

自分らしい生き方、応援します！

ソーレ・スコープ

第 69 号
2014.JULY

特集 女性と就労「高知家の人々〜ソレ美^みの就職〜」「続・高知家の人々〜さんかくの母・ゆずの心配〜」
数字でみる男女共同参画「マタニティ・ハラスメント(マタハラ)に関する意識調査」より
暮らしにひとさじエッセンス りんごと甘酒のラッシー



イラスト：弘浦和さん「これが私の歩く道」
(平成25年度ソーレ・イラストコンテスト最優秀賞)

👑 今年もソーレ・イラストコンテスト開催！

募集期間:10月1日(水)~11月7日(金)※詳しくはお問い合わせください!



特集 女性と就労

高知家の人々～ソレ美の就職～

登場人物



高知ソレ美

37歳、2児の母。
さんかくとの結婚を
機に退職し、高知へ。



高知さんかく

ソレ美の夫。会社勤
めの38歳。料理が得
意。ソレ美とは大学
からの付き合い。



姉・あさひ（小3）
弟・かつお（小1）

高知家の子どもたち。
生まれも育ちも高知。



高知ゆず

さんかくの母。
さんかくの父・けん
びと結婚後は、専業
主婦歴40年！



高知けんび

さんかくの父。
定年退職後は趣味の
旅行を楽しむ。

働き女子から専業主婦へ

あるところに一人の働き女子がいました。名前はソレ美、27歳。仕事も恋愛も順風満帆な毎日进行していたある日、遠距離恋愛3年目の彼・さんかくから「そろそろ結婚したいんだけど、高知へ来てくれないかな」と、突然のプロポーズ。働き続けたかったソレ美でしたが、悩んだ末、仕事をやめ結婚し、夫のいる高知へ行くことを決意したのでした。

それから10年。あさひ・かつおという2人の子どもにも恵まれ、専業主婦の日々を送るソレ美でしたが……。

再び働き女子への道のり

（ソレ美）「かつおも4月から小学校に上がると時間にゆとりができることだし、子どもたちにお金もかかるし、また働きたいと思うんだけど、どう思う？」

（さんかく）「僕は賛成だよ。自分ひとりの収入だけじゃ不安もあるしね。それに、今のソレ美もステキだけど、仕事をしてたときのソレ美もとってもステキだったよ！」

そんなわけで、ソレ美のお仕事探しの日々が始まったのでした。

働き女子のための変身マストアイテム

手帳… スケジュール管理を身に付けられます。ペンもセットで。

メイク… ママモードから仕事モードに！
気持ちを切り替えて。

ストッキング… 選ぶときは、地肌よりも
1トーン濃い色を選びましょう。

バッグ… A4サイズの書類が入る大きさのもの。

ネイル… メイクとは違って、自分自身で
見ることができるネイルのオシャレは
自分へのご褒美♪

腕時計… 携帯電話だと時間の確認ついでに、つ
いつい別の操作もしてしまいがち。時
間を有効に使いましょう。



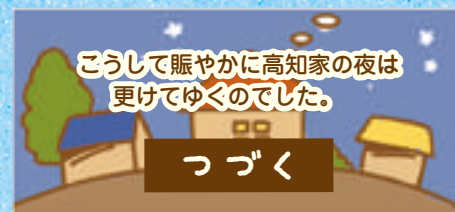
ソレ美が就活を始めた後の高知家では…



就活で少し帰りが遅くなったソレ美が、急いで帰宅してみると、さんかくが独身時代に鍛えた料理の腕前を子どもたちに披露しているところでした。



おかえり！今日は特製茶わん蒸しだよ。早く着替えておいでよ！これからソレ美も仕事に行き始めるんだから、夫婦で家事は分担しないとね！



必要なのは少しの勇気と家族の協力

再就職を考える女性が抱える不安の一つに、「仕事と子育てを両立できるかどうか自信が持てない」という点が挙げられます。

働いていた経験のある方でも、子育てをしながら働くことに初めから自信のある方は少ないと思います。経験がないのですから当然のことです。始める前から悩むより、少しの勇気を出して一歩踏み出してみませんか。自信は後から自然と付いてくるはずです。

また、仕事と家事・育児の両立には、家族の協力が必要不

可欠です。しかし、女性の多くは「働き始めたからといって家事をおろそかにしてはいけない」と、仕事も家事も子育ても何もかもを一人でこなそうとしてしまいがちです。

さらに、夫は妻が働くことに賛成はしても、それに伴い夫自身が家事の部分を担当ということはイメージできず、共働きになっても家事分担がされないケースも少なくありません。いざ仕事に行き始めても、夫の協力が得られなければ、妻の負担は増大するばかりです。

