



寺内美津子さん

岩国市錦見

私らしいステップで♪

ダンスの基本である「リード&フォロー」は、日常生活の中で、夫が提案して私が協力するという私達の関係に似ています。

ただ、夫のリードに任せるのではなく、私らしくしっかりとステップを踏みたいと思っています。



「リード&フォロー」

自分の足でしっかりステップを踏みたい

心の通う子育てを

子育てに関しては、「子どもを信じて待つ」がモットーです。

主に私が関わっていますが、大きな分岐点では夫が助言してくれ、子どもも信頼を寄せており、必要なときは父親に相談するなど良い親子関係だと思っています。



《取材を終えて》

忙しい日々を送っておられる美津子さんに「ストレス」の発散法を尋ねましたが、「音楽に合わせてステップを踏み、体を動かすということがとても楽しく、ストレスはいつの間にか発散できていました。」と満面の笑みで答えてくださいました。

「さまざまな場面でパートナーのフォローはとてもありがたい。」と話された美津子さんから、互いを尊重することの大切さとワーク・ライフ・バランスの実践を学びました。

大学時代にダンス経験のある夫の浩之さんは、10年前からメタボ対策として再度ダンスを始めました。練習で帰宅時間が遅くなることが多くなり、一緒に行かないかと浩之さんから誘われてダンスを始めることに・・・。

次第にダンスのとりことなった美津子さんは、子育ても落ち着いた一昨年 11 月に寺内ダンススクールを開設しました。

現在、30 歳から 80 歳代の生徒 50 名を指導しています。

もっと憩えるように！

結婚前に通っていた料理教室に再び通っています。料理を作る楽しさはもちろんのこと、教室の仲間や先生との会話が私の憩いのひとときです。

ダンススクールでも、一人でも多くの皆さんにダンスの楽しさに気付いてもらいたいし、これからも憩いの場であるよう努めたいと思います。

INFORMATION

フレーフレーネット

仕事と家庭を両立させる情報満載！

<http://www.2020net.jp>

育児

介護

家事

お近くの保育所や育児相談所など育児にうれしい情報

安心できる介護施設など介護に関する様々な情報

家政婦(夫)紹介所など家事の負担を減らしてくれる情報



配偶者からの暴力(DV)等相談窓口

総務課男女共同参画室 ☎29-1155 (相談専用)

平日 8:30~17:15 (祝日・年末年始は除く)

※各総合支所地域振興課でも相談可

山口県男女共同参画相談センター

☎083-901-1122 (相談専用)

DVホットライン [緊急用] ☎0120-238122

・電話相談

平日 8:30~22:00

土日 9:00~17:15 (祝日・年末年始は除く)

・面接相談 (要予約) 平日 8:30~17:15

・弁護士・医師・心理の専門家による専門相談 (要予約)

岩国警察署 ☎24-0110

編集後記

もうすぐ“さくら”咲く季節です。

男性も女性もワーク・ライフ・バランスに取り組み、仕事と子育て・家事・趣味などの日常生活を見直して、「ゆとり」ある生活を送りましょう。家庭や地域に、明るい笑顔の花を咲かせたいものですね。

編集委員一同

さくら21 8号 2010・春 (平成22年3月1日発行)
編集 岩国市の男女共同参画のための情報紙編集委員会
〒740-8585 山口県岩国市今津町一丁目14番51号

発行 岩国市総務部総務課男女共同参画室
TEL 0827-29-5030 FAX 0827-21-3337

岩国市男女共同参画のための情報紙

2010・春

8号



平成21年度ワーク・ライフ・バランス講座

「ペアで楽しく」うちごはん

岩国れんこんや県内産アジ・イカなどの地産地消にこだわり

野菜の効用についても学習しました。

「ワーク」と「ライフ」のバランスを忘れずに・・・



二人で助け合って魚料理に挑戦！



特集

ワーク・ライフ・バランス

子育て編

あなたらしい生き方を見つけよう！

ワーク・ライフ・バランス 子育て編

「もっと自分の時間がほしいな」
「子どもと一緒に過ごしたいけれど時間がないよ」
「残業続きで健康が気になるな」

ワーク・ライフ・バランスは、仕事と生活のバランスを見直すこと
「仕事」と「子育て」のどちらも楽しみ 心豊かに過ごすために
あなたらしく、子育て期のワーク・ライフ・バランスをデザインしましょう！

