



# キラリ通信



先日、女性センターにて、『自分でできるストレス対策』と題して、女性の応援セミナーを開催しました。



## あなたのストレス解消法は何ですか？



ストレスを生じさせる外界からの刺激のことをストレス要因といいますが、要因の中で、職場問題、家庭問題、経済的問題などが心理的ストレスとなります。ストレスは心理面、身体的、行動面にさまざまな反応が出ます。

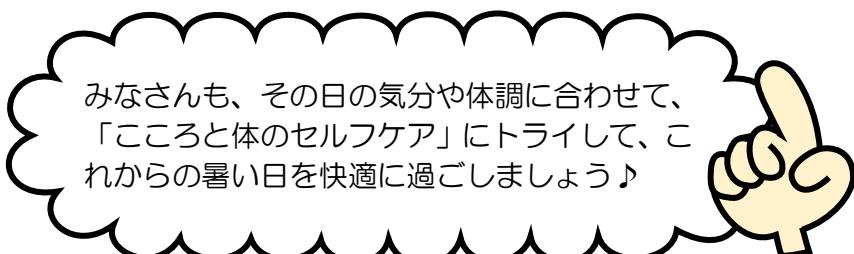


セミナーでは、ストレスと上手に付き合うために、リラクセーション方法などを教わりました。

★照明を暗くしたり、窓を開けたり、お気に入りの音楽を聴きながら…ゆったりした気持ちで落ち着いた環境を作りましょう！

ヨガ、アロマセラピーなどを使って身体や心を緩めていきましょう。その他にも、複式呼吸や漸進的筋弛緩法について教えていただきました。また、睡眠の大切さも知りました。

睡眠については厚生労働省が策定した「健康づくりのための睡眠指針（睡眠12箇条）」を見てくださいね。



みなさんも、その日の気分や体調に合わせて、「こころと体のセルフケア」にトライして、これから暑い日を快適に過ごしましょう♪

**3つの会社の社長に就任され、全国を移動しながら講師として登壇されている  
パワフルな女性、川端政子さんにお話を伺いました。**



## MDプレス社長 川端政子さん



### プロフィール

20歳	大阪樟蔭女子短期大学部人間関係学科卒業 金属加工会社 パート事務員
24歳	金属加工会社 営業課長に昇進
28歳	金属加工会社 統括マネージャーに昇進
34歳	大阪から単身東京へ
35歳	東京にてMDファクトリーHS株式会社を設立 代表取締役社長に就任 『3Sサミット』準備委員会を設立
36歳	『モノツクリングネット』準備委員会を設立
38歳	墨田区国際ファッショングセンター インキュベーションマネージャーに就任
39歳	岩手にて株式会社IMDワークスを設立 代表取締役社長に就任
41歳	京都にてMDプレス工業株式会社 代表取締役社長に就任
44歳	書籍『パート事務員から3つの会社の女社長になった理由』を出版
45歳	「木津川PORT」を設立

### 木津川市に本社のある MD プレス工業(株)について お聞かせください。

弊社 MD プレス工業(株)は 2015 年大阪府大東市の小さなプレス会社が廃業することを受けて元請け会社である東大阪の金属加工会社が設備を買いとったことをきっかけに生まれました。

2017 年、以前勤めていた会社から社長をする人がいなくて困っているので社長を引き受け欲しいとの依頼を受け、悩んだ末 5 年間だけ社長をお引き受けすることとなりました。

2018 年には大阪府大東市から京都府木津川市に拡大移転し、木津川市との縁が生まれました。

2019 年初頭には元請け会社が倒産し、2020 年にはコロナ禍にも見舞われながらもプラス成長を続けています。それだけではなく、2019 年秋には大変な状況の中でも前を向くことを忘れない工場敷地を利用した地域と繋がるオープンマルシェや 2020 年 3 月には自社製品の開発や社内ベンチャーによる「溶接部門」が発足、7 月にはオープンファクトリーの開始、さらに沢山の新規プロジェクトを推進途中です。

