



— なぜ、大人は学ぶの？ 大人にとって“学び”とは？ —

子どもや若者にとって学習・教育が大切であることは誰もが認めることですが、すでに社会で生活している大人たちが学ぶのはなぜか、いくつか挙げてみましょう。

人生や生活の様々な段階で起こる課題を達成するためには、学習が必要です。たとえば子育て中の親は、現実の課題を解決するために、育児の本を読んだり子育てセミナーに参加したりします。このようなとき、大人は、学んだ知識や技術が「いつか」ではなく「すぐに」実生活で役立つことを望んでいます。生活上の様々な課題を乗り越える手段として大人たちは学ぶのです。

一方で、手段としてではなく、学ぶという活動の中に価値を置くこともあります。どんなことを学ぶかよりも、人との交流や活動のやりがいが学びの目的です。セミナーや学習会で「知人に誘われたから参加した」「色々な人と交流できてよかった」などの声を聞くことがあるのではないのでしょうか。今、地域においては、学びあいによって関係性やつながりをつくることが重視されています。ボランティア活動や地域活動など、何か行動することの中にも学びはあるのです。

さらに、学ぶことそのものに喜びを見出す、ということもあります。新しいことを知る、視野が広がるのがうれしい、楽しい。学ぶことに喜びを見出し、自己実現していくこと、社会的・精神的に成長していくことも、大人にとっては学ぶ目的なのです。

学ぶ目的は人それぞれですが、これからの長い人生、学ぶことで今まで以上に自身の人生を充実、輝くものにしてみませんか。本市でも一年を通して様々な講座・セミナーなどを開催していますので、ぜひ一度参加してみたいはかがですか？！

講座のお知らせ

《働く女性応援セミナー》

ちょっとした

☆働く女性の「リフレッシュ講座(全3回)」☆

普段の緊張感から離れ、自分でできる心のケア、魅力的な立ち居振る舞いやウォーキングなどを楽しく学び、心身とも美しく健康に働ける毎日を目指します。

第1回

日時：5月18日(日) 10:00~11:30
テーマ：「家庭、仕事場におけるコミュニケーションの仕方」

講師：武井美智子さん(産業カウンセラー)

第2回

日時：5月22日(木) 18:30~20:00
テーマ：「魅せる立ち居振る舞い」

講師：原山ナオさん(イメージコンサルタント)

第3回

日時：5月25日(日) 10:00~正午
テーマ：「自分でできるメンタルヘルスケア」

講師：武井美智子さん(産業カウンセラー)

■対象：女性

■定員：25名(抽選)

■受講料：無料

■会場：男女共同参画センター「パルモ」
(ライフポートとよはし内)

■申込み：5月9日(金)までに市民協働推進課
(0532-51-2188)へ

※6か月児~小学3年生までの託児あり(予約制)
1人200円必要。※5月25日のみ350円)