子育ての悩みはどんなことですか？

- ・子育てと家事で忙しく自分の自由な時間がない
- ・緊急時に子どもを預ける所がない
- ・言葉遣いが悪い・わがまま
- ・叩いたり、ものを投げたりする
- ・夜泣き・夜なかなか寝ない
- ・子どもの遊び友達がいない
- ・断乳したことで甘えっ子になった
- ・食が細い
- ・おむつが取れない

子育てしていて良かったことは？

- ・子どもの成長を見ることができ嬉しい
- ・子どもを通して、たくさんの素敵な友達に出会えた
- ・子育ては疲れて大変、でも楽しいことや笑うこともいっぱいあるよ
- ・子どもを叱っても、泣きながら近寄ってくる・・・親っていいな

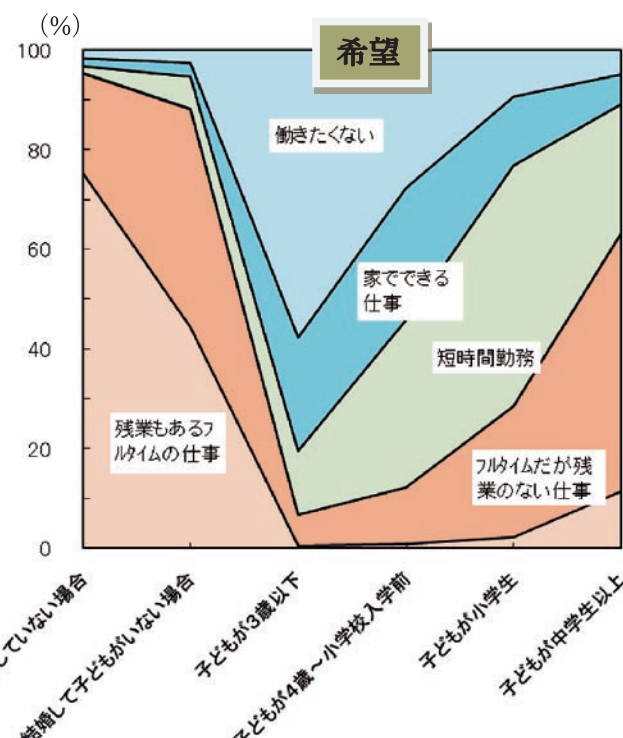
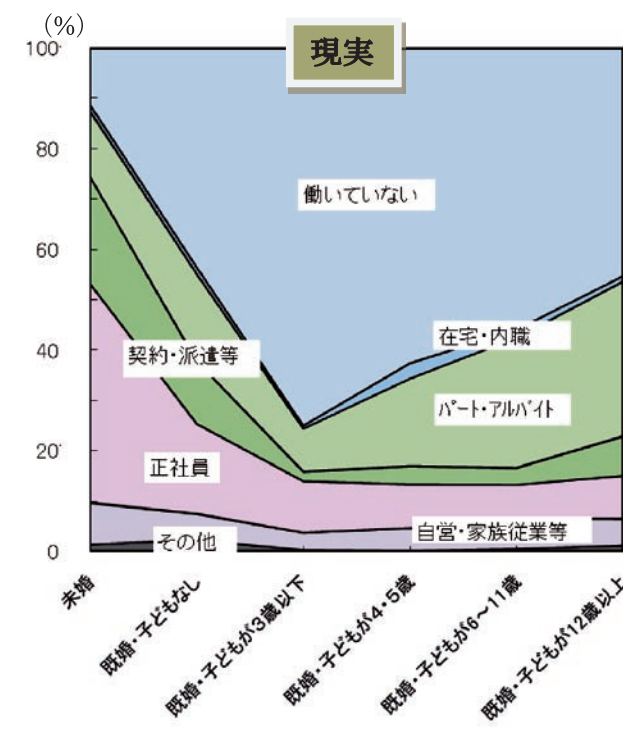
子育て中の

