

# 働き女子のホンネ交流会

令和2年1月13日(月・祝) 福井県生活学習館

## 仕事もプライベートもスッキリ暮らす！ ためない いれない 腸活のススメ

腸整Nuku'Nuku 代表 腸セラピスト・養腸アドバイザー **うえせ ともえ** 氏

現在の食生活・生活習慣が10年後の身体を作ることをふまえ、今の悩みを振り返り、どんな自分になりたいかを思い描き、そのために何をするかを考えるワークを行いました。

腸は脳の次に神経細胞が多い「第2の脳」であり、小腸はインプットする臓器で、大腸はアウトプットする臓器であることを学びました。その後、実際に講師のアドバイスを受けながら、腸の簡単セルフマッサージ方法を習得しました。

「前向きになれた」「気軽に取り組みそうな内容で良かった」など、参加された方に喜んでいただきました。



# かがやく女性

第48号

発行者  
 (公財)ふくい女性財団  
 〒918-8135  
 福井市下六条町14-1  
 ユー・アイふくい  
 (福井県生活学習館2階)

## ホンネカフェ

### 『新年をスッキリ心機一転、やること・やらないこと』

ふくい女性活躍支援センター キャリア相談員 **松岡 幸代** 氏

新年を機に自らの目標をたて、参加者でシェアしました。

参加者からは、「心も体もスッキリしてよかった」「新年にたてた想いと腸活を続けたい」などの感想がありました。



## 新年のつどい

令和2年1月25日(土) アオッサ県民ホール



加盟団体の皆さまと、当財団の事業を支えていただいた皆さまの交流会に、たくさんのご来賓の方が参加していただき、今年も盛大に開催いたしました。

新春にふさわしい二胡演奏で始まり、お食事とゲームなどで、令和初の新年のつどいを楽しんでいただけたようです。

## 働く女性のキャリアアップ応援コース

### キャリアアップ応援講座

#### あなたの笑顔、相手に届いてますか？ ～表情トレーニングで手に入れるHAPPY LIFE～

ことは理 代表 榎谷 真澄 氏

いい顔の秘訣は、顔の筋肉をすべて使うことが重要です。フェイストレーニングを実践し、表情筋をはじめとする顔の筋肉を刺激しました。



#### 仕事もプライベートもうまくいく！ “気くばり”のコミュニケーション・マナー（福井市と敦賀市で開催）

オフィス・マインドルーシュ 代表  
コミュニケーション改善コンサルタント 藤田 由美子 氏

挨拶はコミュニケーションの基本であり、挨拶の質をあげることで、マナーアップにつながります。挨拶と笑顔は先手必勝であり、印象が良くなるコツを学びました。



#### 印象が変わる！ボイストレーニング 仕事で信頼される“オトナの話し方”

元NHKキャスター  
日本サービスマナー協会認定マナー講師 宇野 悦加 氏

姿勢や言葉の選び方、抑揚のつけ方など、印象に残る自己紹介のコツを学び、実践した自己紹介を録画しました。相手からどう見えているか見直すことができました。



## ふくい活躍支援センター 再就職支援講座

働きたい女性を応援

### 再就職等支援セミナー

#### ♪ワタシらしくステップアップ♪ 女性のための再就職支援セミナー

（福井市とあわら市で開催）

雇用失業情勢や税金・社会保険制度等働くうえで必要な知識を学ぶとともに、マナーや自己啓発の大切さ、そして「はたらく」ことの意義・メリットなどの理解を深め、充実した人生を送れるよう応援するセミナーを開催し、再就職への意識の向上を図りました。



### 企業面接会

#### ふくい女性活躍推進企業による企業面接会 来春の就職を応援します

（9月と2月に開催）

入園選考前の9月、お子さんをこども園等に預けて働きたい方を対象に、入園手続きや家事育児との両立のコツについて学びました。その後、グループごとに、参加企業の採用担当者や実際働いている同年代の女性から会社説明を聞き、自由に質疑応答、面接を行い、10名の方が採用内定しました。

