

COMMS

COMMON COMMUNICATION COMPANION
コムズ

What'sコムズ?

COMMON (共通の)、
COMMUNICATION (コミュニケーション)、
COMPANION (仲間)

の接頭語「COM-(コム)」は「共に」という意味です。これを複数形にすることにより、男女を問わず多数の人が集う場所を表現しています。「+S」は男女みんな(複数)の平等と、プラス思考、プラスαなど、知り学び、創造し、伝えていく、前向きな姿勢を表現しています。

性別にとらわれず、
誰にとっても暮らしやすい社会へ

第1回

女性講師による
DIYビギナーさんのための
ミニラック作り



講師
DCMダイキ 社員



参加者の声

DIYに興味はあったけれど、なかなか一人ではできそうにないと思っていたので、この講座に参加してよかったです。(50代/女性)

第2回

おいしいコーヒーと
簡単スイーツ教室



講師
児嶋 厚樹さん
(カフェレマオーナー)



参加者の声

家では、夫がいてくれることが多いので、自分でもいれられるようになって良かったです。(30代/女性)

報告

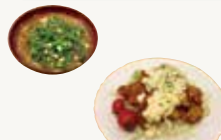
全4回

暮らしのスキルアップ講座

楽しみながら習得できるスキルで、いつもより少し充実した暮らしへ!おうち時間が長くなった方も多い昨今にぴったりの内容でした。

第3回

はじめはみんな
初心者マーク
メンズキッチンへようこそ



講師
中村 和憲さん
(料理研究家)



参加者の声

実際に料理を作ったことで少し自信が付きました。丁寧に教えていただいたので、とても分かりやすかったです。(20代/男性)

第4回

忙しくてもゆとりが生まれる
片付けのコツ

講師
瀧本 真奈美さん
(整理収納コンサルタント)



参加者の声

働くことと同じで、片付けは必要なこととまず認識を変えないと何も変わらないし、自分が一歩踏み出すことが大切だと思いました。(40代)

就業者数、雇用者数の減少

男女ともに大幅に減少しました。特に、女性の減少幅が大きいという結果に。

子育て世帯への影響

コロナ禍前と比べ、家事・育児時間が増えたという家庭や、家事・育児の分担が変化したという家庭も。

働き方の変化で…

テレワークの利用などで、夫の働き方が変化した家庭の方が、通常の仕事をする家庭よりも、家事・育児での夫の役割が増加する傾向がみられました。

役割分担の変化で…

妻ではなく夫の「家事・育児の役割」が増加した家庭では、他と比べ、夫婦の関係が良くなった割合が高くなりました。

生活満足度の低下

男女ともに、コロナ前と比べて低下しました。特に、女性の生活満足度は低下しました。

特に、女性の満足度が低下した3分野

健康状態 — 社会とのつながり — 生活の楽しさ・面白さ

たくさんの困りごと

「旅行・出張がやりにくい」「収入が減少」「同居家族との関係が難しい」など… 変化の中で、困りごとがたくさん起こりました。

特に、困っている女性の割合が高かったのは

- コロナへの感染不安やストレス
- 友人・知人との交流が減った
- 気分が沈み、気が晴れないことが多くなった

調査資料を詳しく見たい方はコチラ(内閣府ホームページ)

新型コロナウイルス感染症の影響下における生活意識・行動の変化に関する調査 ▶



満足度・生活の質に関する調査 ▶



● 松山市の女性たちは…？ ●

新型コロナウイルス感染症の感染拡大で生活に不安を抱える女性を支援するため、県内メーカーの3社(花王サニタリープロダクツ愛媛株式会社、大王製紙株式会社、ユニ・チャーム株式会社)から、生理用品が寄贈されました。松山市では、市内の小学校や中学校で必要な児童生徒に保健室などで配付しているほか、各市有施設等で配付しています。また、株式会社愛媛銀行から、松山市が実施する女性のための相談強化に、生理用品3,000セットを寄贈いただき、女性のための相談窓口の案内と合わせて、市有施設やNPO団体などから必要な人に配布しています。コムズでも、窓口で受け取っていただけます。

