こうち男女共同参画センター「ソーレ」情報紙

ソーレ・スコープ

自分らしい生き方、応援します！

第82号
2017.OCT.

Take Free

イラスト：ヒビノケイコさん（4コママンガエッセイスト）

男女共同参画推進月間講演会
「男が働かない、いいじゃないか！
～男性の仕事中心の生き方を見直す～」

特集 パパの大変を「楽しい」に変える方法

暮らしにひとさじエッセンス
「カラダとココロのためにできること、始めませんか」

詳しい情報は こちらから 高知 ソーレ 検索
HP http://www.sole-kochi.or.jp
HP Facebook

平成29年度　男女共同参画推進月間講演会

平成29年6月11日（日）

男が働かない、いいじゃないか！

～男性の仕事中心の生き方を見直す～

講師 田中俊之氏
（大正大学心理社会学部准教授）

働く・働かないは自分で決める

男女平等とか男女共同参画は、女性のためとか、女性の問題と思っている男性もまだ少なくありません。しかし、今や男性を当事者として考えなければいけない時代が来ています。内閣府が毎年作成している男女共同参画白書も、2014年に初めて男性の特集を組みました。国も男性にアプローチしないと男女共同参画は進まないという意識がやっと出てきたわけです。男性は従来の主力産業を中心に就業者数は減り、給料も下がり続けている一方で、労働力率は世界最高水準です。今日のテーマにもかかわることですが、日本の社会は働いていない男性に対して、「なぜ働いていないのか」という意識がとても強い。だから男性は40年間、働き続けます。

男性学は、男性が男性であるからこそ抱えてしまう悩みや葛藤を対象にした学問です。自殺を例に挙げると、日本では1990年代後半から2010年代にかけて毎年３万人の自殺者が出ました。男女別でみると女性は１万人を超えた年は一度もありません。つまり同じ日本に生きているのに、性別が違うだけで２倍以上も自殺する人数が違った。これは性別が自殺という行為に影響を与えている以外に考えられません。

女性は働くということだけでも、結婚して続けられるのか、妊娠・出産後も続けられるのかと考えざるを得ない。つまり自分の女性という性別に向き合う機会がそれだけ多いわけです。一方男性はそういう機会が少ないので気付かないかもしれませんが、自殺といったデータからも男性というだけで、ある一定の生き方や行動パターンが当然とされ、この社会の中でプレッシャーを受けていることが分かります。

自分の性別が自分の生き方に影響を与えているかもしれないという視点は、女性だけではなくて男性にも、とても重要な視点です。1980年代後半から社会問題となった働き過ぎや過労死が、30年経った今でも改まらないのはなぜでしょうか。つまり男性の働き過ぎを、本当は誰も問題だと思っていないのではないかということです。中年男性が最も心配されることは何かというと、働かないこと、簡単に言えば無職であることです。

我々の社会は、まだ「男は仕事、女は家庭」という常識の中にあり、そこをどう変えるかをきちんと直視しないといけません。定年後に居場所がない男性が生まれてしまうのは、この弊害です。そもそも人生の中で、ある時期はバリバリ働いて、ある時期は子育てを頑張って、またある時期には仕事という多様性があってもいいわけで、性別によって男ならこれ、女ならこれと生き方がワンパターンずつしかないことが問題です。

これからのコミュニケーション

言語学者デボラ・タネンは、「男性は用件伝達型のコミュニケーションをしがちであり、女性は関係形成型のコミュニケーションをする傾向がある」と言っています。用件伝達型は、例えば子どもの成績が下がったときの「塾へ入れれば」「それは君に任せている」といった、問いと答えのようなコミュニケーションです。関係形成型は、相手との共感を目的としたものなので、「大変だね。一緒に考えよう」となります。

人間は後からプログラムされるものが多い生き物ですから、これは脳の違いといった生物学的な違いではなくて、この社会の中で男性はこうしてほしい、女性はこうあってほしいという教育の結果と考えざるを得ません。つまり、男性は競い合うように育てられることで用件伝達型しかできなくなる傾向にあり、女性は仲良く協調するように育てられるため関係形成型になる傾向があるんじゃないでしょうか。

