

さくら 21

2025

令和7・春

38号

令和6年度ワーク・ライフ・バランス推進講座

おうちパン教室

講師 村上智子 氏

(周東町のおうちパン教室
tomoconchi)



女性の社会進出が加速化する中、男性が家事や育児を自らのこととして捉え、主体的に参画することが重要となっています。親子で参加し本講座を通じて、男性も女性も、家事や育児に積極的に関わる男女共同参画意識の醸成やワーク・ライフ・バランスの実現につなげることを目的として実施されました。

参加者 親子8組

日時 令和6年10月26日(土) 10:00~12:30

場所 愛宕スポーツコンプレックスカルチャーセンター調理室

特集

ご自愛&頑張った自分へのごほうびでリフレッシュ

ご自愛♡ がんばった自分へのごほうびで リフレッシュ

今回の特集は

「頑張った自分へごほうびでリフレッシュ」です。

ご褒美と言ってもそれぞれ皆さん違います。

ほしいものを買いたいと思う方もおられますが、誰にも邪魔されない一人の時間がほしいと思う方も多いようです。

子育て真最中の年代や仕事でストレスマックスの方、「自分にご褒美なんて考える余裕もないわ」と思う方もいらっしゃると思いますが、様々な年代の方にお話を伺いました。



頑張ったあなたへのごほうび聞かせてください



小学生

- ・ お人形と遊ぶ。(小3)
- ・ テレビを見る。(小4)
- ・ 絵をかくて妹と見せ合う。(小5)
- ・ 漫画を読む。(小5)

中学生

- ・ 推しのグッズを買う。
- ・ ダラダラする。
- ・ スマホをずっと見る。
- ・ 適当に自由に過ごす。
- ・ 配信動画を見る。
- ・ 好きな曲を聴く。
- ・ ほしかったスニーカーを買う。

高校生

- ・ 大好きなカップ麺を食べる。
- ・ 自転車で遠出をする。
- ・ 好きなブランドの帽子を買う。
- ・ 好きなにおいの香水を探す。

大学生

- ・ お菓子を食べる。
- ・ 学校には着ていけないようなおしゃれをしてショッピング。

30代男性

- ・ 夏の北海道キャンプを計画しキャンプに行くこと。涼しい中で大自然を感じながら...

60代女性

- ・ 美味しいケーキ。
- ・ 誰にも邪魔されないよう趣味に没頭する。
- ・ いつもは食べない高いアイスを一人で食べる。

60代男性

- ・ 定年後もオファーがあり好きな科学の仕事ができること。今までやってきたことのご褒美だと思う。

40代女性

- ・ マッサージや美容院に行く。
- ・ 服を買う。
- ・ アクセサリーを買う。
- ・ 高級な化粧品を買う。
- ・ アラームをかけずに寝る。
- ・ 2時間ドラマや映画を昼間から見る。

70代男性

- ・ 美味しいお酒を呑む。
- ・ 誰にも邪魔されないでテレビで好きな映画を見る。

20代女性

- ・ 早起きして家事を済ませ好きなものをプレートに盛りゆっくり朝食を食べる。幸福感に包まれる。

50代女性

- ・ ひとりで帰省し両親との時間を過ごす。思春期でもない反抗期でもない娘に返り、穏やかで賢い時間を味わうのが自分へのご褒美です。
- ・ 推しのコンサートへ行くこと。
- ・ 歯科でメンテナンス。リラックスした姿勢で口を開けているだけで専門家に口の中をきれいに磨き上げてもらえる。
- ・ 父からもらったお金を貯めてほしいものを買う(腕時計とか記念になるもの)。
- ・ エステ＆マッサージに行くこと。子供も成長し自分へかける時間と経済的に余裕ができ月一回ペースで通っている。
- ・ 食後のおやつタイムにフルーツやデザートを切り分けてちょっと大きめの方を自分用、小さめな方を夫に出して食べる。
- ・ 食後の片付けが終わった後ご褒美にチョコを一つこっそり食べること。

50代男性

- ・ コロナ後一人の時間が増え配信で映画を見ることが多かった。映画好きだったことを思い出し誰にも邪魔されず映画が見れる環境にご褒美。
- ・ 趣味の魚釣りに行くため前日に入念に準備をし、早起きをして釣り場へ向かいながら、だんだん日の出とともに明るくなってくる、そんなシチュエーションを感じる。
- ・ 息子の野球の応援に行くこと。子供の成長を感じられる充実した時間。

自分にごほうびなんて考えたことないなあ

おいしいものを食べるのが一番ヨ

ご自愛という言葉は、以前はお手紙などで見ることもありましたが、最近ではあまり見ることも少なくなりました。



日々の生活をするうえで、仕事や家事、人間関係など、さまざまなストレスが溜まりがちではありませんか？

毎日することがたくさんあると「がんばらないといけない」と思い、自分を奮起させることが多くなります。

しかし、それが続いてくると知らず知らずのうちに疲れが蓄積し、頑張りすぎてることに気がつかないことがあります。

仕事・家事を忘れられる時間がないと、心と体は緊張状態が続くためストレスがたまりその結果体調を崩したり気分が落ち込んだりすることも少なくありません。

仕事、子育て、家事、介護…、周りの人ばかり優先して自分のことは後回ししていませんか？…



自分の気分が上がるような

頑張った自分へ ごほうびはいかがでしょう

頑張った自分へのごほうびをすることによって、ストレスや緊張が緩和され、気持ちの切り替えにも期待できます。心や体に入っている余計な力を抜き、心身をゆるめて状態を回復させたいですね。