また、以前からリアルな情報を発信できる情報発信基地を作りたいと考えていて、人が交流する港という意味の『PORT』を木津川市にも設立いたしました。

### 木津川 PORT とはどのようなものでしょうか。

京都府認定コワーキングスペース&人と地域をつなぐレンタルスペースで、ちょっとした作業や地域の方々のコミュニケーションの場として、ぜひ木津川市の方に積極的に利用していただきたいと思っています。設立するにあたっては周りからの反対もありましたが、メディアや京都府知事も来所してくださったり

と、これまで頑張ってきたことでだんだん知名度も上がってきました。自分の理念としての PORT 構想は、45 歳の時に 10 年をかけて全国で 100PORT にしたいというミッションを掲げました。その一つが「木津川市 PORT」です。

### 最初に町工場に就職した切っ掛けやこれまで頑張ってこられたエネルギーはどこからきたのですか。

短大の心理学科系を卒業し、カウンセリングの仕事をしたかったのですが、国内でのカウンセリング業は難しく、たまたま家の近くにあった金属加工会社がパートを募集していたので、20 歳で入社しました。当時は 1 年ぐらいの腰掛けで、貯まったお金で海外に行こうと思っていました。しかし、可愛がってもらった社長さんの奥さんが突然発病され、入院されました。小さな会社のため、事務系の仕事は奥さんしか知らないので、毎日奥さんの病室に通いながら仕事を教わる日々が続きました。そして、奥さんの遺言で最期に「政子ちゃん、頼むね」と託されました。働きたくても働けない人や生きたくても生きられない人がいることを体験したことや、金属加工会社では後から入社した男性の方が給料が良いのが当たり前という男尊女卑があったことなどから男女に関係なくやる気のある人が認められるような、そんな環境に変えたいと思い、給料のほとんどを資格取得などの研修に使い果たし、21 歳から 24 歳まで必死で勉強しました。

結果、24 歳で会社初の女性の営業課長に抜擢されました。その時に 35 歳で経営者になるという目標を立て 60 歳までの人生設計を立てました。そして、思い描いていた通り 35 歳で東京に一つ目の会社『MD ファクトリーHS』を立ち上げることができました。

## 今もまだ働く女性の立場は弱い現状ですが、働く女性にエールをお願いします。

自分でしっかりとビジョンを持ち、自分は何がしたいかを明確に思い描くことが大事です。女性であることも男性であることも同様で、その人の特性であり個性の一つに過ぎないと思うようになりました。20代の頃は女性であることがあんなにも辛かったのに、実際はその辛かったことこそが私の強みだったとわかった時に、私の世界が180度変化しました。女性特有の色仕掛けのことではなく、女性の持つ性質そのものが実は大きな強みであったということ。特に「枠を超えて連携するということ」が求められている今の時代、女性だからこそ相手の気持ちを汲み取り、男性同士だとギスギスしがちな連携の場において潤滑油的連携を推進できると考えました。

女性であることは決してデメリットではない。女性だから、自分だからできることがあるはずです。

女性は、結婚や妊娠などで仕事か家庭かと悩むことが多いですが、そんな女性に対してどう思われますか。

私も年頃時によく言われましたが、私は「社長になるので」と言っていました。幸せの形はそれぞれなので、男性に負けないようにと無理して頑張る必要はなく、子どもがいてもいなくても、女性には女性にしかできないことがあると思います。弊社は女性従業員が5人で自由な勤務体制です。いつも出社しなくてもよいことっています。

60歳までは人生設計が決められているとのことです、その後の人生をどう考えておられますか。

老後は好きなことをしてゆったりと暮らしたいです。その時の年齢によってできることが違ってくると思いますので、夫と一緒に何かしようと話をしています。元々、食べ物を作ったり、人とコミュニケーション取るのが好きなので。

