

マイセルフ

自分らしく

特集

支えあっていきていく

～本当の意味での「女性の活躍」とは～

取材後編集委員とともに



私たちが見つけた品川区の

Vol. 7 路地裏の階段



ちよつといい所
素敵なおところ♪

品川区の住宅地には階段がたくさんあります。普段は何気なく通りすぎている階段も、よく見てみるとそれぞれ素敵なお個性を持っているんです。あなたのお気に入りの階段をぜひ見つけてください♪

2015 Dec.

- 支えあっていきていく
- 男女共同参画センターからのお知らせ

2～5 P
6～8 P

VOL. **50**

特集

支えあって いきていく

～本当の意味での「女性の活躍」とは～



いちかわ みち
市川 美知

プロフィール

品川区行動計画推進会議第12期(平成19年6月)の委員へ応募し、以来委員を歴任。今期15期より会長となる。大学卒業後、ソニー(株)へ入社。結婚、出産し子育てしつつキャリアアップを重ね、その後、早期退職し、せたがや文化財団へ。現在は、大学講師、企業アドバイザーとして活躍中。

現在、第15期行動計画推進会議の会長を
されている市川さんにお話しを伺いました。

市川さんの経歴を教えてください。

大学時代にはドイツ文学を専攻していましたが、語学が使えるものをつくる会社で働きたいと思って、ソニー株式会社に入社しました。長らく30年に渡ってユーザーズマニュアルや技術力タログを作る仕事をしました。それだけ長く仕事を続けてこられたのは、ソニーという企業でキャリアを積めるチャンスがいっぱいあったからです。辞める数年前くらいからは統括部長という役職についていました。私は定年で辞めたのではなくて、いわゆる早期退職です。そのきっかけは日本の企業全体の景気が悪くなってきていて、構造改革をしなくてはならなくなったことです。大きな部を持っていると人の異動や転勤、転職を決めるのも仕事の一つになってきました。これは私

が本来やりたい仕事ではないと思いましたが、幸い結婚して連れ合いもきちんと仕事をしていたので、会社を辞めてこれまでやりたいと思っていたことをやろうと思いましたが、このやりたいことというのは大学で教えることでした。ソニーにいたるときから、いずれは大学で教えたいと思っていました。在職中にある大学から講師で来てほしいと依頼され、会社の承認を得て教えていたんですね。教えることがとても好きだったので、会社をすっぱりと辞めました。ありがたいことに、仕事が専門的だったこともあって、辞めた後は複数の大学でも教えるようになり、色々な企業からアドバイザーやセミナー講師の依頼がくるようになりました。それに加えて、ひよんなことから世田谷区の外郭団体であるせたがや文化財団の「生活工房」というライフスタイルデザインセンターの室長(事業部長)に就きました。ところが、「生活工房」は公共施設なので土日にイベントが多く、そうなる中学校の授業はあるわ、地方にセミナーで出かなくちゃいけないわ、生活工房にも行かなくちゃいけないわ、土日はないわと、本当にお休みがない生活が5年くらい続きました。とても面白い仕事だったんですが、ちよつとこれは大変だなと思いが、せたがや文化財団を辞めました。「生活工房」では世田谷区の「らぶらす」という男女共同参画センターの運営も私の担当でした。男女共同参画のことはもちろん、財団の「生

活工房」で仕事をすることで、行政のことや公共、公平の考え方を学ぶことができました。経歴って色々広がりますよね。

行動計画推進委員として活動し始めた
きっかけを教えてください。

世田谷での仕事が大きく影響しているのですが、身近な行政である品川区が何をしているのか、区が発行している情報をきちんと見る習慣ができてきました。そんな時に男女共同参画センターで行動計画推進会議という難しい名前の会議が第何次の委員を募集しますという小さな募集記事があったんです。結婚して子供ができたときからずっと品川に住んでいて、子供は保育園・小学校・中学と品川区にお世話になりましたし、住みやすい品川であったからこそ、長いこと仕事が続けられてきたなというも思っていました。何らかの形で自分の知見を品川区にフィードバックできるチャンスがあればと思っていました。それでこういう集まりがあるのならば、参加させてもらおうと思つて応募しました。それが始まりで、2008年から参加して今年の春からその会議の会長を務めています。

