

●身近に男女共同参画 みんなの“知りたい”をバックアップ●

あざれあ図書室から

ブック・サポーター⑥：女性とうつ病



『女性のうつがわかる』

(姫野友美／監修 大泉書店 2006年)

体の不調からはじまることが多い女性のうつ病、主な症状をマンガでわかりやすく説明します。うつ病を予防するために、ストレスと上手につきあう3つのメイク（メンタル・ボディ・エネルギー）の楽しい実践法を紹介します。



『女性のBODYブック④

女性の心とストレスケア』

(オレンジページ 2008年)

ライフスタイルの変化が多い女性は、ストレスを受けやすくうつ状態にもなりやすいもの。漢方やヨガ・食べ物など予防するためのセルフケアや、気軽に実行できるストレスケアを紹介します。

『わたしとあなたと、黒い犬』

(マシュー&エインズリー・ジョンストン／著
メディア総合研究所 2010年)



うつ病の家族や友人を持つ人に向けて書かれたもの。気をつけたい一言や、サポートの仕方、自分の心を守るための方法など、うつ病を“黒い犬”に例えユーモアを交えたイラストで説明します。大切な人が抱えるうつ病への理解を深める1冊です。

ご紹介した本は、すべてあざれあ図書室で借りることができます

図書室利用案内

貸出・返却

- 借りる：図書5冊、ビデオ・DVD2本
- 返す：カウンター、図書室開室時間外は返却ポスト（ビデオ・DVDは不可）、郵送（送料は利用者負担）



予約

- 予約：カウンター、インターネットどちらでも。インターネットからの予約には、事前に図書室に入室してパスワード登録する必要があります。

開室は？

- 開室時間：月曜日～金曜日 9:00～18:00
土曜日・日曜日・祝日 9:00～17:00
- 休室日：第1・3・5日曜日、図書整理日、年末年始
- 直通電話：054-255-8763 / F A X : 054-255-8759
E-mail : library@azarea.pref.shizuoka.jp

あざれあ図書室 検索

エポカ・メルマガ

epocaml@azarea.pref.shizuoka.jp
上記アドレスに空メールをお送りください。あざれあで開催される講座・イベントの情報、図書室の新作図書情報等をあなたのパソコンにいち早くお知らせします。携帯への送付もできます。右のQRコードを読み取り、空メールをお送り下さい。



会議室の予約

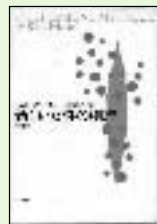
- 開館時間
9:00-21:00(月～土)
9:00-17:00(日・祝日)
- 休館日
第1、第3、第5日曜日、8/13～15 12/27～1/5
- 会議室予約は...
一般：半年前から
登録団体：9ヶ月前から
TEL 054-255-8440

私のとっておき 第16回



新しい女性の創造 改訂版

ベティ・フリーダン／著
大和書房 2004年



女性問題の講演会や講座

に出かけると、必ずと言っていいほど参考図書に名前があがる女性問題のバイブルである。難しいだろうとずっと敬遠していたが、思い切って読んでみて衝撃を受けた。小倉千加子さんが「女性の生き方は、本質的に何も変わっていない。」と書いておられるが、私の生き難さや、どう生きていったらいいのかという悩みがそ

のまま書かれている。半世紀の時を越えて、アメリカと日本という国は違っても、女性としての悩みは変わらないことを知り、泣きながら読んだ。「女性が、妻・母親としてだけでなく、人間として生きていく新しい道を自分たちの手で切り開こう。」という著者に大きな勇気をもらったように思う。(特定非営利活動法人 Safety First静岡 萩山瑞穂)

あざれあ相談

●悩んだとき、困ったときには「あざれあ」がある●

あざれあ相談 利用案内

女性相談

すべて女性スタッフによる相談です
安心してご相談ください

●電話相談

月・火・木・金(祝日、年末年始を除く) 9:00～16:00
水(祝日、年末年始を除く) 14:00～20:00
毎月第2土(祝日、年末年始を除く) 13:00～18:00