このことはとても重要です。男の子は男の子だというだけで「競争しなさい、もっと上に行きなさい」と育てられますが、競争することがモチベーションとなり、そのことで社会が良くなったのは右肩上がりの高度成長期の時代です。今の右肩下がり、良くて現状維持の日本の社会で、競争して得られるものは何かと立ち止まって考えなければいけないんです。

今、大学でも企業でも女性が元気だと言います。これは男性が弱くなって、女性が元気になったからじゃなくて、社会が転換していることの表れで、女性的とされてきた協調するとか共感するという能力が、これからの低成長の社会では、大事だということです。

男性がしなければならないのは、共感のトレーニングです。人の話をちゃんと聞く「傾聴」がとても大切になります。人の話にちゃんと耳を傾けることで信頼を得る。会話はキャッチボールだから、相手が取れる球を投げなきゃいけないし、相手の投げた球をちゃんと受けとめなきゃいけない。そのためには価値観の転換が必要です。

何げないやりとりがいい関係を作るのに、男性は何も生み出さない無駄話には意味がないと切り捨てて、共感的なコミュニケーションに壁を作っています。おしゃべりをすることが楽しいからおしゃべりするということを男性はもっと学ぶべきです。

多様性を受け入れる

多様性を認める社会になっていくとき、家族の問題で考えたいのは養子のことです。血がつながってないと自分の子どもだと思えないという人が多いと思いますが、親がいなくて困っている子どもがいるなら、それは社会の課題として考えたほうがいい。血がつながっている子ども以外愛せないみたいな考えは偏見じゃないかと思います。

結婚について、1993年は「するのが当然」という人が51%、最近では「しなくてもよい」が63%になりました。子どもは、1993年には54%の人が「持つのが当然」、今は55%の人が「持たなくてもよい」と回答しています。

だとすると、日本の社会はすでにダイバーシティが進んでいるような気がしますが、若者に聞くと「自分は結婚したい、子どもも持ちたい」と言うわけです。つまり結婚しなかったり子どもを持たない他人を「私は認めます」、セクシャルマイノリティの人も「私には関係ないけど、そういう人がいてもいいんじゃない」と。でも、それは消極的な寛容。つまり無関心から「結婚しない人がいてもいいんじゃないですか」と言っているだけで、身近にいたときに本当にその人たちと一緒に暮らしていこうと思っているかどうかとは別だということです。

つまり日本は多様性を認めるには程遠いわけで、では何が必要かというと積極的寛容。さまざまな意見があるということは当たり前で、その上でどうするのか。そのときに大事なことは、相手に敬意を払える、自分は理解できなくても相手の考えを認めることができるということです。もう一つは開放性です。自分の考えが相手に影響を与えるだろうし、相手の考えにも自分は影響される。ちゃんと心を開いて、コミュニケーションできるかが問われています。私たちはこれから自分とは異なる価値観を持つ個人や集団と一緒に、地域で暮らしていかなければいけませんが、そのときに実際に混ざり合おうという気持ちが自分にあるかどうかということです。

皆さんがこの地域を発展させていこうというときに、異なる価値観の人同士が出会う場をつくり、それをどうつなげて、多様なものが受け入れられる社会をどうつくっていくのか。それが男女共同参画社会の目標ですから、この話が少しはお役に立てたなら良かったと思います。

特集

パパの大変を「楽しい」に変える方法

ファザーリング・ジャパン代表
安藤哲也さんに聞く！

「笑っている父親を増やすことで、社会を変えられたら」と、2006年にNPO法人ファザーリング・ジャパンを立ち上げた安藤哲也さん。ファザーリング・ジャパンの活動の中から生まれた「イクメン」という言葉は、すっかり定着しています。
そんな安藤さんに、男性も女性も、そして子どもたちも、みんなが笑顔になるために何が必要なのか伺いました。