行動計画推進会議に関わる前後で何か
変わったことはありませんか。

男女共同参画という面で、日々の生活や



取材風景

仕事を改めて考えることが出来たのが一番の変化だと思っています。「男女共同参画」ってどういうことと聞かれてひと言で答えるのは難しいことですが、例えば仕事があったという人と、仕事を提供する側では仕事の内容や報酬でやはり男女の差があります。外国人とか日本人というような区別もそうです。外国人も日本人と同じように正社員として昇進のチャンスがなくてはいけないということとは当たり前のことですけど、それが出来ない企業もあるということを考えてみると、非常に身近な問題になってきま

す。若い学生達に男女共同参画を考えてもらう機会も多くなる数年でした。

仕事と家庭の両立はどのようにしていましたか。

私は会社と夫に大変恵まれました。私は30過ぎてなかなか結婚しなかったんです。仕事はキャリアを積んでいるし、会社の期待もありました。それがひよんなことで結婚することになり、子どもでもできました。さすがに色々なプロジェクトを持っていると、出産で辞めます、なんて絶対言えませんでした。それで夫が、当時とっても進んだ考え方で、そのまま仕事を続けることも当然のように応援してくれました。会社を軸にしてコンパスで何キロ以内、タクシーでも、歩いてもなんとかなるというような範囲内に住まいを決めて引っ越ししました。それも夫が全部そうしようと言ってくれたので夫自身の勤務先にどのくらい近いとか遠いかとかということは全然何も言われませんでした。このように話す、世の中の男性のお手本みたいに聞こえるかもしれないけど、本当にそうですね。彼はなんでも自分でできる人です。お食事も全部作れます。だから私が出張の時には、何もしないで出かけることが出来ました。夫の協力なしには仕事は出来なかったし、続けられなかったと思います。あとは親同士の助け合いです。夫婦だけで子供を育てるの

が大変、ということをつかっている者同士で助け合えたのはとても大きいです。

職場の理解をどう得ましたか。また、育休や産休などの福利厚生はどうでしたか。

私がいた企業は、そういう制度を先進的に整えてきた企業だと思います。社員福利厚生についてもいろいろ取り組んできた企業だったのは大変ありがたかったですね。育児休業制度が始まる以前でしたから、産前40日、産後60日の休暇だけで仕事に復帰しました。ゼロ歳児の保育園探しは当時から大変でした。でも、土日はお休みで、また夏休みを10日以上取りなさいとか、5月の連休につなげて、自分の有給を使って長いお休みにもすることもできました。今でこそ多くの企業で言われていますが、上司が率先して長い休みを取らないと部下は取りにくいと会社は考えていました。フレックス制度もいち早く導入していました。朝、子どもの都合で、出勤が遅くなってしまつ時は、勤務時間をずらして仕事をしたりとか融通がきいたのが一番大きかったです。福利厚生を上手に利用するのが当たり前だと、周りが思ってくれるような雰囲気の中ででした。早く産休(今は育児休業ですが)をとってもらって休暇が終わったら早くまた受け入れるという企業内の文化が出来上がっていました。

