



ミュ-News

男女がともにいきいきと輝き、
住んでいてよかったと思うまち「おおぶ」
住んでみたいと思うまち「おおぶ」の実現をめざそう



収穫祭！芋堀り&交流会

11月4日(土) ミュ-いしがせ主催
講座の講座生が集まり「収穫祭・芋堀り
&交流会」が行われました。

子育てサロンのファミリーと男楽会の
メンバーが畑へ芋堀りに行きました。



土の感触を楽しんだり、大きなお芋に子どもたちも大喜び。普段で
できない体験ができました。子ども達が芋堀りを楽しんでいる頃、会
館では、レディースカレッジ、メンズカレッジでお昼ご飯の準備。
お味噌汁やおにぎり、夏まつり名物のコロッケを作りました。

また、いしがせ男子厨房の皆さんが作った鬼まんじゅうも用意され、
ボリュームたっぷりの昼食を囲んで、みんなで交流会を行いました。

手作りのおいしい昼食をみんなで囲みながら、世代交流ができ、
楽しいひとときとなりました。このような世代交流ができるのも、
ミュ-いしがせの講座の魅力のひとつです。参加して下さった皆
さま、ありがとうございました。



暴力のない社会を目指して

政府では、女性に対する暴力の予防と根絶に向けて、毎年11月12日～25日までの2週間「女性に対する暴力をなくす運動」を実施しています。運動期間の初日には、暴力根絶への呼びかけと、被害者に対し「ひとりで悩まず、まず相談をしてください。」というメッセージを含め、東京タワーやスカイツリーが運動のイメージカラーであるパープルにライトアップされました。

ミュージアムでも、ロビーをパープルに飾り、パープルツリーを設置しました。このパープルには「ひとりで悩まないで」というメッセージが込められていることを、ぜひ、周知していただき、広げていただきたいと思います。

多様化する暴力

暴力というと殴る、蹴るといった身体的暴力を想像しがちですが、暴力には様々な形があり、日々多様化してきています。DVやストーカーはもちろんのこと、特に若い女性をターゲットにしたAV出演強要や女子高生を狙った「JKビジネス」による被害も問題となっています。

精神的暴力

- ・大声で怒鳴る・馬鹿にする
- ・交友関係を制限する
- ・行動を監視・制限
- ・メールをチェックする 等

身体的暴力

- ・殴る・たたく・蹴る
- ・髪を引っ張る
- ・物を投げつける
- ・刃物など突きつける 等

経済的暴力

- ・デート費用などすべて負担
- ・借りたお金を返さない
- ・生活費を渡さない
- ・外で働かせない 等

性的暴力

- ・性行為を強要する
- ・避妊に協力しない
- ・見たくないポルノ等を見せる
- ・嫌がっているのに裸等撮影する

暴力には様々なものがあります
それ、本当に大丈夫？

被害相談の実情

内閣府が平成26年度に実施した調査によると、これまで結婚したことのある人のうち、配偶者から「身体的暴力」「心理的攻撃」「経済的圧迫」「性的強要」のいずれかについて、被害を受けたことが『あった』と回答した人は、女性が23.7%、男性が16.6%となっています。

一方で、被害の相談の有無を聞いたところ、『相談した』が女性で50.3%、男性では16.6%でした。『相談しなかった』と回答した人は全体で56.7%に上がりました。

相談しなかった女性の主な理由は、『相談するほどではないと思ったから』『自分にも悪いところがあると思ったから』となっています。

参考資料：内閣府発行「共同参画」11月号

ひとりで悩まないで



配偶者からの被害を受けた際の相談先をみると、『家族や親戚に相談した』23.4%、「知人・友人に相談した」が21.5%となっており、必ずしも公的な相談機関につながっていないのが窺えます。しかし、問題を解決するには専門機関へ相談することが一番の近道です。専門の知識を持った職員が、適切な対応をお伝えいたします。ミュ－いしがせにも女性の悩みごと相談があります。もしかして…と思ったら、ひとりで悩まず、相談してください。

