのは人権です。是非、ご自身のセクシュアリティ、性の在り方を、今日をきっかけにもう一度考えてみていただいて、もっと自由に、女らしさ、男らしさに縛られず、もっと自分らしくあっていいんだなというふうに思っていたら、それに勝るうれしいことはありません。

そして今、ネットからの間違った情報を鵜呑みにして、自分は変なんだな、自分は生きていちゃいけないんだと思ってしまう子どもがいます。お子さんをお持ちの方、近くに子どもがいるという方、「あなたの性、あなたの生き方は、あなたの権利なんだよ」「人と違うって変なことじゃないんだよ」と伝えてあげてください。

今日のセミナーを受けたからといって、明日からLGBTの人はどう配慮していこうかと悩む必要はありません。みんなが住みやすい町ってどういうところだろうかと考える視点の1つに、多様な性という視点も入れていただけるとうれしいです。

※この報告書は、あさか女^{ひと}と男^{ひと}セミナー企画・運営協力員が作成しています。

参加者ひとこと感想

- 男女だけでなくさまざまな性があること、そういった子ども・人に対する接し方を教えていただいて勉強になりました。少しのことで何かができるんだと思いました。大人が正しい知識を持つことが大事だと思いました。
- ニュース等でLGBTを目にする機会が多くなりましたが、具体的にどういうことなのか学ぶ機会がありませんでした。大変分かりやすい講義で、今後自分の中で知識として身につけていき、毎日の生活の中でも考えていけたらと思います。ありがとうございました。

第5回 お笑い芸人が伝授する!!

笑いながら学ぶ健康&ダイエット

講師：ヤセ^{ナイト}騎士 氏

***** プロフィール *****

青山学院大学経済学部卒業。現コニカミノルタ株式会社でサラリーマン経験後、大阪で人材派遣会社を設立。約10年で廃業し、2007年には吉本興業大阪に所属し、「魔界岩棲（マカイロックス）」という芸名で活動し、「エンタの神様」にも出演した。その後、実家のある志木市に戻り、現在は、ヤセ騎士（ヤセナイト）の芸名でお笑い芸人として活動。

★★★★★ 資格・講座等 ★★★★★

日本ダイエット健康協会 ダイエットインストラクター

主に公共施設、高齢者介護施設、大学、専門学校等で「お笑い長生き健康講座」や「お笑いダイエット講座」を開催。

カロリーの話、知っていますか？

皆さんが一番陥りやすいカロリーの話をしたいと思います。栄養素によるカロリーの違いということで、ファミレスに行っても、必ずこの料理は何キロカロリーって書いてありますよね。皆さん、そのカロリーの数字ばかり見ていませんか。実際、数字は全然意味ないんですよ。皆さんが食べたものって、どうなるか分かりますか？まず、食道を通して、胃で消化されて、小腸から栄養を吸収するんです。これが三大栄養素ですね。タンパク質、脂質、糖質に分かれます。同じ100キロカロリーでも、何でできている100キロカロリーかというのを考えて買う、食べるというのを意識してください。

カロリーとは、栄養学的には摂取カロリーの熱量を表すんですけども、脂質1グラム当たり9キロカロリー、糖質・タンパク質は1グラム当たり4キロカロリーと決まっているんですよ。なので、これから料理作るときは、これで計算すればいいんです。脂質が一番カロリーが高いと思われるんですけども、三大栄養素ではタンパク質、脂質、糖質の順で太りにくいんです。

コーラは、ペットボトル500mlで、角砂糖にすると17個入っているんですよ。もう1つ、カロリーが高いもの、菓子パンですね、特にメロンパンはカロリーが高いから気を付けてください。



タンパク質、脂質、炭水化物。この3つがカロリーになるものなので、グラム数が書いてあるんですね。炭水化物は、砂糖だと思ってください。成分表示を見るときに、この炭水化物だけを見てください。ここを見ると、68.8グラムって書いてありますよね。角砂糖に換算してみると、ぞっとします。17.2個食べていることになりますね。メロンパンには脂質も入っているし、トランス脂肪酸というものすごく体に悪い成分も入っ

ているので、角砂糖を17個食べる方がまだましです。成分表示を見るときは炭水化物何グラムというところを、4で割ってください。そうすると角砂糖何個分か分かるので、怖くて食べられなくなります。

