



## 企業向けセミナーのご案内

### 企業をさらなる成長へ導く鍵！

#### — 女性活躍促進セミナー —

政府が成長戦略の中核に据え、いま注目を集めているのが「女性の活躍促進」です。

企業が女性の活躍を促進するメリットや、その手法について、成功を収めた会社の事例などを交えながら、わかりやすく解説します。企業の研修の一環として、ぜひご活用ください。

**日時** 12月9日(火) 午後1時～4時

**場所** 男女共同参画センター「パルモ」

**対象** 女性社員、女性部下を持つ上司、経営者、人事担当者、チームリーダーなど

**内容** ①今、「女性力」が求められる背景  
②女性活躍のための社内改革プロジェクト  
③女性活躍のための継続的支援

**定員** 40名（応募者多数のときは抽選）

**講師** 吉川和利氏（株インソース講師）

大手清涼飲料水メーカーに勤務し、人事部長、M&A担当部長などを歴任。現在は講師として、幅広い業種に対してマネジメントやリーダーシップに関する指導を行っている。



■受講料 無料

■申込み 11月21日(金)までに市役所市民協働推進課(☎51-2188)へ

### ☆H26 ライフアップセミナー参加者の声☆

#### ■働く女性のちょっとしたリフレッシュ講座【全3回】

講師：武井美智子先生（産業カウンセラー）  
原山ナオ先生（イメージコンサルタント）

《1. 心理テストで私の行動と癖に気付く》

●自分の知らない自分を知ることができた。

●客観的に自分を知ることができた。

《2. 毎日の生活がキラッと輝く

習慣 ～見せる立ち居振る舞い～》

●私の人生がキラッと輝くヒントをもらいました。

《3. 自分でできるメンタルヘルスケア》

●改めて、自己を見つめ直すことができました。

●自分の人生について初対面の人と話し合うことができ、新たな発見があった。

#### ■無理なくできる子育て応援セミナー【全3回】

講師：東ちひろ先生（子育てカウンセラー）

Yuka先生(ベリーダンスインストラクター)

《1. 子どものやる気と自信を引き出す方法》

●分り易くすぐにでも実行できる内容で、とても参考になりました。

●実践したところ、子どもが大きく変わりました。

●子どもの小さいときに聞いておきたかった。

《2. 親子で楽しむベリーダンス ～産後の身体をもっとキレイに～》

●久々に体をしっかり動かして楽しかった。

●ベリーダンスは女性にはとても必要な運動だと感じました。

●私が楽しんでい  
る姿を見て、子どもも家に帰って一緒にストレッチしてくれました。

《3. これで安心！ママ友とのつきあい方》

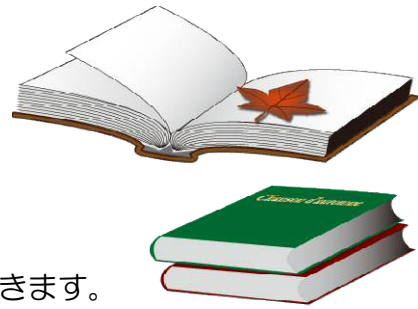
●リアルなみんなの悩みが聞けて、参考になった。

●ママ友との関わり方が勉強になりました。



## 図書室のご案内

- 利用時間 午前9時～午後9時
- 貸出方法 利用者登録をしていただきます。身分の証明できるものを持参してください。
- 貸出期間等 一人3冊まで、2週間貸出します。返却は豊橋市役所1階の「じょうほうひろば」でもできます。