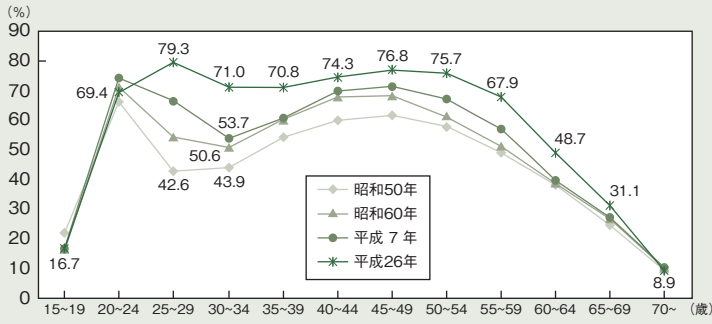
以前と比べて現在の行動計画の内容に違いはありますか。

内容は基本的な人権のことや男女共同参画の推進、ワーク・ライフ・バランスについてです。行動計画推進会議において、区長から「あらゆるチャンスが男女の区別なく共通に提供されるには「ワーク・ライフ・バランスをこれからのように推進していくべきか」などが諮問され、それに対し会議の中で話し合い答申をする、つまり区長からの問いかけに対して、私たちが提言をする形で成り立っています。参加してみると様々な経歴を持つ委員の方ばかりで、みなさん自身が年齢や性別に関係なくこれからどうキャリアを作っていきたいかを考える人が多く、日々の生活に結びついた話し合いをした印象があります。そのなかで、私が今後行動計画推進会議で話し合ってい

品川区行動計画推進会議とは

現在、品川区での男女共同参画社会推進の施策は、「男女共同参画のための品川区行動計画(第4次)」に基づいて行われています。この計画を進めていく上での具体的な内容等を、テーマを決めて検討するための会議が「品川区行動計画推進会議」です。公募による区民と学識経験者などで構成され、その任期は2年間です。

女性の年齢階級別労働力率の推移（男女共同参画白書 平成27年版より）



(備考) 1. 総務省「労働力調査（基本集計）」より作成。
2. 「労働力率」は、15歳以上人口に占める労働力人口（就業者+完全失業者）の割合。

たいことはワーク・ライフ・バランスです。この言葉は、働いている人のプライベートと仕事の両立について考えられがちですが、家庭にいる人も、自分・家族・地域のための時間があり、この人たちのワーク・ライフ・バランスも考えなくてはなりません。ここ数年の労働時間において、正社員といえども、9時5時ではない働き方をしている人が増えています。パート・アルバイトいわゆる有期雇用の人たちでは30代半ば過ぎの女性が圧倒的に多いですね。左記の表のM字カーブのへこんでいるところは出産や

子育てを理由に仕事を辞めてしまう人が多いことを表します。子育てがひと段落して再び仕事をしたいと考えるときに、日常生活は自分ひとりのことではなく、多くの場合家族のための時間との兼ね合いを取らなくてはなりませんから、正社員での再就職は本当に難しく、パート・アルバイトが多くなります。

企業等で働きながらキャリアアップやステップアップを目指し働く女性たちのワーク・ライフ・バランスはよく語られますが、地域のために様々な活動をしている女性もまたワーク・ライフ・バランスを考えるべきです。ちょうど昨年から始まった15期の行動計画推進会議で、女性の活力を地域・社会参画の活動の中でどう生かしていくのかを区長から諮問されています。

現在行動計画推進会議の活動の中で、
こだわりや注意している点がありますか。

たくさん意見や情報をいかにそれぞれを関係つけて意味のあるものにして、提案としてまとめ上げていく心がけが、私に与えられた会長の仕事ではないかなと考えています。委員のみなさんは大変個性が豊かな方たちで、ご自分なりの意見をきちんと持つだけでなく、知識も経験も豊富に持ちです。みなさんは発言しながらも自分の生活や生き方に深い思いを持っています。

例えば女性の活力を地域・社会参画の活動に生かすことについて考えているとき、委員の方にはそれぞれの背景があるのでいろいろな意見がでます。委員の中には3人もお子さんがいる方も複数いて、昨年の会議発足時にはまだお子さんが小さい、夫が働くことを望んでいない、などの話も出ました。ところが、この一年の内に地域活動や品川区の男女共同参画関係のイベントに委員として参加なさったり、新しく職場を見つけて仕事を始めたという、皆さん次のステップへ着実に歩みを進めていらっしゃると思います。いい仲間巡り合えて、背中を押してもらったとおっしゃってくれたのがとてもうれしですね。この会議を通し、次につなぐきっかけとなってくればと思います。