就職をするにあたって、家庭内の環境についても整えていくことが大切です。

「高知家の女性しごと応援室」オープン

働きたい女性を応援するための相談窓口が、ソーレ2階にオープンしました。一人一人の適性や経歴等に応じて、キャリアコンサルタントがきめ細かく対応します。求人情報に加え、研修や講座など、働く女性に必要な情報を提供しますので、お気軽にお越しください。

わたしたちが「しごと」に関する相談をうかがいます！

受付時間	火・木10時～19時、土・日10時～17時 ※祝日・年末年始は除く
場所	こうち男女共同参画センター「ソーレ」2階
電話	088-873-4510
ホームページ	http://www.kochijyosei.jp

▶ キャリアコンサルタントの植田美和子さん



つづき 続・高知家の人々～さんかくの母・ゆずの心配～

ソレ美の就職後、以前の生活から変化はあったものの、子どもたちもソレ美夫婦も充実した毎日を送っていました。そんな高知家に、今日はさんかくの父・けんぴと、母・ゆずがやってきました。

1

お仕事はどう？学校から帰ってきてお母さんが家にいないと子どもたちがかわいそうな感じがして…。ねえ、お父さん。



2

そうかな。昔は母さんみたいに結婚したら専業主婦になる女性が多かったが、今は家事も仕事も子育ても両立したい、母親でも妻でもない一人の社会人として活躍したい、と考える女性も多いし、男性が専業主夫となることだってあるくらいだ。さんかくとソレ美さんの2人がいいのなら、それでいいじゃないか。



3

お母さんね、忙しそうだけど、前よりもとっても元気になったんだよ！



それに、お父さんと一緒に餃子とかサンドイッチをつくるのってとっても楽しいよ！

4

そうなの？私もあさひやかつおの作った餃子を食べてみたいわ。私たちの世代は、夫だけの収入でやりくりができたから、妻は専業主婦で良かったけれど、今はそうもいかないものね。それに、仕事の上でも人間関係が築けるってとっても素敵ね！



今までは子どもたちと一緒にいる時間も長かったソレ美の方が、子どもの変化に気付くことが多かったけれど、今は僕も少しずつ気付けるようになって嬉しいよ。

うしろめたい症候群

専業主婦だった女性が働き始めると、それまでと比べて家族や自分のためだけに使える時間が少なくなります。また、出勤前の忙しい時間帯に、なかなか思い通りにならない子どもについてイライラして怒鳴ったり、登園初日に泣き叫ぶ子どもを置いて仕事へ行かなければいけなかったりすると、「子

どもに悪いな」という気持ちから、「うしろめたい症候群」に陥る方も多いそうです。

逆に、「子どもも保育園（幼稚園）で頑張っているのだから、自分も頑張ろう」と、前向きな気持ちを持って働けるようになれば、早く帰るため仕事の効率を上げたり、ムダ時間を減らしたり、働き方も変わってくるのではないのでしょうか。



仕事も家庭生活もイキイキ！ 働きママの両立ポイント

● ON・OFFを使い分ける

子どもと向き合う時間に、仕事のことは考えない。
仕事中には子どものことは考えない。

● 子どもとの時間は「量より質」

短い時間でも親子の絆を深めることはできます。
時間の長さではなく、濃さで勝負！

● 家族は働く女性の一番の味方

仕事と家庭生活の両立には、家族の理解や協力が
不可欠。身近な家族にこそ「ありがとう」を伝え
よう。

● 否定する言葉を肯定する言葉に

お手伝いする子どもに「落とさないで」よりも、
「気を付けて持って行ってね」と言おう。

「見える化」で家事を共有

男性の家事参画が進むと、さらにその先に潜む、ある問題
が表面化してきます。見えるところだけで家事をやったつも
りになっている夫と、それに対する不満を募らせる妻の構図
です。

こうした問題は、家事をリストアップし、目立たず見えな
い部分についても書き出し、「見える化」しておくことで避
けることができます。



困ったわ。最近忙しくてちょっとサボったら、
お風呂の排水溝が詰まっちゃった。パパ
悪いんだけど、お掃除頼んでもいいかしら

え？お風呂の排水溝の掃除なんてしたこと
なかったけど、ママいつもしてくれてたの？



え…パパ、掃除したことないの？家事って
見えないところにも結構あるのよ～。

なるほどね。また僕が気付いてなかった
ら教えてほしいな。



そうね。あとは洗濯
槽の掃除もかな。



えっ？洗濯槽も
洗えるの！？

📖 ソーレ図書・情報資料室より

- ▶『ママは働いたら
もっとスゴイぞ！
～誰も教えてくれなかった！
働くママのための
子育てアドバイス～』
(和田清華/著 ダイアモンド社 2007年発行)