ダイエットのあれこれ！

ダイエットっていうのは、食事制限で痩せる場合もありますけど、痩せるとは限らないんですね。栄養不足は、逆に、太るんですよ。だからリバウンドが生じるんです。

ダイエットを始めて、カロリー計算しながら食事制限をしているのに、全然痩せないのはなぜ？ビタミンとか、アミノ酸、ミネラル。このアミノ酸というのは、タンパク質のことですけど、これが足りてないと、太るんです。あと、酵素が足りないんです。皆さんね、ダイエットの考え方を教えてください。ダイエットというのは、減らすじゃなくてプラスするんです。では何をプラスすればいいのかというと、ストレートジュースを飲んでください。朝ご飯として飲むのが一番体にいいです。それを飲むことで、食べた悪いものがほぼチャラになります。ということで、ダイエットに必要な栄養素というのは、これだけあります。糖質、脂質、タンパク質の三大栄養素といわれているもの、五大栄養素になると、ビタミンとミネラルが入ります。そこに、六大栄養素の食物繊維というのがありますね。食物繊維って野菜に含まれてますけど、これをとることによって、悪いものが出ていくんですね。デトックスできます。一番大事なのが、六大栄養素をとり入れたバランスのいい献立なんですよ。

献立の中でも食べる順番ってすごく重要って皆さん知ってますか。食べる順番によって、太り方が変わるんです。フルコースで最初、何が出ますか。スープが出て、その後、野菜が出て、これ、ちゃんと理にかなっているんですよ。

次は、調理法とダイエットについて。調理法が4つあります。まず網焼きね。素揚げ、刺身、フライ。一番カロリーが低いのは、どれでしょうか

ね。大体刺身だと思い込んでしまうんですよ。一番低いのは、網焼きです。なぜかという、油が落ちる分、カロリーが低くなります。次が刺身で、フライが一番高いです。なぜかという、糖質も入っているので。小麦粉とか、いろいろなものを使いますよね。小麦粉って太りますからね。

長生きの秘訣

長生きする方の共通点というのがあります。

まず1つ目。食事は腹八分目。皆さんの世代という、ね、もったいないと思って食べちゃうでしょ。これが、一番よくないんです。食事は腹八分目で止める。これを続けている方というのは、90歳以上まで生きています方が多いらしいです。

次に、こまめに水分をとる。人間の体の70パーセントは何でできていますか。水分ですよ。

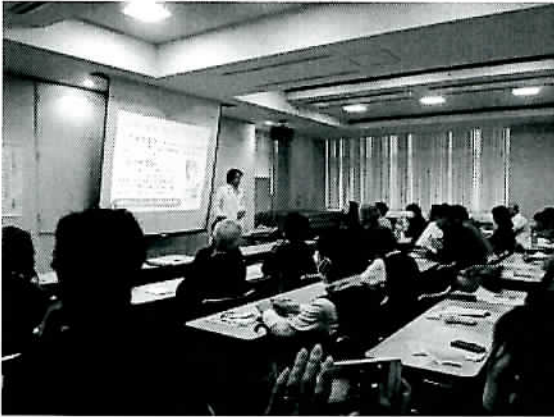
もう1つ。太陽の光を浴びて、散歩する。ウォーキング、これが一番体にいいですね。太陽の光からビタミンDが生成されます。ビタミンDは、カルシウムの吸収を促進します。骨粗しょう症の方は、特に太陽の光を浴びていない方が多いんですよ。15分以上浴びると、紫外線が強いのであまり体によくはないというデータも出ているので、太陽の光を浴びて歩く場合は、15分以内にしてください。

長生きする秘訣の1つ、よく笑うことですね。笑うとね、がんをやっつける細胞、リンパ液の中に入っているんですけどもNK細胞、ナチュラルキラー細胞という細胞が活性化するんです。だから、90歳以上まで生きていますおじいちゃんとかおばあちゃんを調査すると、落語好きとかですね、お笑いが好きな人が多いんですよ。

