

しまねの
ひととひと
ひと

第51号

特集

女性たち、「定年後」をどう生きる？

目次

- 女性たちの定年後の生き方指南 ~テーマ別インタビュー~
 - 60代からのお金と仕事 2
 - 60代からの健康 3
 - 60代からの人間関係 4
 - 60代からの「チャレンジ」 5
- リレーコラム 6
- あすてらす事業レポート 7
- あすてらすからのお知らせ 8



特集

女性たち、「定年後」をどう生きる？

人生100年と言われる時代。定年まで、またはそれ以降も働き続ける女性が珍しくなくなる中、60歳はあくまで通過点とも言えますが、他方で60代以降の生き方について漠然とした不安を抱える女性も少なくありません。今号では、60代からの女性の生き方をテーマに、様々な課題を切り口として、現在イキイキとご活躍の方々へのインタビューから、今後の人生の豊かで充実した過ごし方についてご指南いただきました。(→本文へGO!)



ファイナンシャルプランナー
の の むら ち え こ
野々村 千映子さん

ー60代以降の「お金」に関して、漠然と不安を抱える女性は相変わらず多いですね。

お金は、健康、孤独と並び、老後の3大不安の1つと言われています。そのお金の不安についても3つあって、①これからどれくらいかかるのか、②これからどれくらいもらえるのか、③自分にはどれくらいあれば安心なのか、がわからないことが不安の基なので、まず、この3つを整理してそれぞれ試算してみると良いでしょう。試算というと面倒に思えますが、インターネットで「老後」「生活費」「試算」などのキーワードで検索すると、参考になるサイトがいくつも出てきます。「今日は老後を試算する日」と決めて軽い気持ちで取り掛かってもらえることをお勧めします。例えば、日本ファイナンシャルプランナーズ協会（日本FP協会）のホームページには、現在や将来の家計をチェックするためのワークシート型の様式が掲載されていて、今後のライフイベントをイメージしながら将来（何年後）までの家計の変化を確認できるキャッシュフロー表などが無料で活用できます。自分は今からどう生きたいのか、何をやりたいのか、自分に向き合いながら、そしてそのために必要なお金は不足しそうなのか、十分ありそうなのか、を大まかに見える化することで「漠然とした不安」から「解決すべき課題」に切り替えて対処することができるようになると思います。

また、これはあくまで一般的傾向ですが、お金に関する老後の不安や備えについては、男性の場合、生活を支える意識の強い既婚男性よりも未婚シングルの方が現役時代に今を楽しみがちで、老後に経済面で困ることが多いのに対し、女性の場合、未婚シングルの方が自分で全て準備することを覚悟している分、早くから老後資金の準備を行い、不安を感じる割合も既婚女性より低くなっています。既婚女性の多くは主たる稼ぎ手が夫である分、自分で収入をコントロールできずに、シングル女性よりも不安が大きいようですが、先述したように具体的な数値を出した上で不足分があればどうするか（支出を抑えるのか、稼ぎを増やすのか、そのために自身や夫の働き方をどうするのか等）を家庭内でしっかり話し合うことで不安要素を取り除いていけます。他に、共働き夫婦にありがちな収入は多いけれど、財布は別々で、老後になって初めて二人ともあまり貯金をしていなかったという話も聞きます。要は早くから自

