

# すみれだより

平成28年 9月号

## 特集 高齢化社会を生きる 終活について

日本の社会は急速に少子高齢化が進み、総務省統計局によると 2035 年頃には日本の人口の約 3 分の 1 を高齢者が占めるようになるそうです。

子どもや周囲の人に迷惑をかけずに人生を終わるための準備をすることを『終活』といい、社会現象にもなっています。『終活』のテーマの一つとして“片付け”があります。食器や贈答品、雑貨など家の中に物が多いと、親の家の片付けが子どもに大きな負担となると言われています。元気なうちに、本当に大切な物だけをできるだけ少量に絞っておくとよいかもしれません。

また、人生の終末期に迎える死に備えて、自身の希望を書き留めておくノートであるエンディングノートを作ることで、死や人生を見つめ直すこともでき、死を迎えた後の家族の負担を減らすことにもつながります。2011 年にはエンディングノートを題材とした日本映画「エンディングノート」(砂田麻美監督)も公開されました。

終活の究極の目的は、充実した老後を過ごすための準備です。

エンディングノートは人生の最終章を迎えるにあたり、自分の思いや希望、遺しておきたいことを周りの人達に確実に伝えることができるものであり、また大切な家族や友人へのプレゼントにもなります。終活をしながら自分の人生をふり返ってみると、「自分はこれから先どう生きていきたいのか」ということが明確になり、それが生きる活力につながり、充実した老後を迎えることができるようになります。終活は生きるためのとても前向きな考え方といえるのではないのでしょうか。

### エンディングノートに書かれる事柄

- ・生まれてから今までの経歴
- ・どんなことを考えてきたか
- ・大切な人への感謝の気持ち
- ・金融資産リスト
- ・不動産や保険
- ・葬儀やお墓について
- ・遺言に関する事 など




- ・学生時代はスポーツに明け暮れていたわ。
- ・家事も育児も一生懸命やったわ。
- ・案外楽しいこともあったのね。
- ・今からでももっと勉強がしたい。
- ・子どもや孫のために何かしてあげたい。
- ・まだまだやりたいことがあるわ。

# 男女共同参画センターの講座

【講座実施場所】八尾市男女共同参画センター「すみれ」

【申込み・問合せ】TEL 072-923-4940

 マークは、「女性の活躍推進講座」です。

※各講座に一時保育あり。

(各講座開催日の10日前まで。[休所日の場合は、直前の開所日まで。])

定員:各5人(申込順)

(生後3か月～小学4年生まで)

保育料:1人目500円、2人目250円、  
3人目～無料



## ママの職場復帰応講座

～もう一度、働いてみたい！

でも、その前に気持ちの準備～

9月28日(水)

10:00～11:30

仕事はしたけれど・・・、子どもが小さかったり、介護をしていたり・・・。ブランクがあって、不安もあるけれど働いてみたい方を対象に、気持ちの整理や仕事との両立のコツなど再就職の準備について学びます。

- 講師： <sup>へんみ のりこ</sup> 邊見 倫子さん (キャリアコンサルタント)
- 対象： 八尾市在住・在勤・在学の女性
- 定員： 20人 (申込順)

共催：生涯学習センター「かがやき」

## 親子で楽しむ すみれのおはなし会

10月1日(土) 11:00～12:00

親子で絵本のよみきかせや手遊びを楽しみます。

- 講師： <sup>かわの きょうこ</sup> 河野 京子さん・<sup>のだ ゆうこ</sup> 野田 祐子さん (絵本講師)
- 対象： 八尾市在住・在勤・在学の方とその子ども
- 定員： 15人 (申込順)

## 心が伝わる声の使い方講座

10月5日(水) 10:00～11:30

朗読を取り入れたボイストレーニングで、感情を豊かに伝える声の使い方について学びます。

- 講師： <sup>はしば ゆみこ</sup> 橋場 由見子さん (HY教育エンタープライズ代表)
- 対象： 八尾市在住・在勤・在学の方
- 定員： 20人 (申込順)



## 女性のためのチャレンジ相談

10月6日(木)

①10:00～ ②11:00～

再就職や地域での活動など、キャリアコンサルタントが、あなたのチャレンジのお手伝いをします。

- 講師： <sup>へんみ のりこ</sup> 邊見 倫子さん (キャリアコンサルタント)
- 対象： 八尾市在住・在勤・在学の女性
- 定員： ①と②各1人 (申込順)

# 女性の活躍推進情報コーナー

## 女性活躍推進法に基づく認定マーク「えるぼし」



「女性の職業生活における活躍の推進に関する法律」（以下、女性活躍推進法）では、行動計画の策定、策定した旨の届出を行った企業のうち、一定の基準を満たし、女性の活躍推進に関する状況などが優良な企業は、都道府県労働局への申請により、厚生労働大臣の認定を受けることができます。

認定は、評価項目を満たす項目数に応じて3段階あり、認定を受けた企業は、認定マーク「えるぼし」を商品や広告、名刺、求人票などに使用することができ、女性活躍推進事業主であることをアピールすることができます。認定マークの「L」には、L a d y（女性）、L a b o u r（働く、取り組む）、L e a d（手本）などさまざまな意味があり、「円」は企業や社会、「L」はエレガントに力強く活躍する女性がイメージされています。「L」がデザインされた円の上に星が輝くデザインにふさわしく、様々な企業や社会の中で活躍し、星のように輝く女性への「エール」と、そんな輝く女性が増えていくようにとの願いを込めて「えるぼし」と名付けられました。