病気になりにくい体重とは？

皆さん、ダイエット、ダイエットって言いますが、ただ痩せることがダイエットじゃないんですよ。健康的に痩せる。病気になりにくい体重、疾病率の低い体重の求め方を覚えて帰ってください。BMIって聞いたことありませんか、ベスト体重の求め方。もし、身長が178センチだったら $1.78 \times 1.78 \times 22$ で計算します。1

50センチの人は49.5キロ、これを見ると皆さんは、え、こんなに太っていいんですかって言われるんですよ。でも、もっとも病気になりにくいといわれている体重なんです。皆さんあまり痩せすぎないようにしてくださいね。



春、夏、秋、冬で一番痩せやすいのはいつでしょうか。答えは、冬ですね。人間っていうのは恒温動物です。皆さんの体温って36.5℃前後ですよ。寒いから一生懸命体温を36.5℃に上げよう上げようとするのでカロリーたくさん使っているんですよ。痩せたいからといってサウナへ行く人いますよね。サウナは、体温が上がることで脂肪を燃焼しやすい環境にはなりますけど、脂肪燃焼は一切ありません。半身浴ダイエットも一切痩せません。まあ毛穴からいろいろな老廃物が出て、美容にはすごくいいです。

消費カロリーの話

脂肪を1キロ落とすのに必要な消費カロリーってどのくらいか、興味がありませんか。厚生労働省から発表された、日本人の全世代、女性の平均体重が、51.54キロなんですね。これで計算します。1キロの脂肪を落とすために費やすカロリー数が7,200キロカロリーといわれています。どのぐらいの運動量か、ピンとこないですよ。カラオケで何曲歌えば、1キロ痩せるの？これね、なんと650曲。大変ですよ。皆さんカラオケ歌いながらビールとか飲んじゃうでしょう。結局脂肪を落とせません。

ファミレスとか食堂ではじめに冷水が出てきますね。これ、食前に飲むのはね、実はよくない

んです。なぜかという、内臓冷えとって、氷水で体を冷やしてしまうと、蠕動運動がしづらくなっちゃうんですよ。体の筋肉が硬直します。消化もしにくくなって、太りやすい体質になっちゃうんですね。冷水を飲まずに、必ずお茶かスープか味噌汁、そういった温かいもので体を温めてから食べてください。

DIT（食事誘発性熱産生）って、皆さん聞いたことないと思いますけど、実はご飯を食べながらカロリーを消費しているんですよ。1日のなんと10パーセントですよ。食前になるべくお茶とか味噌汁、スープなど、温かいものを飲んでDITを高める。特に味噌汁が一番いいですね。デトックスできますよ。こうじ菌、酵母菌がたくさん入っています。ワカメとか豆腐が入っていたらなおさらいいです。

油抜きダイエット

油がすごく体に悪い、あとは太りやすいと勘違いしている人が多いんですね。シソ油とかEPAとかオメガスリー系って聞いたことありませんか。良質の油をとれば、そんなに太りませんからね。一番いいのは、ゴマ油。エストロゲンという女性特有のホルモンがあるんですけど、卵胞ホルモンとって、女性ホルモンの中で一番重要な役割を果たしています。美容にもいいですね。全てよくなるこのエストロゲンというのを増やすために、油というのは絶対必要なので、良質の油を必ずとってください。

生の食材をとる。これも重要なんです。何が重要かという、酵素って聞いたことありませんか。酵素ってね、分解するんですよ。食べ物を分解する酵素がないと、結局太りやすい体質になってしまうんですね。なので、フルーツとか野菜とか食べ物で酵素をとってください。サプリメントでとろうとする人いますよね。サプリメント、一切意味ありませんからね。サプリメントは食品ですから。医薬品になるものは、サプリメントとして売れないんですね。体に影響があるものは、サプリメントじゃないんです。影響ないのがサブリメン

トなので、飲んででも効果が期待できないんです。

代謝性食欲と認知性食欲

太りたくなければ、代謝性食欲と認知性食欲というのがあるのを覚えて帰ってくださいね。皆さんね、12時から1時に腹減ってなくてもご飯を食べますよね。これが太るんです。人間の体というのは、お腹が空いたらお腹が空いたようなそういう症状が出るんですね。そのとき食べるから栄養になるし、おいしく感じるんです。代謝性食欲というのは、ブドウ糖がなくなってきた、ご飯食べたいよと脳が信号を出すんです。そのときに食べるものが、一番栄養になりやすいし太りにくいんです。でも、認知性食欲というのは、「12時になったから食べない」と、これが太るんです。どうしても、12時から1時が昼休みだから食べないといけないという方は、ちょっと食べて3時とかのおやつに食べればいいですよ。認知性食欲で食べてはいけませんという話ですね。