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

女性	『モトロー・ノー・リターン&サルカニ・バイオレンス—昔むかし、ジェンダーがありましたとさ…』 奥山 和弘【著】 ジェンダーに縛られず、DVの無い、自由で豊かな“男女共同参画”社会を創るために大きな力になる本です。
	『自己決定権とジェンダー』 江原 由美子【著】 生殖技術や体の自己決定など、日常の身体的な出来事に潜む社会通念や権力関係をジェンダーの視点から考える。
	『クオータ制の実現をめざす』 WIN WIN【編著】/赤松 良子【監修】 女性議員が増えれば日本は変わる！なぜ政治分野にクオータを導入する必要があるのかについて論じる。
	『父親はどこへ消えたか -映画で語る現代心理分析-』 樺沢 紫苑【著】 現代の父親像を考える1冊。100本を超える映画から、映画評論家であり精神科医でもある著者が答えを導く。
	『あなたの子供を辞めました』 中井 宏美【著】 母親から虐待され続けても、愛される子にならねばという呪縛。母親から虐待を受けた少女の救いの実話。
社会	『ドロッカー 2020年の日本人への「預言」』 田中弥生【著】 これからの組織は営利から非営利へ舵が大きく切られる！P・ドロッカー唯一の日本人愛弟子が預かった言葉とは。
	『ベアテと語る「女性の幸福」と憲法』 ベアテ・シロタ・ゴートン【述】 GHQ職員として憲法草案作成に参画したベアテさんに、憲法誕生の舞台裏と、日本女性に寄せる熱き想いを聞く。
	『70歳すぎた親をささえる72の方法』 太田 差恵子【著】 介護される親の気持ちを尊重しながら、自分も自分の家族も幸せになれる方法紹介します。
歴史	『アジア女性交流史 昭和期篇』 山崎 朋子【著】 昭和を鮮烈に生きた日本とアジアの女性達を取り上げ、具体的な“女性交流”の事実と思想、彼女達の心情に迫る。
生活	『「本当の自信」を手に入れる9つのステップ - 小さなことに左右されない』 水島 広子【著】 人気精神科医が贈る、自分も周りも幸せになれる水島式「自尊心」「自己肯定感」の育て方。
	『30分で女子力アップのインテリア&収納術』 倉本 康子【著】 収納の先生としてテレビ雑誌で大人気の著者が、ちょっとした工夫で心地よい空間をつくる技を場所別に伝授。
	『家族葬のつくり方 - 52の心に残るお見送り』 平本 百合子【著】 家族葬専門の葬儀社エンディングプランが、この12年見守り続けた52の家族の忘れられないエピソード。
	『チャンスはひっそりと近づき、猛烈なスピードで去っていく』 高柳正盛【著】 いかに考え、いかにビジネスに取り組み、成果を上げられるのか。今必要とされる成功の条件と仕事術とは。
	『上野千鶴子が聞く小笠原先生、ひとりで家で死ぬますか？』上野 千鶴子/小笠原 文雄【著】 がんの在宅看取り率95%を実践する小笠原医師に、「在宅ひとり死」を願う上野千鶴子が67の質問。
	『大人の「夫と妻」のつきあい方』 川北 義則【著】 長年いい関係を続けている夫婦ほど、二人の間にほどよい距離感と、プライバシーが！夫婦円満の秘訣を説く一冊。
	『イクメンで行こう！ - 育児も仕事も充実させる生き方』 渥美 由喜【著】 イクメン・ライフの楽しさや苦労などを、著者やその他イクメンたちの実体験を基に、ストーリー形式で楽しく紹介。
	『幸せの絵本 家族の絆編-大人と子どもの心をつなぐ絵本100』 選金柿 秀幸【著】 今読みたい、読んであげたい、絵本100冊を紹介！日本最大の絵本サイト「絵本ぴ」から生まれたがっつりブック。
	『お母さんのための子供のデジタルマナーとしつけ』 中元 千鶴【著】/マナーキッズプロジェクト【監修】 デジタルツールを子供に与える際のマナー・ルール、それを使った犯罪やイメから子供を守るための方策を解り易く解説。
	『英国一家、日本を食べる』 マイケル・ブース【著】寺西 のぶ子【訳】 市場の食堂から隠れた超名店まで、ニッポンの味を無心に求めて日本中を食べ歩いた100日間。
	『4歳からのキッチン』 渡辺 ゆき【料理・文】/小林 キュウ【写真】 子供の作った料理を食べたい！料理ライターのマの指導のもと、4歳の女の子が週末に作る料理を記録した料理本。
	健康
『あなたの人生を変える睡眠の法則』 菅原 洋平【著】 「夜更かし」「睡眠不足」続きでもV字回復、パフォーマンスUP!誰でもすぐできる!医療現場で実証済「科学的」快眠法。	