60代からのお金と仕事

分（達）の資産の棚卸しをした上で、いかに楽しくやりたいことのできる老後人生を送れるか、マネープランを立てるのが良いでしょう。

ーお金への不安とも相まって、60代以降に働く女性も増え続けているようです。

60代以降の就労について、まず留意すべきは何のために働くのか？ということですね。お金に不安があるから働くのか、それとも働くこと自体にやり甲斐や楽しさを感じるものが優先されるのかによって、どんな仕事に就くのか、働き方（時間や雇用形態）やいつまで続けたいのか・続けられるのか等、自ずと変わってきます。最近では子育てで仕事を辞める女性も減り、定年まで働き続ける事も一般的になり、女性も定年後の再雇用という就労継続の形が珍しくなくなってきましたが、再雇用の場合、仕事の中身は大して変わらないのに給料だけ半減するとか、やり甲斐搾取的な問題も出てきています。一方、再雇用でなく全く別の仕事・職場での就労だと、もっと待遇が悪いことも多く、そういう意味で安く使われがちな高齢期に、希望に見合う仕事・待遇で働くためにも、今注目されているリスキリング（新しい分野や職種でのスキルアップ）を現役時代のうちから考えておくことも大切かと思います。リスキリングなんて、今忙しすぎるのに、自分には無理！という方もおられるかも知れませんが、無理のない程度に、例えば週に1時間だとしても1年積み重ねていくだけで大変な時間になりますから、学びを楽しむ気持ちで始めてみてはどうでしょう。また、もちろん、学びを始めるのに遅すぎるなんてことはありません。今回のインタビューには、若宮正子さんからのアドバイスもあるそうですが、私も同じように「何歳からでも広げられる世界はある」と思って、日々アンテナを広げています。自身の小さなことで恐縮ですが、数ヶ月前にパソコン教室に通って、ワードとエクセルの使い方を学び直し、資格も取りました。今やワードやエクセルなんて使えて当然と思われるでしょうが、ずっと自己流でやってきたので、操作性が格段に速く良くなって効率が上がったことは、仕事へのモチベーションアップにも繋がっています。

最後に、紙幅の都合で詳しく紹介できませんでしたが、60代からのお金と仕事に関して、ぜひとも意識してほしいことを挙げておきますので、参考にしてみてください。

①年金をいつから受給するか、一度検討を！	②金融リテラシー(お金に関する知識や判断能力)を上げましょう！	③ハローワークものぞいてみましょう！
<p>繰り下げ受給の検討が主流になりつつありますが、受給開始までは就労や預金取り崩し等で収入確保の必要があったり、繰り下げによるデメリットもあります。最近はすぐにネットで調べることができるので、自分にとって何が良いのか良く良く調べましょう！</p>	<p>最近の学校教育では必須ですが、こうした教育を受けてこなかった世代だからお金への不安が高いという面もあります。そうした方々のために「金融広報中央委員会」のお勧めサイトがありますので、是非チェックしてみてください。</p>	<p>人手不足の現在、シニアの雇用ニーズは高まっています。ハローワークも色々相談に乗ってくれると思います。情報収集力を上げていきましょう！</p>

※【参考サイト】 ●日本FP協会(家計チェック) <https://www.jafp.or.jp/know/fp/sheet/>

●金融広報中央委員会(知るぽると～お金の知恵を学ぶリンク集) <https://www.shiruporuto.jp/public/document/container/navi/>

(2023.6.29 取材)



健康運動実践指導者
かのの ようこ
狩野 陽子さん

—60代以降も「健康」で長生きするためには、どんなことに注意すれば良いでしょうか？

60代といえば、元気に働いている女性も多いと思います。平均寿命を考えると、この元気な時の体力をその

先20年以上維持してほしいのですが、一般に、定年等を機に仕事を辞めると、行動範囲がぐっと狭くなりがちです。行動範囲が狭まって動くことが少なくなると、筋肉が落ちてしまいます。体力維持に最も必要なのは筋力ですので、意識的に筋肉を使うことを心がけてください。筋肉は、使われずに休ませておくとどんどん落ちてしまいますが、しっかり使うと、何歳になっても、たとえ90歳であっても回復できるものです。「筋肉を使う」なんて言うと、何か特別な運動を始めないとなどと想像してしまうかもしれませんが、そうではありません。家の中で立って動く時間を増やす、言い換えれば1日のうち、座ってテレビを観続けるなど、安静に止まっている時間をできるだけ少なくするよう意識することから始めてみてはどうでしょう。

また、体力維持のための筋肉としては、脚(特に腿)の筋肉と背中^{もも}の筋肉を使うことを重視してもらいたいです。仕事を辞めると、脚(腿)を持ち上げる機会が減ってしまっ脚力が落ちてしまうというのはよく聞く話です。膝に異常がない限り、ウォーキングはもちろん、脚の一番大きい筋肉である腿を上げることを意識して、家の中でその場足踏みをゆっくりするだけでも効果がありますし、できるだけ階段を使うことも心がけてほしいところです。一方、背中^{もも}の筋肉は、背骨をまっすぐ保つために必要なものですが、これもハードなトレーニングをせよということではありません。毎朝の起床時、立ち上がる前に大きく伸びをする、これ続けるだけで姿勢が悪くなるのを防げますし、また、歩く際には下を向か