- ▶『子育てがプラスを生む
「逆転」仕事術
～産休・復帰・両立、
すべてが不安なあなたへ～』
(小室淑恵/著 朝日新聞出版 2014年発行)



職場で「マタハラ」を受けたことがあると答えた女性労働者の割合

※「マタニティ・ハラスメント(マタハラ)に関する意識調査」
(2013年5月、連合非正規労働センター)より

25.6%

● ご存じですか？働く女性を取り巻く3大ハラスメント

「セクハラ」「パワハラ」「マタハラ」です。「セクハラ」「パワハラ」については、一般的に知られるようになりましたが、「マタハラ」は、言葉は知っていても、具体的な内容までは知らない方が多いかもしれません。マタハラとは、「マタニティ・ハラスメント」の略で、働く女性への妊娠・出産を理由とした解雇・雇止めや、妊娠・出産にあたって職場で受ける精神的・肉体的なハラスメント(=嫌がらせ・いじめ)のことを指しています。

● 4人に1人が被害

2013年5月に連合非正規労働センターが、在職中の20～40代の女性626名を対象に実施した「マタニティ・ハラスメント(マタハラ)に関する意識調査」によると、「マタハラ」という言葉も意味もよく理解していると答えた人の割合は、わずか6.1%でした。一方でマタハラをされた経験について(妊娠経験者のみが回答)、「自分はマタハラにあったことはない」と答えた人は74.4%で、残りの25.6%、約4人に1人が「妊娠中や産休明けなどに、心無い言葉を言われた」や「妊娠・出産がきっかけで、解雇や契約打ち切り、自主退職への誘導等をされた」など何らかのマタハラを受けていたことが分かりました。

● 知らないうちにマタハラをしているかも

マタハラに関する認知度は低くても、具体的な行為を挙げると該当する方が多いということから、マタハラを受けているにもかかわらず、そのことをマタハラだと認識していないという事実が浮きあがってきます。裏を返せば、無意識のうちにマタハラに当たる行為をしている方もいるということではないで

認知度がこれだけ低いということは、男性を含む職場全体での認知度は更に低いことが推測されます。

● マタハラの要因

マタハラが起きる要因としてまず挙げられるのは、会社という組織全体の、法律や制度そのものへの理解の低さです。「知っていると思うけど、うちの会社には産休・育休なんてものはないからね」という先輩や上司の言葉を、職場で産休・育休を取得したという前例がないなどの事実から鵜呑みにしてしまうのです。

また、制度のことは知っていても、権利を主張すれば周囲から疎まれる、同僚に負担をかける、周りがみんな残業しているのに一人だけ帰れない、などの理由から、流産してしまったり、仕事を辞めざるを得ない状況に陥ったりしてしまうという現状もあります。

● マタハラのない職場環境とは

企業の多くが十分な人員を確保できない一方で、仕事量は年々増えています。結果として、社員一人あたりの仕事量も当然増え、長時間労働が当たり前となっています。そうした状況の中で、産休・育休中の女性の分もとなると、社員にかかる負担はさらに増えてしまいます。

産休・育休制度や介護休業など、法整備は少しずつ歩みをのばしていますが、同時に制度を利用することができるように職場環境を整えていくことが大切です。

出産・育児に限らず、病気や介護など、突然仕事を休まざるを得ない状況は誰にでも起こり得ます。マタハラのない、産休・育休制度を利用しやすい職場環境は、社員全体にとっても働きやすい環境となるのではないのでしょうか。

暮らしにひとさじ エッセンス

Recipe レシピ



りんごと甘酒のラッシー

材料を入れて混ぜるだけ！夏バテ予防にもなります。

材 料 (1人分)

