

ているるちゃんがいく！

沖縄県男女共同参画センター「ているる」情報誌

Vol.58

2020.3



- 特集 3月8日 国際女性デー
- 好評連載中！すてきなあなたにインタビュー
- 好評連載中！ているる誌上講座「介護予防ビューティタッチセラピー講座 ハンドセラピー」
- 事業報告
- 相談事業案内
- 案内

3月8日国際女性デー

3月8日は「国際女性デー」です。国際的な婦人解放の記念日であり、世界的規模で行われる女性の政治的解放を目ざす統一行動日になります。

なぜ3月8日なの？

諸説ありますが、1904年3月8日にアメリカ合衆国のニューヨークで、女性労働者が婦人参政権を要求してデモを起こしました。当時は男性にしか認められていなかった参政権を女性の権利としても認めさせ、差別を撤廃して男女平等を実現しようとしたもので、これが国際女性デーの起源の一つとされています。

これを受けドイツの社会主義者クララ・ツェトキンが、1910年にデンマークのコペンハーゲンで行なわれた国際社会主義者会議で「女性の政治的自由と平等のためにたたかう」記念の日とするよう提唱しました。これ以降、世界で3月8日を女性の日とする動きが広がっていきました。ロシア帝国で第一次世界大戦中の1917年に革命がおこり、国際女性デーに首都ペトログラードで行われた女性労働者を中心としたデモは、男性労働者、更には兵士を巻き込んだ大規模な蜂起となり、最終的にはロシア帝政を崩壊に追い込みました。世界各国での女性運動の経緯を受けて、1921年6月、第2回国際共産主義女性会議で3月8日を「国際女性デー」として統一することが決定されました。

このような歴史的背景や、女性解放運動への関心の高まりを受け、国連は1975年の国際婦人年のはじまりに合わせて、3月8日を「国際女性デー」と制定することを決めました。

シンボルのミモザ

「国際女性デー」のシンボルとされているのが「ミモザの花」です。ミモザはイタリアに自生しており、ヨーロッパの厳しい冬に終わりを告げ、暖かい春が来たことを知らせる幸せの花です。イタリアではこの日、男性が日ごろの感謝を込めて、母親や奥さん、会社の同僚などにミモザを贈ります。

愛と幸福を呼ぶと言われるミモザを贈られた女性たちは、そのミモザを誇らしげに胸や髪に飾ります。また、家事や育児から解放され、女同士で外食したり、おしゃべりに興じたりして束の間の自由を楽しみます。



沖縄における国際女性デーと女性団体

沖縄県における国際女性デーは、沖縄県女性団体連絡協議会によると、1963年3月8日に国際婦人デーの集会在戦後初めて開催されました。ただし、詳しい資料収集が困難なため、現在は詳細をうかがい知ることが出来ません。

1960年代の沖縄はアメリカ合衆国が統治していました。復帰前の沖縄では日本国憲法も適用されず、県民の自治の制限、米軍による事故や事件、生活苦など、人権がことごとく侵害されていました。復帰前の沖縄の社会がまだ不安定な時代から、沖縄の女性たちは3月8日を唯一の連帯行動の日として位置づけて取り組み、運動の発火・再建の意義ある日として大切に守り続けています。

3月8日の国際女性デーを契機として、沖縄の女性たちは、1967年9月に各組織で諸運動を展開していた12団体で沖縄婦人団体連絡協議会を結成しました。規約の目的には「この会は生活の向上をはかり、婦人の権利と子どもの幸せのために力を結集します」また同条には「この会は民主的に運営し、みんなで決めた方針をみんなで行います」とうたわれています。

沖縄における国際婦人デーが集会として取り組まれたのは1973年、沖縄県労働組合協議会婦人部によるものでした。「権利は行使しなければ必ず奪われるものである」との歴史的教訓をふまえ「婦人解放」「権利拡大」「反戦平和」を

