

# 国 際 女 性 デ ー

1904年3月8日にアメリカ（ニューヨーク）の女性労働者が参政権を求めてデモを起こした日です。このデモがきっかけとなり、1975年に「女性の社会参加と地位の向上を訴える日」及び「女性の素晴らしい活躍と、勇気ある行動を称える日」として国連が3月8日を『国際女性デー』と決めました。現在は、国連事務総長が加盟国に対して、女性が平等に社会参加できるような環境づくりを呼び掛ける日になっており、世界中で官民間問わずイベントやシンポジウムを開催するなどの活動が行われています。袖ヶ浦市では、3月1日から3月31日までの間、市役所北庁舎正面玄関において、『国際女性デー』の啓発コーナーを設けるとともに、『国際女性デー』当日は、ミモザの花を配布するイベントを実施しました。

## 『ミモザの花』

女性の社会参加を願う日とされている3月8日の国際女性デーの時期にミモザの花が咲くことにちなんで、イタリアで『ミモザの日』と呼ばれ始めたことが起源とされています。このミモザの日は、男性が女性に敬意と感謝を込めてミモザを贈る文化があり、パートナーだけでなく、母親や祖母、友人、仕事仲間など、自分にとって大切な女性にミモザを贈ります。ミモザは、厳しい寒さの残る2月に咲く花であり、一見儚く見えるミモザの花に隠れた「生命力」「活力（エネルギー）」を感じることから、しなやかな女性の強さの象徴でもあるとされています。



## ～ お 役 立 ち 情 報 ～

### ハラスメント

職場や家庭内などで、様々なハラスメントに悩んだ時は？  
**ハラスメント悩み相談室**  
 ☎0120-714-864  
 月～金 17時～22時  
 土・日 10時～17時



### LGBTQ等

性別の違和や同性愛などに悩んだ時は？  
**よりそいホットライン**  
 ☎0120-279-338  
 ※ガイダンス後『4』  
 24時間通話無料



### イクメン

子育てしながら自分も成長したいパパのための情報サイト  
**育メンプロジェクト**  
 Twitter: @ikumen\_project  
 ※男性の育休に取り組む企業向けの情報も発信してます！



# パートナー

第23号

～ひとりひとりが輝いて生きていくために～



男女共同参画推進員による寸劇の様子（長浦中学校出前講座）

### 掲載内容

- P2 … 男女共同参画セミナー（シンプルライフ研究家が教える！『幸せを呼ぶ家事』）
- P3 … 長浦中学校出前講座（いっしょに考えよう男女共同参画社会）
- P4 … 国際女性デー・お役立ち情報

# シンプルライフ研究家が教える! 『幸せを呼ぶ家事』

講師 マキさん(シンプルライフ研究家)



令和4年度の男女共同参画セミナーは、SNSでも注目されているシンプルライフ研究家マキさんをお招きし、多くの方々が参加されました。

マキさんは、ご主人と2人の娘さんと暮らしながら広告代理店で勤務する傍ら、YouTubeやInstagram「エコナセイカツ」でシンプルに心地よく生きるための家事のコツや、暮らしがラクになるヒントを発信されているワーキングマザーです。

ご家族でよく東京ドイツ村へ遊びに来られるそうで、当日もご主人の運転でお越しく下さいました。終始柔らかい笑顔で、スライドを用いて楽しくわかりやすい講義をしていただきました。

「シンプルライフで家事は楽になる」  
「家事ストレスをなくすと幸せに近づく」

まずは洗濯。流行ではなく自分の好きな着心地の良い服を選びます。毎日洗濯した後は、洋服はそのままたたまずハンガー収納。バスタオルは、ひとり1枚や下着は同じ形を着用などで時短家事になります。

料理は、健康的に暮らすために必要なもの。しかし、毎日「何を作ろうかな?」とストレスになりますが、洗うだけ、包丁とまな板は不使用などの時短食材を積極的に使う。そして、メニュー名は決めず、同じ食材で調理法や調味料を変えれば、色々な献立になります。

掃除は、何かのついでにやったり、無意識レベルの作業にするなどハードルを下げます。手洗いしている泡で洗面ボールを洗うなど、常識にとらわれずにオリジナルのやり方で、キレイではなく、リセットするつもりで工夫をします。片付けをする事で整った部屋になります。多すぎるモノを減らしてスッキリさせ、本当のお気に入りだけに囲まれ、厳選したモノをフル活用させる事が大切です。わかりやすく見える収納、出しやすさより戻しやすさを優先させる事により、家族にもわかりやすく快適に過ごせることを考えます。

「要らないモノより防災対策」

なぜモノを減らした方がいいのか?それは大切な人の命を守るためです。みなさん防災対策をしていますか?シンプルな生活をしていると災害にあっても立ち直りが早いです。不要なモノを減らしたスペースに防災グッズ(備え)をしっかり準備しましょう。例えば、ミネラルウォーターは1人1日3L×1週間が必要です。食べ慣れている缶詰などを普段から多めに買っておくといいです。

幸せを呼ぶ家事は、家事のストレスを減らし、“今”必要なモノだけを持つ。そして、命を守るためにモノを減らす。不要なモノを捨てて防災備蓄をしましょう。

このセミナー後、早速シンプルライフを実践した推進員もいました。

男女共同参画セミナーは、『広報そでがうら』などで参加申込のお知らせをしております。

次回のセミナーにも、ご来場お待ちしております。



# いっしょに考えよう! 男女共同参画社会 ~ひとりひとりが輝いていくために~

長浦中学校2年生の皆様を対象に、出前講座を実施しました。推進員による寸劇や講師の小倉正敬さん(男女共同参画会議委員)による講話を交え、袖ヶ浦市が目指す『男女共同参画社会』について一緒に勉強しました。

## 中学生の感想

- 「男女共同参画」について、言葉の意味や男女共同参画社会についてよくわかった。寸劇もストーリーになっていたからとてもわかりやすかった。今日の出前講座を聞いて、男女の固定観念をなくすために身近な所からはじめていこうと思った。
- これから社会人になっていくので、自分が就職するときにも男女の性別は関係なく働きたいです。将来の職業について考えるときに「性別は関係ない」ということが励みになりました。

## 寸劇「得意なことをのびのびと」

ここは中学校の昼休みの教室です。生徒たちがおしゃべりをしています。

① えー! きみちゃんのパパは男性なのに料理するの? 昨日パパが作ってくれたオムライスも超おいしかったよ!

② 私は結婚してもバリバリ働きたいから、家事も協力してできる人がいいなあー。 ねえねえ 男子は~? 私もそう! 今は子どもを産んでも働ける職場が増えるそうよ。ママも子育てしながら働いてるよ!

③ きっぱり! 僕も将来子どもが生まれたら一緒に面倒をみようと思ってるよ。最近男の人でも育休が取りやすくなったってニュースで見たし。

④ 家事も仕事も、性別で役割を決めつけしないで自分が得意なことをやっていけばみんな気持ちよく感じますね!