

めざそう 男女がともに歩むまち

性別に関わらず、一人一人が輝ける社会を目指す福津市。このコーナーでは、市や市民の「男女がともに歩む」取り組みを紹介します。

市男女共同参画推進室 ☎43・8116



▲お薦めは寝る前に「いいこと日記」をつけることだと話す萬松さん

男女共同参画ワーキング会議 「心のケア講座」を開催

皆さんは自分を大切にできていますか。「相手のことが気になって言いたいことをいつも我慢してしまう」「自分の強みが分からない」「私を大切にしない」「私を好きになるにはどうしたらいいか」をテーマに、10月から11月にかけての3回コースで「心のケア講座」を開催し、56人が参加しました。講師は、NPO法人福岡ジェンダー研究所の萬松恭代さんです。

第1回目では、自分を知ることや自己肯定感について学びました。「これが私なんだ」と短所と長所も全て含めて自分自身を受け入れることが大事ということ、人と同じように自分のことも大切にしたいということも学びました。

2回目は、相手も自分も大切にしたい気持ちの伝え方「アサーション」について学びました。I（私）メッセージ「私は〜だ」というように「私は」を主語にするこ

とで上手く伝えられるアサーティブトレーニングをしました。3回目は「強み診断テスト」では、自分の「心」が得意とするものを探してみました。萬松さんは「他人のスキルと自分を比較するのではなく、とにかく『自分にやさしく』なってみよう。少しずついいので頑張りを認めて、自分をいたわってあげて」と話していました。

参加者は「ネガティブな自分も受け入れて前向きになった」と「心がほぐれて前向きになった」と「晴れやかな表情をしていました」。

「豊かな人生ってなんだろう!?」 福津ライフ No.9 杉本みぎわさん



福津市に関わる多様な人たちがつながり合い、新たな可能性を創り出す「キッカケラボ」。ここでは、私たちが目指す「豊かな人生」とそこに至る「きっかけ」について紹介します。 市地域コミュニティ課 ☎62・5017

長年、訪問看護師をする中、人生の最期は自分の家で迎えることを希望する患者へ「この状態では帰せない」という医療人の理想論に疑問を持ったのが杉本さんの活動のはじまりです。訪問看護の先輩で師匠でもある秋山正子さんが始めた「暮らしの保健室」に関わり、医療と生活の境界線を考えるよう



になりました。この「暮らしの保健室」は、誰でも気軽に立ち寄ることができ、医療や健康、介護、暮らしの相談ができる場で、20年以上にわたる経験や気付きから生まれたアイデアです。杉本さんは、看護大学での実習指導の合間に、自身で「暮らしの保健室」を開催するようになりました。在宅医療を薦めても「病院じゃないと死ねない」と思う人が多い現状に、医療知識を持つ立場だからこそ言える、医療の不必要さ・ノーと言える社会の実現を目指しています。日進月歩の医療の世界、人任せでなく、自分の選択を大切にしてほしい。支え合い、互いの命を大切にしよう機会を地域の中に作りたくと願っています。

1月のイベント案内

- おはなし会**
- 木曜おはなし会0・1・2 (2歳児以下)
 - 11日(木)午前11時~午前11時20分 お日さまのうたサークル
 - 13日(土)午後3時~午後3時30分 福間津屋崎子ども劇場おはなしの国
 - 18日(木)午前11時~午前11時30分 ふくつ語りの会
 - 20日(土)午後2時~午後2時30分 幼児~小学生(低学年)、午後1時40分~午後3時10分 小学生~大人
 - 日曜おはなし会 (3歳児以上)
 - 毎週日曜日 午後3時~午後3時30分
- ※状況によって開催を取りやめる場合があります。



日=日時、日程 場=場所 対=対象 定=定員 演=講師 託=託児 問=受付、問い合わせ

乳幼児の子育て情報 わわわ

笑って「話」して「和」んで子育ての「輪」を広げませんか。ぜひご利用ください。

①1月4日以降のなかよしルームのシステム予約について

1月4日以降のなかよしルームの予約が12月28日からインターネット上でできるようになります。利用するには「福津市子育て支援アプリこどもの国」が必要です。詳しくはアプリをご覧ください。



②育児講座「子どもの心と身体に優しい食事」

簡単な離乳食の作り方や食事の大切さについて学びましょう。予約が必要です。

日 2月8日(木)午前10時~正午 場 ふくとびあ 対 未就学児と保護者 定 先着20人 託 生後5カ月以上の未就学児、1人300円、要予約 託児受付期限 1月31日(水)

③おねがい会員の登録申込を受け付けています

ファミリー・サポート・センターふくつでは、生後3カ月から小学6年生までの子育てをしていて、子どもの一時預かりや送迎などの手伝いをしてほしい「おねがい会員」が、子育ての手伝いをしたい「まかせて会員」に依頼できる活動を行っています。「おねがい会員」になるには講習会の受講が必要です。詳しくはお問い合わせください。

- ②の受付開始日 1月4日(木)
- ①②の問 市子育て支援センター「なかよし」 ☎35・8382
- ③の問 ファミリー・サポート・センターふくつ ☎43・0338

市は、乳幼児の子育てを応援しています。みんなで手を取り合って健やかな子どもを育てましょう。こどもの国ホームページでは市内の子育て施設やサービスなどを紹介しています。



市子育て支援センター「なかよし」 ☎35・8382



▲吉村さんの話を熱心に聞く参加者たち

育児講座「お口をとおして健康で賢い子育てを！」

よしむら小児歯科医院院長の吉村薫さんを講師に招き、9月14日に育児講座を行いました。

最近の子どもは口が開いていて口呼吸だったり、口を大きく開けられなかったりするため、授乳や、離乳食を食べるときに口腔周囲筋を鍛えることが大切だという話がありました。果物などを食べにくい大きさにして、それを自分でかみ切って食べることで、口の筋肉を鍛えることができます。また、鼻呼吸の大切さの話もあり、参加者は熱心に話を聞いていました。

DVD

スクール・オブ・ナーシング「足立内仁章監督 スタジオレヴォ」

患者一人一人の命、心と向き合う看護のかたちとは。熊本県の看護師養成機関を舞台に、学生たちの葛藤や苦悩、成長を描きます。

小学生向け

「ちいさな木」角野栄子作 佐竹美保絵 偕成社

ポツンと生えた一本の木。ある日、犬に誘われて、初めて根っこを引き抜いてみました。歩けるようになった木が、冒険の旅に出発します。

中学・高校生向け

「僕らの胸キュンの作り方」神戸遥真著 講談社

中学2年の男子、日向はこっそり小説サイトに恋愛小説を投稿中。ある日、クラスメイトと一緒に少女漫画の賞を目指すことになりました。

一般書

「二冊の絵本」木村美幸著 怪書房

編集者として多くの絵本や絵本作家に出会ってきた著者が、奥深い絵本の世界と大人にとって生きる指針になるさまざまな絵本を紹介しています。

図書館の今月のおすすめ

運命の一冊

一冊の本が、ひよっとしたらあなたの人生を変えるかもしれません。紹介している本以外にも、約20万冊の本がある市立図書館に、運命の一冊を見つけに来ませんか。

市立図書館 ☎42・8000

きつてステキな本に出会える……はず