

公開講座

一人ひとりの個性を活かして～地域貢献と自己成長のための5つのヒント～



講師：久慈 美穂 さん（株式会社 and more 代表取締役）

2016年に創業し、2022年株式会社化。

街づくり、人づくりにつながる企画や事業のプロデュースの依頼を受けながら一般社団法人JBIA認定 Start-up Attendant として女性のキャリア支援や起業相談、シェアオフィスand moreの運営を行なっている。

”誰もが「自分らしさ」を最大限に発揮でき、そして「個」を尊重しながら活かしあうカルチャーが当たり前の地域を”そんな想いで、それぞれの強みを活かして輝ける場づくり・環境づくりに取り組んでいる。

人生を振り返る～人生グラフとこれまでの活動～

振り返ることで、「自分が何をしたいのか、やっているのか？」や原点となる部分、大切にしたいことに気づくことになります。

最近、中立的な立場でのコーディネート役と中間支援の役割の仕事が多い。地域の課題をどう風で解決していくかを、人材育成・情報提供そしてコーディネーターをしながら企画し、自治体やNPO・ボランティア団体と地域住民を繋いでいます。



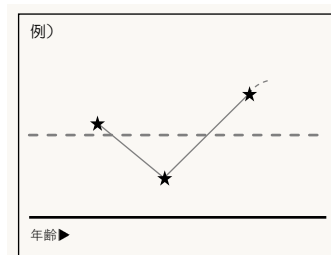
久慈さんが振り返ったことで気づいたこと

大切にしている言葉や好きなことを気づいた時期・心身からのサインに気づけるようになったこと・現在の活動へと繋がる出来事

ワークショップ「人生グラフを書いてみよう」

今までの人生で印象深いことを3つ書き出してみましょ。ターニングポイントには、★の位置（下降または上昇しているか）と年齢を書きます。

講座では、参加者同士ペアとなってお互いの人生グラフをシェアしました。



活動してきて感じた大切にしたいこと（5つのヒント）

- ①自己理解と他者理解
- ②自分（たち）の強みや特徴×地域の課題（ニーズ）を捉える
- ③挑戦と学びの姿勢
- ④終わらない自分自身や地域にとっての「幸せ」の探求！
- ⑤パーソナルブランディングの構築など…

本格的に活動していこうとした時は、賑わい創出のような広いところから、日常に落とし込んでみると事業モデルができるように思います。そこばかり考えていても進めないなので、迷走しながらも「やってみることが大事」だと思うので、ぜひチャレンジしてみてください。

参加者の声

▶私もモヤモヤや他者との相互理解について、しっかりと言葉にすることを大事にしようと改めて思いましたし、そこから活動の輪を広げたいと希望を持ちました

男女共同参画の理解講座



講師：高橋 一枝（青森県男女共同参画センター事業部長）

秋田県出身。「日本女性会議2002あおもり」実行委員を始め、長年市民活動に参画する。2006年よりアピオあおもり勤務。2018年より現職。

男女共同参画社会ってなぜ必要なの？

日本では今、人口減少、少子高齢化、労働力不足、地域活力の低下などが大きな問題になっています。このままでは個人も地域も大変危うい状況にあります。青森県では、固定的な性別役割分担意識などを背景に若い女性の大都市圏への流出が増大しています。

男女共同参画社会が実現することによって、こういったことが改善されていくと考えられており、各地での取組みが求められています。



青森県の現状と女性の県外流出に関する調査報告

青森県の人口は、前年より18,327人減少しており（R5年4月1日時点）、年々減少傾向が加速しています。そんな中、女性の県外流出が課題とされており、当センターでは、令和4年度、女性の県外流出に関するアンケート調査を行いました。

「なぜ県外に出る女性が多いと思うか」との質問には、「経済的魅力に乏しい」が最も多く、次いで「閉鎖的」「古くからの習慣やしきたりに縛られたくない」が挙げられ、自由記述などから女性の生きづらさが浮き彫りになりました。

女性の県内定着のカギ
= 固定的性別役割分担意識・無意識の偏見からの脱却！

一人ひとりの多様性を尊重し、自分らしくイキイキと生きること応援するような地域社会となるよう、私たち一人ひとりが、無意識の偏見に気づき、固定的性別役割分担意識を改めていくことが、女性の県外流出に歯止めをかける近道では。

▼ 詳細は青森県男女共同参画センターHPよりご覧ください。
「女性の県外流出に関する調査報告書」

どんな社会になればいいか？

「夫は外で働き、妻は家庭を守るべき！」という固定的性別役割分担意識を変える。更に、男性の長時間労働を改善することにより、男女とも働きやすい職場環境になり、仕事と生活の調和が図れます。

「男だから～、女だから～」という無意識の偏見に気づき改めることによって、一人ひとりが自分らしくイキイキと生きられる社会になります。

男女共同参画社会は女性にとっても男性にとってもマイノリティの方にとっても生きやすい社会です。

固定的役割分担意識を変える

「夫は外で働き、妻は家庭を守るべき！」
という考えを改める

男性にだけ 経済的責任を担わせない

女性にだけ 家事・育児・介護を担わせない

「男だから～ 女だから～ 男のくせに～ 女のくせに～」
という考え方を改める

参加者の声

- ▶ 女性だからといって、いろいろ我慢する必要はないんだと勇気をもらいました
- ▶ 女性が青森から出て行ってしまっている現状をリアルな数字で知ることができました

Instagram活用法



講師：蝦名 晶子 さん（ディーシーティーデザイン代表）

生まれも育ちも、現在の活動拠点も青森県青森市。2004年「ディーシーティーデザイン」を設立。デジタル媒体および紙媒体の企画から運用までを行っている。NPO法人あおもりIT活用サポートセンター 理事/NPO法人あおもり男女共同参画をすすめる会 副理事長

知っておきたい機能

インスタグラムアプリの各パートには独自のアルゴリズムが使われています。

🏠 フィード

静止画・動画を投稿可能。プロフィール画面からは投稿の一覧を見ることができます。投稿した写真・動画により第一印象が決まることも。投稿内容などの工夫次第で遊び心に溢れたアカウントにすることもできます。企業として方向性を決めることをおすすめします。

●—— 重要視される5つのアクション ——●



- ・ 投稿を数秒間見る
- ・ コメントする
- ・ いいね！をする
- ・ シェアする
- ・ 投稿者のプロフィール写真をタップする

⊕ ストーリーズ

スライドショーのような形式で画像や動画を投稿できる機能です。24時間で投稿が消えることで、リアルタイム感があり、フィード投稿より身近に感じることができます。インスタグラムで人気の機能です。

●—— ストーリーズの機能 ——●

①リポスト

他のユーザーが投稿したInstagramの写真や動画を自分のアカウントで引用し再投稿することです

②ハイライト

24時間で消えてしまうストーリーズをホーム画面に表示し続けておける機能です

③リンク

投稿のポイント

- 投稿するテーマを6W3Hで考えてみる
- テーマが決まったらキーワードを書き出してみる
- ハッシュタグをつける際は、キーワードをハッシュタグ検索して投稿件数が多いものを選ぶ
- 写真の撮り方にこだわりを（カメラにはグリッド線を表示し、水平や画角を意識しよう）
- とにかくストーリーズに投稿してみる
- 一行目の文章が大事



参加者の声

- ▶ InstagramなどのSNSの運営でもまず大切なのは誰にどう届けたいのかが必要なんだと、改めて感じました
- ▶ 今まで、それとなく使用してきましたが、多くの方の目にとまるためにキーワードの充実はとても大切だと感じました