また、入園直前の2月にも、4月からの就職をめざして同様に開催しました。



## 企業における女性活躍推進コース

### キャリア・アカデミー

#### 女性リーダー・管理職のステップアップ！部下が成長する私らしいリーダーシップ ～自分自身の人間力を上げてチームを成功に導く～

国際コーチ連盟認定プロフェッショナルサーティファイドコーチ  
日本アンガーマネジメント協会認定アンガーマネジメントシニアファシリテーター  
杉嶋 奈津子 氏

リーダーとしてチームを成長させるためには信頼関係が不可欠であり、安心・安全の場における対話が有効です。安心・安全の場づくりをするのもリーダーの務めであり、その一助となるコーチングスキルやアンガーマネジメントを学びました。



#### チャンスがきたらハイかYES！人生をリードする私らしいリーダーシップ ～仕事もプライベートも両立できるHAPPYな私～

株式会社キャリアエラ 代表取締役 藤井 佐和子 氏

リーダー（管理職）でなくても必要なリーダーシップスキルを発揮する方法を学びました。2日間を通して、「女性がリーダーとして活躍する上で妨げとなることは？」についてディスカッションし、今の自分ができることを考えました。



### 管理職のための女性人材育成セミナー

#### 管理職のための両立支援マネジメントセミナー

株式会社キャリアネットワーク 人材開発コンサルタント 墓田 薫 氏

「仕事」と「子育て・介護」の両立支援が必要となってきている社会情勢などの背景、両立している部下に対する具体的な支援の方法や両立を支える職場風土の作り方、さらにはキャリアデザインの考え方などについて学習しました。



<企業連携講座> 働き方改革や女性活躍推進を目的とした研修を行う企業に、講師を派遣しました。

- |                 |                         |          |
|-----------------|-------------------------|----------|
| ● 電話対応研修        | ことは理 代表                 | 榎谷 真澄 氏  |
| ● パワーハラスメント防止研修 | 中村まゆみ社会保険労務士事務所 代表      | 中村 まゆみ 氏 |
| ● クレーム対応研修      | オフィス・マインドルージュ 代表        | 藤田 由美子 氏 |
| ● キャリアデザイン研修    | ふくい女性活躍支援センター 女性キャリア相談員 | 松岡 幸代 氏  |

## 男性の家事・育児参画コース

夫婦で笑顔の  
子育て

### 新米パパ・ママ応援講座

パパとママが育児に関する認識を共有し、ともに主体性を持って育児に向き合えるよう、「父親が頼りになると心強い場面」をテーマに2回開催。ママからは「夫とも同じ思いを共有できそうで嬉しい」、パパからは「自分も寝かしつけに参加したいと思った」「緊急時どう対処すべきかイメージできた」「緊急時にも、少し心の余裕を持って臨むことができそう」などの感想が寄せられました。

#### 寝る子は育つ！

～寝かしつけのプロになろう～

睡眠健康指導士 田中 言羽 氏

“夜行性Baby”はダメ。  
眠れる環境を親がつくってあげることが大事！  
「ゆったりタイム」で眠りに導いてね。



#### アタフタしない親になる！

～我が子の緊急事態（病気&ケガ）に備える～

育ちのクリニック津田 院長 津田 英夫 氏

体温（発熱）だけに惑わされないで。  
病気のひと流れを意識して！  
「何となく元気がない、いつもと様子が違う」  
は大きな判断材料。



## 高校生のための「科学・技術者への招待セミナー」

高校生を対象に、女性の研究者・技術者による先端研究や身近な開発等を紹介し、特に女子生徒の科学・技術分野への進路選択やキャリア形成を促すセミナーです。

### 【講演会】

#### 3Dプリンターを使った再生医療の研究開発

～細胞から希望をつくる～

大野高校

#### 女性エンジニアのキャリアプランって？

～お店を支える商品づくりを目指して～

美方高校



### 【交流会】

#### 理系の進路って？

##### 協力企業・機関

株式会社サイフューズ、シャープ株式会社  
 (株)しばなか 緑香庭、マイランEPD合同会社 勝山事業所  
 福井県奥越土木事務所、生晃栄養薬品(株)若狭工場  
 東洋紡(株)敦賀バイオ研究所、福井県農業試験場 園芸研究センター