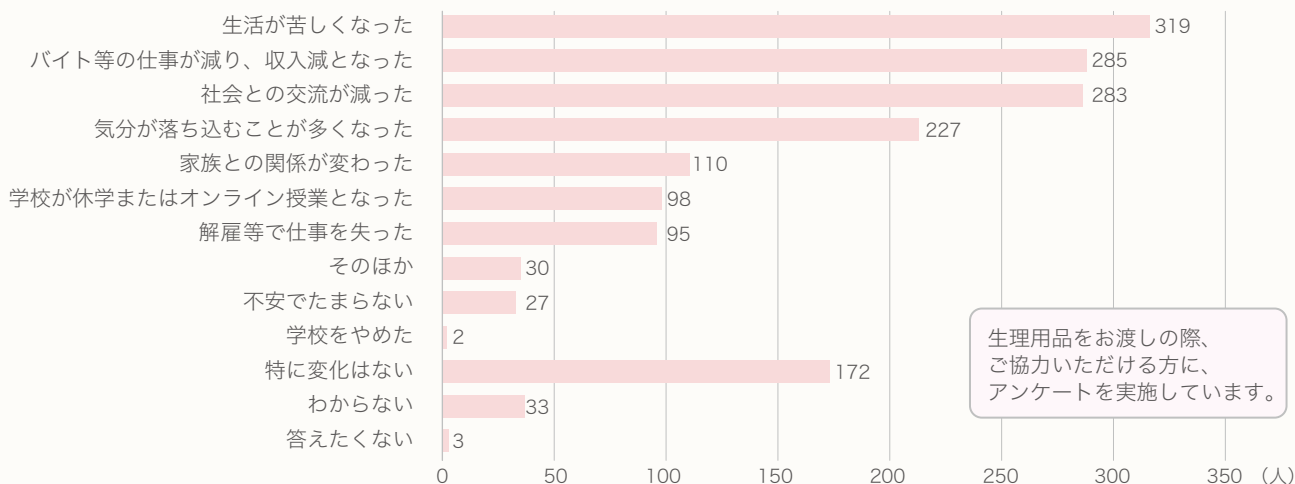
松山市 生理用品配布数

4,434セット

※2021/11/22時点

※配布数は、愛媛県を通してメーカー3社から寄贈された分と、女性のための相談強化等事業に対し(株)愛媛銀行から寄贈された分の合算

コロナ禍で生活や仕事に変化はありましたか？



生理用品をお渡しの際、ご協力いただける方に、アンケートを実施しています。

事業 報告

ウィメンズオアシス in コムズ

～女性が安心して話すことができる場所～

長期化するコロナ禍により、人との交流や収入の減少、精神的なストレスの増加など、生活に大きな影響を受けた方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか。そこでコムズでは、参加者もスタッフも女性みのグループで“どんなことでも安心して話すことができる場”をつくりました。

ファシリテーターからのメッセージ

※ファシリテーター：安心な場をつくるための進行役

臨床心理士・公認心理師 カウンセリングSoFT松山主宰
桐田 弘江さん

コロナ感染予防もあり、人と繋がりにくくなった昨今。SoFT松山でも、若い世代の女性が集まって話せる時間をつくっていましたが、コロナで中断してしまいました。安心して集まって話せる場を作りたいなと思っていたその時、オアシス立ち上げのお話をいただいたのです。オアシスは、無理なく、自分のペースで話したい人が話したいことを話して、話したくない人は話さなくていい場所として、皆さまをお迎えしてきました。私たちの気持ちの落ち着きや安心感につながる大切な場所の1つとして感じていただければ幸いです。

元松山市婦人相談員 川口 梅子さん

女性の社会での生きづらさは、コロナ禍で顕著になりました。「顔を突き合わせざるを得なくなった家族間の緊張関係」「仕事の激減での生活困窮」「乳幼児の子育ては、公園や児童館へ出かけられずつらい」などの悩みが寄せられています。こんなときこそ、自分の人生や社会との関係を見つめなおす良い機会だと思います。集まって話せる場所が限られているコロナ禍こそ、オアシスの存在価値はあります。オアシスという場で、言葉に出して表現し、みんなに聞いてもらうことで、多くの気づきがあるのではないのでしょうか。