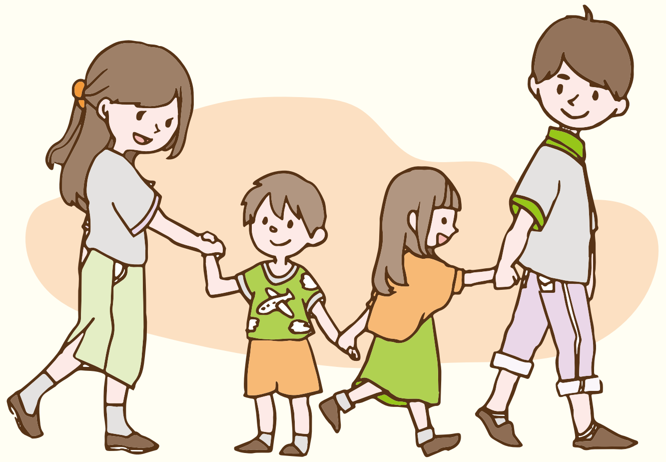
子どもを中心とした働き方へ

僕が父親になったころは、仕事が忙しくて家に帰れないのは当たり前。僕らの世代は、専業主婦の母親が多くて、家事をする父親なんて見たことがなくて、お手本もなかった時代だったから、「男は家事や育児をやらなくていい」みたいに思っていました。

でも妻は、そういう考えではなかった。妻が外で働く人で、周りに助けてくれる親もいなかったから、育児や家事を協力してやらないと回っていかない。結果として必然的に自分がやる方向に持って行くしかなかった。だから決して初めからできたわけではないんです。

例えば、おむつ替えなんかも、おしっこはできるんだけど、うんちは嫌で、何で僕がおむつ替えなんかしなきゃなんないんだと。ただ、やらなきゃいけないんだったらイヤイヤやるんじゃなくて、諦めるんじゃなくて、どうしたら楽しめるのかなと頭を切り替えて考えるようになりました。楽しくないと、どっかで言い訳しちゃうだろうし、続かないですよね。僕は絵本みたいな楽しみも見つけられたので、それだけが育児ではないけど、そういうものがあるから「今日は早く帰ろう」と思えた。

そこから仕事中心の生活を辞めて、定時に帰って休みもしっかりとる、子どもを中心とした働き方に変えたんです。



働き方改革はチャンス ―鍵は管理職「イクボス」

イクメンが流行った時期から随分たって、30代くらいの男性で「育児をやらない」と考える人は少なくなっています。ただ一方で男性の育休取得や定時退社が難しい状況はあまり変わっていなくて、長時間労働と家事・育児の両立に悩むイクメンブルーという現象が起きています。

女性が働くようになって共働きの核家族が増える中で、子育ては夫婦二人でという考えに変化してきて、その流れは止まらない。でも、まだ日本には固定化した男女の役割意識があって、職場の中にも長時間働くことがいいという雰囲気が残っている。

そんな中で今、働き方を改革しようという動きになってきていることは、すごくいいチャンスだと思うんです。働き方改革は、生き方を変えることにつながるんです。単に長時間労働をやめろ、残業代を減らそう、と言っているんじゃない。そこを会社側も個人もどう考えるかが大事で、一人一人が、どう自分事だと考えられるかがとても重要ですよね。

これは育児中の人だけの問題では決してなくて、独身の人も無関係ではない。独身だから、いくらでも働けるわけではなくて、仕事以外に自分のやりたいことをちゃんと持つことが大事。ワークライフバランスって、ただ早く帰ることが目的ではないんです。「早く帰って何がしたいのか」がないと、帰らないというか帰ろうとしないから。

ワークライフバランスとか、イクメンにかかわってきて、働き方が変わらないのは、40～50代の管理職たちの意識や古い価値観のせいではないだろうかと僕は思っています。今の管理職の人たちって本当に趣味がない。仕事以外の楽しみがないし、会社以外の仲間がいない。だから会社にいることを良しとして、何となく土日も出て来ちゃう。部下は上司が残っていると帰りづらいし、土日も休まないから休みづらくなる。

僕らが今取り組んでいるイクボスの定義には、部下の仕事とプライベートの両立をしっかり考えるとか、キャリアも伸ばすということだけではなくて、管理職自身もワークライフバランスを取って仕事以外のプライベートを楽しむことも入れてあります。