## 新着本

社会	『私がマッキンゼーを辞めた理由 - 自分の人生を切り拓く決断力』 石井 てる美【著】 人生は一度きり。東大院卒、マッキンゼーを辞めて芸人になる決断をした著者自身の物語。
	『逆境経営 - 山奥の地酒「獺祭」を世界に届ける逆転発想法』 桜井 博志【著】 金・技術・市場なし!ピンチがいつも救ってくれた。潰れかけた酒蔵が、世界20か国に展開するまでの七転び八起き。
	『嫌われる勇氣 - 自己啓発の源流「アドラー」の教え』 岸見 一郎/古賀 史健【著】 対人関係を改善していくための具体的な方策を提示しているアドラー心理学は、現代の日本にこそ必要な思想。
	『憲法と、生きる』 東京新聞社会部【編】 第19回平和・協同ジャーナリスト基金賞受賞の大反響連載「憲法と、生きる」を単行本化!
	『家族が選んだ「平穏死」-看取った家族だけが知っている本当の「幸せな逝き方」』長尾和宏/上村悦子【著】 否応なしに迫りくる最期の時を慌てずに迎えるために、家族で読んでおきたい1冊です。
文化	『性と柔 - 女子柔道史から問う 河出ブックス64』 溝口 紀子【著】 オリンピック銀メダリストにして気鋭の社会学者が、不祥事相次ぐ柔道界の根底に敷かれた古びた「性」意識を解明する。
	『暮らしのならわし十二か月』 白井明大【文】/有賀一広【絵】 移ろう季節とともに、日本の習わしを楽しむ!お正月はなぜお正月というのでしょうか。二月に豆まきをするのは?
生活	『ベニシアの庭づくり - ハーブと暮らす12か月』 スタンリー・スミス, ベニシア【著】 ベニシアが日記に書き留めてきた、庭やハーブについてのエッセイ。ハーブで暮らしを豊かにするヒントが詰まった1冊。
	『オトナ婚です、わたしたち一十人十色のつがい方』 大塚 玲子【著】 こんな結婚、アリなんだ。快適な結婚ゆえ長続き!自分にあった結婚に辿りついた女性達が、その日々と本音をトーク。
	『井田寛子の気象キャスターになりたい人へ伝えたいこと』 井田 寛子【著】 3年半の勉強の末、5度目の試験で気象予報士試験に合格。そして、NHKの気象キャスターとなった「いま」を語る。
	『さよなら、お母さん - 墓守娘が決断する時』 信田 さよ子【著】 墓守娘とは、過干渉の母を持つ娘を指す造語。気持の上での決別から関係断絶まで、様々な「サヨナラ」の形を提示。
	『新しいパパの教科書 - プレパパ～3歳児パパまで』 ファザーリング・ジャパン【著】 日本最大のパパ 団体が送る「パパ 育児の決定版」。子育てを頑張りたいパパに、知識・スキル・マインド を伝授。
	『一人ぶんから作れるラクうまごはん』 瀬尾幸子【著】 「これなら作れる!」と思わせる身近な食材、簡単さを売りに、「どうってことないけど食べたいメニュー」を紹介。
健康	『だからやっぱり日本食 - 海外から見た日本食の魅力』 室岡 義勝【著】 食品バイオの専門家が海外での日本食人気の秘密を、海外生活の経験をとおして紹介。
	『3日食べなきゃ、7割治る! - 病院で殺される前に』 船瀬 俊介【著】 簡単で楽しく、お金も不要。副作用ゼロの究極の健康法。空腹こそ万病の薬!
	『「2人」で知っておきたい妊娠・出産・不妊のリアル』 富坂 美織【著】 ハーバードで学んだ産婦人科医が教える、最新の科学データと研究結果をもとにした対策のすべて!
	『一度、死んでみましたが - スーパー闘病エッセイ!』 神足裕司【著】 「書くことは、生きること」突然の重度くも膜下出血からの生還。涙と笑いのスーパー闘病エッセイ!
文学	『私は私。母は母。 - あなたを苦しめる母親から自由になる本』 加藤 伊都子【著】 娘が母から解放され、自分の幸せを掴むための具体的方法を紹介。苦悩する娘の背中を後押ししてくれる1冊。
	『村上海賊の娘(上巻)(下巻)』 和田 竜【著】 「2014年本屋大賞」受賞作 「のぼうの城」から6年。4年間をこの一作だけに注ぎ込んだ、桁違いの著者最高傑作!木津川合戦に基づく一大巨篇。

