

# ミウズ

No.39 | 2022 秋

一人ひとりの個性と能力が発揮できる社会の実現を目指して

男女平等参画講演会（開催報告）

絵本から考える ～あなたらしく、わたしらしく～

講師 東條 知美さん（絵本コーディネーター）

2022年6月25日（土）13:30～15:30 ミレニアムセンター佐倉

東條さんは絵本を題材にした講演・講座、執筆、イベント活動、図書館司書の研修等を手掛け、「子どもに絵本を。大人にこそ絵本を。」のコンセプトの元、男女共同参画・子育て・ジェンダー等のテーマで幅広い層に向け、絵本の魅力とその可能性を伝えています。

絵本には3つの機能があります。教育的な機能、物語を伝える伝承的機能、そして独自のアート機能です。子どもたちは絵本の中に入り込んで、絵本の中の出来事を丸ごと体験して帰ってくる。研ぎ澄ませた言葉と最高の絵で世界を体感するのです。

20世紀は子どもの時代と言われ、書物が身近なものになっていきました。子どもに楽しんでもらうという流れができ、1902年『ピーターラビットのおはなし』がイギリスで出版されました。1928年『100まんびきのねこ』は、生き生きとした絵が絵本の純粋な面白さを伝えている創作絵本です。

ジェンダー平等をめざそうという社会の動きはディズニープリンセスの変遷の中にも、人々の意識が映し出されていきます。1937年の『白雪姫』では、王子様を待つだけのお姫様でしたが、1990年代からは、はっきりとした意思を持ち、正義感のある、豪快で気の強いプリンセスたちが登場するようになります。近年では『アナと雪の女王』のありのままに生きるプリンセスや、生きづらさを持った多様性を象徴するようなプリンセスたちが登場するようになりました。2021年の『シンデレラ』ではジェンダーバイアスから解放された、抑圧を対話によって解決するプリンスやキング、夢やキャリアを選ぶプリンセスが登場するようになりました。

「ジェンダーバイアス」とは男らしさ女らしさなどの男女の役割に関する固定的な観念や、それに基づく差別・偏見・行動などをさす言葉です。幼児期の子どもの心の発達をみると、1歳半から3歳頃に言葉を習得し、3歳頃から自我が芽生え始め社会性を身につけていき、自分と他者の関わりを知り、社会から影響を受け始めます。この3歳頃からは絵本のゴールデンエイジと言われます。

絵本の役割は、聞く、感じる、知ることを通して子どもが世界と出会うはじめの一歩となることです。作者は、読み手の幸せ、自尊感情が育まれることを願って、すべての人々へのエールを絵本に込めています。

幸福につながる思考には、やってみよう、ありがとう、あなたらしく、なんとかなるの4つの要素があります。

「多様性」「自己受容」「自己承認（肯定）」を描くあなたらしさを広げる絵本がレジリエンス（折れない心、立ち直る力）を育みます。絵本の可能性は家庭、保育・教育、趣味、学び、セラピーの場、難民キャンプや紛争地、途上国へと、広がっています。

子どもの目に日々映る社会、人々のあり様がどのようなものであるべきか、私たち大人は折に触れて意識しなければならないと思います。すべての子どもたちに、希望を手渡してまいりましょう。







## ～女性のライフステージとホルモン変化～

配信期間：2022年7月15日(金)～7月31日(日)

講師：浅沼愛弥さん（保健師） 内田順子さん（栄養士）

人生100年時代を心身ともに健やかに過ごすため、女性が抱える生涯を通じた身体の変化と骨粗しょう症予防のための食生活について学びました。

—女性の身体の変化とホルモンバランスについて—

女性ホルモンは、30歳をピークに増えて、40歳代になると急激に減少します。ホルモンの減少によって、心身に様々な症状が出るのが更年期で、症状は人によって様々で、数年に及びます。

また健康寿命とは、健康上の問題で制限されることなく日常生活ができる期間のことで、健康寿命を延ばし元気で生きていけることが大切です。女性ホルモンのエストロゲンが減ると、骨密度が低下し、骨がもろくなり、骨粗しょう症になりやすくなります。予防としては、カルシウムなどの栄養素をとり、適度な運動、外気浴、禁煙をし、健診も受けることです。脂質異常症、乳がん、子宮体がんなどもエストロゲンの減少が関係していると言われています。