## 次世代育成セミナー

講義やいろいろな職種の方の体験談を通して、性別にとらわれることなく進路や職業を選択することについて、中学生が学ぶセミナーです。

開催校：万葉中学校 至民中学校 鯖江中学校 武生第六中学校

### 【講義】

#### 私が選ぶ私の進路 ～一人ひとりが輝くために～

仁愛大学 講師 織田 暁子 氏



### 【体験事例発表】

男性に多い職業で働く女性、女性に多い職業で働く男性に、仕事の内容や体験談などをお話いただきました。



## 指導者養成講座

### DVの現状を知る

～身近な人を助けるために、私たちにできること～

福井県立病院救命救急センター 医長 **前田 重信** 氏

改定された「第3次配偶者暴力防止および被害者保護等のための福井県基本計画」について、グラフ等のデータをもとに現状の分析とこれからの課題について講義いただき、近年のDVに関する事情の変化を理解するとともに、自分たちにできることはないかと考えました。



### 人生100年時代のライフデザインを考える

～自分の人生を楽しもう！～

ライフシフト・ジャパン株式会社 代表取締役CEO **大野 誠一** 氏

長寿化や終身雇用崩壊が進む社会で、これまでの教育・仕事・引退の3ステージから、個人それぞれの要素が加わったマルチステージに変化していき、人生が多様化していく時代になります。人生100年をどう生きていくか、どう人生を楽しく自分らしく過ごすかを見つける講座となりました。



### <地域連携講座>

- あわら市男女共同参画ネットワーク

**介護に関する男女共同参画**

福井県済生会訪問看護ステーション管理者 **黒田 たまき** 氏

- 鯖江市町内公民館連絡協議会

**老若男女で支える地域づくり ～「男女共同参画」で地域づくりを考える～**

福井大学国際地域学部講師 **田中 志敬** 氏

- 南越前町男女ネットワーク

**人生100年時代を男女でどう生きるか**

市民落語家 **はやおき亭貞九郎** 氏

- 永平寺男女共同参画ネットワーク

**誰もが自分らしく生きる男女共同参画社会をめざして**

福井県立大学大学院看護福祉学研究科 教授 **吉弘 淳一** 氏

- 大野男女共同参画ネットワーク

**相互理解を深めるコミュニケーション術**

### <教育連携講座>

- 敦賀高等学校

**多様な性について考える**

福井工業大学 非常勤講師 **武内 昭子** 氏

- 丹南高等学校

**自分のことも恋人のことも大切にできる関係について**

- 奥越明成高等学校 足羽高等学校 美方高等学校

**安心できる関係づくり～デートDVの被害者にも加害者にもならないために～**

(公財)ふくい女性財団 **東野 香里** 氏

### <県民活動支援講座>

- 福井県商工会女性部連合会

**これからのリーダーに求められること～今こそ女性の力が必要な時～**

(株)ドリームワークス 代表取締役 **山内 喜代美** 氏

- (一社) 大学女性協会JAUW福井支部

**相互理解を深める最強のコミュニケーション術**

福井県立大学大学院看護福祉学研究科 教授 **吉弘 淳一** 氏



# ふくい女性活躍支援センター

あなたの「働きたい！」を応援します！

- 求人に応募したいので、紹介状がほしい
- 自分がどんな仕事に向いているか知りたい
- 履歴書・職務経歴書のアドバイスがほしい
- キャリアアップしたい
- 幼稚園・保育園・認定こども園の情報がほしい
- 子育て支援についての情報がほしい



- **就職相談・職業紹介** 火～日曜日9:00～16:45
- **保育所・子育て相談** 火・木・金曜日9:00～16:45
- **キャリア相談（事前予約制）** 火～木・土曜日10:00～16:45  
金曜日13:00～20:00

事前にご連絡いただくと、よりスムーズに対応できます。

《お問合せ》 ☎0776-41-4244 9:00～20:00

# チャイルドルーム

お子様をお預かりします

生活学習館（ユ一・アイふくい）、中小企業産業大学校、県立図書館で行われる各種行事、およびふくい女性活躍支援センターを通じて行う職業訓練や就職活動やキャリア相談、相談室での各種相談の利用時に