60代からの健康

ないと心がけることも猫背予防になります。

—食事や栄養面について、また、その他生活全般で気を付けたいことは？

高齢であればあるほど、体力維持のために最も摂ってほしいのは、タンパク質ですね。先ほど、何歳になっても筋力は回復する話をしましたが、それでも年齢を重ねると新陳代謝が低下して、筋肉ができるまでに時間がかかりますから、一般には筋肉量は減っていきます。筋肉量が減ると動きたくなくなるので、その分お腹も空きませんから、筋肉の原料となる食事の量が減り、ますます筋肉量も落ちるとい悪循環に陥ってしまうのです。ですから、筋肉を使うことを心がけると同時に、筋肉の元となるタンパク質、特に肉類を少量でも良いので、意識して摂るようにしてください。高齢での一人暮らしや高齢世代だけの家庭は、食が細くなると、油っこいものはほしくなくなるし、ご飯と漬物だけとか、味噌汁だけなど、主食を摂るのを怠る場合もあるようですが、これは絶対止めましょう。たくさん食べられないなら、ご飯の量を減らしてでも、タンパク質を摂ってほしいです。

さらに、健康に暮らすために生活全般を通して意識してほしいのは、人とのコミュニケーションです。年齢が上がると、だんだん外に出たがらなくなる傾向がありますが、一人で過ごす時間が長いことは脳の老化に繋がってしまいます。男性より平均寿命が長い女性は、一人の時間も長くなる可能性が高いので、地域のイベントや集まりごとなどがある場合は、とにかく人のいる所に行って、誰かと直接しゃべることを心がけてほしいです。「私なんかが行っても邪魔になるだけ」などと、特に女性は自己判断しがちですが、私にも役

に立つことはある!と気持ちを切り換えましょう。そのためにも、いくつになっても身支度を調えるという意識を持つことも大事です。年を取って出かける予定が減り、身支度をすることもなくなっていくと、更に出かけるのが億劫になってやはり脳の老化に拍車をかけることになってしまいますので、出かける予定がなくとも身の回りを綺麗にして、服装や髪をきちんと手入れすることを心がけてほしいです。

最後に、心身の健康のために、世の中の流れに遅

れず、ついていく意識も大切です。「私は古い人間だから、今さら無理」などと思わずに、例えばパソコンやスマホなどのデジタルスキルを高めていくことは、脳の活性化に繋がり、快適に暮らしていくためにもとてもプラスになります。いくつになっても、新しい技術や考え方を柔軟に受け入れ、自身の健康的な生活に活かそうという高齢世代が増えることが、「男/女はこうあるべき」という古い考えに縛られない男女平等な社会にも繋がっていくのかも知れませんね。

(2023.6.6 取材)

60代からの人間関係

益田市内在住の島根県男女共同参画サポーター（キラ☆サポ）は、現在3名。この顔ぶれになった令和3年はコロナ禍のまただ中でしたが、意欲的に、地域の啓発活動を継続されています。今年度の活動検討会に伺ってお話を聞きました。



益田市の島根県男女共同参画サポーター（キラ☆サポ）のみなさん

おがわりつこ すみでくみこ
（なから）
小川律子さん・澄出久美子さん
わかつき
若槻ちえみさん

—ここ数年、コロナ禍でキラ☆サポ向け研修や地域での啓発も様々な制約があるのに、仲良く楽しそうに活動してくださっていますね。

小川 キラ☆サポとしての活動にも波があって、あまり取組できていないなあという時期もありますよ。近年頑張っているのは、2年前に若槻さんが加わって、積極的に研修に出たり、それを踏まえて地元での活動にもやる気を見せてくれているのが大きいからかも知れません。

