

きららとちぎ

栃木市男女共生大学 2024

アンガーマネジメント×怒らない体操 ～笑顔溢れる毎日を過ごそう～

アンガーマネジメントコンサルタント
山本 果奈さん



アンガーマネジメントとは、怒りの感情と上手につきあうための心理トレーニングのことです。怒りやイライラの感情をうまくコントロールし、日々を穏やかに過ごすための方法や、怒った時に6秒間待って心を落ち着けさせる「6秒その場セラピー」について、また、全身を使い、体を動かすことで怒りをコントロールする方法「怒らない体操」について講義をいただきました。

「怒らない体操」は、比較的簡単に実践できるものが多く、続けることで怒らない体質に近づいていくことなので、笑顔あふれる毎日を過ごせるようぜひ、皆さんもチャレンジしてみてください！

6秒その場
セラピー

口角アップ

意識して口角を上げ笑顔をつくる

グーパー

怒る気持ちを手で握りパーで開く

6秒の温度計

過去の怒りの中でどのくらいのレベルの怒りなのか客観的にイメージする

「怒らない体操」
動画はこちら



自律神経を
整えたり怒り
をコントロール
できたりす
るのはうれし
い

その場で出来る6秒
ルールや体質改善など、
生活に取り入れられる
ものばかりだったので、
家族で一緒にやってみ
たい



CONTENTS

- アンガーマネジメント×怒らない体操…………… P1
- キャリアデザイン講座…………… P2
- 男女共同参画週間
- 令和の寅子にインタビュー…………… P3
- 困難な問題を抱える女性への支援に関する法律…………… P4
- DVに悩んでいるあなたへ
- 男女共同参画事業者表彰事業



中学生のためのキャリアデザイン講座

将来の担い手となる中学生が、自分の望む将来の姿や夢へのアプローチを現実として考えていけるよう、大平中と栃木西中の2校で(有)フェードイン代表工藤敬子さんに講話をいただきました。



先生方からの声

具体的な職業について決まっていなかった生徒たちが、「将来について」考えることができ、新鮮だった。

まさにこれからの時代は不確実なため、未来を生きていく生徒たちにとってヒントとなるキーワードが多数出てきた。

今の自分を見つめ、どういう視点で職業について考えていけばいいのかわかり、真剣に考えるよい機会だった。

中学生が力を積み上げていくために、今日からできること、キャリアへの準備を今後も子どもたちに投げかけ、実践できたらと思った。



男女共同参画週間〈6/23～6/29〉

「男女共同参画社会基本法」が平成11年6月23日に成立したのを契機として、その目的や基本理念に関する国民の理解を深めるために、「男女共同参画週間」が設けられました。

市では期間中に市役所、栃木図書館で掲示物を展示し、市役所では、小中学生の男女共同参画に関する標語の優秀作品も展示しました。

2024年度
スローガン

だれもが どれも 選べる社会に





自分らしくいきいきと暮らしておられる栃木市在住のNさん。男女共同参画について意識するきっかけになった事や、県内初の製造業の女性工場長として、性別にとらわれず一人ひとりが尊重され、お互いを認め合える職場づくりのため、どのような取組をされたのか、お話をお聞きました。

自己肯定感の基礎を 築いてくれたのは家庭から

私の生家は母が農業を一手に引き受け、機械の導入から農業全般に責任を担っていました。帰りはいつも遅く暗くなる日々でした。反対に職人の祖父や父は家の中での仕事です。よって昼・夜のご飯・みそ汁(かまどで作る手間仕事)を作っていました。

両親の仕事分担が今思うと『やれることをやる人がやる』まさに男女共同参画でした。



社会に出て自分で思ったこと

県の研修等で、家庭や会社に不満を持っている女性の方がたくさんいたことに驚きました。どうして自分をそこまで卑下するのか疑問でした。その時頭をよぎったのが高校の家政の授業で学んだことです。