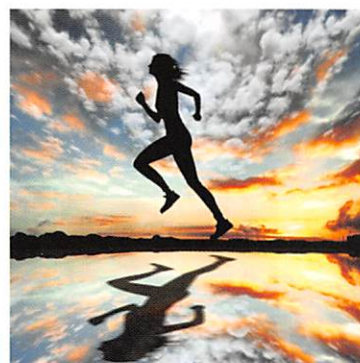
女性ホルモンの変動が大きい産後はうつになりやすく、更年期のうつは、ホルモン変化や家庭環境の変化などによることが多いです。

自分の考え方のクセを知り、ストレスをコントロールし、ストレスとうまく付き合っていくことが大事です。

—骨粗しょう症を予防する食生活—

適正な体重を維持し、バランスのとれた食事をする事が大切です。

バランスのとれた食事とは、働きの違う栄養素で構成され、炭水化物の主食、タンパク質を含むメインのおかずの主菜、ビタミンなどの体調を整える副菜が揃った食事のことです。また骨の原料となる、カルシウムを多く含む乳製品などは毎日取りたい食品です。大豆製品も、骨密度を維持するエストロゲンと似た作用をもつイソフラボンを含んでいます。カルシウムは吸収されにくいので、効率良く取ることが大切です。食事、適度な運動、日光浴を実践し骨粗しょう症を予防していきましょう。



ミウズ男女平等参画セミナー(オンライン講座)

## 家事をシェアして楽しもう～もっと楽に！快適に！～

2022年10月8日(土) 13:30～15:30

講師：村上誠さん(NPO法人ファザーリング・ジャパン理事)



もっと家族がハッピーに！「Fathering＝父親であることを楽しもう」を目指して、パートナーシップの話から、夫婦間で家事参加率の意識に大きなギャップがあることや、アサーティブ・コミュニケーション（相手の意見を尊重し、自分の意見もきちんと伝えること）のコツなどをお話いただきました。

家事シェアとは、状況に応じて家族のみんなが主体的、積極的に動くこと。家族みんなでやりやすい方法を話し合い、誰もが家事をしようと思ったときにできる環境にあることが大切です。また家族のやり方に任せ、「ありがとう」と感謝の気持ちを言葉として伝えることも必要です。「ワンオペ」から「チームわが家」へ、家庭ごとの家事シェアがあっていいし、楽しみながら互いの納得感を得ることが一番大事です。



## 登録団体紹介

### NPOいんば

かけがえのない環境資源である印旛沼の水質浄化と、沼を取り巻く環境の整備を促進するために、特定非営利活動法人(通称NPO法人)印旛沼広域環境研究会が設立されました。そして2000年4月に千葉県知事より認証を受け、親しみやすい「NPOいんば」という略称を採用しました。印旛沼水質浄化の啓発活動や児童・家族・流域住民への環境体験学習を行っています。また、印旛沼在来の水草(植物)の育生、保全にも努め、小学校池(13校)で水草バンクシステムを構築し、その活動が2022年6月12日(日)NHK「小さな旅」で放映されました。



撮影風景



移植した水草「アサザ」

NPOいんば 連絡先  
佐倉市王子台5-6-33  
理事長 高山 久治  
☎ 043-462-1105

### ガールスカウト千葉県第84団

佐倉市唯一のガールスカウトの団です。城下町佐倉市で活動38年目を迎えました。ガールスカウトは「自己開発」「人とのまじわり」「自然とともに」の3つをポイントとして活動に取り組みます。少女と女性のための環境では、重い荷物があっても工夫して皆で運ぶ、物事を進めるときは話し合っで民主的に決めるなど、さまざまな体験の場があります。そのことは、少女たちの実行力・コミュニケーション能力・リーダーシップ能力を培います。