若槻 いえいえ、男女共同参画は初心者で、わからないことばかりですが、60代を迎えて、せっかく始めたからには何かお役に立ちたいという気持ちと、受けた研修を地域にどう活かすかという時には、小川さんや澄出さんのような心強い先輩のキラ☆サポ仲間がいるおかげです。

澄出 キラ☆サポの活動に限らず、どんな地域活動・社会活動も「とにかく楽しく」をモットーには心がけているのですが、このメンバーでは意識しなくても自然に楽しい雰囲気になって、前向きに何かやってみようかな、という気持ちになれます。

小川 もともと仲の良い友人だった…というわけでもないのに、不思議ですよ。程よい距離感と、互いの人柄でたまたま波長が合うのかも。今日は人間関

係がテーマですが、年齢を重ねてからの知り合いで、気の合う人と巡り逢うのはなかなか難しいと聞くこともありますし、出会いに恵まれたなと思っています。

若槻 でも、全くの偶然ではないんですよ。私を最初にキラ☆サポに誘ってくれたのは小川さんですし。

小川 いくつかの会議や研修で顔見知りだったのを、この人なら…って直感したんですよ。期待通り、いえ、それ以上でした。

若槻 澄出さんとは、ほとんど初めてでしたけれど、すぐに親しくしていただいて。お友だちがとても多くて、社会活動・趣味の活動などたくさんの方々と仲良くやっておられるのも頷けます。一緒に楽しく活動できて嬉しいです。

—皆さん、キラ☆サポの活動以外にも、複数の交友関係や繋がりなどがあって、そのことが、意識はしないまでも、良い影響を与えているのですね。

澄出 それは本当にその通りです。実は私は3ヶ月前に夫を亡くして、たくさんのお友だちや活動にどれだけ慰められているかわかりません。前に通っていた、シマネスクくにびき学園の卒業生の友だちや、地元の公民館活動を通じた地域サロンの運営や高齢者同士集まっての手芸教室の集まり、JA女性部や地域婦人会の活動もありますね。また、以前障

がい者福祉施設に勤めていた頃の保護者さんとは今も繋がっていますし、そうそう、私、グラウンドゴルフやナイトウォークなども企画する健康づくりの会の会長もやっているんですよ。年を重ねてからは特に、友だちの大切さを実感していて、毎日忙しすぎるくらいですが、それがいいんですよ。

若槻 本当にすごいですね。私は、澄出さんほどには、交友関係は広くないですけれど、それでも、女性の方が男性よりも交友・交流が広い傾向があるのではないかなと思います。男性は定年まで仕事一筋という方も多く、60歳を過ぎての人間関係も限られている印象です。

小川 様々な社会活動や趣味の活動に参加しているのも、女性の方が多い印象はありますよね。それって実はとっても良いことで、例えば一つのグループだけに所属していると、仮に関係がうまくいかなかったりすると精神的に追い詰められちゃったりしますが、いくつか別々のグループに属していれば、息抜きでき

る場があって、自分の居場所が見つけれられますから。

—皆さん、キラ☆サポの活動やそれ以外の活動もそれぞれ充実しておられるんですね。

小川 もちろん、これまで話してきたように、今この3人で仲良く楽しく活動できていますけれど、もっとキラ☆サポの多い市町の状況を見聞きすると、もう少し人数が増えると良いなあとは思いますが。

澄出 「とにかく楽しく」を実現するためにも、3人だけでは少ししんどいかな。

若槻 そうそう、「男女共同参画」のための活動なんだから、女性だけでなく男女ともに担っていくのが大切ですよね。先ほど、男性は交友関係が少なそうと言いましたが、もちろん、男性も人それぞれで、男性のキラ☆サポのおられる市町もありますから、益田市内でのキラ☆サポの活動も男女ともにできるようになれば良いですね。

(2023.6.30 取材)

60代からのチャレンジ



世界最高齢のアプリ開発者
わかみや まさこ
若宮 正子さん

—60歳を過ぎて、しかも女性が何かにチャレンジ(挑戦)しようとしても、なかなかしづらい空気のようなものがあると思います。

私自身は自分がこれまでやってきたことを「挑戦」と思ったことはないのです。ただ、元来好奇心旺盛で様々なことに興味を持つ「面白がり」気質があって、新しいことを勉強したり試したりしてきた結果を周りの皆さんが「すごい挑戦ですね」と評価してくださったのかなと思っています。