ミュ－いしがせ 女性の悩みごと相談 電話相談



電話番号:0562-44-9117

女性が直面する様々な悩みについて、相談員が解決のための一歩を踏み出す応援をしています。ひとりで悩まず気軽に電話下さい。

専門相談員による女性のための面接相談日

- ※ 1月15日(月)・29日(月)
- ※ 2月5日(月)・19日(月)
- ※ 3月5日(月)・19日(月)

弁護士による女性のための法律相談日

- ※ 1月 10日(水) 3月14日(水)

面接相談・法律相談は予約制です。

第12回 DV シンポジウム

DV・トラウマを理解する～身近な人たちにできること～



中島幸子さん

夫や恋人からの暴力「ドメスティック・バイオレンス(DV)」の実情について幅広く知ってもらうために、今年度もミュ－いしがせにて「DVシンポジウム」が開催されました。第12回目の今回は、「DV・トラウマを理解する・身近な人たちにできること」をテーマに講演が行われ、多くの方にご参加いただきました。講師には、DVや虐待、モラハラ、いじめなど様々な原因による心の傷つきやトラウマに焦点をあて、情報を広げる活動をしているNPO法人レジリエンスの中島幸子さんをお迎えし、DV・トラウマについてご講演していただきました。

良い関係性に必要な要素

- ◎平等で対等である・・・立場の違いはあるが、人の価値は一人ひとり変わらない。
- ◎尊重し合っている・・・相手の意見も自分の意見も、相手の都合も自分の都合も大切。
- ◎安全感、安心感がある・・・暴力や脅しが無い。それぞれが自分らしさを保てる。

書籍紹介

「傷ついたらあなたへ
わたしがわたしを大切にすること」



人は誰でも、どのような逆境に置かれてもそこから脱しマイナスのものをプラスに変えていく力を持っています。あなたが相談を受けたら、専門機関への相談を進めてあげてください。

あなたの町の女性の力は？



あいち女性面白マップ(愛知県)

あいち女性面白マップは、NPO 法人ウィル21フォーラムが地域の女性のエンパワーメント(※1)を、目に見える形にすることは出来ないかと考え、国連開発計画(UNDP)の「人間開発指標」をモデルに、愛知県下市町村の女性開発指標を作り、地図にあらわしたものです。

(※1) 組織の構成員一人ひとりが「力をつける」という意味

あいちジェンダーエンパワーメント(総合ランキング)2017年

1) 女性議員ランキング、2) 女性を含む審議会等機関率ランキング、3) 審議会等への女性登用ランキングの計3つのランキング順位を合計して総合順位とし、県下54市町村の「ジェンダーエンパワーメント総合ランキング」としてしています。2017年度のランキングは・・・

順位	市町村名	議員率 ランク	機関率 ランク	委員率 ランク	総合点	懇話会等 の設置	条例の 設定
1	大府市	4	1	9	14	○	○
2	尾張旭市	14	1	1	16	○	○
3	日進市	2	10	6	18	○	○
4	名古屋市	9	5	5	19	○	○
5	長久手市	3	16	2	21	○	○
6	豊山町	11	11	4	26		
7	津島市	17	8	3	28	○	
8	東海市	8	16	8	32	○	○
9	豊明市	7	16	16	39	○	

2016年、3位だった大府ですが、2017年は1位にランクアップいたしました。54市町村中、1位は素晴らしいですね。今後も、様々な場面で女性が活躍し、大府を元気で活気ある町にしていきたいと思います。

※上記ランキングのデータは、愛知県県民生活部男女共同参画推進課発行の「平成29年度版 あいち男女共同参画(平成28年度年次報告書)」(平成29年度10月発行)に掲載されたデータを使用しています。

NPO法人ウィル21フォーラムとは

第4回世界女性会議(北京会議)への愛知県派遣団有志の呼びかけで1995年11月に結成され、2008年9月にNPO法人として認可されたグループです。

管理職セミナー

ムーいしがせでは本年度より、職場における部下のワーク・ライフ・バランス（仕事と家庭の調和）や部下のキャリアと人生を応援しながら、組織の業績を上げ、自らの仕事と生活も楽しむことができる上司（経営者・管理職）「イクボス」をテーマにした「管理職セミナー」を3回コースで開催いたしました。大府市内の企業を中心に多くの方がご参加くださいました。

第1回 10月18日(水)