心と身体のケア

～自分を大切に作る時間～

コロナ禍で生活に変化が生じ、しんどい思いを抱えた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。コムズは、このような中でも、心と身体をリフレッシュすることができるような場所を作り、お待ちしております。

事業報告

心と身体の健康講座 心が整うストレッチ

心と身体は繋がっています。喜びや悲しさを身体で表現すると、それがよくわかるのではないのでしょうか。たとえば、ポジティブな感情の時は、手を上にあげて身体を伸展させるといいます。一方、ネガティブな感情の時は、肩を落としたり前かがみになったりと、身体を屈曲させます。このように心と身体には繋がりががあるため、身体をほぐしたり、姿勢をよくしたりして身体を整えることは、心を整えることにつながるのです。明るく元気な講師からパワーをいただき、参加者の皆様の姿勢がよくなって帰られたのが印象的でした。体操して身体が楽になり気持ちも軽くなったというお声も沢山いただきました。

- ◆ナチュラル・フィット代表 ◆松山市エアロピクス協会会長
- ◆(社)日本フィットネス協会代議員

講師 井門 恵理子さん



ブックフェア報告

心と身体のセルフケア

長引くコロナ禍は、経済面だけでなく、私たちの心や身体へも、大きな影響を与えています。自分でも気づかぬうちに、心身ともにストレス疲れをためてしまっているかもしれません。7月のブックフェアでは、心と身体の調子を整えるコツが学べる本をご紹介します。コムズ図書コーナーでは、月ごとに異なるテーマでブックフェアを行っています。ぜひお越しください。



若者のライフデザイン支援事業

パネリスト

まどんな応援企業 *50音順
 (株)愛媛銀行 / 伊藤 志帆 さん
 (株)クラス / 安倍 めぐみ さん
 (株)ファインデックス / 和田 基宏 さん
 サイボウズ(株) / 伊藤 佑介 さん

コーディネーター

NPO法人ワークライフ・コラボ
 代表理事 堀田 真奈 さん



愛媛大学 南加記念ホール

— はじめに

堀田さん

職業も、価値観も持っている背景も違う先輩たちの話を聞いて、自分の価値観を知り、就職後の働き方や暮らし方を考える機会にしてもらいたい。

— みんな就活や仕事で壁にぶつかっている

伊藤(志)さん

営業が向いていないと悩んでいた時、上司が支えてくれた。

— 家事は夫婦で協力！

安倍さん

最初は模索があったが、できる人がやるようにしている。

伊藤(佑)さん

それぞれが得意なことをやっている。

— 先輩の子育て環境は？

和田さん

今年、第一子が誕生し、一週間のリフレッシュ休暇を取得した。育児に専念できるよう職場が協力してくれる。妻と一緒に子育てを頑張りたい。



パネリストから学生さんへメッセージ

伊藤(志)さん

学生のうちに世界を広げて、いろんなものを見てほしい。

安倍さん

嫌なことがあっても、考え方視点を変えるだけでいろんなことが変わってくる。

和田さん

就職や結婚の際には、目先の事、表面的なことだけを見ないで、中身を大事にしてほしい。



伊藤(佑)さん

就職でギャップはある。すぐに答えを出さず、自分ができるようになるために努力することも考えてほしい。

参加した学生からの感想

今回のパネルディスカッションを通して、就職後や結婚・出産後の人生についての考え方が広がったように感じた。就職後すぐやりがいを感じて順風満帆な人生を送る人は少なく、むしろ多くの人が挫折を経験していると知り、就職に関して何もわからず不安だった気持ちが少し楽になった。また、パネリストの話聞いて、会社のネームバリューにとらわれず、女性でも働きやすい場所や性別関係なく社員を必要としてくれる、よい環境の職場に就職できるようにしっかり情報を集めたいと思った。

松山市男女共同参画推進センター・コムズ

所在地 〒790-0003 愛媛県松山市三番町6丁目4-20
 開館時間 火～土 9時～21時 / 日・祝日 9時～17時半
 休館日 毎週月曜日(月曜日が祝日の場合はその翌日)、
 12月29日～1月3日
 TEL 089-943-5776 FAX 089-943-0460
 E-mail coms@coms.or.jp



COMS