企業のみならず、是非、社内での女性活躍を推進して、「えるぼし」の認定をめざしてみませんか？

## 事業報告

### 八尾の輝く女性活躍推進プロジェクト STEP2 「企画運営会議（第1回）」

日時： 平成28年7月7日（木）10:00～11:30  
会場： 八尾市生涯学習センター「かがやき」  
学習プラザ 3階 中研修室



地域活動や職場などで活躍する女性を育成・支援する『八尾の輝く女性活躍推進プロジェクト』のSTEP2として、「企画運営会議」を実施しました。STEP1「地域における女性リーダー養成講座」の受講生と、オブザーバーとして市内の企業団体、地域団体の方の13名で、地域活動や職場での女性の活躍推進についての現状や課題について意見を交換しました。企業の視点からは、女性に活躍してほしいと思っても103万円の壁など社会制度が足かせとなってしまうケースがあることや、男女で役職につくことへの覚悟の違いがあること、地域の視点からは、ママ友トラブルなどをはじめ、人との距離の取り方が難しくなっていることなどの意見がでました。地域活動でも職場でも、女性の活躍を推進するために今、必要とされているのは、「やる気・覚悟」と「コミュニケーション・和」であることについて実感し、12月に開催するフォーラムに向けて、人と人、人と団体との出会いの中で、活躍している人の輝きを共有したり、子育てや介護などにより輝きをなくしている女性に輝きを取り戻してもらえようとするフォーラムにしたいと、あらためて気持ちを強くする機会となりました。

次回の企画運営会議（第2回）は11月に実施します。

（参加者の声）

- ・103万のかべがあり、時短勤務を希望する女性を逆にあつめて時短でシフトをあえて組むことも女性のライフステージによって考える必要もあと思いました。
- ・いろんな立場の方の意見がきけて交流できてよかったです。



# 男女共同参画センター

## すみれの図書コーナー



《図書コーナー》  
開所時間中は、読書や学習にご利用いただけます。  
貸出もおこなっています。

\*申込書に記入すると、一度の3冊の本を、2週間借りることができます。

### 今月の1冊

「置かれた場所で咲きなさい」 渡辺和子／著 幻冬社

「置かれた場所に不平不満を持ち、他人の出方で幸せになったり不幸せになったりしては、環境の奴隷でしかない」と著者は伝えます。結婚しても、就職しても、子育てをしても「こんなはずじゃなかった」と思うことが次から次に出てきます。『歳をとり、片隅においやられることもあるかもしれないが、自分自身が花を咲かせる心を持つことで、人はどんな場所でも幸せを見つけることができる。』そんな著者の暖かいメッセージが伝わってくる、読みやすく人生に前向きになれる一冊です。



## 女性相談

あなた自身の気持ちを素直に表現して、いま悩んでいることと向き合ってみませんか？人づきあいや生き方、性格や仕事に関すること、夫や子どものことなど、女性の抱える悩みを女性相談員が傾聴し、問題解決に必要な情報提供や心を整理するお手伝いをします。ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。



【予約・問合せ】 TEL 072-923-4940  
午前9時～午後5時（日・月曜日、祝日、年末年始を除く）

9月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7★	8	9	10☆
11	12	13◆	14	15☆	16	17
18	19	20	21	22	23	24★
25	26	27◆	28	29	30	

10月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5★	6	7	8☆
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18※◆	19	20☆	21	22★
23	24	25◆	26	27	28	29
30	31					

- 開所時間 午前9時～午後5時
  - 休所日 日曜日、月曜日、祝日  
ただし、月曜が祝日の場合は、その翌日以降の直近の平日も休所。  
年末年始（12月29日～1月3日）
  - 女性相談実施日
    - ★ 第1水曜日、第4土曜日 午後1時～午後5時
    - ☆ 第2土曜日、第3木曜日 正午～午後4時
    - ◆ 第2・第4火曜日 午前10時～午後1時
- ※相談日が祝日の場合及び生涯学習センターが休所日の場合は、相談日を変更しています。

## 八尾市男女共同参画センター「すみれ」

〒581-0833 八尾市旭ヶ丘 5-85-16  
八尾市生涯学習センター「かがやき」学習プラザ4階  
TEL/FAX 072-923-4940

（開所時間）午前9時～午後5時  
休所日は、日・月曜日、祝日、年末年始。ただし、月曜日が祝日の場合は、その翌日以降の直近の平日も休所。

（アクセス）【徒歩】約15分 近鉄八尾駅より北へ進み（アリオ八尾方面）、光町交差点右折、3つめの信号右折  
【バス利用】近鉄八尾駅より、高砂住宅行き「緑ヶ丘」下車すぐ  
【駐車場】40台（30分を超え2時間まで300円。以降30分毎に100円）生涯学習センター「かがやき」の駐車場です。

### アクセス



編集・発行：八尾市男女共同参画センター「すみれ」