お母さんに
聞いてみました

パートナーへひとこと

- ・夫にも育児休暇があるといいな
- ・もっと家事を手伝ってほしいな
- ・子育てや家事に参加してくれると自分の時間が持てる「ありがとう」
- ・相談に乗ってくれると気持ちが落ち着くよ
- ・仕事が忙しいだろうけど家族の時間がほしいな
- ・「手伝う」ではなく「一緒に」子育てしたい
- ・休日は公園での散歩、土・日曜日はお買い物、つわりで辛いときは食事を作ってくれて「ありがとう」
- ・早朝から深夜までお仕事お疲れさま、子どもの「寝顔」じゃなく「笑顔」を見せてあげたいな
- ・今は仕事で家族3人の時間がなかなか取れないけど、いつか時間が取れたら、やりたいことがいっぱいあるよ！

女性のライフステージに応じた働き方の希望と現実



【備考】1 内閣府「女性のライフプランニング支援に関する調査」（平成19年）より作成。
2 「自営・家族従業等」には、「自ら起業・自営業」、「自営の家族従業者」を含み、「契約・派遣等」には、「有期契約社員」、「委託職員」、「派遣社員」を含む。
3 調査対象は、30～40歳代の女性である。

【国男女共同参画白書より】

子育て期を応援します

妊娠、出産、育児についての不安や悩みを相談したい

子育てについて悩みごとの相談をしたい

地域の子育て情報を知りたい

一時的に子どもを預かってほしい

子育ての手助けをしてほしい

病気やけがで通園や通学ができない時に預かってほしい

保健センター

保健師さんや栄養士さんが相談のしてくれます（来所相談可）

- ・受付 8:30～17:00
- ・休み 土日・祝日・年末年始
- ・連絡先 岩国・・・24-3751
由宇・・・68-3111
玖珂・・・82-2020
本郷・・・75-2350
周東・・・84-3580
錦・・・72-3111
美川・・・76-0220
美和・・・96-1706

ほっとI

保育士さんが相談のしてくれます



- ・事務所 こども館2F
- ・受付 9:00～17:00
- ・休み 火・祝日・年末年始
- こども館臨時休館日など
- ・連絡先 29-5078

各地区の 母子保健推進委員さん

2歳までの子どものいる家庭を訪問して子育ての情報を提供したり、子育ての集いなどを開催したりします

- ・最寄りの母子保健推進員さんか各地域の保健センターにお尋ねください



各保育園

病気や介護・冠婚葬祭・パート勤務日・その他私的な理由がある時に子どもを預けることができます

- ・週に3日程度、月に12日以内利用できる
- ・利用料 1,800円/日（4時間以内900円）
- ・事前に預ける保育園に確認が必要

ファミリーサポートセンター

保育園や幼稚園などへの送迎や学校や保育園が終わった後などのサポートをしてもらえます

- ・原則として子どもは援助者のご家庭で預かってもらう
事前登録が必要
- ・利用料 600円/時～
- ・受付 9:00～17:00
- ・休み 火曜・祝日・年末年始
こども館臨時休館日など
- ・連絡先 29-2015

病後児保育所 KIDINN

生後6か月から小学3年生までの病気やけがで保育園等に通えない子どもを預けることができます

- ・原則として事前登録が必要
- ・利用料 2,000円/日 ほか
- ・連絡先 こども支援課
(29-5077)
岩国病院病後児保育所「キッドイン」
(41-1381)

子育てサロン

難えくぼ



毎月第1月曜日、難供用会館に子どもたちの声が弾む。

遊び、工作、朝食メニューのクッキング、絵本の読み聞かせなどを行っている。

外部講師を招いての子育て講座や七夕、クリスマス会など、季節の行事で楽しむこともある。

サロンを支えるのは、50歳代から60歳代の育児の経験豊富な先輩スタッフ。中には保育士さんもおられ、子どもを遊びで夢中にさせる。

現在、民生委員・福祉委員・母子推進委員等のスタッフ51名がボランティア登録をしている。



＊スタッフとして参加して

- ・若い人と交流ができ若返りました。またパワーをもらいました。
- ・自分の子育て期を思い出しながら、赤ちゃんを抱いてふれあうことができます。
- ・ここで習った折り紙などを孫に教えると、とても喜ばれるし、脳のトレーニングにもなります。
- ・今までの経験が生かせる場所です。