なぜイクボスが必要とされるのか？～社会的背景の理解とイクボスマネジメント～

少子高齢化、長時間労働、共働き世帯の増加など、社会的背景を学びながら、職場のダイバーシティ（多様性）、多彩な人材マネジメントについて学びました。

【参加者の感想】

- ・イクボスについてあまり分からず取り組んでいたのが、参加して理解できた。今後の取り組みに生かしたい。
- ・次に目指すものが少し見えた。コミュニケーションをとり「仕事を楽しむ」。



第2回 11月8日(水)

イクボスになるために～女性の活躍推進とイクボス行動計画～

女性の活用、ワーク・ライフ・バランスについて学びながら、イクボスになるために必要な「イクボス行動計画」を考えました。

【参加者の感想】

- ・部下の考えやプライベートなことも知り、理解を深めていきたい
- ・コミュニケーションを深めることと、女性の部下への接し方（パワハラ・セクハラ問題）と個人情報保護のバランスが難しい。



第3回 11月22日(水)

企業経営者・活躍したいあなたにおくる ～実践企業に聞く、皆が働きやすい企業経営とは？ & 交流会～

万協製薬（株）松浦社長をパネリストにお招きし、イクボス実践方法などのお話を伺いながら、参加者それぞれの会社での取り組みや問題について皆でディスカッションし、情報交換をしました。

【参加者の感想】

- ・コミュニケーションの大切さがよく分かり、とても新鮮なお話が聞けて良かった。
- ・色々な事例が聞けてよかった。社長のお人柄で楽しい時間でした。参加者と交流できてよかったです。



5分で分かる

自分力UP講座

思春期の子どもと向き合おう

自分力UP②では思春期の子どもを持つ親を対象に思春期対策講座を行いました。体と心の成長がアンバランスになる思春期。親が戸惑うことは多々ありますが、子どもは誰もが通る道。保護者として子どもたちに何ができるのでしょうか？各講座の要点をまとめてみました。

栄養

9月7日(木)

薬剤師

寺島 香子先生

思春期の子どもの食生活を見ると、全般的にまず青野菜が全く足りていない。青野菜は1日に小鉢にお浸し3杯取ることが望ましい。

スポーツドリンクは砂糖が多いため日常的に飲むことは良くない。清涼飲料水を一気に飲むと血糖値が上がるためご飯が食べられず野菜を残す。血糖値が下がった時にアドレナリンが出ることによりストレスになり、イライラすることにつながる。つまり血糖値の上下はキレやすい性格を作る。

カルシウムは思春期にピークボンマス(最大骨量)を迎え、その後どんどん減っていく。このピークボンマスをいかに高くすることができるかで、その後の骨量が変わっていくため、思春期にカルシウムを取ることは大切である。また、カルシウム不足だと、神経細胞をつなぐ電気信号がうまく届かず不安定な状態になる。

子どもが食べたい物を与えて子どもの笑顔が見たいのは分かるが、今の子どもの笑顔より遠い将来の子どもの笑顔を考えて食生活を考えよう。

中2病

9月20日(水)

コーチング・マーム
元保健室の先生
三浦 真弓先生

中学2年生は中学生活にも慣れ、受験に対して緊張感が低く中だるみの時期。また、親と対等になろうとするため親を乗り越えようとしたり、親にしてもらったことを否定したりする。

この時期の子どもの態度や行動は成虫になる手前のサナギと同じ。今までは全く違う行動や態度で、考え方や発言も理解しにくいけれど、サナギは下手に触ると羽化しない。許せる範囲でやりたいことをやらせてあげて見守ろう。子どものやる気が勉強だけに向くとは限らない。どんなことでも子どものやる気の芽をつぶさないようにしよう。

無理に子どもを褒める必要はないが、目に見える変化はそのまま伝えよう。きちんとあなたを見ているよ、と分かるように。

そして少しずつ子離れしていこう。子どもに注いできた感心、愛情をパートナーに戻していこう。



LGBT

10月4日(水)

NPO法人ASTA

松岡 成子先生

LGBTとはレズビアン(女性同性愛者)、ゲイ(男性同性愛者)、バイセクシュアル(両性愛者)、トランスジェンダー(身体の性と心の性やジェンダー表現が一致していない人)の総称のひとつ。LGBTは日本の人口の約7.6%、つまり13人に1人いる。これは左利きやAB型の人口より多い。