管理職が変わると職場が変わって、働き方の効率が上がっていくんです。だって早く帰ってやりたいことをやるためには、今までと同じ成果を出さないと。労働時間が減っても成果は出すって、何だか矛盾しているけど、一人一人が短時間で生産性を上げる働き方に変わるから実現できる。

これからの社会は今までの社会とは違って働く人の多様性が進んで、時短勤務の人はどんどん増えていく。でも今までのように遅くまで残っていることが評価されたりすると、そういう人たちは肩身の狭い思いをしながら帰らないといけない。これからは育児だけじゃなくて介護も大変で、そのために仕事をやめる人もたくさんいる。でも介護と仕事の両立のお手本はまだあまりないから育児や介護といった理由で時短でしか働けない人たちが生き生きと働ける職場があることが大事ですよね。

イクボスが増えると、きっと社会は変わりますよ。

イクボスとは

職場で一緒に働く部下や仲間のワークライフバランスを考え、その人のキャリアと人生を応援し、且つ働きやすい環境づくりとチームマネージメントで組織の業績も結果も出しつつ、自らも仕事と私生活を楽しむことができる上司（経営者・管理職）

男性も生き方を選べる時代

長時間働かなくてよくなると、男性が仕事も育児も、趣味も地域の活動にも参加できるようになる。働くって、はたにいる人を楽にするって意味があるんだけど、パパが家事や育児をするとママが楽になる。ママが働くとパパは今と同じように働かなくてOKになる。

最近のイクメンたちは、子どものことより妻との関係で悩んでいるんですよね。育児はある程度できるようになったけど、妻との関係がわかんないと。

日本の夫婦って目の前の生活に追われて、お互いの夢とかビジョンを共有していないんですよ。だから僕はパパたちに「帰ったら、ママの夢を聞いてみて」とよく言っています。少なくとも夢があるんだったら、それを応援し合うのがパートナーだと思うんです。身近に応援してくれる人がいたら絶対頑張れるんです。子どもを保育園へ送って行ったかどうかは作業に過ぎないわけで、それよりお互いの夢やビジョンを応援することが大事。子どもの夢は応援するのに、何で妻の夢は知らないのって。逆もしかりだけど。

僕は育児のおかげで働き方が変わって、子どもたちやパートナーを笑顔にできたし、地域の多様性を見ることができるようになりました。「子どもは地域へのパスポート」って言っているんだけど、子どもをきっかけにして学校のPTA活動や地域の活動に関わることで、会社の中にはない達成感があったり、新しい人とのネットワークができて、僕自身の世界も広がりました。それがファザーリング・ジャパンをはじめとしたさまざまな活動につながっています。

これからの時代、男性も仕事以外の生き方を選べる時代になっているんだから、やりたいことを諦めない。笑っているママやパパじゃないと子どもが希望を持てなくなるからね。

図書・情報資料室より

安藤哲也さんの著書もあります！

父親を嫌っていた僕が
「笑顔のパパ」になれた理由
（ファミリー新書）

「パパは大変」が
「面白い！」に変わる本
（扶桑社）

講演会講師田中俊之さんとの対談もあります

県民からの企画提案事業、実施します！

男女共同参画推進のための事業を企画・提案いただく、県民からの企画提案事業。今年も５組の団体が採択され、順次事業が実施されています。
今回ご紹介するのは、就職をテーマにした事業。関心のある方は、ぜひ参加してみてください。

ママ先生とタマゴ先生の座談会

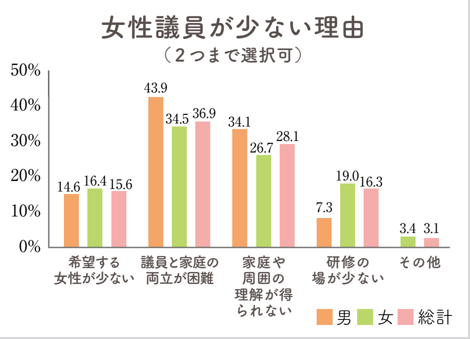
「先生になりたい！」「先生になるのが夢！！」でも不安もある…
そんな不安を、現役ママ先生や先生経験ママに聞いてみませんか？

