

ハートパル

2022年
2月
237号

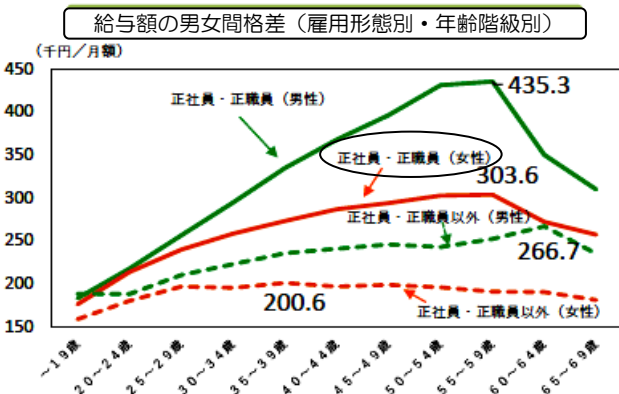
わたしの人生の主演は『わたし』

『わたし』が自分らしく生きていくためには『自立』が必要です。自立にはいくつかの要素がありますが、今回は経済的自立=「お金」、精神的自立=「趣味や地域・社会活動」、技術的自立=「仕事」に焦点をあて、改めて『自立』を考えます。『わたし』がわたしの人生の主演であるために、3つの柱から今の『わたし』について考えてみましょう。

『わたし』の柱1：お金

多くの人は働いて収入を得ています。その収入に納得がいていますか？

国の調査(下図)では、正社員女性の賃金は男性の約7割で、世界主要国で見るとワースト2位です。また働き始めの20代前半では大差ないのに、退職間際の差には驚かされます。その要因は、労働時間や勤続年数、役職への登用の差、家族手当等の有無などがあり、男女の働き方やその対価には、まだまだ平等ではない現状があります。



『わたし』に収入や貯蓄などがありますか？どれくらいあれば生きていけるか具体的に計算してみると、職業の選択や働き方などの人生のプランニングに役立ちます。

また、結婚していても、そうでなくても自分の意志で自分のお金が使えというのは、大きな自信や自由につながります。経済的な自立は『わたし』の重要な柱です。



『わたし』の柱2：趣味や地域・社会活動

忙しい日々の中でも、好きなことや楽しいことに時間を使うことは、ストレス解消や、やる気・意欲につながり、生活や人生に張りを与えます。

趣味は、①リラックスできる ②孤立を防ぐ ③健康寿命を延ばすなど様々な効果があります。また、地域・社会活動は、仕事以外の人との出会いや新たな学びがあります。そして、趣味や活動が高じて収入につながったり、その道のプロになることもあるかも知れません。仕事以外のつながりを持つことは『わたし』の人生を彩り、精神的な自立に導きます。

『わたし』の柱3：仕事

今の仕事は、主体的に行動し、やりがいを持ってできていますか？頼まれた仕事だけをこなしてやり過ごしたり、目標もなく働いていませんか？時々、立ち返ってみることも大切です。

キャリアアップを目標にすることはライフプランを考える上で一つの要素となります。スキルアップのための資格取得や仕事の熟練度を高めるための学習は仕事のやりがいにつながります。『わたし』の成長を実感し、経済的・精神的な自立心を高めます。



おすすめの図書！



「どんな仕事も楽しくなる
3つの物語」 福島正伸/著

読んでいる間にもワクワクしてきて、仕事をしたくなる素敵なお本です♡
ハートパルのライブラリー室で閲覧・貸出しできます。

長崎県内の「生理の貧困」サポート活動をご紹介します！

●長崎県内の動き

各地の社会福祉協議会などの関係機関と連携し、防災備蓄用の生理用品を無償で配布する活動を実施。

〈長崎市社会福祉協議会〉

困窮する女性の相談窓口の設置と生理用品を無料配布。

〈長与町社会福祉協議会〉

寄付された生理用品を配布

●大村市の取組「つながりサポート事業」

つながりサポート拠点で、ナプキン、布ナプキン、月経カップを無料配布。

●『生理の貧困』対策プロジェクト・ながさき

長崎の『生理の貧困』をどうにかしたい！と立ち上がったプロジェクト。構成メンバーは、長崎性教育コミュニティ アスター、DV 防止ながさき、ながさき女性医師の会、BPW 長崎クラブ、モッシュ、やすひウイメンズヘルスクリニックの6団体。

〈活動内容〉

- ・貧困世帯への直接的なナプキン配布支援
- ・ナプキン配布スポットの増設
- ・長崎市と時津町の小中高校を対象に無料配布するモデル事業
- ・長崎大学医学部トイレにナプキン設置



令和4年度「男女共同参画週間」 キャッチフレーズ募集！

内閣府男女共同参画局では、男女共同参画社会の形成促進のために、毎年6/23から6/30までを「男女共同参画週間」とし、キャッチフレーズを募集しています。

● ● ● ● ● ●

●募集テーマ：「男だから」「女だから」といった性別役割意識にとらわれず、個性と多様性を尊重し、自身の可能性を信じて誰もが生きがいを感じられる社会を実現していくきっかけとなるもの。

●応募資格 ユース世代（15～20歳）

（平成14年4月2日生～平成20年4月1日生）

●応募期間：1/11（火）～2/25（金）まで

●応募方法：内閣府 HP の応募フォームで

<http://www.gender.go.jp/public/week/week.html>

※詳細は、上記内閣府のHPをご覧ください。

つながりサポート 3つの拠点

孤独や不安を抱える女性達がお互いの体験や思いを語り合い、支え合う場所です。必要に応じて相談機関や支援団体へつなぎます。

お気軽にお立ち寄りください。



ピアサポート プリママ
090-2195-7222
月～土 9時～17時



プリママ おしゃべりピアカフェ開催
毎週水・土 13時～16時



大村市母子寡婦福祉連合会 月・金
0957-46-3286 9時～15時

のぼほん亭(個人宅) 第1・3土曜
0957-52-7409 10時～15時

☆当センターの講座・イベントに参加し右図の駐車場をご利用の場合は、無料駐車券を発行します。

【問合せ先】

大村市男女共同参画推進センター「ハートパル」

〒856-0832

大村市本町458番地2 プラットおおむら4階(旧浜屋ビル)

TEL: 0957-54-8715 FAX: 0957-54-8700

Eメール: danjyo-s@city.omura.nagasaki.jp

[問合せ時間] 月～金 8時30分～17時15分(祝・年末年始休)

