

# 2014べっぴん男女共同参画フォーラム（報告）

～ 2014. 10. 11（土）ニューライフプラザでフォーラムを開催 ～

## 第1部 ミニコンサート フィジーとトンガの民族舞踊



立命館アジア太平洋大学のフィジー・トンガの皆さん。男性の力強い踊り、セレモニーの場での優雅な踊り等々を楽しみました。

フォーラムに参加しました！

- |                                               |                                             |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------|
| ■ 普段あまり接する機会がないので、エネルギーを感じた。<br>(30代・男性)      | ■ 参加型になっていたところが、会場の一体感が楽しかったです。<br>(30代・男性) |
| ■ 祖国の伝統文化を楽しく誇らしげに踊っている姿がとても良かった。<br>(50代・女性) | ■ いろんな文化を知ることが、男女共同参画の一つである。<br>(40代・女性)    |

## 第2部講演「今日からできるモチベーションUPのヒント」 ～自分のモチベーションをコントロール～

### 講演要旨

#### ◆モチベーションUPのヒント

##### 一言の使い方に気をつける

思考や行動をいきなり変えることは難しいことです。それに比べて使う言葉を意識して変えることは比較的容易です。自分の言葉を一番聞いているのは自分。スポーツ選手などは、試合に勝った時でも負けた時でも最後は肯定的な言葉でインタビューを終えています。

##### 一自分が直接コントロールできるものとできないものがあることを知る

選択理論心理学によれば、自分で直接コントロールできるものとして行為と思考、自分で直接コントロールできないものを感情と生理反応としています。目指すものに向かって進んでいく時、自分で直接コントロールできるものに焦点を当てていくことが自分のモチベーションをコントロールすることにつながります。

##### 一目的意識を持って行動する

ものごとを進める際「目標」をもつことはとても大切なことですが、何のためにという「目的」も意識した方が、困難なことにも意味づけが出来るしより大きな成果が期待できます。

##### 一自分のモチベーションがどんな時に上がるか知り、それを生活に取り入れる

モチベーションを上げる行動、下げる行動は人によって様々です。自分の場合の一例は以下のとおり。

##### ↑モチベーションを上げる行動

- ・朝5時におきて軽くストレッチと筋トレをする
- ・お気に入りの服を着る
- ・意識の高い人にあう（テレビ等でみる）等

##### ↓モチベーションを下げる行動

- ・食べ過ぎ、飲み過ぎ
- ・朝起きるのが遅い
- ・愚痴や文句の多い人と一緒にいる 等

フォーラムに参加しました！

- |                                      |                                                                    |                               |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| ■ すばらしい内容で力を与えてもらった気がする。<br>(20代・男性) | ■ 人の心はコントロールすることはできないが、自分の心をコントロールすることができるのを知れたのでよかった。<br>(40代・男性) | ■ 思いあたるたくさんありました。<br>(70代・女性) |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------|

(株)アイルキャリア代表取締役  
五十嵐 康雄 さん



高いモチベーションで入社したものの、理想と現実の違いから早々にやる気を失ってしまう。しかし、ある研修の受講をきっかけに自分のモチベーションをコントロールすることを意識するようになり、トップセールスとなる。そしてついには独立起業。昨年は海外でもデビューを果たし、活躍の場を広げている。

### 編集後記

県は女性職員が働きやすい県をめざし、職場復帰のための環境整備に取り組み始めたこと報道されていました。4月現在で、知事部局の職員全体に占める女性の割合は21.2%、29歳以下の若手では41.3%に上るとか。職場環境の整備はまさに「モチベーションUP」の大きな要因の一つ。取り組みが進み、そして広がってほしいなと思います。

