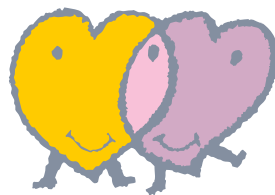


ハートフル かみす



● Nov. 2007 ●

Vol.5



PHOTO

ハーモニーフライトいばらき2007

(県女性海外派遣事業 10/24~11/1)

派遣先ノルウェー・ドイツにて、国際的レベルでの男女共同参画等の取組みについて、調査研究を行ってきました。

(写真:ノルウェー・ベルム市役所にて研修)

CONTENTS

- セルフディフェンス (護身術)…………… P 2~3
- ハーモニーフライトいばらき2007 (県女性海外派遣事業)… P 4
- 日本女性会議2007ひろしま …………… P 5
- かみす市民フォーラム …………… P 6
- お婆ちゃんのひとこと・イベント 紹介 …… P 7
- 風景・編集後記 …………… P 8

セルフディフェンス

自分で自分を護り、大切にする

街中や路上で思わずヒヤッとしたことはありませんか？

「会社からの帰り道、どうしても人気のないところを通るのである日、後ろから男の人が歩いて来るのですが、もし襲われたらどうしようと思うものの、いきなり走り出したら相手に失礼かなって思ってしまった、ずっと緊張しながら帰りました。襲われるなんて思う自分も自意識過剰かなんて思ったり」

走って逃げる!

「いきなり、走り出したら相手に失礼?」
相手への遠慮より、少しでも怖いと思ったら、走って逃げよう!
普段から、逃げ込める場所を確認しておくのもいいね。

ヤダ! 車が横に止まった!

道を歩いていたら、車が後ろから近づいてきた。もしかしたら、道を聞きたいだけかも…。でも、あやしいと感じたら逃げるが勝ち! くるりと向きを変え、車の進行方向とは逆に進むのも手。
また、駐車車両にも要注意! 車内や車のかげに誰かが潜んでいる可能性も。

こんなときキケン!

携帯電話でメールを打ちながら、通話をしながら歩いたりしていませんか? またイヤホンで音楽を聴きながら歩くのも要注意! 周りへの注意が散漫になるので、危険を察知しにくくなります。

あなたもなかれ! 声の力

無意識に呼吸を保つ
↓
呼吸は冷静な思考を保つ
↓
冷静な思考は効果的な行動を起こす

声には、こんな効果があります。声を出すと元気になる! あなたもそんな経験がありませんか? 危険回避への効果的な声は、獣のような「ウオオオ〜」という低くて太い声いざというときのために、さあ1度練習してみよう!

大声で叫ぶ!

あなたの危険を周囲に知らせることになるし、相手が一番嫌うことです! ひるんだすきに逃げるのができた例がたくさんあります。



ウオオオ〜!!

相手を確認!

一旦立ち止まる。歩く速度を変える。後ろの人の動きに変化があるかチェック! 余裕があったら、相手の特徴を覚えておくといいかも。



あの人もしかしたらつけて来ている?

「なんとなく、後ろの人が気になるな」と思いながら「そんなことはないよね」と感じていることはない? 「何か変?」と感じた自分の感覚を信じるのが自分をまもるための第1歩。その直感を大事にしよう!
さあ、「頭」と「体」をフルに使って行動に移そう!!

あなたにもできることがある!!

「いつもビクビクしてはいたくないから、力も無いのに、どうやって自分をまもるの?」
いえいえ、できないことではない、できることを考えよう。
今すぐに、自分に無理なくできることは何?