LGBTは周りにいないのではなく、周りに見えていない、つまり周囲にカミングアウトできない状況が社会の中で作り上げられている。LGBTの68%がいじめを受けたことがあり、58%のトランスジェンダーが自殺念慮を抱いたことがあるというデータもある。子どもからのカミングアウトを受けて自死した母親、父親にカミングアウト後、罵倒されて自死した子どももいる。性的指向と性自認(SOGI)は他人から決められるものではない。

LGBTがカミングアウトしやすくなる、安心して生活できる社会にするためにも、ALLY(アライ)：(LGBTを理解し、支援したいと思う人)が増えてほしい。

コミュニケーション

10月18日(水)

NPO法人ママ・ぶらす

川原 史子先生

思春期はホルモンバランスの崩れにより情緒不安定になるのは更年期と同じ仕組み。思春期は前頭葉がまだ成長していなく理性が効かない、つまりアクセルは良く踏むがブレーキが利かない状態と似ている。

コミュニケーションの基本は「自己開示」と「他者受容」。自分に関心が向きすぎていると相手の話が耳に入らない。相手の言ったことを正しいと思わなくても、「それは違う」と否定せず、一旦は「あなたにとってはそうなのね」と受け止めることが大切。人間はマイナスなことに対するアンテナはすぐに立つが、良いところは見ようとして見ないと気づかない。子どもの良い面を見ようとしているか。気づかないうちに見過ごしてはいないか。

子どもは「認証のコップ」を心に持っている。コップのお水が少ないと、人からの批判や他人の目が気になってコップの空いた空間に入ってきてしまう。認証のコップにお水をそそいでいっぱいにしてあげられるのは子ども自身の経験や「親からの言葉」です。

ファミリーカUP講座

中秋の名月のおともに…

お月見団子とお月見料理をつくろう!

9月30日にファミリーカUP講座を行い、講師に大府野菜ソムリエベジポックルの高田美佐先生をお迎えし、中秋の名月とは何かをお勉強してから中秋の名月にぴったりのお料理を親子で作りました。

そもそも中秋の名月とは何なのでしょう。

昔は旧暦の7月から9月までが「秋」とされており、真ん中にあたる8月は「中秋」と呼ばれました。中秋は秋晴れも多く空気が澄んでいるため月が美しく、この月の15日の夜に出る満月を「中秋の名月」と呼び、収穫を祝ってお供えをし、月を鑑賞する風習がありました。

これは平安時代に中国から伝わり、江戸時代に広く親しまれるようになりました。

この時期は芋の収穫と重なるため、別名は「芋名月」。お月見とは秋に美味しい野菜や果物が収穫できて、食べられることを神様に感謝するための行事なのです。

現在は太陽の動きで日付を決めるため、毎年お月見の日は異なります。

2017年の中秋の名月は10月4日。

お月見の風習としてはススキやお月見団子をお供えするのが多いですが、地域によってはお団子の供え方も違ったり、またお月見どろぼう（日本版ハロウィン）といって、軒先や縁側にお月見団子のお供えものを子どもたちが盗み食いする地域もあるようです。

当日は炊き立てご飯のほかに下の2品を作りました。

今年の中秋の名月の時（9月24日）には、是非作ってみてください。



お月見団子

約20個分

だんご粉…100g 白玉粉…30g
水…100~120ml きな粉…適量
砂糖…適量

- ① ボウルにだんご粉と白玉粉を入れてよく混ぜて、水を入れて耳たぶくらいの固さにする。1つにまとめたら2~3cm くらいの大きさに丸める。
- ② 鍋に水を入れて加熱し、沸騰したら①の団子を入れて茹でる。浮いてきてからさらに2分ほど茹で、氷水に取る。冷めたらざるにあげて水気をきる。
- ③ きな粉と砂糖を同量に入れて良く混ぜて、②の団子にまぶして、出来上がり。

お月見団子汁

4人分

鶏もも肉…100g 酒(下味用)…小さじ1 大根…5cm
人参…1/4本 しいたけ…3個 里芋…2~3個
長ネギ…1/2本 薬味ネギ…適量 だし…800~900ml
醤油…大さじ1 塩…小さじ1 油…大さじ1
かぼちゃ…30g 白玉粉…50g 絹ごし豆腐…60g