利用時間：9:00～12:00、13:00～17:00

料金：半日300円／人

対象：生後6か月～小学校入学まで

申込み：ご利用の3営業日前までに Webにてご予約



《お問合せ》

☎0776-41-4254 8:30～17:15



ユ一・アイふくい

相談室



## こんな相談をお受けしています

- 夫婦関係がうまくいっていない
- 家族と上手くいかない
- 離婚を考えているけど、その後の生活が不安

### 女性総合相談・DV被害相談

- \* 女性相談員が悩みを丁寧におききし、一緒に考えます。
- \* 当相談室は配偶者暴力被害者支援センターです。

- 子育てについて悩んでいる
- パートナーから暴力を受けている
- 人間関係がうまくいかない

### 特別相談(事前予約制)

- **法律相談(弁護士)** 毎月第4土曜日（1人30分）
  - **こころの相談(臨床心理士)** 毎月第1土曜日（1人50分）
- いずれも13:00～16:00、面談のみ

《相談専用電話》ひとりで悩まず、まずはお電話ください！ ☎0776-41-7111 9:00～16:45

ふくい女性活躍支援センター、相談室、チャイルドルームは、福井県生活学習館より業務委託を受けています。

【休館日】 毎週月曜日・第3日曜日・祝日の翌日・年末年始（12/28～1/4）

【場所】 福井県生活学習館（ユ一・アイふくい）

## あたたかい寄附に感謝

平成16年より総額70万円のご寄附をいただいた、国際ソンタ福井ソンタクラブ様に、感謝の意を表しクリスタル盾を贈呈いたしました。この寄附金は、DV被害者が生活再建をはかるために必要な経済支援として役立てています。



# 新・加盟団体紹介

## 福井FINEソントクラブ

私たち福井FINEソントクラブは、国際ソントの一員として2018年9月に誕生いたしました。世界では1982番目、日本では50番目のクラブの誕生となります。メンバーは福井県内の男女の企業家らで構成されており、現在の会員数は22名です。なお、会長は男性で日本では初めてとなります。

国際ソントは、女性の地位向上や活躍を支援することを使命としており、近年では「Ending Child Marriage」をスローガンに、開発途上国などで今も続いている児童婚を終わらせるため、ユニセフなどとも協力しながら世界規模で経済的な支援を行っています。

また、私たち福井FINEソントクラブでは福井県内における独自の活動として、全世帯の約半数以上が貧困状態とされている母子家庭を支援するため、子どもたちへ図書カードの寄贈などを積極的に行っています。

クラブ創設からまだ間がないクラブですが、女性が輝く社会の実現に寄与できるよう努めてまいります。



## 賛助会員募集

「男女が共に家庭、職場、地域で活躍できる社会」を目指して、男女共同参画や女性の活躍推進のための研修会や意識啓発、情報収集と提供、賛助会員団体等への活動支援などを実施開催しています。

こうした財団の趣旨に賛同し、応援し一緒に歩んでくださる団体・企業・個人の「賛助会員」を募集しています。

年会費	県域法人および団体	1口	10,000円
	地域法人および団体	1口	5,000円
	一般（個人および企業）	1口	3,000円

### \*\*\*会員特典\*\*\*

機関紙・研修案内送付  
有料講座の割引  
研修会等への優待  
女性団体支援事業による助成(要審査)

## 寄附金募集

<DV被害者自立支援基金><一般寄附金>の寄附を幅広く募集しています。

お預かり致します寄附金は、当財団の運営に有効に使用させていただきます。ご寄附は賛助会費とは違い、期限などが特にありません。個人、企業、団体を問わずどなたからでも3,000円より受け付けております。

※当財団の賛助会費と寄附金は税制上の優遇措置が受けられます。

(詳細は、ホームページ<http://www.f-jhosei.or.jp>/寄附金の税制上の優遇措置の欄をご確認ください)