忘年会シーズン

これから忘年会シーズンです。忘年会とか、食べ放題とかに行くと、ものすごく食べちゃったとしますよね。でも、安心してください。食べた物が脂肪に変わるまでって、個人差はもちろんありますけれど、2週間前後かかるんですね。後でね、ちゃんと調整すればいいんです。その調整のしかたは、忘年会で食べ過ぎたら次の日の朝は野菜ジュースだけにします。これは、濃縮還元じゃなくて、なるべくストレートジュースにする。100パーセントジュースね。あと、温かい物を飲む。あとは、野菜ね。酵素がたくさん入っている生野菜とか生フルーツを食べる。こうするとチャラになります。調整すれば人間の体って戻るようになっているんですよ。

簡単なエクササイズの話

皆さん体で一番気になる場所はどこですか。二の腕とお腹周りですよ。なんで二の腕とお腹周りが太るか分かりますか。動かさないからです。ふだん、あまり動かしようがないからです。要は動かせばいいので、簡単です。家でもできる簡単

なエクササイズ、これを教えて最後にしますね。ウエストを固定して、息を思いっきり吸って吐くときに、ただ、ねじればいいんです。これを一日50回やってください。そうすると脂肪の燃焼が始まります。体って、何かをやれば絶対に変わります。もう一つ、二の腕をまず縦にしますね。この手を縦から横にブルンと振ってください。関節とか痛めてしまうので、あまり強くしないでください。ブルブルしますね。これが一番動かしやすいですよ。ちょっとねじる感じ。とにかく10回以上家で毎日やってください。できれば、一日も欠かさず、それを3か月続けると、必ず変わってきます。自分を鏡で見たらすぐに分かります。人間って美しくなると表情が変わるんですよ。皆さんもこれから美しくなれる余力はあるので頑張ってくださいね。

※この報告書は、あさか女と男セミナー企画・運営協力員が作成しています。

参加者ひとこと感想

- 今日は、ありがとうございました。笑いながら、食べる順番、体操、糖質について勉強になりました。実践したいと思います。
- 栄養素のお話がとても役に立ちました。食べる順も。今、ダイエット中なので学んだことを活用したいです。

平成28年度 あさか女と男セミナー
「ひとりひとりのカラーをいかす社会へ」

参加者アンケート集計

1. あなたの性別・年代を教えてください。

	女性	男性
第1回	38名	0名
第2回	13名	3名
第3回	10名	5名
第4回	13名	4名
第5回	16名	9名
計	90名	21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	1名	0名	4名	24名	8名	0名	0名
第2回	2名	2名	3名	4名	5名	0名	0名
第3回	0名	1名	5名	2名	7名	0名	0名
第4回	1名	5名	3名	6名	3名	0名	0名
第5回	2名	2名	4名	11名	7名	2名	0名
計	6名	10名	19名	47名	30名	2名	0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	14名	4名	4名	15名	0名	4名
第2回	8名	2名	0名	3名	3名	2名
第3回	6名	2名	0名	0名	4名	3名
第4回	3名	7名	0名	5名	5名	2名
第5回	4名	2名	1名	15名	3名	3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

- ・ホットフラッシュ等、更年期症状が出てきたから。
- ・これから更年期に入っていくと思うので、その前に少しでも更年期のことを知っておきたかったことと、対処できることがあれば知りたかったので。
- ・講師のHIROE先生の講座を以前受講したことがあり、とてもおもしろかったので。

第2回

- ・ネットとメディアの危険性や影響力を知りたくて。
- ・ネットを日常的に使用しているが、迷惑メールが多数送付されたり、犯罪的なことを経験している。どのように気をつければいいのか知りたかったので。
- ・中・高校生がいるので、勉強して子どもと話ができればいいなと思い参加した。