日　時　11月18日（土）　10:00～12:00
場　所　こうち男女共同参画センター「ソーレ」
対　象　教員を目指し就学中の女性、もしくは教職課程へ進学予定の女性
定　員　20名（先着順）
申　込　Eメール:hagukumi.pro@gmail.com宛に件名「参加申込」でメールを送るか、「はぐくみプロジェクト」のFacebookのイベントページにて
主　催　はぐくみプロジェクト　　協　力　お母さん先生の会in高知

数字でみる男女共同参画

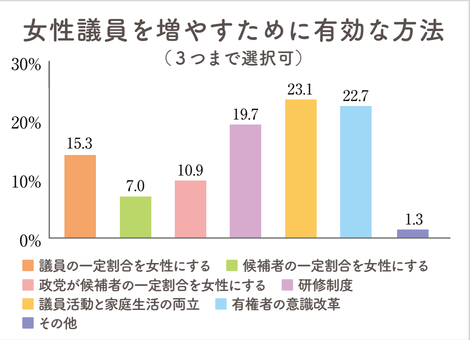
日本の女性議員の割合は世界でも最低レベルであり、今年の３月に世界の国会議員が参加する列国議会同盟が発表した2016年の国別比較では世界平均23.3％に対し、日本は9.3％、193ヵ国中の163位にとどまっています（一院制の議会または下院の女性議員数を比較）。
高知県内を見ても、平成28年12月末現在の女性議員の割合は、県議会5.4％、高知市議会で20.6％、また女性が不在の議会もあります。
こうした状況を受け、ソーレで「女性の政治参画」をテーマに、アンケート（※）を実施した結果、男女問わず約65％の人が、議会における女性議員の適切な割合を「５割程度」と答え、「女性議員はできるだけ早く増えた方が良い」と考えていることがわかりました。

● 女性の政治参画をはばむもの



女性議員が少ない理由については、「議員活動と子育てや介護等家庭生活との両立が難しいため」という回答が36.9％と最も多く、続いて28.1％の人が「家庭や周囲の理解が得られない」と答えました。
これらの回答の背景には、性別によって役割が違うという社会の認識があり、「家事・育児等をすべき」だから議員になるのは大変だろう、「政治は男性のもの」だから議員になることは周囲の理解が得づらいだろうと考える傾向があるのかもしれません。こうした傾向は、候補者を選び育てる政党に男性が多い現状において、女性の候補者を立てることへの抵抗感につながっている可能性もあります。
一方、「女性議員・立候補者を増やすための研修の場が少ない」との回答は、男性が7.3％だったのに対し女性は19.0％と2倍以上になっており、女性自身が政治について学ぶ機会が少ないと考えていることがうかがえます。

● 女性議員を増やすために



女性議員を増やすために有効な方法については、「議員活動と家庭生活の両立支援」との回答が23.1％と最も多く、続いて「有権者の意識改革」が22.7％でした。このことは、上のグラフの回答とつながるとともに、今年に入ってから報道等で取り上げられた、女性議員の産休・育休問題等にも通じています。
どんな仕事であっても、出産や育児といったプライベートとバランスを取りながら生活することが必要です。これまで国会議員をはじめとする議員の大半は男性であったため、産休や育児休暇について検討する必要がなかったのかもしれません。ただ、どのような職場でも女性が十分に力を発揮するためには、出産や育児のための制度を整え、安心して子育てできる環境を作っていかなければなりません。
妊娠・出産をする女性議員に対して「議員の立場なのにおかしい」と言うことは、職場で女性が妊娠すると「この人はいつ辞めるんだ」と考えるのと同じであり、そのような状況は男性が育児や介護のために休暇を取りづらいことにもつながっています。
子育て中の女性議員、妻の介護をする男性議員。そういった多様な議員が議論を行うことができれば、本当の意味で、すべての人が生きやすい社会の実現につながるのではないのではないでしょうか。