- ① 鶏もも肉は一口大に切る。大根人参は皮をむいて2mm幅のいちよう切り、しいたけは石づきを取り、いちよう切り。里芋は皮をむいて一口大に。長ネギと薬味ネギは小口切りにする。
- ② 鍋に油を入れて熱し、鶏肉を炒め、表面の色が変わったら大根、人参、しいたけ、長ネギ、里芋を加えてさっと炒める。
- ③ 鍋に出汁を入れて、野菜に火が通るまで煮る。
- ④ 一旦火を止めてから醤油と塩で味を調える。
- ⑤ かぼちゃの皮をむいて適当な大きさに切り、耐熱容器に入れてラップをかけてレンジで600Wで2分くらい加熱する。やわらかくなっていたらフォークでつぶして荒熱をとる。
- ⑥ ⑤のかぼちゃと絹ごし豆腐を手でつぶしながら混ぜて、白玉粉も入れて良くこねて耳たぶくらいの固さにする。1つにまとめたら2cm くらいの大きさに丸め、ほんの少しだけつぶすように真ん中を押さえる。
- ⑦ 鍋に水を入れて加熱し、沸騰したら⑥の団子を入れて茹でる。浮いてきたらさらに1分ほど茹で、氷水に取る。冷めたらざるにあげて水気をきる。
- ⑧ ④に⑦のかぼちゃ団子を入れ、ひと煮立ちさせる。小口切りにした薬味ネギを盛り付けて出来上がり。

- ・親子でお友達と一緒に料理をして作る楽しさ、一緒に食べる楽しさを知れた気がします。(親)
- ・包丁や火を使うことも子どもにさせてくれて、良い経験になりました。(親)
- ・食事と季節の関係を学べるのも良かったです。(親)
- ・おもちをつくるのがたのしかったよ。おもちを食べるのがたのしかったよ。(子)

＊ふれあい広場～みんなが集う、学ぶ、語り合う場 ミューいしがせ～

図書館だより

ミューいしがせには、利用者の皆様におくつろぎいただける図書コーナーがあります。4ヶ月に1度、新刊も入りますので、ぜひご利用ください。今回は新刊のご紹介をさせていただきます。



NYの人気セラピストが教える
**自分で心を
手当てする方法**
自信がない人でも、
自己肯定感ほ
訓練次第で
うまくいく！ 空 語訳付録！

私たちは体の不調は手当するの
に、心の不調になるとなぜお
手上げなのか。NYの人気セラ
ピストが7つの心の傷を取り上
げて症状と手当の方法を紹介



貧困と女性、そして子ども
たちに今いったい何が起
こっているのか？新聞にも載
らない小さな事件も丁寧に
取材した渾身ルポ

悩みは「消す」ことができ
る。そして、それには「方
法」がある。あらゆる悩み
が消えていくブッタの超・理
想的な「考え方」を紹介



女の子になりたいテディ
ベアのトーマス。大好きな
友達ベロニカに打ち明けた
らベロニカはどうするだ
ろうか・・・ジェンダーと
友情について描かれた
やさしいお話。

くまのトーマスは
おんがのこ



年末大掃除を行いました

12月9日(土) 年末大掃除を行いました。たくさんの利用者の方にご協力いただき、とてもキレイになりました。掃除終了後は、ロビーにてお茶とお菓子を囲み、交流会を行いました。ご協力いただきました皆様、ありがとうございました。

また、会館ホールの天井工事では、ご不便おかけし申し訳ありません。3月5日までご協力お願いいたします。

本年もどうぞよろしくお願ひいたします。



ご意見・ご感想を
ミューぷらん・おおぶ
までお寄せ下さい。
問合せ先のTEL・
FAXまでどうぞ！



NPO法人

ミューぷらん・おおぶ

問合せ先 〒474-0035
大府市江端町4-1 石ヶ瀬会館内
TEL: (0562) 48-0588
FAX: (0562) 44-9144

HPアドレス: <http://www.medias.ne.jp/~myuplan/>
Eメール: misigase@ma.medias.ne.jp