第3回

- ・夫が「専業主夫」というのに興味をもったため。
- ・待機児童問題を考えたとき、主夫を視野に入れなければならないと思って、勉強になると思ったため。
- ・土曜日で、夫と一緒に参加しやすく、おもしろそうだったので。

第4回

- ・自分にとってよく分からない分野で、ぜひ聴いてみたいと思った。
- ・性の多様性についての理解を深めるため。LGBTについての考え方、接し方を学ぶため。
- ・サブタイトルの内容と、子どもたちに必要な情報だと思ったので。悩んでいる子どもたちの力に（ヒントに）なればと思って。

第5回

- ・ヤセ騎士さんのダイエット講座を他で見て、楽しく学べたので今回も参加した。
- ・現在の体重を少しでも落としたいと思ったので。
- ・ダイエットをお笑いで考え実践できる。おもしろおかしく知恵がつくなんてうれしい。

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	38名	0名	0名
第2回	15名	1名	0名
第3回	12名	1名	0名
第4回	17名	0名	1名
第5回	25名	3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	30名	13名	1名
土・日	14名	11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
6名	4名	15名	3名	25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？

- ・データに基づく男女差と解決法
- ・男性更年期
- ・夫婦のコミュニケーション術
- ・更年期の食事など、食生活について
- ・男女の脳の違い。お互いに理解できるようになるための方法

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
13名	0名	20名

「① ある」と答えた方

- ・さらに毎日笑おうと思った。
- ・食事の取り方
- ・食事の内容に気をつける。体を毎日動かすことを続ける。
- ・ネットの怖さ
- ・セキュリティの大切さ
- ・運動をしようと思った。
- ・ホルモンがどのように体に影響しているのか。
- ・主婦についての見方が変わった。
- ・前向きな捉え方。また、多様な生き方について。

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 朝霞市公式ホームページに掲載の「あさか男女の輪サイト」	4名
2 男女平等推進情報「そよかぜ」(「広報あさか」9月号・3月号の特集記事)	8名
3 女性総合相談	8名
4 DV相談(配偶者暴力相談支援センター)*	14名
5 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)	1名
6 その他【具体的に】	0名
7 知っているものはない	13名

10. あなたが、考える男女平等社会のイメージは、どのようなものですか。(それぞれ、あてはまる番号1つだけに○)

区 分	現在の社会全般は	
	そうになっている	そうになっていない
① 家庭生活の中で男女の地位は平等である	12名	29名
② 職場の中で男女の地位は平等である	6名	32名
③ 社会通念・慣習・しきたりなどで男女の地位は平等である	1名	38名

11. あなたは、これらの言葉をご存じですか。 (それぞれ、あてはまる番号1つだけに○)

区 分	よく知っている	言葉ぐらいは聞いたことがある	知らない
① 性と生殖に関する健康と権利 (リプロダクティブ・ヘルス/ライツ) *	1名	7名	33名
② ワーク・ライフ・バランス(仕事と生活の調和) *	9名	10名	13名
③ 配偶者からの暴力の防止及び被害者の保護等に関する法律(DV防止法) *	10名	22名	8名

◇平成28年度 ^{ひと}あさか女と男^{ひと}セミナー参加者人数◇

	テーマ	参加者人数
第1回	更年期を幸年期に ～カラダを動かすとココロもHappy～	52名
第2回	ここまできているネットやメディアの危険性 ～メディア・リテラシーについて～	21名
第3回	主夫になってはじめてわかった主婦のこと	21名
第4回	誰もが自分らしく生きるために ～男・女の枠を超えて、多様な性を知ろう～	27名
第5回	お笑い芸人が伝授する!!笑いながら学ぶ健康&ダイエット	40名
計		161名