銀行に勤めていた現役の時も、「今以上に男女格差が大きかったあの時期に、女性で管理職になって定年まで勤め上げた」なんて誉めていただきますが、昇進査定のための試験制度ができた時に、面白がり性分だったために「女性が受けられないの？」と人事課の人に尋ねてみたのが始まりです。その人が「いや、男性のみとか、女性は受けられないの文言はないですね」と教

世界最高齢のアプリ開発者として知られ、88歳になられた今も「まだまだ発展中」を自認する若宮正子さん。「あすてらすフェスティバル」の講演講師として来県いただいたのを機に「チャレンジ」をテーマにお話を伺いました。

えてくれた上に、気遣って参考書まで貸してくれたり、その後も、上司が私のユニークな発言や行動を「新しい」ものとして受け入れてくれ、認めてくれるようになったりなど、それまで他の人がやらなかったことを周囲も面白がってくれたからこそだと思います。

60歳を過ぎての独学でのパソコンも、80歳を過ぎてのアプリ開発も根っこは同じで「面白がり」。新しいことを学んだり、やってみるのが好きなので、逆に、何で始めることをためらわないといけないのかな?と思います。それに、独学と言っても、何から何まで全て一人でやらないといけないわけではありません。私も本や動画などで基本的なことを学んだ後には、使いながら多くの方々に教えてもらいました。若くていわゆるデジタルネイティブと言われる世代の人たちは、知識が豊富だし、とても親切に教えてくれます。年上だからと教えてもらうことを恥ずかしいと思わない、間違っても直せばいいという気持ちで臨んでほしいですね。また、「挑戦」というと、何か困難にぶつかっていくというイメージが

湧きますけれど、私は「女のくせに」とか「年甲斐もなく」なんて足を引っ張る言葉は、直接受けた記憶がほとんどないのです。だから、何か言われたとしても気にしななければいいのではとも思います。それを、私は別の取材で自身の「鈍感力」って答えたのですが、仮に制限する言葉を受けてやりたいことを我慢しても、何か言う人はこちらが何をやっても言い続けて、きりがありませんから、従う方が損ですよ。

ーとはいえ、一般的には、女性が高齢になって、特にデジタル分野に挑戦するのは、ハードルが高そうです。

今、私は「誰一人取り残されない、人に優しいデジタル改革」を自分のミッションと思って講演や著作で必要性を話すなど、取り組んでいます。

残念ながら、現在の日本はIT分野で他国より20年くらい遅れてしまっていて、中でも、特に高齢の女性のデジタル機器利用率が低いのです。戦後の国の方針で「男は仕事、女は家庭」という性別役割分担を意識的に進めて、女性の社会進出を抑制したため、その時代を経てきた現在高齢の女性は就業経験がない、または少なく、近代化やIT化に乗り遅れてしまいました。けれど

も、これからは、高齢世代こそデジタルの、もっと言えばAI（人工知能）が安全で便利な生活のサポートに活用される時代になってきています。たとえば、昨年私はIT先進国であるデンマークの様子を見たいと、思い立って一人旅したのですが、かの国ではデジタル化が国を挙げて進んでいて、高齢の方々もデジタルを取り入れて自立した生活を送るのが当たり前になっているのです。日本でも、AI搭載の健康管理アプリ、介護分野でのメディカルロボットの活用、車の自動運転機能、音声認識技術を活用した家電開発やスマートホーム（インターネット対応家電やAIを活用して便利な生活を実現する家）開発など、高齢世代にとって便利な技術が使われ始めています。この技術を超高齢社会である日本の高齢世代当事者が使えないのは、社会全体にとっても損失です。そういう意味では、私は、島根の女性の皆さんにこそ期待しています。統計データや民間の調査結果などによると、全国的に見て高齢化率が高く、寛容度が最も低い県だそうです。それは、これから新たに学んだり行動を始める成長・発展のチャンスを持っている女性が多いということ。私もまだまだ未熟で発展途上です。一緒に成長していきましょう。