スローガンに掲げて集会とデモが行われたと記録されています。その後、第二次婦人団体連絡協議会、そして現在の第三次女性団体連絡協議会と続いていきます。

女性団体連絡協議会

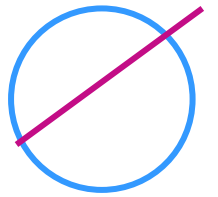
1975年3月8日を国連が「国際女性デー」と制定し、同年6月、平等・発展・平和をかかげて「国際婦人年世界大会」がメキシコでひらかれました。この「国際婦人年」に続く10年を「国連婦人の10年」とし、婦人の能力の開発が拒まれている要因をとりのぞき、男性と平等の機会を与えようと、世界各地で、それぞれの国の実情を踏まえたきめ細かい行動計画が策定され実践にうつされました。沖縄県でも「沖縄県行動計画」を策定。婦人年の目標に向かって行動を始めていた婦人や労働団体が、より団結して目標達成に力強くあたろうと、「婦人団体連絡協議会（第二次）」を1978年3月8日の国際婦人デーに再組織。その中であまり目がむけられなかった女性たちの問題が浮上してきました。1980年3月8日の国際女性デーでは、沖縄独自の慣習「トートローメー（※）」に関するシンポジウム、その翌年には「女子差別撤廃条約早期批准を求めて」1982年には「平和を訴える沖縄県婦人集会」などを実施しました。そのような活動とおしながら国連婦人の10年が過ぎました。

そして、1987年、婦人団体連絡協議会の再建呼びかけがあり、「婦人団体連絡協議会（第三次）」（現在の沖縄県女性団体連絡協議会）が発足。沖縄県女性団体連絡協議会は50年以上の活動をおしながら県内はもとより、県外、海外も視野に入れ、あらゆる人々とのネットワークを広げ、女性が力を発揮できる社会づくりをしています。

（※）遺産相続を伴う位牌継承

沖縄県女性団体連絡協議会 加盟団体一覧（2020年3月現在）

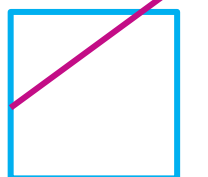
1	沖縄県母子寡婦福祉連合会	13	生活協同組合コープおきなわ
2	新日本婦人の会沖縄県本部	14	沖縄県商工団体連合会婦人部協議会
3	JAおきなわ女性部	15	沖縄県女性翼の会
4	沖縄県看護協会	16	沖縄県母親大会連絡会
5	女性会議沖縄県本部	17	沖縄県労働組合総連合女性部
6	沖縄県商工会女性部連合会	18	沖縄ソントクラブ
7	自治労沖縄県本部女性部	19	沖縄県済州会
8	沖縄県教職員組合女性部	20	沖縄県更生保護女性連盟
9	国際ソロプチミスト沖縄	21	NPO乳がん患者の会 ぴんくばんさあ
10	沖縄県華道文化研究会	22	日中友好協会沖縄県支部女性部
11	一般社団法人沖縄県助産師会	23	沖縄県職員退職者会女性部
12	沖縄県高等学校障害児学校 教職員組合女性部		



すてきなあなたにインタビュー
好きがつながり広がっていく

ぐし ともこ

湧き水fun倶楽部 代表 ふあん



湧き水fun倶楽部代表であり、2016年に沖縄県内のお気に入りの湧き水30か所をまとめた書下ろしエッセー「散策・桶川と井戸 おきなわ湧き水紀行」（ポーターインク）の著者である、ぐしともこさんにお話をお伺いしました。

カタチにする思い

湧き水に出会ったきっかけは、ラジオ沖縄の「多良川うちなあ湧き水紀行」のパーソナリティーを10年間務めたことだった。沖縄の湧き水を調べ、取材し、リスナーへ伝えること。海に囲まれた沖縄で湧き水という意外に思うが、環境省の調べによると、県内全島には約1238カ所の湧き水があるという。番組を通して集めた膨大な情報はラジオという特性上、1回放送してしまうとその後、人目に触れることが限られてしまう。「取材をしていると、湧き水を通して歴史・文化、生活などが見えてきます。せっかく頂いた資料を形にしたい。」と思い結成したのが『湧き水fun倶楽部』なんです

湧き水と防災

『湧き水fun倶楽部』は2010年に結成し、現在メンバーは17人ほど、小学6年生の

特別会員もいるという。湧き水の情報収集と情報発信を目的として活動し、調査や学習会、ミニイベントの企画・講演などを行っている。そのなかでも注目しているのが「防災に向けた湧き水の活用」だ。湧き水という飲めると思う人が多く、飲めなかつたら活用できないと考える人もいるという。

「飲めなくてもいいのです。災害時に飲む水はペットボトルが配布される可能性が高いですが、それとは別にトイレの水や手を洗う水、洗濯や掃除する水、そして火を消す水などが必要になります。そういった水は上水道が壊れたときに確保するのが難しくなると思います。そんな時に自分の住んでいる地域にある井戸について知っていたら、大部分が補える可能性があります。でも災害時とはいえ普段触れてもない井戸の水を扱うのは怖いんですよね。そこで日頃から接することができるきっかけにしてほしいと思い、情報を収集・発信しています」とぐしさん。