ひとりひとりのカラーを



いかに社会へ

日時/テーマ/内容/講師

回	日時	テーマ	内容	講師
1	10月19日(水) 午前10時~正午 <small>*保育・手話通訳をご希望の方は10月9日(日)までに申込みください。</small>	更年期を幸年間に ~カラダを動かすとココロもHappy~	更年期の心と身体ホルモンのバランスについての新しい知識とポイントを知って、予防・改善のための座ってできる運動を取り入れた健康法を学ぶ。	NPO法人ちえぶら 更年期ライフデザインファシリテーター ボディバランススタイリスト HIROE 氏
2	10月26日(水) 午前10時~正午 <small>*保育・手話通訳をご希望の方は10月16日(日)までに申込みください。</small>	ここまできているネットや メディアの危険性 ~メディア・リテラシーについて~	情報とうまくつきあっていくために日常に潜む危険性を見抜き読み解く力を学ぶ。	(株)アビリティ代表 田原 のり子 氏
3	11月5日(土) 午前10時~正午 <small>*保育・手話通訳をご希望の方は10月26日(水)までに申込みください。</small>	主夫になってはじめてわかった 主婦のこと	主夫から教わるすばらしき “シュフの世界” 家事を楽しむコツを学ぶ。	主夫芸人 中村 シュフ 氏
4	11月16日(水) 午前10時~正午 <small>*保育・手話通訳をご希望の方は11月6日(日)までに申込みください。</small>	誰もが自分らしく生きるために ~男・女の枠を超えて、多様な性を知ろう~	「LGBT」って誰のこと?間違 った情報が、誰かを傷つけてい るかも。誰もが自分らしく幸せに 生きるために、多様な性について正 しい知識を学ぶ。	NPO法人LGBTの家族と 友人をつなぐ会 中島 潤 氏
5	11月19日(土) 午前10時~正午 <small>*保育・手話通訳をご希望の方は11月9日(水)までに申込みください。</small>	お笑い芸人が伝授する!! 笑いながら学ぶ健康&ダイエット	目からウロコ!! 笑いながら気になる二の腕と ウエストをシェイプアップする エクササイズで健康&ダイエッ トの知識を学ぶ。	日本ダイエット健康協会認定 ダイエットインストラクター お笑い芸人 ヤセ騎士 氏

参加申込みは、10月1日午前9時より開始!!

会場：産業文化センター
定員：各回約40人 ※先着順
保育：1歳以上就学前の幼児各回9人まで(要予約)

*保育・手話通訳を希望される方は、各開催日の10日前までに、お申込みください。なお、保育利用の方は
保険料(最大)500円をそれぞれゆぶらさままでお持ちください。
*保険料は保育児人数によって変わります。

*お子さんを会場内にお連れしての参加も可能です。

■□■申込み先■□■

【それいゆぶらざ 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)
電話：048-463-2697 FAX：048-463-0524
Eメール：soreiyu@city.asaka.saitama.jp

会場地図



参加費
無料

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

更年期を幸年期に

～カラダを動かすとココロも Happy～

日時 ☆ 10月19日(水)
午前10時～正午
場所 ☆ 産業文化センター

女性必見!!

参加費無料!!

保育付き!!

(保険料のみ負担あり)



HIROE 氏 (星名弘恵)

NPO 法人ちえぶら 副代表

ちえぶら認定

更年期ライフデザインファシリテーター

～FutureStyle～ ベビーと女性のボディバランス

研究会 代表

ボディバランススタイリスト

お一人おひとりの身体と向き合い、人が本来持っている自己調整能力を最大限に引き出して行きます。産前産後とすべての女性のココロとカラダに寄り添う『幸(更)年期講座・骨盤・姿勢・ウォーキング・タッチケア』をお届けしています。

すべての女性に訪れる更年期にあらわれる症状は、人それぞれ
頭痛・肩こり・ほてり・のぼせ・発汗・睡眠障害・腰痛・めまい・疲れやすい...

今の悩みはもしかして更年期!?

カラダの変化をココロが優しく受け入れる準備や、症状をやわらげるための体操でセルフケアを。

知ることによって変わる **the change of life** 更年期を幸年期へ

大切なパートナーや家族の、カラダとココロの変化を知りましょう。

他人事ではない更年期の影響は大きく

まわりからのサポートが必要です。

男性も、ぜひご参加ください!!

参加申込みは、10月1日午前9時より開始!!