(2023.6.9~10取材)

リレーコラム vol.19

定年後の生き方とジェンダーギャップ指数

あなたはすでに定年を迎えていますか？あるいはこれから定年を迎えますか？

「定年」は職業上使用される用語ですが、私たちの生活は職業生活以外にも、家庭や地域の生活からなるので、職業以外の種々の活動、例えば、地域の社会活動、ボランティア活動や趣味の活動等を含めて考えると、「定年」の定義自体が変わってくるかも知れませんね。

とはいえ、職業上の定年前と定年後では生活の量においても質的にも大きな変化が生じます。したがって、定年前から定年後へとスムーズに移行するには、自分はいつまで職業を続けるのか(定年までなのか、その前に辞めるのか)、その他取り組んでいること(社会活動や趣味等)をいつまで続けるのか、続けたいのかも含め、どんな生活をしたいかを考えて人生設計を立て、それに基づいた準備活動ができるかどうかポイントになります。少し宣伝になってしまいますが、しまね女性センターではこうしたポイントを踏まえ、高齢期の経済面での課題や、整理整頓、健康と運動等のテーマで「女性のための終活セミナー」を実施していますので、ご参加いただいた方もおられるでしょう。

ところで、2023年6月に発表された各国の男女平等

度の順位付けを示すジェンダーギャップ指数をみると、日本は、調査対象の146カ国中125位と下位で、しかも過去最低順位でした。この指数は政治、経済、教育、健康の4分野の男女平等達成度を数値化したもので、日本の順位の低さは政治(138位)とともに経済分野(123位)の男女格差が大きく影響しています。そして、実は定年後の生き方を考える際に、この経済分野の男女格差は見過ごすことのできない大きな問題なのです。経済分野の順位の低さは、収入の男女格差や女性の管理職の少なさ等によるのですが、これらの課題は、現在解決が急がれる「女性の貧困問題」と直結しているからです。もちろん、現役(定年前)世代のうちから、女性の側に偏った貧困は解決されるべき問題ですが、女性の平均寿命が男性と比較して約6.1歳長いことを考え合わせると、より長い「定年後」の人生を幸せに導くためには、高齢期に貧困に陥ることのないよう、ジェンダーギャップを解消する積極的かつ持続的な取組が一層必要となるでしょう。そのためにも、私たちしまね女性センターは、皆さん一人一人に寄り添った男女共同参画や女性活躍の取組を、地道に丁寧に進めていきたいと考えています。

公益財団法人しまね女性センター 理事長 多々納 道子

令和4年度 あすてらす国際女性ウィーク

あすてらすでは、世界的に男女平等を尊重する日として国連が設定した3月8日の記念日前後を「あすてらす国際女性ウィーク」として、この意義を広め、女性の権利向上や男女平等について考えるためのイベントを開催しています。

令和4年度は、国際的に見ても、特に男女格差の大きい政治分野の現状を踏まえ、女性の政治参画をテーマに、3月4日（土）～18日（土）の2週間にわたって館内展示、情報ライブラリー連動参加型企画を行ったほか、3月5日（日）にはホールイベントを開催しました。

ホールイベント 3月5日（日）13:00～

●基調講演

「女性議員はなぜ増えない？どう増やす？

～諸外国の取組から学ぶ政治分野における男女共同参画～」

この分野の第一人者であり、ご自身でも女性や若者世代の政治参画を進める活動や支援を行っている、お茶の水女子大学ジェンダー研究所教授の申琪榮（しんきよん）さんにお話を伺いました。世界と比べて遅れている日本での女性の政治参画の現状や、なぜ女性や若者の政治参画が必要で、実際に女性議員が増えたらどんな変化が起こるかという解説はもちろん、具体的に女性議員を増やすための効果的な方策の例なども紹介いただき、私たち一人ひとりが、「政治」を遠いものとは思わず、できることから行動に移していく勇気をもらいました。