知恵と意外な方法で身をまもる

③ 電車内でいつも痴漢にあつてた女子高生、なんと痴漢にあわないために…と知恵を絞って、ある日実行。痴漢が触ってきたとき、その男がいる方に振り向き様に「ハナクソをほじってみせた。男は、彼女を二度と触らなくなった。」

④ 人通りのないところで不審者と人きりになってしまったとき、大声で変な歌を歌った。「変な奴だ」と思われたのか不審者は去って行った。

⑤ 道を歩いていた女性に背後から不快な言葉をかけてきた不審者。女性は持っていた買い物袋の中のコこんにやくをくわえて振り向き、逆に不審者を驚かせた。

⑥ 背負っていたランドセルをつかまれた子ども。危険を感じた子どもは、ランドセルを身体から離して逃げた。



神栖で学べる護身術

【少林寺拳法】

少林寺拳法の護身の技術は、力や体格に関係なく、誰もが身を守るように、力学的・生理学的な原理に基づき、合理的につくられています。
身を守る技が、体力・年齢に応じて習得でき、しなやかな体と心を手に入れることができます。

現在神栖支部では、4歳の子どもから70歳の方まで、約80人が元気に稽古に励んでいます。

稽古場所 武道館小道場・土台体育館
若松公民館体育館

問合せ
少林寺拳法神栖支部 (鈴木)
☎0299(92)2515

もっと知りたいあなたは…

女性に役立つセルフディフェンス

「どうせ、男の力にはかなわない。」「相手が暴力をふるったのは、私のせい?」そんな思い込みから解放され、今まで気付かなかった自分の力を実感できる。心も身体も元気になる護身術を紹介。

<http://www8.plala.or.jp/shunzei/women's-sd/>

NPO法人CAPセンター・JAPAN

子ども自身が暴力から自分を守ることができるように、具体的なプログラムを提供している団体です。

子どもも、おとなも、自分と他者の人権の重さと大切さを知り、自信と勇気を引き出します。

<http://www.cap-j.net/>

ホットライン(各種相談窓口) 一人で悩む前にまず相談を!(秘密は厳守します。)

相談窓口/電話番号	受付時間	内容
神栖市女性総合相談 0299-91-1236	第1・3・5火曜日 13:00~16:00	女性に関する相談全般 (女性相談員がお悩みをお聞きします。)
警察安全総合相談センター 029-301-9110(県警内)	月~金(祝日を除く) 8:30~17:15	DV・性犯罪・ストーカーなどの被害全般
性犯罪被害相談『勇気の電話』 029-301-0278	月~金(祝日を除く) 8:30~17:15	性犯罪に関する相談 (女性の心理カウンセラーが対応します。)



なるほど!

身の周りにあるものも役に立つかも!!

防犯グッズを持っていても、取り出すのに時間がかかったり、使いこなせなくては意味がありません。今、目の前にあるもの、普段持っているものを効果的に使いましょう。

◆「つけられてるかも…」そんな時は携帯を手に持ち、あらかじめ110番をプッシュしておけば、いざというとき、すぐに通報できるよね。

◆部屋に不審者が侵入してきたとき、辞書や椅子などを相手に投げつけるだけでなく、他にも窓ガラスに投げて割れば危険を外部に知らせやすくなります!

◆上着やカサを8の字に振り回して、相手との距離をとる。かばんも立派な武器に!



自分の持ち物や家の中の物を見回して、何か使える物はないか考えておくと、いざというときに心強いですよ。



「ハーマニーフライトいばらき」(県女性海外派遣事業)とは
男女共同参画の積極的な活動を展開できる国際的視野と指導力を持った人材を育成するための研修事業です。



ノルウェー・オスロ空港のキッズコーナー

紀行文

☆あとおし
飛行機が苦手な海外へのフライトも初めての経験。友人に励まされ、夫に力強く後押しされ、海外派遣事業に応募してみようと思うようになったのは締め切り間近のことでした。

昨年、25周年を迎えた茨城県女性海外派遣事業は、今年から60歳までに枠が広がり、団塊の世代の応募者が多く、男女共同参画・福祉・教育・環境をテーマにレポートを提出。57名に絞られた応募者は、一次面接、二次面接を経て17名に。「合格しなければ、飛行機に乗らないですむ」そんな甘い考えでいた時、市役所から「合格おめでとうございませう」と連絡に、正直複雑な心境でした。
私が腹を決めることになったのは、一つに、私の友人も一緒に参加でき、心強かったこと、そして何よりも、夫が「お母さん良かったね、家の