映画「未来を花束にして」

（2015年制作/イギリス）

100年前のイギリスは、女性は男性より長時間労働で低賃金、そして子どもの親権もないなど女性にとって厳しい時代。「こうした状況は社会の仕組みをつくる議会に女性が参加できないからだ」と、参政権を求めて立ち上がった女性たちの実話を基にして描いた作品です。

ご協力いただいたシネマ・サンライズは、高知県における映像部門のNPOとして、毎月１回、高知県立美術館ホール等で、良質の現代映画や過去の作品の上映会などを開催しています。
詳しくは、HP　http://cinemasunrise.web.fc2.com/index.html へ。

※アンケートは７月21日に開催された映画「未来を花束にして」の上映会で鑑賞者１９８名を対象に実施。回収率は42.4％（女性60名・男性21名・不明３名　計84名）。

暮らしにひとさじエッセンス

カラダとココロのためにできること、始めませんか
～ピラティス～

この人に聞きました。

ピラティスインストラクター
平石 恵美子さん

平石さんは、県内の施設等でピラティス、ヨガなどのレッスン指導を行いながら、2017年桜井町にあるシェアオフィス「コレンス」に少人数専門のスタジオをオープン。充実した毎日を送るために、大切な"快適なカラダ"をつくるお手伝いをしています。

One's Life Studio
〒780-0821　高知市桜井町1丁目4-5　コレンス 2F 6号室
詳細は、ホームページ　http://ones-life-studio.com/で。

夏の疲れが残っていて、何だかスッキリしない。
何となく、身体が動かしづらい。
朝晩の気温差を感じ、体調を崩しやすい秋の始まり。
自分のカラダのこと、少し意識してみませんか。

ピラティスは、いろいろなポーズを取りながら、深層のインナーマッスルや表層のアウターマッスルを動かすことで、骨格や筋肉を整え、快適な身体を作ることを目的としています。そして身体が整うことで、気持ちが落ち着いたりスッキリしたりと、心にも効果が出てきます。

○変化する女性の身体

筋肉には体を引き上げる、基礎代謝を高くする、血行を良くするなどの役割がありますが、筋肉量のピークは20代。何も運動をしないと、どんどん弱っていってしまいます。日常生活の動作は、全てが筋肉の収縮と弛緩。筋肉量が落ちると少ない筋肉で身体を動かすことになり疲れやすくなったり、腰や膝などに負担をかけてしまいます。特に大切なのは、身体の軸を支える体幹と、運動不足で弱ってしまう足まわりの筋肉です。
昔は生活の中で運動量が保たれていたので筋肉量がガクンと落ちることはありませんでした。例えば正座をしていると勝手に腰骨が立ち、それだけで骨盤底筋や体幹が鍛えられていました。しかし今は椅子生活で、股関節や膝や足首を大きく動かさなくても、暮らせてしまう。本当はもっと動いていたはずの筋肉や関節が動きにくくなっています。
また女性の身体には、さまざまな負担や転機があります。例えば出産。出産時は赤ちゃんを産み出すために骨盤底筋が緩みますが、緩んだままにしておくと骨盤が歪んで体型が崩れたり、尿漏れの原因になったりします。さらにホルモンバランス。淡々と生活していても、ホルモンバランスで大きく変化する身体に女性は対応し続けないといけません。
ただ女性は家事や仕事があって忙しく、なかなか運動する時間はありません。でも毎日1分なら誰でも続けられる。あまり難しくないポーズをとることで、効率よく身体に働きかけるピラティスはお薦めです。

○自分の身体を知る

普段の生活で自分の身体を意識することはないと思いますが、ピラティスを始めると苦手な動作やできないポーズを通して、自然と身体の使い方の癖や筋肉の衰えを知ることができます。今の身体がどうなっているのかを知ることで、脳が快適な状態に整えようと働き始めます。できないポーズがあっても、できないと知ることが変化のきっかけになるので、そこはあまり問題ではありません。
さらに続けていると、運動の前後で身体の動かしやすさが変化することや、同じポーズなのに今日は呼吸がしづらいとか肩に痛みを感じるなど、目に見えない身体の状態に気づくこともできるようになります。
生き生きと自分らしく過ごすためにも、ピラティスに限らず、何か運動を習慣づけることで、自分の身体の変化に目を向けてみませんか。

