

男女共同参画 社会づくりに向けての 全国会議

●2015年6月24日(水)
東京国際フォーラム

特別メッセージ



石破 茂 (いしば しげる) さん
地方創生担当大臣

次の時代の波に乗るためにも女性の参画がなければ日本はもたない。女性ももっと意見を述べて!

基調講演



アベノミクスにおける 地方創生と女性の活躍

講師：伊藤 元重 (いとう もとしげ) さん
東京大学大学院経済学研究科 教授

アベノミクスの2本の柱は女性活躍と地方活性です。経済が上向きの今が女性活躍のチャンスです。研究によると、多くの方が、みんながやっていることを見て同じように行動することがわかっています。女性活用もみんなで行えば、広める事ができるはず。政策はもちろん大事ですが、地方や企業、個人が各々ががんばることが重要です。

応援メッセージ



井原 慶子 (いはら けいこ) さん

レーシングドライバー・慶應義塾大学大学院メディアデザイン研究科 特別招聘准教授

【経歴】レースクイーンを経て25歳でレーサーデビュー。16年間、世界76か国を転戦。昨年ル・マン24時間レースで女性初の総合優勝を果たす。

これまでの経験を活かし、日本でも自動車産業への女性参加を促進したいと考え、マツダと連携してモータースポーツ界で活躍できる女性を育成するプロジェクトを今年立ち上げたところ、多くの女性から応募がありました。女性は実直で粘り強い。え、感情を原動力にがんばります。そういった特性を活かした女性の活躍を期待します。

男女共同参画週間 オープンセミナー

●2015年6月27日(土)
総合保健福祉センター

地域力 × 女性力 = 無限大の未来



第1部 講演



現代社会でのストレス対処法

講師：窪田 文子 (くぼた のりこ) さん
いわき明星大学 教養学部 教授

ストレス状態とは、脅威を感じる出来事を経験することで心身の覚せいレベルが高まり興奮状態になることです。

ストレスの受けすぎは身体に良くありませんが、適度なストレスがなければ良い仕事はできません。ストレスを最適な状態にもっていくことが必要です。

ストレスを和らげる方法として、情報収集、話し合いなどで原因に対処する、対人関係のスキルを持つ、ものの見方を変える、あいまいさを受け入れる、などがあります。

また、リラクゼーション(深呼吸、瞑想、ヨガ、アロマテラピー)、運動、趣味、笑いなども効果的です。そして何よりも大切なのは家族や友人、知人と繋がりを持つことです。

自分に合ったストレス対処法を生活の中で実行することで、ストレスを軽減し、心の健康を保ち毎日楽しく生活してください。