会場：産業文化センター

定員：各回約40人 ※先着順

保育：1歳以上就学前の幼児各回9人まで(要予約)

*保育・手話通訳を希望される方は、各開催日の10日前までに、お申込みください。なお、保育利用の方は保険料(最大)500円をそれぞれゆぶらさまでお持ちください。
※保険料は保育児人数によって変わります。

*お子さんを会場内にお連れしての参加も可能です。

■□■申込み先■□■

【それいゆぶらさ 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)
電話：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



ここまでできている！！

ネットやメディアの危険性 ～メディア・リテラシーについて～

メディア・リテラシーとは「たくさんの情報（メディア）を主体的に読み解き必要な情報を引き出し、その真意を見抜く能力のこと」をいいます。情報に潜む危険性を知り、上手に活用する方法を学びましょう。

10月26日（水） 10：00～正午

講師 株式会社アピリティ代表取締役

田原 のい子 氏



プロフィール

現職：株式会社アピリティ 代表取締役
Webコンサルタント / システムアナリスト
ネットいじめ対応アドバイザー / ネット犯罪対応士

出身：国立米子工業高等専門学校

現在は、システム開発の他、起業とブランディングを成功させる Webとソーシャルメディア活用のプロフェッショナルとして企業及び著名人のコンサルティングの傍ら講演活動を全国で行う。また、平成20年4月から、ネットいじめ対応アドバイザーの認定を取得し、子どもたちをネットの有害情報から守る取り組みをしている。

参加申込みは、10月1日午前9時より開始！！

会場：産業文化センター

定員：各回約40人 ※先着順

保育：1歳以上就学前の幼児各回9人まで（要予約）

*保育・手話通訳を希望される方は、各開催日の10日前までに、お申込みください。なお、保育利用の方は保険料(最大)500円をそれいゆぶらざまでお持ちください。
※保険料は保育児人数によって変わります。

*お子さんを会場内にお連れしての参加も可能です。

申込み先

【それいゆぶらざ 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）
電話：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 28 年度あさか女と男セミナー 主夫になってはじめてわかった主婦のこと

11月5日(土)午前10時～正午

場所：産業文化センター

保育希望の方は10月26日(水)までに申し込みください。



講師 主夫芸人

中村シュフ 氏

内容

主夫から教わるすばらしき“シェフの世界”
家事を楽しむコツを学ぶ。

著書

『主夫になってはじめてわかった主婦のこと』

(猿江商會)

参加申込みは、10月1日午前9時より開始！！

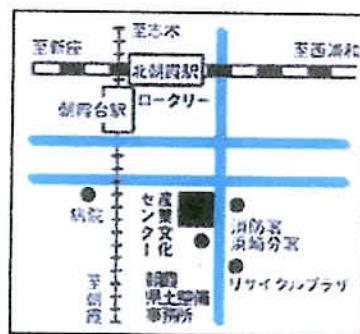
会場：産業文化センター 定員：各回約40人 ※先着順
 保育：1歳以上就学前の幼児各回9人まで(要予約)
 *保育・手話通訳を希望される方は、各開催日の10日前までに、お申し込みください。なお、保育利用の方は保険料(最大)500円をそれぞれゆづらさままでお持ちください。
 ※保険料は保育児人数によって変わります。
 *お子さんを会場内にお連れしての参加も可能です。

■申し込み先■

【ゆづらさま 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)
 電話：048-463-2697 FAX：048-463-0524
 Eメール：soreiyu@city.asaka.saitama.jp



産業文化センター地図



プロフィール

1979年埼玉県生まれ。大学で家政学を専攻し、家庭科と保健の教員免許を取得。卒業後はお笑い芸人となり「M-1グランプリ2006」で準決勝に進出。その後、結婚を機に家庭に入り、現在は2児のパパ。家事に育児に多忙な毎日を送るかたわら、イベントの司会、ラジオ出演、情報番組のレポーター、講演会の講師、雑誌の連載などの活動もこなす。日本唯一の“主夫芸人”

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

誰もが自分らしく生きるために

～男・女の枠を超えて、多様な性を知ろう～

第4回目講師

NPO法人
LGBTの家族と友人をつなぐ会

中島 潤 氏

11月16日(水)

午前10時～正午



2008年のIDAHO(International Day Against Homophobia and transphobia: アイダホ)アクションへの参加をきっかけとして、性の多様性をテーマにした発信活動を開始。

2010年より、早稲田大学公認学生団体(現在 NPO 法人化) Re:Bit(リピット)のメンバーとして、関東圏の高校・大学等での出張授業や教育関係の研修を行う。

