

# 男女共同参画週間イベント



6 / 25実施

## ～活動報告～

### PROGRAM

#### 第1部：ミクトニー教えて！ ワーキング・ママのホンネ

出演：糸数美樹（愛称ミクトニー）さん  
新垣誠さん（沖縄キリスト教学院大学教授）

#### 第2部：昭和歌謡でほっこり。 ～輝く女 ヒデ子の生涯～（寸劇）

出演：宜野湾市男女共同参画行政地域連絡会

男女共同参画週間に伴い、令和5年6月25日にサンエー宜野湾コンベンションシティ 2階 はごろもコートにて「男女共同参画週間イベント」を開催いたしました。

ご来場いただきました皆さま、ありがとうございました！

### ミクトニー教えて！ワーキング・ママのホンネ



#### Q. 息抜きやリフレッシュ方法はありますか？

美味しいご飯を食べること・好きなお酒を飲むことや、家族と行く外食の時間を息抜きにしています。日常の息抜きをたくさん持つことを覚えました。



#### Q. 周りのサポートはありますか？

今では、周りの支えに気づき感謝していますが、子供が離乳食の時期は、完璧にこなせない自分に苦しみ、支えてくれる母親と大喧嘩をしました。それから、「できないことはできない」と手放すことを覚えました。すると自分の気持ちが楽になり、どれだけ周りに支えられているのかが気づくことができました。

#### ミクトニーさんが伝えたいこと

子どもが十人十色のように、子育ても十人十色。子育てに焦らず、すぐにも周りの助けを借りてほしいです。お母さんが心身共に健やかであることが、子供にも良い影響を与えたいと思います。

### ～輝く女 ヒデ子の生涯～（寸劇）

2030年を年代とし、主人公 ヒデ子の生涯を描いた歌謡劇。歌ったり踊ったりと地域連絡会の皆さまが役者となって熱演し、大盛況に幕を閉じました。



市男女共同参画行政地域連絡会



「宜野湾市男女共同参画推進条例」制定記念フォーラム You Tube

👉「あぎじゃび商店」公演



### ～ お互いに 未来を掴もう 共同参画 ～

お問合せ：市民協働課 男女共同係 ☎893-4124 内線 2231

### ～おススメのめがき図書～

#### ふたりは同時に親になる 産後の「ずれ」の処方箋



著者：狩野さやか

#### ふたりは同時に親になる

産後の「ずれ」の処方箋



育児中の夫婦間に起こる小さなモヤモヤをみんな抱えているなら、これは立派な社会問題になると著者は言います。産後のママは、子を育てるために必死だけどホルモンの不安定さからちょっとしたことでイライラしたり、落ち込んだり。

そしてそれを支えたいけど空回りする夫の言動。メディアが伝えるキラキラした育児は幻想で2人の力を全力で出し合わなければ育児という山は登れない。この本には、その山を乗り越える為の「なるほど！」と思えるヒケツがあります。ぜひ、親になる前に読んで欲しい一冊。

## めがき★ふくふく情報

### 6月ふくふく講座のご報告

#### リプロダクティブヘルス/ライツ講座 生理周期を味方に体を整える

講師 下地朱音（理学療法士）

女性が自ら体調管理をするときに生理周期を意識してその時々ができる体のケアを学びました。



座学後は、実際にストレッチを行いリラックスした時間を過ごしました。

#### 【受講者の感想】

●心と身体がリラックスできました●ストレッチと呼吸のポイントがわかって良かった●ホルモンと脳の仕組みを知ることが出来て良かった●解説がとても分かりやすく勉強になりました●ストレッチで体を動かすことが出来てよかった

#### メンタルヘルス対策講座

#### 「うつ」を理解し、寄り添い、支え合う

講師 植山愛佳（産業カウンセラー）

「うつ」を理解するために悩んでいる方にどう寄り添えばいいのかワークを交えながら考えました。



支える側がまず元気でなければ！とセルフケアの大切さも学びました。

#### 【受講者の感想】

●傾聴の大切さを知ることができました●関わり方や声のかけ方を知って良かった●ワークの中で自分が考えている事を整理することが出来た●共感を妨げる行為をしないように気をつけたい●サポート側にも余裕をもつ事が大事だと再認識した