「家の事をしているのだからサラリーの半分は妻のものですよ。」この先生の言葉が私の頭の中で平等の意識を思い起こさせていたのです。



県内初の製造業の 女性工場長として私が行ったこと

製造業のため重いものを移動する作業が多く、フォークリフトを使うことになります。人(男性)を頼っていたのでは能率が悪いので、率先してまずは私から免許を取ることにしました。36年前ですのでもだ女性のフォークリフトの取得率が低く、受験者200人中たった2名の女性の一人でした。

私を皮切りに後輩に取得してもらいました。受験者の女性も増え、1/2が女性の受験者となりました。会社としてもチャレンジを応援する意味で、受験料は会社負担・受験当日は出勤の形を取りました。

人材雇用にしても、36年前は若いお母さんが働きたくても、子どもや家庭の事情で仕事に就くことが難しい時代でした。何でも担当していた私は、働きやすいように勤務時間や休暇の取り方を、その人その人に寄り添って考えました。そして、会社も良い運営状態になれるかを常に思っていました。

環境が整えば“人材も育つ”をモットーに『楽しく働きたい会社作り』を日々考えていました。

最後に

自分の生き方を認めてもらっているからこそ、他人への配慮も生まれることができると思います。

私自身が学びと体験の相乗効果で、基本である平等意識が自然に身に付いたのだと思います。私にとって男女共同参画の土壌が家庭であったことが幸せでした。



困難な問題を抱える女性への支援に関する法律

女性が日常生活又は社会生活を営むに当たり女性であることにより様々な困難な問題に直面することが多いことに鑑み、困難な問題を抱える女性の福祉の増進を図るため、困難な問題を抱える女性への支援に関する必要な事項を定めることにより、困難な問題を抱える女性への支援のための施策を推進し、もって人権が尊重され、及び女性が安心して、かつ、自立して暮らせる社会の実現に寄与することを目的として、令和6年4月1日に施行されました。

ポイント

女性をめぐる課題が生活困窮、性暴力・性犯罪被害、家庭関係破綻など複雑化、多様化、複合化。→→コロナ禍によりこうした課題が顕在化し、「孤独・孤立対策」といった視点も含め、新たな女性支援強化が喫緊の課題。

【名称変更】 女性相談支援センター(婦人相談所) 女性相談支援員(婦人相談員)
女性自立支援施設(婦人保護施設)

困難な問題を抱える女性支援の根拠法を「売春をなすおそれのある女子の保護更生」を目的とする売春防止法から脱却させ、**先駆的な女性支援を実践する「民間団体との協働」**といった視点も取り入れた新たな支援の枠組みを構築。(昭和32年施行された売春防止法は「売春をなすおそれのある女子に対する補導処分・保護更生」が目的だった。)

女性の福祉

人権の尊重や擁護

男女平等

といった視点を明確に規定

民間団体との「協働」による支援

支援対象者の意向を勘案
訪問、巡回、居場所の提供
インターネットの活用等による支援

官民連携・アウトリーチできめ細やかな支援

DVに悩んでいるあなたへ 相談してください

DV(ドメスティック・バイオレンス)とは、配偶者や交際相手など親密な関係にある男性から女性へ(女性から男性へ)の暴力をいいます。

DVで困ったときは、ひとりで悩まず、ご相談ください。

栃木市配偶者暴力相談支援センター	TEL 0282-21-2218
栃木警察署	TEL 0282-25-0110
とちぎ男女共同参画センター相談ルーム	TEL 028-665-8720
認定NPO法人 ウイメンズハウスとちぎ	TEL 028-621-9993

DV相談+

電話・メール 24時間受付
チャット相談 12:00~22:00

電話 24時間受付 **0120-279-889** つなぐ はやく

チャット 受付12:00~22:00

チャットはこちら

※スマートフォンからは右のQRコードよりご利用ください。



お知らせ

2024男女共同参画事業者表彰事業

栃木市では、男女共同参画の推進に積極的な取組を行う市内事業者を表彰し、優良例として広く紹介しています。このたび、令和6年度の仕事と家庭両立等に取組んでいる事業者を募集します。ご応募お待ちしております。

詳細は市HPをご覧ください



編集後記

WEB版に切り替えて初めて発行となりました。発行回数が増えるのでよりタイムリーな記事を載せていきたいと思っています。皆さまのご感想をお待ちしています。