自分にとって嬉しいものや楽しいこと、幸せだと感じられるものをごほうびとして用意しましょう。

たまには自分をねぎらい、喜ばせてあげたいですね。



地域おこし協力隊 退任後 岩国市に移住し新たな挑戦



東京から岩国へ 地域おこし協力隊として活動



佐々木かおりさん



夫のハミッドさん

東京から離れて自然豊かな環境で生活をしたいと思っていました。
そんな時、グリーンツーリズム、アウトドアで観光振興と地域おこし協力隊の募集要項はこれまでの私の経験に一番近く、祖父母の家のあった大好きな岩国の観光に携わることができると思い応募。錦地域で地域おこし協力隊として活動しました。(令和3年6月～令和6年5月まで)
錦町での活動を通して、年齢、性別、職業問わず、たくさんの方と知り合うことができました。
砂漠のイランは町と町の間も、山も全部まっ茶色、草も何も無い、そんな環境で育った夫は、ここの自然を見てパラダイスだとこの場所の自然にすごく感動していました。
全く知らない土地で、初めて会う人に囲まれ、人のあたたかさを感じることができました。
たくさんの方が手を差し伸べてくださることに感謝しています。

地域おこし協力隊退任後 錦町駅併設の『ぼとる PIZZERIA』カフェをオープン

協力隊の活動を通して、そこで得た経験と知識から夫婦ふたりで新たな挑戦「カフェ」をオープンすることになりました。
錦町駅併設の「ぼとる PIZZERIA」でピザとサンドイッチカフェを営業。
カフェの中はハミッドさんが間伐材や捨てられる木を使ってランプシェードや杉の木で作った花瓶が飾られています。

グリーンツーリズムって？



主に農村や漁村地域において自然・文化・人々との交流を楽しむことを目的とした余暇活動屋外で行う身体を使ったさまざまな活動的な遊び



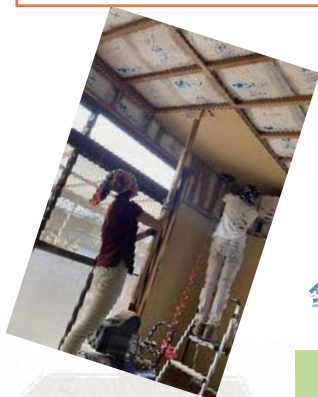
ハミッドさん手作りのピザ窯
新たな挑戦！

錦帯橋近くに ゲストハウスオープン予定の準備中

現在、錦帯橋の近くの実家の古民家を二人でリフォーム中です。
ツアーの主催、旅行の主催ができる資格を生かして、ゲストハウスに泊まった方を錦町の方で、田舎体験ができれば良いかなと思っています。

今後の願い

今後は健康第一。規則正しく楽しく。自分達もですけど、私たちに関わってくださる方が一緒に毎日楽しく過ごせるように出来たらいいなと思います。引っ越して来てくれて良かったとか、隣に住めて良かった、そのようなご近所付き合いそんな関係を作っていけたらいいなと思っています。



ゲストハウスオープン前 ただいま、二人でリフォーム中



令和6年度岩国市男女共同参画川柳入賞者発表



《一般の部》365 作品、《学生の部》464 作品の応募があり、厳正なる審査の結果、
入選作品が決定しました。

日常生活にあふれる気づきや男女共同参画社会実現への思いを込めたたくさんの作品
をお寄せいただき、誠にありがとうございました。

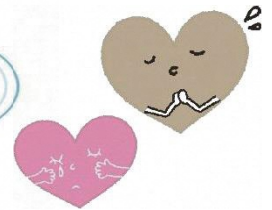
《一般の部》

最優秀賞	合言葉 みんなで言おう 「ありがとう」	村中 厚子	南岩国町
優秀賞	ありがとう 言っていわれて いい気持	賀屋 ふさ子	錦見
入選	思いやる 心と笑顔 家庭の和	川本 定夫	室の木町
	我が家では 「家族はチーム」が合言葉	たくあん	多田

《学生の部》

最優秀賞	家庭内 小さな社会 たすけあい	おでん	麻里布中2年
優秀賞	いつだって 「自分らしく」が あいことば	島田 侑奈	麻里布中2年
入選	協力し なくしていこう 男女の差	唐婉 実来	麻里布中2年
	男らしい 女らしいより 自分らしく	みなみ	川下中1年
	母が言う あなたの個性 素敵よと	中原 一結	麻里布小6年

パートナーからの暴力 (DV)
ひとりで悩まず、まずはご相談ください



【人権課男女共同参画室】

月～金曜（祝日除く）8：30～17：15
TEL（0827）29-1155（相談専用）

【山口県男女共同参画相談センター】

月～金曜 8：30～22：00/土日 9：00～18：00
TEL(083)901-1122

DVホットライン

（緊急用）TEL 0120-238122

【警察】

（緊急用）110 番

岩国警察署生活安全課 TEL(0827) 24-0110

レディース・サポート 110 TEL 0120-378378

または TEL(083)932-7830

編集後記

今回取材した佐々木かおりさん・ハミッドさんご夫妻は、地域おこし協力隊で赴任した錦町を好きになり、地域に馴染んでいきたいという気持ちがあふれていました。この様な方が地域に良い変化を起こし、岩国市の発展に繋がればと思いました。

編集委員一同