現在、キーワードになっている「女性の活躍」という言葉についてどう思いますか。

政府が言う「女性の活躍」というのは企業などで働く女性たちが対象であって、それでは非常に不十分だと思っています。そういう人たちがばかりに焦点を当てるのではなく、一人ひとりに自分自身の力に気づいてもらう、気づかせる機会を設けるべきなのではないでしょうか。企業などで働いている人は仕事、同僚、上司の評価を通して自分の力が見えてきます。企業などに属し

ていない女性達でも、地域や社会の様々な活動に自分に参加することは自分の強みを評価されるひとつの機会になると思います。そこで自分が褒められ、自分の実力を実感し再確認できます。自分の力を知り、受け入れてくれる社会の中で、積極的に行動するのが一番ではないか、と思います。3・11の震災以降、ボランティアを含めて社会のために何かをしたいという女性達の活躍が、多くの人に認められるようになってきました。会社で働くだけではなく、ボランティアやNPOで活動し、活躍している女性を世間がきちんと評価することが大切だと思います。ただ行政ではなかなか手が回らないので、交流サイト（SNS）などでお互いに褒めあうことをオープンにして盛り上げていくのはいかがでしょうか。

これから社会に出ていこうとしている方や、再出発をしようとしている方にアドバイスをお願いします。

これから社会に出る人たちには、自分がやりたい仕事を見つけて元氣よく仕事を始めて欲しいです。同じ力の男女がいたら、同等ですから、遠慮する必要はなく、自分の力が生かせる場を見つけたら、どんな環境を変えていくべきです。その時に自分が仕事をしながらさらに力をつけ、ステップアップしていく意識を持ち続けることがとても大事ですね。

再出発について、今の日本では小さいお子さんがいる女性が、きちんとした対応や手当がもらえ、育児休業をとる前の自分の能力で、それと同等の職場を見つけないことはまだまだ難しい状況です。新たな仕事をしたいと思っても時間や報酬が限定される雇用形態の仕事になってしまいます。そうすると自分の力を伸ばすチャンスが少し狭まってしまいます。自分が気に入った仕事を見つけたならば、パートナーや周囲の人と協力しあい、できるだけ続けていくということが大切です。正規雇用と非正規雇用の様々な格差が開いたままでは、日本の経済が回らなくなるので、これから5年10年の間には日本の社会や環境が変わってくると思います。そのときの流



マイセルフ50号刊行に寄せて

マイセルフの発行は年3回ですから、通算すると17年になります。制作にあたっては区在住、在勤、在学の女性たちが編集員となり毎回企画を練り、取材をして発行してきていることは素晴らしいことです。編集委員も学び、読者も学ぶというプラスの循環です。男女共同参画の領域はまさに私たちの生活全般であり、テーマは無限にあると言ってよいでしょう。新しい課題を発掘して皆で考え、社会が良い方向に進むように行動しましょう。

れを周りと一緒にうまくつかんでいくことが重要かと思えます。少子／高齢化における問題は労働人口の減少です。2010年から2050年くらいにかけて労働人口が1000万人くらい少なくなる計算が出ています。みんながみんな男女区別なしに自分の力を生かせる場所を見つけて、そこで仕事ができる社会にすることがこれからの日本のために大事なことだと思います。女性子どもを育てながらも自分のキャリアプランを描けるようになるためには、制度やサービスの拡充、あるいは働き方の格差の縮小はもちろんですが、何より女性自身の気概が必要だと思えます。男女共同参画は、お互いに力を合わせて生活を つくっていくことを理解できる周囲やパートナーと力を合わせて暮らしやすい社会をつくっていくことだと思えます。

編集後記



で見直し、将来につなげていきたいと思えます。今号から担当を宮内に引き継ぎました。新たな視点でこの特集ページを取材し編集していつてもらうことを期待しています。

(尾島環)