りんごジュース……………125ml
豆乳(無調整)……………65ml
甘酒……………25ml
レモン汁……………小さじ1

- ① すべての材料をフードプロセッサーに入れて混ぜ合わせるだけ！



ひとことアドバイス！

りんごジュース以外にも、みかんジュースやぶどうジュース、好きな果物などに代えてもおいしくできます。

米麹のまろやかな自然の甘味と、フルーツのさわやかな酸味のハーモニー！腸内環境を整え、便秘解消でお肌にも効果テキメンのラッシーはいかがですか。



▲飾りにレモンやハーブを添えて。



BIO キッチン tuturu

☎090-7142-1223

住 所 高知市洞ヶ島3-2

営業時間 11:00 ~ 16:00

定 休 日 土・日・月

土曜日はオーガニック
マーケットに出ています！

レシピ提供 田中直見さん (BIO キッチン tuturu オーナー)

愛宕町から少し西側の、高架下から南に約220メートル、東西に約160メートル四方のわずかな区画・洞ヶ島町の一角に、有機野菜と玄米ごはんのお店「BIOキッチン tuturu(バイオキッチン トウトウル)」があります。「tuturu」という言葉はマオリ語で、「自然」などの意味合いがあるそうです。

元々趣味だったパンやお菓子作りが高じてイベントに出店するようになり、池公園の土曜日～オーガニックマーケット～の開始に誘いを受け、少しずつ活動の幅を広げられました。月に1回勉強のため夜行バスで高知～大阪間を往復する生活を1年間続けた後、5年前の2009年5月15日にお店をオープン。メニュー作りをはじめ、何もかもが手さぐりで大変な想いもたくさんされたそうです。

田中さんの作る料理はすべて卵や乳製品など動物性のものは一切使わず、100%植物性です。また、野菜はできる限り有機野菜を使っています。それだけに価格の高騰や安定した供給が難しく、メニュー作りが大変だとか。「スーパーに行けば年中ピーマンやレタスなどいろんな野菜を買うことができますが、本来はどの野菜にもそれぞれ旬の季節があります。旬の野菜の持つ力・美味しさを感じてもらえたら」と田中さんは語ります。

どんな調味料よりも旬の野菜そのものが持つ天然の調味料を生かして、丁寧に手間と時間をかけて作られた料理には、田中さんの想いがぎゅっと込められています。

講座のご案内

性犯罪被害にあうということ ～身近にある性暴力～

日 時 9月27日(土)14:00～16:00
講 師 小林美佳(『性犯罪被害にあうということ』著者)
参加費 無料 定 員 120名(先着順)
場 所 高知県教育センター分館大会議室(高知市大原町132)
申 込 電話にて受け付け中

共催:(公財)高知県人権啓発センター他、
後援:NPO法人こうち被害者支援センター他



(小島愛一郎撮影)

女性と子どものための護身術入門講座

日 時 8月23日(土)①10:00～12:00 ②13:30～15:30
講 師 橋本明子(リアライズYOKOHAMA代表・WEN-DOインストラクター)
参加費 ①②各500円
定 員 ①②中学生以上の女性各20名(先着順)
申 込 7月12日(土)午前9時～電話にて

▶イラスト:浅利友美さん「夏～ぼくたちの旅～」
(平成25年度ソーレ・イラストコンテスト特別賞)



●このほかにもさまざまな講座を開催しています。詳しくは、
ソーレホームページ・セミナーガイド(4月、10月発行)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 **(088) 873-9100** まで



無料託児付(6カ月～就学前児童・予約制)

エクセル検定対策講座

日 時 9月20日(土)・21日(日)・27日(土)・10月4日(土)
10:00～16:00

講 師 横山桂子(NPOとさはちぎんねっと)
参加費 7,000円(テキスト代3,000円込)
対象・定員 就職をめざす20～40代の女性20名(先着順)
※エクセルの基本操作ができる方

申 込 8月19日(火)午前10時～電話にて
申 込・お問い合わせ先

NPOとさはちぎんねっと(☎090-5712-2040)
受付時間:10:00～17:00

共催:母子家庭等就業自立支援センター(☎088-875-2500)
(母子家庭の方はこちらにお申し込みください)



▶イラスト:水野靖行さん「自立する女性」
(平成25年度ソーレ・イラストコンテスト特別賞)

☐ ソーレ・メールマガジン 「FROMソーレ」

講座情報を定期的にお届けします。
購読は無料!



登録はこちらから!
登録確認メールが届きます。URLにアクセスして登録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

● アクセス

土電電車…「旭町3丁目」下車100m
県交通・土電バス…「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。

発行 (公財)こうち男女共同参画社会づくり財団 Tel.088-873-9100 Fax.088-873-9292
〒780-0935 高知市旭町3-115 ホームページ <http://www.sole-kochi.or.jp> ・ Eメール sole@sole-kochi.or.jp

発行日 平成26年7月10日