### 令和元年度 寄附のご紹介 (2月1日現在)

- ★「DV被害者自立支援基金」総額 110,000円
  - ・国際ソント福井ソントクラブ 様
  - ・匿名希望 様
- ★「一般寄附金」総額 363,000円
  - ・(株)ネスティ 様
  - ・(株)そごう・西武 西武福井店 様
  - ・(有)ウッディ工房美樹 様
  - ・匿名希望 様

随時受け付けております。

(公財)ふくい女性財団

<お問合せ>

TEL 0776-41-4254

Mail [fujho-zai@iaa.itkeeper.ne.jp](mailto:fujho-zai@iaa.itkeeper.ne.jp)



福井県警察本部  
生活安全部地域課鉄道警察隊  
巡査部長 川端真奈美さん

交番勤務1年半、刑事課に3年、その後機動捜査隊や少年女性安全課を経て、結婚出産。2児の育児後、昨年、福井県では福井駅のみ配置されている鉄道警察隊に配属される。警察官歴13年目。



**お仕事の内容は？**

鉄道事業者と連携し、県内の列車だけでなく、近隣の京都、金沢、米原間の列車に勤務して、列車内における犯罪の予防、被疑者の検挙、事故防止などを行っています。駅では、構内や周辺のパトロール、改札付近に立って予防啓発をしたり、痴漢の届け出があった際には、

被害者に同行して身辺警戒をしています。

**どうして、警察官に？**

交通安全教育に興味があり、警察官を志しました。小学生の時、交通安全教室で、すごく熱心に教えてくださった女性巡視員に憧れました。

また、刑事課時代には、痴漢や盗撮の被害者は恥ずかしくて届け出ができないことを知り、こういう人から信頼される人になりたいと思います。鉄道警察隊に異動を希望しました。

**つらかったことが今に！**

刑事課は、事件現場に行ったら、新人もベテランも、男も女も関係なく、自分の役割を見つけ、何をやるかは自分で考えなければならぬので、大変でした。

しかし今、駅で被害の届け出があった時に、自分で考えて早急に判断し、行動することができるとは、刑事課時代の経験が活かしていると思います。

**大切にしていること**

鉄道警察官は、鉄道利用者の安全安心を守り、日常生活を支える重要な仕事。任せてもらえるのはうれしいことで、責任を感じています。なので、駅利用者が危険にさらされないために、まずは自分

が強い存在にならないといけません。鉄道警察隊はあまり知られていないので、駅にも警察官がいることを知ってもらい、痴漢や盗撮の被害を届け出しやすいように存在感を出していきたいです。

また、現在、部分休業（時短で一時早退）で勤務しているのですが、職場の人達への感謝の気持ちを忘れないようにしています。子どもが成長したら、先輩にアドバイスしたりして、頼られる先輩となり、返していきたいです。

**今後の目標は？**

最近、外国の方が増えてきているので、対応できるよう語学力を磨いていきたいです。ゆくゆくは、幼いころからの夢である、交通安全教育に携わっていったらと思います。

**福井の女性に伝えたいこと**

盗撮被害に遭う人は、スマホに集中していたりして、本人が気づいていません。知らないうちに見られているので、周りの様子に気を配って！

**最後に一言**

男だから女だからではなく、その人の個性が発揮できる社会になればいいと思います。



高椋コミュニティセンター前に完成したばかりの『丸岡バスターミナル交流センター』において、坂井市さんの協力を得てイベント同時開催。

**ふくいきらめきフェスティバル2020**

令和2年6月27日(土)

高椋コミュニティセンター(坂井市丸岡町)

<記念講演>

渡貴 淳子(わたぬき・じゅんこ)氏

第57次南極地域観測隊調理隊員、某コンビニ「悪魔のおにぎり」発案者

詳細は5月上旬頃から(公財)ふくい女性財団ホームページ、Facebookにてお知らせします。

かがやく  
女性第48号

次回は令和2年9月発行です

編集・発行 公益財団法人ふくい女性財団

〒918-8135 福井市下六条町 14-1 福井県生活学習館(ユー・アイふくい) 2階

TEL: 0776-41-4254 / FAX: 0776-41-4260

E-mail: fujho-zai@iaa.itkeeper.ne.jp URL: http://www.f-jhosei.or.jp/