健康	『家族の悩みにおこたえしましょう』 信田 さよ子【著】 本書は世に出回っている人生相談とは一線を画し、28通りの悩みに、臨床40年の経験を結晶させて答える。
	『境界を生きる - 性と生のはざままで』 毎日新聞「境界を生きる」取材班【著】 「性分化疾患」や「性同一性障害」の人たちや、それに対する社会的制度などを取り上げた新聞連載の書籍化。
	『手にとるように環境問題がわかる本』 三菱UFJリサーチ【監修】/オフィステクス【著】 地球温暖化、エネルギー、人口爆発、森林破壊、ごみとリサイクルなど、環境問題に関わるテーマをコンパクトにまとめた入門書。
文学	『夢幼花』 東野圭吾【著】 第26回柴田錬三郎賞受賞 黄色いカガクだけは追うな！—この世に存在しないはずの花をめぐり、驚愕の真相が明らかになる長編ミステリ。
	『海賊とよばれた男(上)』 百田尚樹【著】 2013年本屋大賞第1位 石油を武器に変えて世界と闘った男とは—出光興産の創業者・出光佐三をモデルにした本格歴史経済小説、前編。
	『海賊とよばれた男(下)』 百田尚樹【著】 2013年本屋大賞第1位 1953年春、極秘裏に一隻の日本の船が神戸を出港。—「日章丸事件」に材をとった感動歴史経済小説、完結編。
	『ペコロスの母に会いに行く』 岡野 雄一【著】 62歳の漫画家が、施設に暮らす認知症の母との「可笑しく」も「切ない」日々を綴った感動のコミックエッセイ！
	『山本美香という生き方』 山本 美香【著】/日本テレビ【編】 2012年8月、シリア内戦取材中に死亡。彼女は何を考え、何を伝えたかったのか？なぜ紛争地を取材し続けたのか？
その他	『ひっつきむし(えほんをいっしょに。)] ひこ・田中【作】/堀川 理万子【絵】 ナノはひっつきむし。いつもママにひっついていきます。きょう、でんしゃのなかで、ママとはなれちゃった。
女性	『日本のジェンダーを考える』 川口 章【著】 就職、結婚、子育て、キャリア形成など、働き方に悩む女子へのメッセージ。男子も必見。
社会	『女性のいない世界』 マーラ・ヴィステンドール【著】大田 直子【訳】 男女比のバランスが今急激に変わろうとしている。恐怖の近未来予測。2012年ピュリッツァー賞ファイナリスト作品！
	『日本人の「男らしさ」』 サビーネ・フューシュトック、アン・ウォルツァー【編著】長野ひろ子【監訳】/内田雅克ほか【訳】 男性であるとは何を意味するのか？外国人研究者たちが日本人の「男性性」に取り組んだ論集。
	『僕らはいつまで「ダメ出し社会」を続けるのか - 絶望から抜け出す「ポジ出し」の思想』 荻上 チキ【著】 注目の若手評論家が、政治・経済、社会状況のバグ(問題)を総チェックし、解決のためのフレームを提示。
	『2052 - 今後40年のグローバル予測』 ヨルゲン・ランダース【著】竹中平蔵【解説】野中香方子【訳】 全世界に衝撃を与えたベストセラー『成長の限界』から40年。新たなアプローチ法で、次なる混沌の40年を見通す。
	『親を見送るときに役立つお金と心の本』天野 隆/香山 リカ【監修】 親との別れに際して、避けて通れないお金(相続)と心(喪失感などのケア)の問題と解決法がよくわかる入門書。
	『ブータン、これでいいのだ』 御手洗 瑞子【著】 ブータンってみんな幸せそう。現地で公務員(首相側近)として働いたからこそわかる「幸せ」の秘訣。
	『住んでみたドイツ8勝2敗で日本の勝ち』 川口 マーン 恵美【著】 不便で窮屈なドイツ…日本人は世界一の楽園に住んでいた！在独30年、誰も言えなかった日独比較論!!
生活	『「アルプスの少女ハイジ」に学べ! 元気を取り戻す11の方法とは?』 岩田明子【著】 ハイジの生き方をヒントに、人がうつになる理由と、元気になる方法をわかりやすく解説します！
	『しゃべらない会話術。一口べたでも、話術に頼らずみるみる会話が楽になる!』 村松 加王里【著】 口べたを直すなんて、もったいない！今日からでも試したい、会話コンプレックスを武器に変える28のテクニック。
	『督促OL修行日記』 榎本 まみ【著】 人見知りな話しベタで気弱なOLが、日本一ストレスフルな職場で年間2000億円の債権を回収するまでを描く！
	『「働くママ」の時間術 - 仕事も子育ても自分もうまくいく!』 馬場 じむこ【著】 子どもにも、家族にとってもママの笑顔が一番！あなたが笑顔でいられるためのとっておきの時間術を紹介。
	『神さまがやどるお掃除の本 - 汚い部屋がみるみる片づく!』 きさいち 登志子/久保田 裕道【監修】 汚れははげがれ、悪臭はよどみ、ホコリは病原、カビはバイ菌、湿気は腐敗—1セット掃除で5大不浄を清める。
	『ママも今日から働くワ!—主婦の再就職講座』 上田 晶美【著】 「もう1回仕事がしたい!」そんな思いをもつママたちへの熱いエールとハッピーな再就職のコツ満載。
	『暮らしが変わる40の習慣』 金子 由紀子【著】 等身大のシンプルライフで大人気の著者が、日々の「習慣」でつくる素敵な暮らしを紹介！
	『心配事の9割は起こらない』 枘野 俊明【著】 禅僧にして、大学教授、庭園デザイナーとしても活躍する著者が、やさしく語りかける「人生のコツ」。
	『生まれてくるってどんなこと? - あなたと考えたい生と性のこと』 川松 泰美【著】 生徒と保護者が支持してきた明星学園小学校の「命の授業」を中学生向けに書籍化。大人が読んでも目から鱗。
	『親父の役目 - 四人目が生まれて思うこと』 恵俊彰【著】 「100叩いたら200抱き締めて、キスします!」芸能界きっての子煩悩父ちゃんが初めて明かす子育て論！
	『男の子の一生を決める0歳から6歳までの育て方』 竹内 エリカ【著】 社会を生き抜くのに必要な「自立心」「我慢」「思いやり」「自信」の4要素を身に付けるための7つのステップを解説。
	『かんたんがおいしい! - スーパー主婦・足立さんのお助けレシピ』 足立 洋子【著】 NHK「あさイチ」で大好評の秘伝が一冊に。かんたんすぎおいしいすぎの厳選レシピ77品。

