



# Beside you 通信 第50号

## ●お知らせ - 出産・育児に関するリーフレット作成中 -

出産や育児、介護との両立を支援する休暇や職務専念義務、勤務制限等の各種制度をまとめたリーフレットを現在作成しています。

リーフレットは、時期に応じて取得等行える制度が一目でわかるよう年表で示し、その詳細内容を常勤職員、有期契約職員、女性、男性、給与の有無についてもわかるようになっています。

3月には発行を予定しております。ご活用ください。

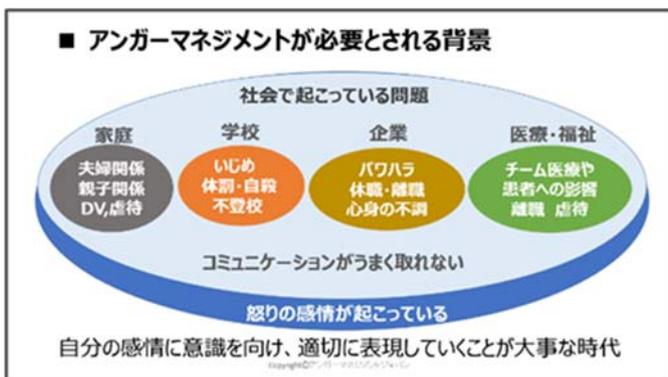


### この号の内容

- ◆お知らせ  
出産・育児に関するリーフレット作成中
- ◆活動報告  
コミュニケーションセミナーを開催しました
- ◆室員紹介  
會見有紀子さん  
研究推進部研究推進課総務係長
- ◆お役立ち情報  
令和5年度研究支援員制度について
- ◆つぶやき  
ジェンダー・ギャップ指数2022

## ●活動報告 - コミュニケーションセミナーを開催しました -

12月12日～1月11日までの1ヵ月間、臨床心理士でアンガーマネジメントジャパンの佐藤恵子氏を講師にコミュニケーションセミナー「アンガーマネジメント～自分の怒りに気づき、対処できるようになるために～」を、manabaでのオンデマンド配信にて開催しました。



物事の捉え方や考え方をより柔軟な考え方に変わっていくことで、自らの力で感情をコントロールし、適切な行動をとれるようになることを目指し、研究室や職場でのパワーハラスメントの防止、メンタルヘルス不調者を防ぐことを目的として実施。

1部2部の2本立てで、1部では、「アンガーマネジメントが必要とされる背景」や「アンガーマネジメントとは」、「怒りの感情の理解」を。

2部では、「イラっとした時の心身の落ち着かせ方であるストレスマネジメント」と、「自分の考え方のくせを知り、変える認知変容」についてワークを交えながら講義いただきました。

「自分が何にイライラしているのか、理解できたように感じる」

「無意識のうちに考えたりしていたことを本セミナーで理解することができた」など肯定的な意見がある一方、「理屈は理解できるが、感情をコントロールすることは簡単ではない」「趣旨は理解できたが、行うのは難しい」など理解はできても行動することは難しいとの意見もありました。

また、「叱る必要がある場面においても、受け取る側が“怒られた”と感じることもあり、指導が難しい」という意見や、「ストレスの要因となっている方の対処の仕方を知りたい」との声もあり、コミュニケーションに悩みを持つ方が多いことをあらためて痛感しました。



## ★室員紹介 會見 有紀子 さん

研究推進部研究推進課総務係長

私は研究推進部研究推進課にて、本学の研究推進及び研究活動の不正防止の業務等を行っています。気付けば採用から10年以上経ち、出向を含め5か所目の部署となりました。

プライベートでは麒麟獅子&猩々好きの年少の娘がおり、子供と生活するうちに1日の時間の使い方も変わりました。共働き核家族、両親祖父母遠方住まいの中、たどり着いたのが朝型生活で、ここ数年は朝4時前に起床し、自分の時間を持ちたり、当日の夕食づくりを済ませていますZzz



最近利用を始めた某ロボット掃除機はこのような生活に手放せないものとなっており、ロボット工学、AI等の科学技術の発展がより生活を豊かにしてくれることを期待しています。(業務が少しでもそこに繋がれば嬉しいです...)

年齢を重ねたことによる環境の変化とともに、特に女性の就業やダイバーシティ、また社会保障に関する話題に関心を持つようになりました。

本推進室では、自身の経験も踏まえながら、それぞれが働きやすい環境がつけられるよう活動したいと思います。

左：祖父母がいる北海道にて

## ★お役立ち情報

### -令和5年度研究支援員制度について-

ダイバーシティキャンパス推進室では、子育て・介護等により研究時間を十分に確保できない研究者を対象として、研究支援員を配置することで、研究者のキャリアの形成及び継続を支援する「研究支援員制度」を実施しております。

制度の利用を希望される方は、令和5年2月14日(火)までに必要書類をダイバーシティキャンパス推進室に持参、又は学内便等でご提出ください。

制度の詳細及び利用手続きはホームページをご確認ください。

<https://www.tottori-u.ac.jp/5727.htm>



## ★つばゆき

### ～ジェンダー・ギャップ指数2022～

各国における男女格差を測るジェンダー・ギャップ指数が毎年発表されていますが、2022年の日本の順位は146か国中116位でした。前回に比べ、スコア、順位ともにほぼ横ばい。先進国の中で最低レベル、韓国や中国、ASEAN諸国よりも低い結果となっています。教育や健康はトップクラスである一方、経済や政治における順位が低いことが要因です。

ご要望・ご相談などは、下記までお寄せください

〒680-8550

鳥取市湖山町南4丁目101

ダイバーシティキャンパス推進室(地域学部棟4階)

TEL: 0857-31-5769 または 内線2166

FAX: 0857-31-5797

Email: diversity@ml.adm.tottori-u.ac.jp

H P: <https://www.tottori-u.ac.jp/5683.htm>

室長: 細井 由彦 理事

専任コーディネーター: 長谷 順子 (キャリアコンサルタント)



Beside you

Tottori University Office for Campus Diversity

鳥取大学 ダイバーシティキャンパス推進室