～毎日続けられるお薦めエクササイズを教えていただきました～

教えていただいた「キャットストレッチ」は、股関節や背骨、肩の屈伸を行い、背中をほぐしながら、自律神経のバランスを整えるエクササイズです。

1 腕を肩幅、脚は腰幅に開き、股関節の真下に膝が来るように四つん這いになる。

2 背骨を一つずつ順番に動かすような意識で少しずつ背中を丸める。丸い姿勢をキープし息を吸うと背中がストレッチされます。

3 息を吐きながら、背中を反らす。
胸を前に突き出すように意識して息を吸い、ゆっくり息を吐きながら元の姿勢に戻る。

講座のご案内

無料託児付（６カ月～就学前児童・予約制）　無料 参加費無料

DV防止啓発講演会

漂流する少女たち～私たちにできること～

「家出」や「非行」の背景には、虐待・DVなど家庭内の暴力や人間関係のトラブルがあります。夜の街や被災地の少女たちを支援する講師と今私達たちができることを考えます。

日　時　11月18日(土)　13:30～15:30(13:00開場)
講　師　橘ジュン(NPO法人BONDプロジェクト代表)
定　員　100名(予約優先)
申　込　受付中。電話またはホームページにて
主　催　高知地方法務局、高知県人権擁護委員連合会
高知県女性保護対策協議会
(公財)こうち男女共同参画社会づくり財団

【講師プロフィール】
ルポライター。2006年、街頭の女の子の声を伝えるフリーマガジン「VOICES」を創刊。2009年、10代20代の生きづらさを抱える女の子を支えるNPO法人BONDプロジェクトを設立。虐待、家出、貧困など様々な困難を一人で抱えてしまう女の子に寄りそう「聴く、伝える、繋ぐ」活動は、TVなどメディアでも多数紹介されている。著書に『漂流少女 ～夜の街に居場所を求めて～』(太郎次郎社エディタス)、『最下層女子高生～無関心社会の罪～』(小学館新書)。

女性に対する暴力根絶のためのシンボルマーク

女性に対する暴力をなくす運動(毎年11月12日～25日)

夫・パートナーからの暴力、性犯罪、売買春、セクシュアル・ハラスメント、ストーカー行為等女性に対する暴力は、犯罪となる行為をも含む重大な人権侵害です。しかし、現実には女性が暴力を受けても、一人で悩み、相談できない状況があります。暴力に悩む女性を生み出さない、暴力を許さない社会にするために、女性に対する暴力の問題について考える機会として、この運動を毎年行っています。

就労応援パソコン講座

Facebook講座

Facebookをやってみたい方、もっと活用したい方。その日から始められるように基本操作から学ぶ講座です。仕事でもプライベートでも、様々な情報交換に役立ちます。

日　時　11月19日(日)　10:00～16:00
講　師　長尾ゆかり(NPO法人とさはちきんねっと)
参加費　1,520円(テキスト代520円込)
対象定員　就職活動中または仕事をしている20代～50代の女性　20名(先着順)
＊Gメールなどフリーメールアドレスをお持ちの方
その他　事前にFacebookアカウントを取っていただくとスムーズに講座が進行できます。Gメール取得、Facebookアカウント取得が困難な方は、申し込み時にご相談下さい。
申　込　10月17日(火)10時～電話にて、NPO法人とさはちきんねっとまで
NPO法人とさはちきんねっと
電話番号090-5712-2040　(受付時間:平日10:00～17:00)

子育て応援講座

今からできる！災害への備え
～安全抱っこ&おんぶと簡単防災食～

毎日の生活にも役立つ知識を身に付け、もしものときに備えてみませんか。
①ちょっとしたコツで、楽になるおんぶ&抱っこ
②一度に複数の料理が作れて離乳食にも応用できるパッククッキング