ガールスカウト千葉県第84団《佐倉市で唯一の団です》お気軽に問い合わせください。

✉ girlscoutchiba84@yahoo.co.jp



## ミウス紹介

### 男女平等参画推進センター「ミウス」ってどんなところ？

男女が互いに人権を尊重し、共に責任を分かち合い、性別にかかわらず個性と能力を十分に発揮できる社会の実現をめざすための活動をしています。

女性の職業選択やキャリア形成において、自分の能力を十分に発揮できるよう後押しする「女性と仕事」に関する講座等の開催。例えば就業支援のための「パソコン講座」や男性が「家事・育児」を担うための講座等を実施しています。その他にも、国や県、企業等からの様々な情報の提供。また女性がより積極的に社会で活躍し、企画政策などにも関わっていく中で必要となる知識を得られるよう、多岐にわたる情報等も提供しています。



毎週金曜日の女性相談では、問題解決の一環として、相談者自らの力で解決していけるような方法を探りながら相談を行っています。夫婦、親子、その他の人間関係における諸問題、生き方や仕事についての悩みなど、女性が日々の生活の中で直面する様々な悩みに女性の相談員が対応しています。



ミウスは日々活動されている市民のみなさまを支援する場でもあります。ぜひご利用ください。





## おすすめ図書



### 『イラストで学ぶジェンダーのはなし』 みんなと自分を理解するためのガイドブック

アイリス・ゴットリーブ イラスト・文  
野中 モモ 訳 フィルムアート 社



ジェンダーの複雑さに向き合うために  
これからの時代の「当たり前」を身に  
つけるための新しいガイドブック！  
私たちは多様な人々とさまざまな知見  
を共有し、ともに生きる時代に立って  
います。しかし実際は人種や性別など  
に基づく差別や偏見は無くなっておら  
ず、いたる所で日常に悪影響をもたら  
しています。本当のところ、私たちは  
そうした「自分とは違う」人たちのこ  
とを、そして自分自身のことをどこま  
で知っているのでしょうか。今回ご紹介した図書は、男女平等参画推進センターミウズに配架してあります。どうぞご利用ください。

### 『私がフェミニズムを 知らなかった頃』

小林 エリコ 著 晶文社



殴る父と耐える母、ハラスメントの  
横行、エロ情報の氾濫、あからさま  
な賃金格差、性犯罪におびえなければ  
ならない日常…。かつて1ミリも  
疑ったことがなかった「男女平等」  
は、すべてまちがいだったのか？  
貧困、精神疾患、自殺未遂など、い  
くつもの困難を生き抜いてきた彼女  
がたどり着いた先にあったもの。  
もう黙ることはやめよう。体当たり  
でつかんだフェミニズムの物語。

### 『ムカムカドッカーン！』

ミレイユ・ダランセ 作  
ふしみ みさを 訳  
パイ インターナショナル



超不機嫌な男の子、ロベールが部屋  
にとじこもっていると、大きな怒り  
の「かたまり」があらわれて大暴れ！  
さてそれをみてロベールは……。  
フランスでは、小学校の教室には必  
ず1冊あると言われるほどの定番の  
ベストセラー。怒りを手放す方法が  
物語を通じて学べる絵本として、永  
年読み継がれています。



## 女性のための相談

女性が抱える様々な悩みや不安に対し、  
解決の道を探るための1対1のカウンセ  
リングです。専門の女性相談員が応じ  
ます。（秘密厳守）ご予約が必要です

無料

ひとりで悩まないで、一緒に考えましょう

毎週金曜日 午前10時～午後3時  
（第3金曜日は午後3時～午後8時）

※法律相談実施予定

☎043-460-2580

佐倉市男女平等参画推進センターミウズ

## 指定管理者制度導入施設 佐倉市男女平等参画推進センター ミウズ

〒285-0837 佐倉市王子台1-23  
レイクピアウスイ3階



- 開館時間 9:00～20:00
- 休館日 毎月第4水曜日  
年末年始（12/29～1/3）
- 施設案内
  - \*学習室
  - \*ミーティングスペース
  - \*図書コーナー  
（市内図書館オンライン）
  - \*インターネット利用
  - \*女性のための相談

Man(男性)

Equality(平等)

Woman(女性)

Square(広場)

<http://mews.shiteikanri-sakura.jp> E-mail: [info@mews.shiteikanri-sakura.jp](mailto:info@mews.shiteikanri-sakura.jp)

TEL.043-460-2580 FAX.043-460-2582



ミウズ No.39 2022 秋 令和4年11月発行

編集・発行 佐倉市男女平等参画推進センター ミウズ 指定管理者 株式会社明日葉