豊橋女性団体紹介

男女共同参画社会実現に向け活動されている女性団体を、随時紹介しています。

《マザーズサポート “きらら”》



本会は平成11年9月に設立し、豊橋市内を拠点に子育て支援の活動を行っています。

活動内容としては、産前産後及び乳幼児を抱える家庭の相談に乗ったり、育児や家事への援助です。個人託児は、個人の自宅や援助者の自宅等で託児し、集団託児は、依頼者の指定された場所で行っています。また、お母さん同士の友好の輪を広げ、楽しい子育てができるようサポートも行っています。

お母さんたちの応援団として、子育てにおける悩みや問題などを共に語り合い、相談できる仲間づくりを目指しています。少しでも子育て家庭の役に立つことを願っていますので、お気軽にご連絡ください。

【連絡先】

〒441-8073 豊橋市大崎町字平地30
マザーズサポート“きらら”代表 河合 節子
☎0532-25-4781



<託児活動中の様子>

女性のための 相談室のご案内

電話による悩みごと相談

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 9:00～15:00

TEL (0532) 33-3098

※ 日曜日・祝日、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、電話相談はお休みです。

面談による相談

○女性カウンセラーによる心の相談

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	申込受付開始日
5月14日(水)	4月30日(水)
5月28日(水)	5月14日(水)
6月11日(水)	5月28日(水)
6月25日(水)	6月11日(水)
7月9日(水)	6月25日(水)
7月29日(火)	7月15日(火)

○女性弁護士による法律相談

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	申込受付開始日
5月16日(金)	5月2日(金)
7月18日(金)	7月4日(金)

■申込の受付は、受付開始日の午前9時からです。

■相談日は、変更となる場合がありますので、広報とよはし、HP等で再度日時をご確認ください。

■お申し込み・お問い合わせ
男女共同参画センター事務室
TEL：0532-33-2822

パルモ通信 No.9

[発行] 男女共同参画センター「パルモ」
〒441-8075
豊橋市神野ふ頭町 3-22
TEL 0532 33 2800
[発行月] 2014年4月