今号では、限られたスペースの中で記事を編集することの難しさを感じると共に、言葉を扱う仕事の奥深さも感じました。市川さんが伝えたいことをとだけ文字に再現できるか悩みもしましたが、それ以上の面白さや達成感を味わうことができたと思います。

(川畑菜梨)

マイセルフ50号という節目に人生の大先輩のお話を聞いて、継続することの重みがわかった気がします。人から引き継いでいくこと、自分自身で続けていくことは、ともに大きなものを作り上げるのだと感じました。社会に出てからも自分の力を測れるような場を見つけて、ステップアップし続けたいと思います。

(宮内美紀)

今回の取材を通して私が一番驚いたのが、市川さんの溢れんばかりの積極性です。会社に入社する際も、また退社された後も常に積極的に活動する市川さんのお話をきいて私自身が何をしたいのか、なにより何ができるのかを考える良いきっかけになりました。今後社会へ出ていこうとしている私にとつて、今回の取材は非常に参考になりました。

(石井佐帆)

私は今号の取材には参加できず、編集作業のみに携わりました。これから就職活動するにあたり、大変参考になりました。今後の自分の人生設計を改め

夫婦共働きでの子育てには夫婦の力だけでなく、地域の方々の助け、企業の理解がなくてはうまくいかないことを実感した取材となりました。将来、社会において大切な存在となる子供達を、親だけでなく周囲の人々、皆で協力して育てていくことが大切だと思います。

(上鶴倫子)

■ おやこ応急手当講座 (6月6日 参加者11名 会場：品川第一区民集会所)

講師 品川消防署員・救急資格者

この講座は、子どもの事故の予防と怪我をしたり事故に遭ってしまった時に、慌てずに落ち着いて対応できるスキルを身に付けてもらおうと開催した講座です。子どもの誤飲や水の事故など、子どもの身に起きやすい事故やけがについての説明と対処法を教えてください、実技として人形を使って心肺蘇生法を学びました。子どもたちも心臓マッサージに参加し、小さな体をいっぱいを使い心臓のある場所を押していました。他にもAEDの使い方など いざという時に備え親子で対処方法を学びました。参加された方からは「呼吸よりも絶え間ない心臓マッサージ」が参考になりました。」や「他の人にもぜひ聞いてもらいたい内容だった」「いざという時には慌てて動転すると思うが、イメージができたことは役立つと思う」など感想をいただきました。



■ ワーク・ライフ・バランス講座 (夜間) (9月2・9日 (全2回) 参加者延25名)

きらめ
『煌く人生のための魅力発見』

講師 結木 利奈氏 (㈱インビジブルビジョンズ代表)

一回目は「声を磨けば毎日がきらめく」毎日をきらめかせるためのコミュニケーションの大切さ、声を磨くヴォイストレーニング、表現力をつけるための姿勢、呼吸、発声方法また、幸せを呼ぶ“声”の法則、心に届く挨拶のトレーニングなどを実施しました。

二日目は、『私』がわかれば世界がきらめく」大きな声を出すためのヴォイストレーニングのほかに、交流分析TA (Transactional Analysis) をもとにエゴグラムを使った自己分析を行い、毎日をきらめかせるための『私』のTA傾向を知り、きらめく人生のための魅力アップを図ることを学びました。

全2回の講座で、受講生からは、「声の大切さを勉強しました。コミュニケーションには欠かせないツール。意識して自分で声をコントロールしようと思います。」「“怪獣になる”思いのほかスッキリしたので、時々やってみようとおもいます。」「明日からでもすぐ実行できることが多く、とても有意義でした。」「エゴグラムは面白かったです。わかっていない自分が見えたくもしいです。」などの感想をいただきました。



■ 男女共同参画推進講座 (夜間) (10月2・9日 (全2回) 参加者延27名)

『よりよい人間関係を結ぶためのコミュニケーション術』

講師 小柳 茂子氏 (相模女子大学教授・臨床心理士)