ことは心配しないでいいから、チャンスを活かして頑張って」と、何度も何度も応援してくれました。おかげだと感謝しています。

☆事前研修で挫折？

8月・9月・10月と、1泊2日、6日間の事前研修は、朝から晩まで勉強漬けのハードスケジュールでした。

初日の午前中の研修で、挫折しそうな自分に、ボランティアで事前研修を支えてくれている実行委員の方から、「参加できなかった方たちは、たくさんいます。その人たちの分まで頑張ってください」の言葉に、またまた自分の甘さに反省をし、気合を入れ直しました。
やったことのないプレゼンテーションや、いったことのないノルウェーでの自主企画等と、見たことも行ったこともない国へ思いをはせ、シミュレーションしてはレポートにまとめて発表、その繰り返しの中で、気がつけば真剣に、

前向きに作業をしている自分がありました。



ドイツ・フランクフルト市内にて

☆初めての海外

10月24日から、いよいよ9日間の海外研修のスタートです。約14時間のフライトでノルウェーに到着。

オスローのベルム市役所・男女平等センター・ノルウェー労働総同盟視察。ノルウェーでは、男女共に仕事をもち、国を支え、男女共に家事・育児に携り、お年寄りや、子どもにやさしい街づくりが随所に見られました。国立美術館ではムンクの作品をはじめ、日本では行列なしには見られない有名な絵画を身近に見学することが出来ました。
ドイツのホームステイでは、片言の英語と、ジェスチャー

を交え、汗だくになりながらのコミュニケーション。時間をかけてゆっくりと会話を楽しみながら、食事をすすめるスタイルに間が持たず、やっと覚えたドイツ語「レッカー・レッカー」と、「美味しい」を連発！
最後の2日間は、教育・環境・福祉をテーマに、フランクフルト市内の施設を視察。人と自然にやさしさあふれるドイツ・フランクフルトの見事な美しい紅葉の景観に、感動でいっぱいだった研修になりました。

☆文化の違いを超えて

海外研修を終え、感じることは、ボランティアが国民の義務であり、手助けが必要なれば支えあうのは当然というドイツ・ノルウェーの国民性に、懐の大きさを感じました。文化の違いはあっても、人を大切にする人間性豊かな地域づくりへ、研修で学んだことを活かしていこうと決意しています。

ダブル・ミーニングの

日本女性会議2007ひろしま

研修日記

伊藤 映子 (柳川在住)
岩井 英子 (奥野谷在住)

日本女性会議とは
市民と行政がパートナーとなり、共に学び、語り合い、交流しながら、男女が性別や世代を超えて共に支え合う社会を目指し開催される会議。

10月19日 金曜日 ()

●いざ、広島へ

早朝5時、私たち二人は、日本女性会議に参加するため広島県広島市へと出発した。
午後、広島駅へ到着。ボランティアの案内で会場へ。さすが全国から3500人が集まっているだけあり、会場は人で溢れている。休むまもなく、災害と女性施策・キャリア教育など16ある分科会の中から、左記2つの会に参加。



●「福祉」最後まで私らしく私の生き方は私が決める

介護をする側だった私たちが、介護を受ける側として老いを迎えるようにしている。住み慣れた地で老いに向かい、心・暮らし・経済の自立と地域の支え合いを考える

時期になったと思う。ベギー葉山さんの基調講演から「声をかけあう社会が大切」という言葉が深く心に残った。



●「国際交流と平和」戦争のない世界にするために

多文化共生時代の国際交流をどうすればいいか？そんな思いを抱えて参加した。
基調講演の講師・浅井基史さんは、「意見に反対だけでも理解する」という理解能力が「他者感覚」であり、このことが平和につながる。そして、国際交流とは「他者との交流・交わり」だといふ。
「自分も、相手も大事にし、相手の考えを理解することから楽しく交流ができる」と強く感じさせられた。

10月20日 土曜日 ()