市民編集委員 高島壽子 諸富幸子

湯のまち「べっぴん」

男 女 共同参画

# あすてっぴ



誰もが自分らしく輝くために～

男女共同参画センターあす・べっぴん  
主催講座・創作作品



★きらい！輝く人み～つけた★

フリーアナウンサー 財前真由美さん

★ デートDV

★ 2014べっぴん男女共同参画フォーラム（報告）

夫唱婦随  
婦唱夫随で  
男女共同参画



別府市宣伝部長  
べっぴん  
©Team Beppyon

強さと優しさが  
たてよこ織りなす  
男女共同参画

おとうさん  
オレは、オレは  
もう古い

べっぴん男女共同参画協議会・男女共同参画「かるた」より抜粋

あすてっぴの愛称…「あす」は明日と英語で私たちを表すusを意味し、「ステップ」は英語で足取りや歩調、そして段階を表すstep、また、「ぴ」は別府の「府」です。私たちの明日の未来の男女共同参画のまち別府を性別にとらわれず、自分らしく自分の足取りで生きていこうという気持ちを込めています。

発行：別府市自治振興課 〒874-8511 別府市上野口町1番15号 編集：あすてっぴ市民編集委員

TEL 0977-21-1141 FAX 0977-21-6399 E-メール aup-pf@city.beppu.oita.jp

男女共同参画の推進について、ご意見・ご質問をお寄せください。





## ★きらり！輝く人々～つけた★

### 仕事と家事・育児の両立をこなし 今、きらきら輝いている人

フリーアナウンサー  
財前真由美さん

#### profile

別府市の小・中・高等学校、県外の短大を卒業後、TOSに入社。結婚を機にフリーアナウンサーへ。現在大分ケーブルテレビ「夢スタ」、OBS「旬感3チャンネル」、その他各種イベント式典の司会で活躍。2児の子育てにも奮闘中。

働く女性として、家庭で工夫・努力していることはどんなことですか？

～家庭では「ありがとう」の言葉を忘れずに～

#### 時短をめざして

- ・帰宅してから夕食までの時間、スピード感を持って使う。
- ・ちょっと先を見据えて、数日間のメニューを立てる。
- ・バランスを考え、料理にひと手間かける。

#### 家族

- ・仕事の時間を夫婦で常に連絡し合い調整する。
- ・「このゴミ捨てとこうか」の夫の言葉にありがとう。子どもたちが手伝ってくれることにありがとう。ほんのちょっとしたことに「ありがとう」を忘れない。
- ・子どもたちとは毎日ハグし、「大好きだよ、可愛いね」の声かけを忘れない。

#### 体調管理は

- ・仕事が休みの日は、1人で温泉に入り、ぐっすり寝ること。
- ・早寝、早起き、朝ごはん

#### 今後の抱負は

- ・今の仕事は大好きなので続けていきたい。働きながら、家事・育児をしてきた母が目標。
- ・家庭では子どもの心に寄り添っていきたい。

司会という仕事に就かれた動機・苦勞・喜び・健康管理などについて教えてください。

～仕事では「たくさんの人との出会い」が喜びに～

#### 司会を選んだわけは？

- ・県内での就職を希望
- ・人と話すのが大好き

#### 仕事上日頃から気をつけることは？

- ・言葉使いを意識し、アクセント辞典を常に携帯しチェック。
- ・毎回取材のVTRを見ては、「適切で正しい言葉使いが出来たか」「出演者の良いところを引き出せたか」をチェック。
- ・番組の出演者が主人公、その方の話に真剣に耳を傾ける。

#### 健康管理は？

- ・早寝、早起き、朝ごはん
- ・冷たいものは極力飲まない
- ・首すじはストール
- ・寝る時首にタオル

#### 仕事の喜びは？

- ・たくさんの人に出会える。
- ・出演した人に喜んでもらえる。
- ・「観てるよ」「地域の魅力がわかったわ」等番組の感想をもらう。

【取材を終えて】



取材中、常に素敵な笑顔で答えてくれた財前さん。大きな瞳は、きらきら輝いていた。数年前までは何事も完璧にしなくてはと思ってはイライラし、カリカリしていた。そんな時娘さんが「ママ、そんなに頑張らなくていいよ。」の一言にはっとし、気楽に子どもに任せ、「ママきついから横になるね。」が言えるようになった。家族に弱いところを見せて、完璧でなくていいと思うようになったら怒らなくなった。「夫と子ども、周りの家族や友達の協力があるから、今の自分がある。」と財前さんは、最後に強く言い切った。