アサーティブ (自己表現) とは、自分を一歩前に押し出す、前向きに率直に自分を表現することです。攻撃的・非主張的のどちらでもなく、自分も他者も尊重するコミュニケーション方法です。状況や関係性に応じた、適切で柔軟な表現です。相手のこと、事実や状況を知る (共通認識)、自分の気持ち、考え (Iメッセージ)、「前向きな要求・提案」の3つの要素に分けると整理されて伝えやすくなります。言葉以外の視線、態度、声なども重要です。表現例、基本的手法、など実際に練習をしてみました。

「無意識に行っていた家族 (夫) とのコミュニケーションを見つめ直すきっかけになりました。」「事実 + Iメッセージ + 提案を頭に入れてやってみます！」などの感想をいただきました。



■ 男女共同参画講座（シェイクスピア講座）（10月13・20日（全2回） 参加者延46名）

『エリザベス朝の劇場文化』

講師 門野 泉氏（清泉女子大名誉教授）

- ①10月13日（火）「海軍大臣一座と俳優エドワード・アレン」
- ②10月20日（火）「宮内大臣一座とウィリアム・シェイクスピア」

毎年好評の講座ですが、今年は、一日目が「海軍大臣一座と俳優エドワード・アレン」、二日目が「宮内大臣一座とウィリアム・シェイクスピア」の講義を実施しました。

受講者のみなさんからは、「シェイクスピアの作品は、詳しくないので最初心配だったのですが、背景の社会状況や歴史にも触れてお話を下さり、とても楽しく興味深く参加できました。」「この様な時代背景の中で演劇が作られたと知り、大変勉強になりました。これからの演劇をみる上での観方が全く変わってしまうと思います。劇場に足を運びたくなりました。」「エリザベス朝の劇場文化という、自分にとって新鮮かつ興味あるテーマに出会えたことは、大変幸せなことだった。」、などの高評価をいただきました。



講座のお知らせ

会場 品川区立総合区民会館さゆりあん 男女共同参画会議室（品川区東大井5-18-1）

問合せ先 男女共同参画センター 電話 5479-4104 FAX 5479-4111

定員 25名 託児あり（定員に達している場合もありますのでご了承ください。）

※以下の内容は原稿作成時のものです。最新の情報は広報しなかわおよび品川区HPでご確認ください。

開催日	内容	募集掲載予定 広報しなかわ
2月3日 ☀ 午前10時～12時	DV理解基礎講座 ～DVを知って DVをなくす～ 講師 佐藤 香氏	1月 11日号
2月16・23日 3月1日 ☀ 午前10時～12時	よりよい人間関係を結ぶための コミュニケーション術（初級）（3日制）（昼版） 講師 小柳 茂子氏	1月 11日号
3月10・17日 ☀ 午前10時～12時	きらめ 煌く人生のための魅力発見講座（2日制）（昼版） 講師 結木 利奈氏	2月 11日号
2月未定 午前10時～12時	女性の活躍支援講座 講師 未定	1月 21日号

夫など、パートナーからの暴力に悩んでいませんか？

暴力は犯罪です。ひとりで悩まず、ご相談ください。

東京都の配偶者暴力相談支援センターなどもご紹介いたします。詳しいことは品川区男女共同参画センターへ TEL. 5479-4104

★男女共同参画センターDV専門相談……毎月第1・3・4・5 ☀ 午後1時～4時

……………毎月第2 ☀ 午後5時30分～8時30分 ※事前予約による面接または電話相談。

☆しなかわ見守りホットライン ※24時間つながります。

（DV）TEL. 3777-6601 （児童虐待）TEL. 3772-6622 （高齢者虐待）TEL. 3772-6699 （障害者虐待）TEL. 3772-6605