●真の男女共同参画社会の実現を

今日は全体会。シンポジウムで男女平等、多様性が受け入れられる社会について考える。日本は、外国に比べ議員や管理職などに女性が少ない。子育てをしながら働ける環境も未整備。女性の能力を眠らせておくのはもったいない。

基調講演、記念講演のあと、大会宣言「真の男女共同参画社会の実現に向けて力を出し合い、粘り強く行動する」を採択し、閉幕した。真の男女共同参画は、普段の職場、家庭でこそ実現しなければならぬと思う。性別に関わりなく、一人の人間として、尊重し、認め合い、協力する。お互いの立場を理解してこそ本当の男女共同参画になると思う。



あつという間の二日間。今までも参加してきたが、男性ボランティアを目にしたのは初めてで、その多さにびっくり。また、これだけの盛大な会を市民主導で成し遂げたことに感激した。
今後は、神栖からも男性が参加すればいいなあ、と思いながら帰途についた。



来年は、富山市で開催されます。あなたも参加してみませんか？

感じた！気づいた！男女共同参画社会
ハートフルお婆ちゃんの「ひとこと」のコーナー



子育ては、ていへん(大変)だし、お金もかかってよおそんなことばっかし、しんべえしてっけどよお子どもがいるって楽しいどお
「あいうえお」を紹介すつかんなあ！

あ…あいさつ 「おはよう」から「おやすみ」まで、家族でしつかりあいさつを交わす。
 い…イイネー 「美味しいね」「良く出来たね」と、ほめる。
 う…うなずく 「うん、そうだね」話をしつかりと聞いてあげる。
 え…笑顔 笑顔は、家族みんながハッピーになれる。
 お…お礼 「ありがとう」「わるいね」「感謝の心を言葉にする。」

家族からハートフルな「あいうえお」
 そして、地域の人々に、
 あいうえお。



(キャラクターデザイン：Fためかむ)

犯罪から身をまもるための、子どものバイブル
『とにかくさげんでにげるんだ ~わるい人から身をまもる本~』

ベティー・ボガホールド作
 河原まり子絵
 安藤由紀訳/岩崎書店
 ※(中・う・は/E ミドリ カ)

デパートで迷子になったら、公園で知らない人に声をかけられたら、親戚のおじさんに服を脱いでいやなゲームをさせられたら…。具体例をあげて、やさしく教える絵本。カナダの小学校では、副読本として使われています。保護者向けに役立つアドバイス付き。誘拐・性被害を防ぐ、親子で読む絵本です。

※ 中=中央図書館 う=うずも図書館 は=はさき生涯学習センター図書館

女性による女性のための護身術
『セルフ・ディフェンス ~あなたは、正しい!~』

橋本明子著/三五館
 ※(中/789ハ)

あなたは多様な人間関係の中で、抵抗したら自分の立場を失うかもしれない…と怖れることもあるかもしれません。その時に、どうするか?を選ぶ力を育てていくことが、本当の『護身術』であり、『護心術』です。いざという時、1度きりの攻撃で100%の力を出し、自分の身を守る「女性のための護身術」を、写真入りで紹介しています。

おすすめの本

今回は特集にちなんでセルフディフェンスの本を紹介します!

行ってみよう! 地域のイベント

いばらき
 エクセレントアカデミー
 ー男女共同参画社会の形成に向けてー
 の公開講座を2つ紹介します。

12月16日(日)
 13時~14時30分
「女性の生き方と仕事」
 ~女性報道アナウンサーの
 パイオニアとして~
 TBSアナウンサー
 TBSアナウンサー学校長
吉川 美代子

1月27日(日)
 13時~14時30分
「家庭力」
 ~森田健作 青春を語る~
 俳優・元衆議院議員
森田 健作

◇会場
 茨城県女性プラザレイクエコー
 ◇問合・申込
 ☎0299(73)2300
 ◇参加費 無料

レポート
「平成19年度・かみす市民フォーラム」
 ~やさしいところ、あたたかい神栖
 みんなの想いがひとつになるために~

「基調講演」 「女房が宇宙を飛んだ」
 向井万起男氏 (慶應義塾大学医学部准教授)