別府市男女共同参画センター  
あす・べっぴんからのお知らせ  
あす・べっぴんでは、「相談・学習・交流・情報」の4つの機能を柱に、市民の皆さんに向けた事業を展開しています。

相談・・・女性が抱える悩みを、女性相談員が電話や面接でお伺いします。

★相談窓口電話番号★  
TEL 0977-21-7820

情報・・・男女共同参画に関する図書や雑誌をおいています。また、インターネットによる検索が行えるパソコンを設置しています。

学習・・・様々なテーマで市民向けの講座を行っています。受講中お子さんをお預かりする「託児サービス」も行っています。

交流・・・団体や個人がお互いの情報を交換しながら、ネットワークを構築して活動の幅を広げていける場を提供します。



別府市男女共同参画センター「あす・べっぴん」

住所：別府市大字別府字野口原3030番地の1

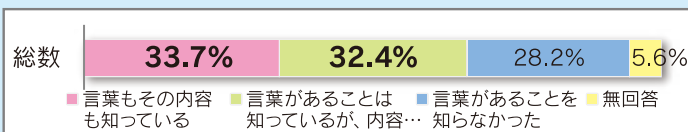
電話：0977-21-8289

※講座のお申込・お問い合わせは  
自治振興課男女共同参画推進室 0977-21-1141へ  
<http://www.city.beppu.oita.jp/asubepu/>

#### ●デートDVとは？

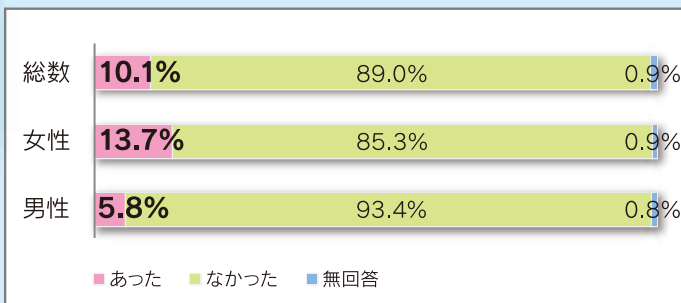
交際相手から振られる暴力のことを「デートDV」といいます。最近では中高生などの学生や、若い世代の恋人間でもDVがおこっています。

#### ◆交際相手からの暴力（デートDV）の認知度



交際相手からの暴力（いわゆるデートDV）について知っているか聞いたところ、「言葉も、その内容も知っている」が33.7%、「言葉があることは知っているが、内容はよく知らない」が32.4%で、これらを合わせると6割を超えています。

#### ◆10歳代から20歳代の頃の交際相手からの被害



当時の交際相手から「身体的暴行・心理的攻撃・性的強要」の3つの行為をあげ、被害を受けたことが「あった」と回答した人は全体で10.1%(約10人に1人)、女性は13.7%(約7人に1人)、男性は5.8%(約17人に1人)となっています。

「男女間における暴力に関する調査票」(内閣府・平成23年度調査)より

#### ●よりよい関係をつくるために

##### 「暴力を認めない」

どのような事情があっても、暴力は決して許されるものではありません。

##### 「自分のことを大切にする」

あなたはこの世でたったひとりの大切な人です。まずは自分の気持ち、それから自分の体を大切にする気持ちを持ちましょう。

##### 「相手のことも大切にする」

自分のことを大切にするのと同じように、相手を思いやり、大切にする心を持つことも大切です。自分と異なる考えを持っていたとしても、まずはお互いに違いがあることを認めましょう。

#### ●相談室からのメッセージ

##### あなたが悩んでいたら...

1人で悩まず、まずはだれかに相談してみましょう。解決方法が見つからなくても誰かに話すことで気持ちが楽になることもあります。または専門の相談機関に相談しましょう。(相談は無料で秘密は守られます)

##### 友だちが悩んでいたら...

友だちに声をかけてみてください。友だちが話せそうだったら、話をよく聴いてみてください。相談できる場所がいろいろあることも友だちに教えてあげてください。

#### 別府市女性相談窓口

あす・べっぴん 0977-21-7820 (火～金 9:30-16:00)  
別府市役所内 0977-21-1141 (月～金 8:30-17:00)