日　時　11月26日(日)　10:00～12:00
講　師　①松原香奈美(ベビーウェアリングコンシェルジュ)
②山本美咲(ソーレサポーター講師)
参加費　500円
対象定員　妊娠中から就学前のお子さんを持つ保護者　20名(先着順)
申　込　11月5日(日)9:00～電話またはホームページにて
その他　筆記用具、エプロン・三角巾・タオル、あればスリングかへこおび(さらし可)を持参

●詳しくは、ホームページをご覧ください。●お申し込み・お問い合わせは、お電話でソーレまで
TEL (088)873-9100

男女共同参画講座・基本のキ

ありのままでいい～「私」まるごと〇(まる)～

「自分らしさ」は大切な個性です。男女共同参画社会は、一人ひとりが違いを認め合い、個性を発揮することによって実現されます。
私たちが自分らしく生きるために、1番大事なことに気づける講座です。

日　時　12月3日(日)　13:30～16:30
講　師　金香百合(大阪YWCAガールズ・パワー・アッププロジェクト長)
対象定員　30名(先着順)
申　込　11月4日(土)9:00～電話またはホームページにて

図書PR事業

わたしのためのリフレッシュタイム

土曜のお昼は、仕事や家事・育児などからひと休み。お茶付の映画や読書でリラックスしてみませんか？「映画上映会」か「読書タイム」のどちらかにご参加ください。申し込みは不要です(託児のみ必要)。読書タイムでは、届いたばかりの本が初お目見えします。

上映作品　「31年目の夫婦げんか」2012年制作／アメリカ
日　時　1月13日(土)　13:30～15:30(受付開始13:00)
託児申込　往復はがきまたはホームページにて。締切は12月28日(木)17:00必着。応募多数のときは抽選。※往復はがきの場合、①参加者氏名②電話番号③住所④託児のお子様の氏名、月齢、性別をご記入下さい。
その他　図書利用カードの提示が必要(身分証明書があれば当日作成できます)。

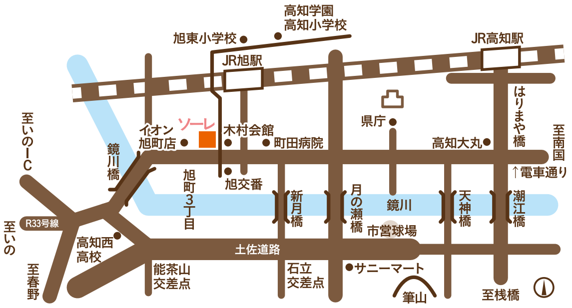
購読は無料！
ソーレ・メールマガジン
「FROM ソーレ」

こちらのQRコードで登録画面に直接アクセス。

講座情報を定期的にお届けします。
申込はホームページの登録画面から。
登録後届く確認メールのURLにアクセスして、申込を完了してください。

施設利用のご案内

●貸室利用時間
9:00～21:00(土・日・月曜日9:00～17:00)
●休館日
第2水曜日・祝日・(年末年始)12月29日～1月3日
●図書・情報資料室
9:00～20:00(土・日・月曜日9:00～17:00)
※ただし図書利用カード発行及び再発行の受付は、17:00まで
●相談室
9:00～12:00、13:00～17:00
(専用電話/088-873-9555)
※第2水曜日、祝日、12月29日～1月3日は休室です。



●所在地　〒7800935 高知市旭町3丁目115番地
●アクセス　電車…「旭町3丁目」下車100m
バス…「旭町3丁目」下車50～200m
JR…「旭駅」下車400m

※駐車スペースが少ないため公共交通機関をご利用のうえ、ご来館ください。

あなたの声をお聞かせください

紙面へのご感想、また主催事業や施設利用等に関する、あなたの声をお待ちしています。

● 電話：088-873-9100
● Fax：088-873-9292
● Eメール：sole@sole-kochi.or.jp
● ホームページ：http://www.sole-kochi.or.jp

発行　公益財団法人こうち男女共同参画社会づくり財団　発行日　平成29年10月10日

SOLE SCOPE(ソーレ・スコープ) SCOPEは広さ・広がりという意味。ソーレ(イタリア語で「太陽」)を拠点として、情報が広がることを意味します。