医師と宇宙飛行士の配偶者という、二つの顔を持つ向井万起男氏は、専門分野の知識は勿論、アメリカのメジャー・リーグにも精通し、独特の口調で聴衆を楽しませてくれた。

宇宙飛行士、NASA、メジャー・リーグというキーワードを中心にアメリカについて語る向井准教授は、日本男児の魂を大切にしていることを強烈にアピールする。彼は日本男児たる自分に課している十カ条を作っているそうだ。その一つが「二期一会」を大事にする。

市民フォーラムが10月21日に矢田部公民館で開催されました。第1部は功労表彰式、第2部は基調講演、第3部はパネルディスカッションと盛沢山で約200名の市民が参加しました。

宇宙飛行士の向井千秋さんの夫、向井万起男さんの講演、市民協働や男女共同参画を実践している市民パネリストの発表や、聴衆からの質疑などが活発に行われました。



妻の千秋さんの訓練中にアメリカに留学した時の体験から、「二期一会」の精神を日本の子どもたちにも早い時期から、知ってもらいたいと語った。

日本とアメリカの文化や国民性の違いはあるが、詰まるところ、大切なのは人間性の教育であると、教育の重要性を向井准教授はうたえた。

日本人の目から見たアメリカを題材に「市民協働」「男女共同参画」というキーワードについて聴衆が考えるよい機会となった。

パネルディスカッション
 コーディネーター 池田幸也氏 (常磐大学コミュニティ振興学部教授)

それぞれの分野で市民活動を実践しているパネリストたちが、「市民参画型のまちづくり」というテーマについて考え、課題を出し合い、市民に発信することが今回のフォーラムの狙いである。

4人のパネリストの自己紹介と活動の紹介後、池田教授から活動のきっかけや目的、今後の目標、満足感などについての質問があった。高校時代の船上研修での出会い(入江さん)、住ん

パネリスト：入江さん、小島さん



平成19年度 男女共同参画功労表彰

○団体の部
 女性と子どもの人権を考える会「花づな」

○事業所の部
 三菱化学株式会社 鹿島事業所

教授は「フォーラム(場)に市民の声を反映できるかが、市民に問われていること最後に結んだ。

授
 野村みさ子
 熱田さん

パネリスト：野村さん、熱田さん

風景

冬はすべてが枯れていきます。
そんな冬枯れのなか、陽のひかりも消えゆく
夕刻のひと時にレンズをのぞいてみました。
暮れ行く年をふりかえり、新しい年に願いを、
あるいは家族のあたたかさや、自然の恵みに
感謝しながら・・・

テーマ：水 辺

息栖神社

古くは日川に鎮座していた祠（ほこら）を、西暦807年に藤原内膳の命により現在地の息栖に遷座したと伝えられている。その際、神を慕い男瓶女瓶は三日三晩哭き続け、ついには自力で川を遡りこの息栖の一の鳥居の下に据え付いたという。

忍潮井（おしおい）とは真水淡水が海水を押し分け湧き出したことから名づけられた。場所は息栖大橋常陸利根川沿いの旧道を1km北西。

（ウェブサイト「古代であそぼ」より抜粋）

水辺のカルガモ

利根川の土手の親子

編集後記 時節にタイムリーな記事をお届けしたいと、編集委員一同、頑張っています。市民の皆さんと共に歩む情報誌を目指したいと願っています。

皆さんの声をお寄せください。

新しい地域社会づくりに活躍されている方やグループ、また取り上げてもらいたいニュースなどをお寄せください。

皆さんからのご意見をお待ちしています。

【編集/発行】 **ハートフルがみす** Nov. 2007 Vol. 5
企画部 市民協働課 〒314-0192 茨城県神栖市溝口4991-5
TEL 0299-90-1178 FAX 0299-90-1112 E-mail kyodo@city.kamisu.ibaraki.jp