文学	『恋歌』 朝井まかて【著】 「2014年直木賞」受賞作 幕末の動乱期を舞台に、実在の女性歌人にスポットを当て、時代に翻弄されつつも、したたかに生きる女性の強さを描写。
	『面倒だから、しょう』 渡辺 和子【著】 大ベストセラー「置かれた場所で咲きなさい」の第二弾。つまずいた時、疲れた時に支えになってくれる言葉が一杯。
	『世界を変えた10冊の本 文春文庫 い-81-2』 池上 彰【著】 「聖書」「資本論」から「ソノの日記」まで。池上が世界史を見渡し、10冊を厳選。その内容と歴史的な位置づけを徹底解説。
	『私の暮らしかた』 大貫 妙子【著】 シンガーソングライター大貫妙子は書き手としての評判も高い。その彼女が、背筋のぴんとのびた生き方を綴るエッセイ集。
	『Advanced Style-ニューヨークで見つけた上級者のおしゃれスナップ』 コーエン、アリ・セス【著】/岡野 ひろか【訳】 被写体は60~100歳代。好きな物を自由に着こなす。アメリカで絶賛を浴びた写真集！ページを捲る度に元気になれます。
	『わたしはマララ - 教育のために立ち上がり、タリバンに撃たれた少女』 マララ/クリスティーナ【著】/西田佳子【訳】 「女の子にも教育を」と主張したことで、タリバンに襲われ、頭に被弾した少女マララの手記。
児童	『熱く生きる』 天野 篤【著】 天皇陛下の執刀医。三浪を経て、あえて厳しい道を歩んだプロフェッショナルの「思いと情熱の磨き方」「人生の切り開き方」！
	『わたしはあかねこ』 サトシン【作】/西村 敏雄【絵】 一人ひとりのカラー(個性)を大事にして、いろんな人がいるから社会は面白い！
女性	『女子の人間関係 - 整理整頓』 水島 広子【著】 女性特有の人間関係の悩みを持つ方に、対人関係療法の専門医水島広子氏が解決方法を解り易く伝授します。
	『ジェンダーと「自由」 - 理論、リベラリズム、クィア』 三浦玲一/早坂 静【編著】 多様性を認める寛容な社会 - はたしてそれは本当に実現したのか。ジェンダーの自由とジェンダーの規範を再考する。
	『マイ・レジリエンス - ト라우マとともに生きる』 中島 幸子【著】 パートナーからの暴力(DV)から逃れた後もつづく生き難さ。深い傷を抱えながら生き抜く著者からのメッセージ。
社会	『その後の不自由 - 「嵐」のあとを生きる人たち シリーズケアをひらく』 上岡 陽江/大嶋 栄子【著】 トラウマティックな事件があった - 専門家による援助が終わった - その後、彼女たちはどうやって生き延びてきたか。
	『ひとり親家庭 岩波新書』 赤石 千衣子【著】 自らも当事者として30年以上ひとり親の問題に関わってきた著者が、課題を整理、解決への道筋を提起します。
	『さあ、育休後からはじめよう - 働くママへの応援歌』 山口 理栄/新田 香織【著】 働くママが知っておきたい仕事と生活の両立のヒントが満載。
	『小室淑恵の人生プレゼン術 - 最大のチャンスと最高の評価を手に入れる』 小室 淑恵【著】 日本プレゼン界の旗手・小室淑恵氏が、最大のチャンスと最高の評価を手に入れる「自分プレゼンテクニック」をコーチ！
	『家族と迎える「平穏死」 - 「看取り」で迷ったとき、大切にしたい6つのこと』 石飛 幸三【著】 特別老人ホームの常勤医師が提言する、肉親を看取る前に知っておきたい心構えと知識。
	『ふたりのママから、きみたちへ』 東 小雪/増原 裕子【著】 同性婚を挙げた二人が、子どもを迎える準備を始めた…。新しい時代の“家族の形”を模索する、静かな問題作！
文化	『無心のすすめ』 永井 宗直【著】 人生を豊かにしてくれるのは「野心」より「無心」。煩惱を断ち、「無心=フルッシュ・マインド」を得るための26の禅の教え。
	『はじめてのルーヴル』 中野 京子【著】 ダ・ヴィンチの「モナリザ」始め、ルーヴル美術館至宝の絵画を独自の視点で読み解く、これまでにない美術館名画案内。
歴史	『小さな城下町』 安西 水丸【著】 ローカル城下町の歴史が作り出す家並み、人々の暮し、食べ物を絵と文で紹介。「思わず旅に出たくなる」著者最後のエッセイ集！
生活	『定年までに知らないとお金のお話』 岡崎充輝【著】 定年を前にして一番気になるのはやはりお金。それに必要な知識を具体的な数字を出しながら解説します！
	『片づけられない親のための幸せの生前整理』 辰巳 渚【著】 ベストセラー『「捨てる！」技術』の家事セラピストが、親子そろって気持ちよく整理できるノウハウを大公開！
	『フィンランド流イクメンMIKKOの世界 - しあわせな子育て』 コイヴマー、ミッコ【著】 イクメン先進国・フィンランドからやってきた外交官のMIKKOが日本で送る“イクメン生活”をリアルに紹介。
	『パパのトリセツ』 おおた としまさ【著】 人気お父さん「パパ」の悩み相談横丁「主宰」、パパの気持ちを知り尽くした著者が提案する、全く新しい育児書！
	『ご当地グルメコミックエッセイまんぷく東京』 まめこ【著】/中川 節子【案内人】 老舗店からカレー・ラーメン・絶品スイーツまで。東京を知り尽くしたグルメライターが選ぶ一度は行きたい★厳選37軒。