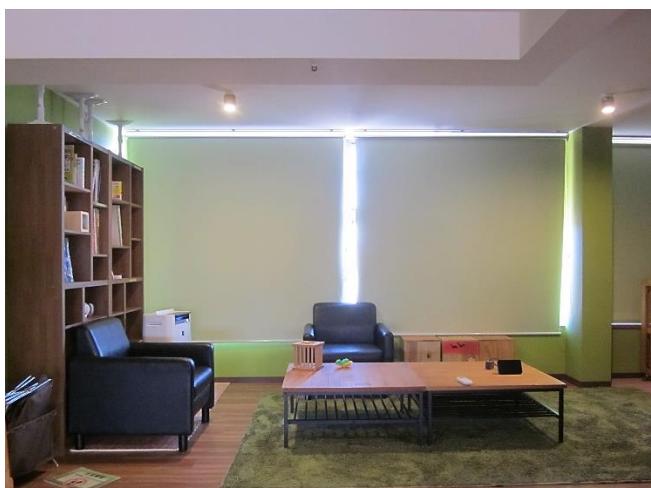
自分自身でモチベーションを保つ言葉はありますか。

座右の銘など難しいことは考えていませんが、自分の人生において、常にメイキングドリームという想いがあり、企業をした3つの会社名に『MD』という文字を入れています。会社としてのミッションは、「教育と連携」で世界は変えられる。人生におけるミッションは、「許せる」ということです。20代に経験したことが大きいが、100年時代でも200年時代でも、人は必ず死ぬんだを感じているし、悔いのないよう生きていきたいです。

## ～川端さんからのメッセージ～

私は人生の最終目標は「幸せ」以外の何物でもないと思っています。何をしてもいいけれど、最終的にみんな幸せになってほしいし、自分自身になりたいと思っています。だから仕事をするというのは極論でいえば手段の話。一つの手段に固執する必要はまったくないし、手段がなければ作ればいいと思っています。そういう発想の人がいわゆる、イノベーターとか起業家と呼ばれる人間といえるでしょう。

人生に意味がないことはきっとないに違いない、今がうまくいっていなくても、それは未来の自分に必ず必要なことであるとめげずに進んでいけば、ふと振り返ったときに、ずいぶん遠くまで進んできていたんだと思える日がきっとくる。だから、私たちは幸せになる努力をすべきだと、そしてそれは実はそんなに難しいことじゃないと思っています。



## 男女共同参画週間 <6月23日(金)～29日(木)>

令和5年度男女共同参画週間キャッチフレーズ

無くそう思い込み、守ろう個性 みんなでつくる、みんなの未来



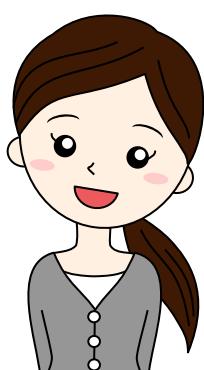
男女共同参画週間は、毎年6月23日から29日の一週間が啓発期間となっています。啓発期間には、街頭啓発活動やDVD上映会、広報誌への掲載、男女共同参画啓発パネル展示及びパンフレットの配架を実施しました。

## 女性相談 <相談無料・秘密厳守>

女性センターでは、女性の様々な問題をともに考え、自分自身の力で一步を踏み出していくいただけるようにお手伝いします。

相談はすべて無料。秘密は厳守します。安心してご相談ください。

ひとりで悩んでいませんか？



### 一般相談 <面接・電話> 毎週金曜日（祝日を除く）午後1時～3時

女性相談員が、あなたの悩みや問題をお聴きします。

### こころとからだのカウンセリング <面接のみ> ※要予約

女性の専門医が、あなたのこころやからだの悩みの相談にあたります。

木津川市 市民部 人権推進課

木津川市女性センター

〒619-0223

木津川市相楽台4丁目3

☎0774-72-7719

利用時間：午前9時～午後5時  
休館日：月曜日・祝日・年末年始