首里城内(那覇市)瑞泉門側にある湧き水「龍樋(りゅうひ)」

『湧き水fun倶楽部』が製作した資料は、浦添市の「湧き水MAP」。その次に市の助成を受けて作成した「浦添の湧き水」。場所だけではなく防災情報などもまとめている。2016年からは、琉球大学「水の環でつなげる南の島のプロジェクト」にも参加している。



「浦添市湧き水MAP」(左)、
「おきなわ湧き水紀行」(真中)
(ポーターインク)
「湧き水fun倶楽部 冊子」(右)

地域への恩返し

「最近、色々なところから講演会などを頼まれることが多く『好きでやっていることが広がっている』という実感があります。地域の方々から頂いた情報を宝の持ち腐れにならないよう、形にして、頂いた方々に返していきたいです。そういう事が出来る原動力は出会った人や仲間がいるからです」とぐしさん。「水は汲めば汲むほどきれいになるので、地域の湧き水は大切にし、お散歩がてら行ってみてはどうでしょうか」と柔らかに話した。

ぐし ともこ

那覇市出身。短期大学卒業後、1998年から2008年の10年間、ラジオ沖縄で放送された「多良川うちなあ湧き水紀行」のパーソナリティーとして、県内の約400か所のカー(湧き水)を訪ねて取材。2010年、湧き水fun倶楽部を結成。マップや冊子を作成、講座やイベントを開催する。2016年、「おきなわ湧き水紀行」(ポーターインク)を発行。





令和元年度 ているる講座

介護予防ビューティータッチセラピー講座 ハンドセラピー

12月18日(水)、1月29日(水)に開催した「ビューティータッチセラピー講座」その中から、今回は「ハンドセラピー」の方法をみなさまにもご紹介いたします！

ビューティータッチセラピーとは

は高齢者の「笑顔」と「元気」「自立支援」や「認知予防」を目的とした美容療法です。データに基づき検証・プログラミングされたメニューを肌に触れて施すこと、スキンケアやメイクアップを繰り返すことが、肌・心・体・認知(脳)の4つの分野に作用するセラピーです。介護予防だけでなく、介護でストレスを抱える家族が、介護を楽しく、ゆとりをもって向き合い、対話を楽しめる手法として大きな効果を聞いています。

ハンドセラピー 第二の脳といわれる指先

- 指先を使う人は、ボケないといわれます。
- 指先から腕までをやさしいトリートメントで保湿します。
- リンパ液の流れを助け、むくみが軽減します。
- 男女問わず、施術が可能です



1. 自分の手を消毒液を含んだコットンで消毒。(自分の菌を移さない)
2. 相手の手(手のひら、指先、指の間)も同じように消毒。
3. 化粧水を含んだコットンで肘から指先までしっかりと保湿。
4. 乳液をたっぷり取り、指先から肘まで広げる。



1. 手首から肘までを左手全体で包み込むように軽擦。肘までいったら手首に戻る。(赤ちゃんを撫でるぐらいの力)4往復。
2. 右手でも同じように4往復する。



手の甲を2度さすりながら広げる。



親指から順に小指まで1本ずつ軽く握りながら、関節をくるくると撫でる。



- 2と同様に手の甲も行う。



1. 手のひらを2度さすり、ゆっくりと広げる。(無理矢理にはしない)
2. 手のひらの中心からハートを描くように指圧していく。

最後に

仕上げとして、消毒液を含んだコットンで手のひらを軽くふき取る(油分をとる)、ボディパウダー(ベビーパウダーでも)を軽くつける。

- ★化粧水や乳液でセラピーを行うのは、肌に潤いを与えるため。
- ★施術中、摩擦をおこさないよう化粧水を追加し、滑りをよくして行う。
- ★リンパ液の流れを促し、むくみをとる施術のため力を入れないように気をつける。
- ★施術により代謝がよくなるので、水分をいつもよりも多めに摂るよう心掛ける。

触れる「こと」による癒しとストレスの緩和、美しくなる「君々しくなる」期待感やときめき

高齢になっても「キレイの気持ち」を持ち続けることが認知症を遅らせたり、老いてもその人らしく生きることが支援できます。医療や介護だけでは改善しにくい「心」の領域をサポートする有効な手段として、ビューティータッチセラピーによる「美容療法」があります。

