



男と女のいきいきコラム

—— 男女共同参画社会の実現を目指して ——

VOL.85

男性、子どもにとっての男女共同参画

平成22年12月に閣議決定された第3次男女共同参画基本計画では、「男性、子供にとっての男女共同参画」が新たな重点分野として追加されました。これは、多くの男性が男女共同参画を「女性の問題」あるいは「家庭や職場の男女間のささいな問題」ととらえているため、男性も一緒になって取り組む男女共同参画が進んでいないという点と、今後の社会全体における男女共同参画を推進するためには、次代を担う子どもや若者世代の一人一人が、男女共同参画への理解を深めることが重要であるという点に着目したことに由来します。

では、どういった取り組みが必要なのでしょう？男性にとっての男女共同参画については、男性への理解促進のための広報・啓発などはもちろんのこと、男性が家庭や地域活動に積極的に参加できるような職場環境の改善や仕組

み作りなどが重要だと考えられています。そして、子どもにとっての男女共同参画については、男女平等を推進する教育・学習の充実や発達の段階に合わせた性に関する指導など、教育が担う分野とともに、家庭でお父さんやお母さんから自然な形で伝えていくことも大切ではないでしょうか。昔から「子は親の背中を見て育つ」といわれますが、見本となる私たち大人も、男女共同参画についての理解を深め、普段の生活の中で実践していくことを心掛けていきたいですね。

そのため市では、お子さんと一緒に過ごす時間の多い夏休みに合わせて、2年前からご家族が一緒に読めるコラム「夏休み子ども版 みんなで読もう！いきいきコラム」を発行しています。今回は本号に折り込みをしていますので、ぜひご覧ください。

この機会が、お子さんと一緒に男女共同参画を考える良ききっかけになるよう願っています。

健康まとめ知識

保健センターから健康に関するトピックスをお届けします。

運動で心も体もリフレッシュ!

保健センターで実施した運動教室の様子を紹介します。

昨年9月から今年の2月にかけて、運動教室「リズムに合わせてシェイプアップ!～始めよう!楽しくメタボ予防～」を開催しました。

教室では、健康運動指導士の丹羽恵美氏を講師に招き、メタボリックシンドロームの予防・改善を目的に、いすやマットを使った体操やエアロビクスなど、音楽に合わせて楽しく体を動かしました。運動を始めたい、メタボを予防・改善したいという多くの方が参加されました。



参加者の感想

- ・教室に参加して、体を動かすことを意識するようになりました。
- ・動かすことで体が軽くなり、ウキウキとした気持ちで活動できました。
- ・体が軽くなり、体重が減りました。
- ・お腹周りが少しすっきりした気がします。
- ・自宅でも体操を取り入れています。参加して大変プラスになりました。
- ・体を動かすことが楽しくなりました。
- ・普段、手や足を思いっきり動かすことがなかったので、良い機会になりました。楽しかったです。

23年度運動教室のご案内

今年度も運動教室の開催を予定しています。楽しく体を動かし、運動を始めるきっかけとして教室に参加してみませんか？

開催日程、申し込み方法など、詳しくは本紙9月1日号でご案内します。