申 琪榮さん

●映画上映「82年生まれ、キム・ジョン」（2020.韓国）

ベストセラー小説の映画化で話題となった作品。「女はこうあるべき」という理不尽さがあたかも自然に生活の中にしみこんでいるリアルな描写に、多くの皆さんが「女性の生きづらさは日韓共通」とうなずきながら、主人公ジョンに共感し、応援しながら、最後は少し希望も見えて、改めてジェンダー平等の大切さを感じてもらえる時間となりました。

館内展示&情報ライブラリー連動参加型企画 3月4日（土）～18日（土）

●ポスター展「叫ぶ芸術 ポスターに見る世界の女たち」

世界の女性政策を研究している三井マリ子さんが、世界中から集めたポスターを解説する「I女のしんぶん」の人気連載記事のパネル化。昨年に引き続き2度目となった今年は、特に、女性の政治参画に関するテーマのパネルを厳選して展示しました。世界各国で女性解放やジェンダー平等推進のために使われてきた貴重なポスターの数々は、優れたデザイン性も相まって、多くの来館者の目を引きました。

●情報ライブラリー連動参加型企画「今こそ読みたい！おとなの課題図書」

女性の政治参画と、女性のエンパワーメントをテーマにライブラリー職員がおすすめ図書を選定し、それを読まれた感想文を募集しました。

ライブラリー利用者や島根県男女共同参画サポーターの方々を中心に、みなさんから寄せられた感想文は、パネルにして掲示し、本から得られた気づきや感動を来館者と共有しました。本を読み自身の体験を振り返る洞察力、文章力に優れた感想文の数々は、見る人をうならせました。



▲ポスター展「叫ぶ芸術 ポスターに見る世界の女たち」



▲「今こそ読みたい！おとなの課題図書」パネル展

あすてらすからの

お知らせ



地域に向けた男女共同参画推進事業(江津会場) 開催のお知らせ

日常生活での性別への思い込みや偏見について、気軽に考えられる機会となるセミナーを、人気講師を招いて開催します。

- 講演 「“笑いながら”学ぶ・気づく・考える 江津の未来
～地方を変える！？ジェンダー平等～」(仮題)
- 講師 ^{せ ち や ま か く}瀬地山 角さん(東京大学大学院総合文化研究科教授)
- 日時 2023年10月15日(日)13:30～
- 会場 江津ひと・まちプラザ パレットごうつ(江津市江津町)
- 主催 島根県、(公財)しまね女性センター、江津市、
江津市在住の島根県男女共同参画サポーター(キラ☆サポ)



「ドメスティック・バイオレンスに関する県民公開講座」の開催予定

毎年11月12日～25日の女性に対する暴力をなくす運動期間にあわせ、県内2会場で公開講座を開催します。
詳細はおってご案内します。

- 講演 「デジタル性暴力を考える～広がるDV・デートDVの手口～」(仮題)
- 講師 ^{かな じり}金尻 カズナさん(NPO法人ぱっぷず理事長)
- 日時 2023年11月14日(火)
- 会場 【松江会場】島根県民会館 大会議室(定員:180人)
【大田会場】島根県立男女共同参画センター「あすてらす」研修室(定員:80人)
※講師は、いずれかの会場に会場し、もう一方へ同時配信します。

9月・10月の「あすてらす上映会」 ● 会場 「あすてらす」ホール

入場
無料

「ケアニン ～あなたでよかった～」 (2017.日本105分)

- 日時
9月2日(土)
14:00～



©2017年
映画「ケアニン」製作委員会

「ケアニン ～こころに咲く花～」 (2020.日本100分)

- 日時
10月14日(土)
14:00～



© ライブラリーコンテンツサービス

※事前申込みが必要です。感染予防にご協力の上、ご来館ください。



島根県立男女共同参画センター

あすてらす

〒694-0064 大田市大田町大田イ236-4 (JR大田市駅西隣)
TEL 0854-84-5500(代) FAX 0854-84-5589
ホームページアドレス <https://www.asuterasu-shimane.or.jp>

利用のご案内 ((誰でも気軽に利用できます!))

- 開館時間 / 9:00～19:00 (貸出し施設については21:00まで)
- 休館日 / 毎週月曜日・国民の祝日、年末年始(12月29日～1月3日)