手や足、背中を優しく撫でられると、痛みや不安が和らぎ、ぬくもりが伝わるといわれます。痛いの痛いの飛んでいけ！がその一例ですね。これは肌と肌の触れ合いによるコミュニケーションから、心地よさや不安の緩和につながる※1オキシトシンの分泌に促されるからです。「触れる手は生きています」大切なことは愛情をもって、やさしく触れることです。

最近では「触れるケア」は、認知症緩和ケア、ガン患者の術後ケア、脳卒中・糖尿病・未熟児医療・障害児医療、ストレスケア、幼稚園や小学校におけるストレスケアなど、多岐にわたって活用されています。心のわくわくを惹きだす施術として、明るい社会のために大いに発揮できます。ビューティータッチセラピーをとおして「笑顔」と「元気」に満ちた明るい超高齢社会にしたいですね。

※1 陣痛の誘発や母乳の分泌促進の効果が、あるホルモンの一種。最近になり、人への信頼感や共感に影響を及ぼすことがわかり、人との絆を深める効果があります。

チーム「ククル・ドウ」 田上 美紀(たがみ みのり)

2017年4月「一般社団法人日本介護美容セラピスト協会」認定のビューティータッチセラピスト9人でチーム「ククル・ドウ」を結成。沖縄方言でククル=心、ドウ=体。ビューティータッチセラピー®の肌に触れる「心と体の美容療法」たくさんの方々の心と体を元気にしたいとの思いから、沖縄県浦添市を中心に、老人ホーム・障がい者施設・認知症カフェ・デイサービス等で活動を行っています。

事業報告

(公財) おきなわ女性財団

【法律講座】第2回「離婚」に関する法律の基礎～お金と子どもの話～

実施日：2月8日（土）
講師：山城 圭氏（あらた総合法律事務所 弁護士）
場所：ているる3階 研修室1・2
内容：離婚における検討事項、協議離婚、調停離婚、裁判離婚、親権、養育費、財産分与、面会交流、慰謝料、年金分割の方法や期間、時効などの例を挙げながら分かりやすく伝え、質疑応答の時間には多くの質問に回答した。



新型コロナウイルス感染の拡大に伴い中止・延期となった講座

【第3回健康教室】「気になる頻尿・尿もれの悩みについて～実践編～」

日にち：2月22日（土） 場所：ているる1階 研修室1・2
講師：町田 典子氏（社会医療法人敬愛会 中頭病院泌尿器科 医長）
仲原 悠生氏（社会医療法人敬愛会 ちばなクリニック 理学療法士）

【ワークライフバランス講座】金秀グループ生活充実応援委員会「イクボス講座」

日にち：2月26日（水） 場所：金秀商事会議室
講師：玉那覇 敦氏（お父Ring沖縄）、垣花 みち子（公財おきなわ女性財団 常務理事）

【第3回スマートフォン・タブレット教室】アクティブシニアのわくわくスマホ教室♪

日にち：2月25日（火）、26日（水）、28日（金）、3月25日（水） 場所：ているる1階 ふれあいサロン
講師：房前三男氏と仲間たち（那覇市シルバー人材センター スマホ班）

【第2回女性起業塾】センパイ女性起業家に聞く！～わたしの花の咲かせかた～

日にち：3月7日（土） 場所：ているる3階 研修室1・2
講師：興儀 喜美江氏（joy工房&茶屋 代表）、富山 薫氏（アトリエほっちkissホスピタルアートイラストレーター）
桐田 咲智代氏（美ら咲株式会社 代表取締役）

事業報告

沖縄県男女共同参画センター管理運営団体

【ているる講座】「介護予防ビューティタッチセラピー講座2」 フェイシャル・メイクセラピー

実施日：1月29日（水）
講師：チーム「ククル・ドゥ」
場所：ているる3階 創作室
内容：ビューティタッチセラピーの効果について学ぶ。スキンケアやメイキャップ等とおして肌に触れることで健康を促す「心と体の美容療法」であるとの説明があった。



【ているる講座】「童謡・唱歌・うたの教室」

実施日：2月12日（水）
講師：福井 貞幸氏
場所：ているる1階
ふれあいサロン
内容：「思い出」「朝はどこから」「芭蕉布」「ていんさぐぬ花」など101曲掲載されている歌集より、歌いたい曲をリクエストし、皆さんで楽しく歌った。