賀茂 0558(23)7879 東部 055(925)7879
中部 054(272)7879 西部 053(456)7879
(すべて「あざれあ」に転送されます)

●予約制による専門相談：面接または電話による相談

※まずは電話相談におかけください

◆弁護士相談（離婚・相続等）

第1・第3火曜日 13:00～16:00

◆精神科医相談

・心身の不調等 奇数月第3金曜日 14:00～16:00
・DVとその他暴力 偶数月第4火曜日 14:00～16:00

◆面接相談

毎月 月・木曜日 10:00～15:00
水曜日 14:00～19:00

男性相談

●電話相談のみ／生き方、家庭、仕事、健康等

毎月第1・3土曜日 13:00～17:00

TEL 054-272-7880

※5/5、1/5は実施しません

チャレンジ相談

●再就職、転職、起業、キャリアアップ、地域活動等

毎月2回程度(水曜日・土曜日) 託児有り 要予約
TEL 054-221-2824



静岡県男女共同参画センター・あざれあ情報

— 新 紀 元 —



Vol.95

2012.4

工 ポ カ

パパ大活躍！de KAZOKU

スマイルライフ

2/11
土

講師：片山知行さん

特定非営利活動法人 全国父子
家庭支援連絡会代表理事。静岡
新聞に「シングルパパはカッコ
イイ」を連載。



午前中はパパとキッズが力を合わせてフレンチトーストを作り、甘くておいしいひと時を過ごしました。午後はパパだけで集まり、パパが家庭で活躍するためのポイント、そしてシングルパパについてのお話を聴きました。最後の座談会では、パパの本音を語り合うとともに、家族の大切さを改めて感じ、家族への感謝の気持ちに包まれた1日となりました。

■男女共同参画担当 市町の職員元気です！■ ⑭

広報誌「パザパ」最新号の特集はシングルファーザー＆チルドレン



静岡市男女共同参画課
白石怜希さん

昨年4月に福祉関連の部署から男女共同参画課に異動してきました。男女共同参画の担当になって、それまでの課では明確だったニーズがなかなかつかめないことに戸惑いました。そこで、待っているだけではなく、隠れたニーズを掘り起こし、気づいてもらう“攻めの姿勢”で仕事に取り組むことにしました。

現在担当している業務の1つに、講座や講演会の企画開催があります。昨年は、DV防止に関する講座や、静岡市男女共同参画条例の啓発のための講演会などを開催しました。これまで講演などのイベントは市中部の女性会館（アイセル21）を会場として行うことが多かったのですが、今回初めて清水区由比で開催したところ、参加者の方からも大変好評をいただきました。また、市の男女共同参画情報誌「パザパ」（パザパ

はフランス語で「一步一步」の意）の編集・発行も担当しています。毎号、市民編集スタッフやアドバイザーと協力しながら編集をすすめています。人見知りする性格なので、取材は毎回苦労しています。しかし、取材を通していろいろな人の人生や考え方に触れることができ、貴重な経験だと感じています。

今年3月に発行した「パザパ」18号の特集は「シングルファーザー＆チルドレン」です。これまで父子家庭は見過ごされがちでしたが、母子家庭と同じく経済的にも心理的にも支援が必要だということに気づいていただければと思います。「パザパ」は静岡市内の図書館、生涯学習センター、保健福祉センターなどで配布しているほか、当課のホームページに掲載していますのでぜひご覧ください。(談)

静岡市

静岡県男女共同参画センター



〒422-8063 静岡市駿河区馬淵1丁目17-1

TEL/054-250-8147 FAX/054-251-5085

会議室予約専用 TEL/054-255-8440

ホームページ <http://azarea.pref.shizuoka.jp>

Eメール epoca@azarea.pref.shizuoka.jp

編集・発行/あざれあ交流会議グループ



男女共同参画課から

さくやな祭り 2012

2012.1.21 実施

静岡県男女共同参画人財データベースとして情報発信中の**さくや姫プロジェクト**が、さくや姫たちによるトークライブや交流会などを行いました。岩科蓮花さんの迫力ある大筆パフォーマンスで始まり、勝山康晴さん×半田悦子さん×松野下琴美さんが**夢**、市来広一郎さん×久保田香里さん×土屋慶史さんが**まち**をテーマに熱く語ってくださいました。会場内には魅力的なお店や展示がずらっと並び、最後に交流を深める時間もあり…と盛り沢山の内容で、**さくや姫、さくやな人々**から感動や刺激、パワーをいただいた1日となりました。