★国（内閣府男女共同参画局）の相談窓口「DV相談ナビ」………TEL. 0570-0-55210（お近くの相談窓口を自動音声によりご案内）

① 緊急のときは（身の危険を感じたら）………☎警察 110番（事件発生時）

男女共同参画推進登録団体紹介17 「スマイルネットワーク品川」 代表 小島 敦子

平成11年にシルバー大学うらおい塾「おしゃれコーディネート」の修了生によりグループが結成されました。「年を重ねても生き生きと美しく」をモットーに暮らしの知恵や情報を交換し合い、さまざまに学んでいます。

「色彩講座」では、色の仕組みについて理解することにより洋服のコーディネートに活かしています。「スカーフの結び方」や「アクセサリ小物の使い方」季節に合わせた「肌の手入れとメイクアップ法」「手のマッサージとマニキュア」「アロマセラピー」など。また、暮らしの中に彩りを取り入れる「プリザーブドフラワーアレンジメント」や「クリスマスリース」「正月飾り」「コサージュ」なども制作しています。

新年と盛夏、年2回の懇親会では思い思いのおしゃれをし、食事とおしゃべりを楽しんでいます。

会員の方たちからは、

- 毎月1回第2月曜日午前10時から始まる会合では、参加者の個性が出て新しい発見があつてとても楽しみにしています。
- 今まで、あまり気づかなかつた洋服のコーディネートやインテリアの飾り付けが生き生きと素敵になってとても嬉しくなります。
- 1カ月一回の会合ですが、皆さまに会えること、また講師の方からのたくさんの知識を教えていただき、楽しい時間を過ごすことができます。

講師を引き受けてくださっている先生からは、

- いつも和気あいあいの楽しいサークルです。思いやりと活気のある皆さんの姿は、私自身がお手本にしたい素敵な女性たちです。これからも楽しく、充実したひと時を持っていただけるよう努めたいと思っております。この16年間に感謝をこめて。

と、一言を寄せてもらいました。

「年を重ねても生き生きと美しく」笑顔が自慢のグループです。



男女共同参画センターからのお知らせ

女性相談員による相談室

心や、生き方の悩み、
家庭のことで困っていること、
また、法律に関することや離婚、金銭トラブルなど、
お気軽にご相談ください。
(男性もご利用ください)

※原則、品川区在住の方が対象です

電話相談

カウンセラーによる電話相談

毎月第1・2・3木曜日 午前10時～午後4時

(ただし、木曜日が祝日の場合はお休みとなります)

正午～午後1時前後は休憩時間のため、対応できないことがあります。

終了時間が午後4時ですので、お電話は午後3時30分ごろまでお願いいたします。

専用電話 5479-4105

面接 相談

無料。事前予約が必要です。予約電話 5479-4104

※予約受付時間 平日午前9時～午後5時

	相談時間	12月	1月	2月	3月
弁護士	午後1時～3時30分	2日 (水)	6日 (水)	3日 (水)	2日 (水)
	午後1時～3時30分	8日 (火)	12日 (火)	9日 (火)	8日 (火)
	午後5時30分～8時	21日 (月)	18日 (月)	22日 (月)	14日 (月)
カウンセラー	午後1時～4時	24日 (木)	28日 (木)	25日 (木)	24日 (木)
DV相談	午後1時～4時	4・18・25日 (金)	15・22・29日 (金)	5・19・26日 (金)	4・18・25日 (金)
	午後5時30分～8時30分	11日 (金)	8日 (金)	12日 (金)	11日 (金)

※法律相談は、弁護士に法律に関することを
カウンセリングはカウンセラーにこころと生き方の悩みごとを
DV相談は、専門相談員にDVに関することを相談できます。

☆交流室や会議室を、男女共同参画の推進を目的とする活動や学習のために、ご利用ください。交流室には資料コーナーが併設されています。

◇交流室 18席(最大): 個人やグループの活動の場としてご利用ください。

◇会議室 36席(最大): 利用する場合は、あらかじめ団体登録が必要です。詳しくは男女共同参画センターにお問い合わせください。

特集記事にご意見・ご感想をお寄せください。お待ちしております。

○次号「マイセルフ 自分らしく」51号は平成28年3月発行予定です