2012年には、Re:Bit が主催する「LGBT 成人式」の企画メンバーとしても活動。

現在、NPO 法人「LGBT の家族と友人をつなぐ会」メンバー。各地の教育系研修会や企業勉強会等で、「多様な生と性」をテーマにした発信を続けている。

参加申込みは、10月1日午前9時より開始！！

会場：産業文化センター

定員：各回約40人 ※先着順

保育：1歳以上就学前の幼児各回9人まで(要予約)

*保育・手話通訳を希望される方は、各開催日の10日前までに、お申込みください。なお、保育利用の方は保険料(最大500円をそれいゆぶらざまでお持ちください。
※保険料は保育児人数によって変わります。

*お子さんを会場内にお連れしての参加も可能です。

■□■申込み先■□■

【それいゆぶらざ 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)
電話：048-463-2697 FAX：048-463-0524
Eメール：soreiyu@city.asaka.saitama.jp

LGBTについて一緒に考えてみませんか

♪ 誰もが自分らしく幸せに生きることについて

♪ 多様な性の正しい知識について

あなたの間違った知識が誰かを傷つけているかも・・・

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

第5回

お笑い芸人が伝授する!!

笑いながら学ぶ健康&ダイエット

お笑いで
健康に
なりませんか



講師

ナイト
ヤセ騎士 氏

目からうろこ!!

元吉本興業のお笑い芸人が特別に
伝授します!

《お笑い》《ダイエット》《健康》

3つを融合したネタで二の腕とウエストをシェイプアップ!!ぜひ、体験してみませんか?

男性の参加も

大歓迎です♪

11月19日(土)

午前10時～正午

(開場:9時30分～)

参加申込みは、10月1日午前9時より開始!

会場:朝霞市産業文化センター

定員:40人 ※先着順

保育:1歳以上就学前の幼児(9人まで※要予約)

*保育・手話通訳を希望される方は11月9日(水)までに、お申込み下さい。なお、保育利用の方は

保険料(最大)500円をそれいゆぶらざまでお持ち下さい。

※保育料は保育児数によって変わります。

■□■申込み先■□■

【それいゆぶらざ 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)

電話: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

あさか女と男^{ひと}セミナー企画・運営協力員感想

池谷 明芳

5回シリーズを通して、女と男のセミナーの重要性を認識し、よい勉強の機会となりました。今回のヤセ騎士さんの話、ダイエットと笑いのテーマを中心に栄養素、成分表示から長寿の秘訣等・・・BMIの意識、さらに、笑いが大事なことなど、たくさんよい話を聞かせていただきました。ありがとうございました。

海老根 きみ江

第4回「誰もが自分らしく生きるために」を担当させていただきましたが、ネットやTV等からの浅い知識だけで上手に進行できるだろうかと少し不安でした。

私自身も受講者の1人として講義に集中し、1つでも多く学び、男女の枠を超えて多様な性を知ることができればと考えました。そして予想以上に、素直に夢中になりました。

木瀬 栄子

私は1歳の子どもを連れての会議・セミナーの活動でしたが、いつも職員の方や協力員の方が温かく見守ってくださり、活動を行うことができました。セミナーを行う目的や内容について何度も議論を交えたことで、市民の方のためのセミナーを作り上げていく責任感や重要性を感じながら活動することができました。

また、協力員や講師の方の考えを知り、新たなことをたくさん教えていただいたよい機会となりました。

塩沢 広枝

今回、企画・協力員に参加して、女と男セミナーを知りました。すべての講座が興味深く素晴らしい内容で、私自身とても勉強になりました。そして、活動を通し、さまざまな刺激と多岐にわたるつながりをいただけたことに感謝しています。これからも、『それいゆぷらざ』や地域の活動には、積極的に関わっていきたいと思います。ありがとうございました。

醍醐 麻琴

私は今回第2回講座を担当しました。スマホもパソコンも使いこなせることが求められる今、ネットの世界に広がる可能性とともに、自らを傷つけてしまう危険性が潜んでいることを子どもたちに伝えていかなければならないと強く思いました。

どの講座もとても勉強になりました。女と男セミナーは、もっと若い世代の方たちに参加してほしいと思います。

平成28年度

ひと ひと
あさか女と男セミナー報告書

発行年月 平成29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.lg.jp