新型コロナウイルス感染の拡大に伴い中止・延期となった講座

【ているる講座】「介護予防ビューティタッチセラピー講座2」フットセラピー

日にち：2月26日（水） 場所：ているる3階 和室
講師：チーム「ククル・ドゥ」

【ているる講座】「島やさいふりかけ作り」

日にち：3月10日（火） 場所：ているる3階 生活実習室
講師：岸本ファーム

外国人との結婚、離婚など 様々な相談をお受けします。

国際女性相談

2020年4月1日
専用回線設置



☎ 098-880-3402

専用電話

◆ 電話相談・面接相談

要予約 (☎ 098-880-3402)

曜日：火曜日～土曜日

時間：10:00～17:00

休日：日曜・月曜、年末年始(12/29～1/3)

女性
専用

ているる
相談室

(無料)

通話料は
相談者負担
になります

◆ 特別相談 (専門家による相談)

国際法律相談 (週1回)

国際家事事件に詳しい弁護士が対応します。

要予約 (☎ 098-880-3402)

女性相談：☎ 098-868-4010

女性が抱える家庭や職場での人間関係、生き方、心やからだの悩みなどの相談をお受けします。

◆ 電話相談・面接相談

要予約 (☎ 098-868-4010)

曜日：火曜日～土曜日

時間：10:00～17:00

休日：日曜・月曜、年末年始(12/29～1/3)

◆ 特別相談 (専門家による相談)

* 法律相談 (月2回)

* こころの健康相談 (月1回)

要予約 (☎ 098-868-4010)

玉城デニー沖縄県知事と語る会

令和2年2月3日(月)に沖縄県男女共同参画センター「ていいるる」1階ふれあいサロンにて、沖縄県女性団体連絡協議会主催による「知事と語る会」が行われました。参加者は、玉城デニー知事、沖縄県女性団体連絡協議会三役と加盟23団体の代表が参加しました。

意見交換会では沖縄県女性の翼が「政策決定の場への女性登用について」、沖縄県母親大会連絡会が「子どもの貧困」について、沖縄県教職員組合女性部から「学校現場の過重労働についての状況報告」などがあげられました。

最後に、1年に1回は「知事と語る会」を開催できるよう継続を要望しました。



玉城デニー沖縄県知事

～ていいるる相談室～

沖縄県男女共同参画センター「ていいるる」では相談窓口を開設しています。相談料は無料(通話料は相談者負担)、秘密(プライバシー)を固く守ります。

	女性相談 TEL : 098-868-4010	男性相談 TEL : 098-868-4011
	一般相談	特別相談
日時	火曜～土曜 10:00～17:00	予約制
相談方法	電話/面接(面接は予約制)	面接
相談内容	<p>生き方、性格、夫婦・親子関係、対人関係をはじめ様々な悩みや問題に関する相談を行っています。</p> <p>◆国際相談 外国人との結婚・離婚などの様々な問題に関する相談。</p>	<p>女性問題に詳しい専門家による各種相談を行っています。</p> <p>◆法律相談(月2回) ◆こころの健康相談(月1回) ◆国際法律相談(月1回)</p>
お休み	毎週日曜と月曜、年末年始(12/29～1/3)	男性からの相談を男性の相談員がお受けします。男性が抱える家庭や職場での人間関係、生き方、心や体の悩みなどの相談を電話でお受けします。秘密は厳守しますので、ひとりで悩まず、お気軽にお電話ください。
		祝日にあたる月曜、年末年始(12/29～1/3)

～賛助会員入会・継続のご案内～

当財団の活動に賛同し、一緒に歩んでくださるみなさまのご入会をお待ちしております。

頂いた会費は各種事業などに活用させていただきます。

●特典：情報誌「ていいるるちゃんがいく！」や講演会・講座情報などを文書にてお届けいたします。

講演会や講座等へ優先的に参加、当財団が主催する有料講座は会員価格で受講できます。

●年会費：個人会員：3,000円 学生会員：2,000円 団体会員：10,000円

※新規は、入会時期(申込日)により金額が異なります。

財団HPをご覧になるか、(公財)おきなわ女性財団(098-868-3717)までお問合せください。

発行月：令和2年3月
表紙写真 大屋 玲奈

発行：公益財団法人おきなわ女性財団
TEL:098-868-3717 FAX:098-863-8662
HP: <https://www.okinawajosei.org/>

沖縄県男女共同参画センター管理運営団体
TEL:098-866-9090 FAX:098-866-9088
HP: <http://www.tiruru.or.jp/>