あざれあ1Fロビーをイベント会場にするのは初の試み

女性役職者等交流会

2012.2.10 実施

静岡県女性管理職の会アドバンスクラブと静岡県労働政策課の主催で行われたこのセミナー、前半は株式会社キャリアネットワーク代表取締役の河野真理子さん講演会。会場からの質問に部下と話すためのアセスメント・シートを作成するなど実践的な知恵を学べました。後半はお茶とお菓子で異業種交流会。管理職、SOHOワーカー、起業家など初対面でも話が弾みました。



講師の河野真理子さん



会場からは活発な質問が



まずは名刺交換



会話のうちに仕事のヒントが

▶▶▶▶ 静岡県男女共同参画課では静岡県男女共同参画社会づくり宣言事業所・団体を募集しています 問合せ：TEL 054-221-3122

男女共同参画社会づくり

宣言事業所・団体

株式会社 ソフテック

TEL 055-980-1111 〒411-0943 駿東郡長泉町下土狩217-1
http://softec-ic.co.jp/outline.html



伊奈春雄常務取締役

ソフテック（本社・長泉町）は最新の情報技術を駆使し、高品質のソフトウェア開発を基盤に業務分析から保守、運用までトータルなITソリューションを展開する会社です。仙台にも営業所があり、社員は61名（うち女性16名）です。

「現在、女性管理職はおりませんが、今後は管理職ポストにつく人材が出てくればと考えています。全員が技術職ということもあり、男女の意識なく仕事をしています」と伊奈常務取締役。また「企業は人財」と考え、社員のテクニカルスキルやマネジメントスキルなどのヒューマンスキル向上のための資格取得を支援し、外部研修、セミナーなどへの参加も推奨しています。

企業は人財

情勢や他社の取り組みなどを知る機会に役立てているそうです。

産休・育休については「法に定められた制度は整備しており、産休後復職している社員もいます。小さい会社なので何かあれば臨機応変に対応したいと思っています。技術の進歩は早く新しいものに取り組む一方で、古いものを維持していくことも必要。過去のノウハウや旧システムを熟知している社員は貴重な存在です」と。ベテランを含め、女性社員が復帰する環境は整えられていると感じました。

また、給与や待遇、仕事上の改善点など職場環境について話し合う代議員制度があり、社員側4名（うち女性1名）と会社側が仙台営業所も含めテレビ会議を月1回ほど開催。両者の関係が良好であることがうかがえます。昨年6月には、異業務の社員で編成したチームで行う「私の提案」制度を設け、採用された企画には「金一封」を出すことに。この制度は、社員のモチベーションを上げるとともに、良い企画は会社側にとっても利益につながるものとして評判は上々だそうです。

今年、創立20周年を迎えることを機に、社長から『ソフトウェア開発能力』『マネジメント能力』『英語力』という3点の重要課題が社員に与えられました。「男も女もなく実力」で「全社一丸の取り組み」に、社員全員が会社を盛り上げていくのだという意気込みが感じられたインタビューでした。

（取材：長泉町生涯学習課 栗田陽子

あざれあ交流会議副代表理事 大川須津子）



静岡県男女共同参画課主催

あざれあ講座プレビュー

今年も、あざれあでステップアップ！

女性政策塾	6月頃～
女性のための起業支援セミナー	6月頃～
男女共同参画の日記念事業	7月
両立を目指す女性のための講演会	夏頃
地域リーダースキルアップセミナー	夏頃
シングルマザー応援セミナー	夏頃
男性のための課題解決セミナー	夏頃
ワーク・ライフ・バランスセミナー	秋頃
DV防止セミナー	11月中
あざれあ新春交流会	1月
男性のための男女共同参画推進セミナー	冬頃