## 女性のための 相談室のご案内

### 電話による相談

#### ○女性のための悩みごと電話相談

ちょっとした不安や切実な悩みごとなど、お気軽にお電話ください。

- ・毎週月～土曜日 午前9時～午後3時
- ・TEL (0532) 33-3098

※日曜日・祝休日・第3月曜日（第3月曜日が祝日に当たるときはその翌日も）は、お休みです。

### 面談による相談

#### ○女性カウンセラーによる心の相談（予約制）

相談員：心理カウンセラー

時間：午後1時30分～3時30分  
（1人約60分）

相談日	予約受付開始日
11月12日(水)	10月29日(水)
11月26日(水)	11月12日(水)
12月10日(水)	11月26日(水)
12月24日(水)	12月10日(水)
1月14日(水)	12月22日(月)
1月28日(水)	1月14日(水)
2月25日(水)	2月12日(木)
3月11日(水)	2月25日(水)
3月25日(水)	3月11日(水)

#### ○女性弁護士による法律相談（予約制）

相談員：弁護士

時間：午後1時30分～3時30分  
（1人約30分）

相談日	予約受付開始日
11月21日(金)	11月7日(金)
1月16日(金)	1月5日(月)
3月20日(金)	3月6日(金)

■予約の受付は、予約受付開始日以降の毎日午前9時～午後3時です。ただし、日曜日・祝休日・第3月曜日（第3月曜日が祝日に当たるときはその翌日も）はお休みです。

■予約の受付・お問い合わせ  
男女共同参画センター事務室  
TEL 0532-33-2822

## 数字で見る男女共同参画

私たち一人一人が男女共同参画について考える契機とするため、我が国における男女共同参画の進展を考えるうえで参考となる各種統計を、「数字で見る男女共同参画」ということで随時掲載していきます。

### 16.1

#### 【答え】

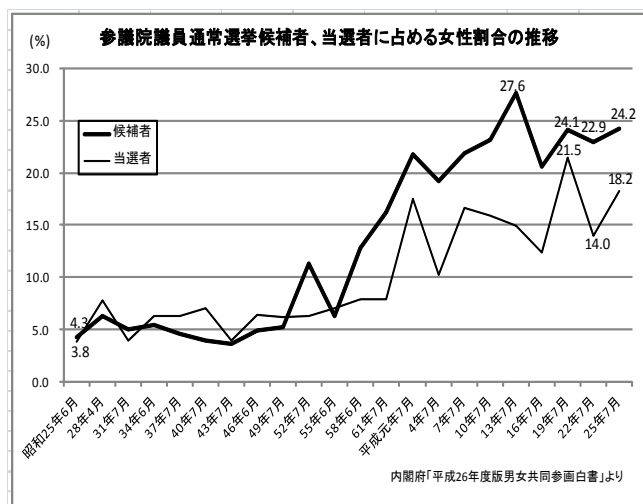
参议院（任期6年）の女性議員の割合（平成26年2月現在、総数242人中39人）。

#### 【解説】

上記のうち22人は平成25年7月の改選で選出されました。前回改選が行われた平成19年は、当選者に占める女性比率が21.5%と過去最高を記録しましたが、3年後の平成22年には14.0%と低落し、女性議員数拡大の波とはなりませんでした。

第3次男女共同参画基本計画（平成22年）では、女性の政治参画を加速させるため、クオータ制に言及しており、国会議員候補者に占める女性割合を30%（平成32年）とする数値目標を設定しました。この数字はあくまで「努力目標」で、どれだけ多くの女性候補者を立てるかは政党の判断に任せられます。また候補者増が女性議員増につながるかどうかは、最終的には有権者の選択に委ねられることとなります。

※クオータ制：政治における男女平等を実現するために、議員・閣僚などの一定数を女性に割り当てる制度。北欧諸国などでは、法制化して実施されています。



パルモ通信 No.11

【発行】 男女共同参画センター「パルモ」  
〒441-8075  
豊橋市神野心頭町3-22  
TEL 0532 33 2800  
【発行月】 2014年11月