※タイトル、開催時期は変更の可能性があります。

男女共同参画地域活動

パワーアップ補助金

事業費 **30万円**から！ 申込み締切は**5/15**火

- 応募資格**／構成員がおおむね10人以上で営利を目的とせず、公益性がある団体
 - 助成額**／事業費が30万円以上の事業に対して1／3以内の額を助成します（上限50万円）。平成25年3月31日までに終了し、4月10日までに報告書を出せる事業に限ります。
 - 応募方法**／所定の申込用紙に記入し5月15日（火）までに静岡県男女共同参画課（TEL 054-221-2824）に提出。書類はサイト**あざれあナビ**からもダウンロードできます。
- 情報を探す → 助成金・補助金情報 → 補助金

募 集

ねっとわあく編集員

- 委員の仕事**／情報誌「ねっとわあく」の取材、編集。編集会議は年間16日前後（取材時を除く）
- 応募資格**／県内に居住し、男女共同参画に関心のある男性。
- 募集人員**／1名
- 委員の任期**／平成24年4月～平成25年3月31日
- 報酬等**／編集会議に出席した際に交通費と日当
- 応募方法**／メールまたは電話して応募用紙を取り寄せ、指定テーマの作文とともに提出。
- 受付期間**／平成24年3月10日（土）～4月10日（火）
- 応募先・問合せ**／あざれあ事業課 〒422-8063静岡市駿河区馬淵1丁目17-1 TEL 054-250-8147 FAX 054-251-5085 ホームページ <http://www.azarea-navi.jp>

エポカ通信員

- 年2回のモニター会議に出席。「エポカ」を各50部配布。謝金あり。応募先・問合せは「ねっとわあく」と同様。

あざれあ男性相談 Q & A

054-272-7880

毎月 **第1・3土曜日**

13:00～17:00

※5/5、1/5は実施しません

Q 予約はいりますか？

A いりません。お気軽にお電話ください。

Q 名前を名乗らなくてもいいですか？

A 匿名可・秘密厳守・無料です。

Q 相談員はどんな方ですか？ 資格はお持ちですか？

A 静岡県で実施する男性相談研修を受講した男性です。

Q どんな相談が多いですか？

A 離婚・親子の不和など、家族関係に関するものが多く、なかには配偶者からのDV、勤務先でのセクハラ、パワハラなどもあります。こんなことを聞いていいのかという悩みでも、重大な問題であることもありますので、まずは電話してみてください。

Q 弁護士、医師への橋渡しなどがありますか？

A 専門的な相談が必要な場合には、関係機関の連絡先をお教えしています。

Q いつも話し中でわかりません。

A 根気よくかけなおしてください。県内には自治体が主催する以下の男性相談もあります。

▼**メンズほっとライン静岡（静岡市）** 054-274-0105
毎月第2・第4水曜日 19時～21時

▼**男性の生き方相談（浜松市）** 053-457-2830
毎週木曜日 18時～20時

▼**男性電話相談（磐田市）** 0538-36-3347
毎月第土曜日（祝日の場合は翌日）14時～16時

静岡県人権会議委員

- 委員の仕事**／会議に出席して県の人権施策について意見交換、ラジオ・インターネット等で人権メッセージを発信。
- 応募資格**／県内に居住する20歳以上の方で、人権問題に関心のある方。
- 募集人員**／1名
- 委員の任期**／平成24年6月1日～平成26年3月31日
- 報酬等**／人権会議に出席した際に謝金と旅費
- 応募方法**／静岡県人権啓発センターホームページから応募用紙をダウンロードして必要事項を記入の上「街で見かけた人権にかかわる出来事と私が考えたこと」をテーマとした小論文（800字以内）を添えて、郵送または持参。
- 受付期間**／平成24年3月26日（月）～5月7日（月）（5/7消印有効）
- 応募先・問合せ**／〒420-0856静岡市葵区駿府町1-70 静岡県地域福祉課人権同和对策室 TEL 054-221-2303 ホームページ <http://jinken.pref.shizuoka.jp/>