# えーるだより

平成26年12月 〈第46号〉

# "えーる"はこころのサプリメント

# これからの護座・イベント情報

就活や地域活動をしている女性のための

## 「パワーポイント基礎講座」

1月24日(土)9:15~12:15 13:30~16:30

講師:177地域ITリーダーの会会員

申し込み方法などの詳細 は、区報に掲載します。 ご注目ください。

区民企画講座

## 「楽しく学ぶ高齢期の住まい方」

2月7日(十)13:30~16:30

講師:西 和彦(NPO住環境ネット理事)

電話相談室からの課題と解決へのヒント

#### 「介護から見える母娘・家族のすがた」

親の介護がつらくてたまらない、夫や妻の言葉が胸に刺さる、きょうだいはしらんぷり…。

1月17日(土) 13:30~15:30

講師:角田とよ子

(社会福祉法人浴風会介護支え合い電話相談室長)

その時あなたは在宅避難者?それとも…?

#### 「女性と災害 今だからこそできること」

2月20日(金) 13:30~16:30

講師: 浅野 幸子(早稲田大学地域社会と危機管理研究所)

映画上映会 えーるシネサロン 「**人生、いろどり**」 (112<del>分</del>)

(出演: 吉行和子、富司純子、中尾ミエ他)

3月14日(土)①10:00~(保育あり)②13:30~

すべての講座に保育(無料) があります。

# お知らせ

#### 年末年始休館日

- ●12月29日(月)~1月3日(土)
- ●1月4日(日)より通常通り開館

#### 公共施設予約システム

●平成26年12月29日(月)午前0時~ 平成27年1月4日(日)午前9時までは、「予約」「抽選の申込」「利用日の 変更または取消し」はできません。

## 団体登録更新はお早目に!

- ●団体登録は3年ごとの登録更新制度になっており、現在登録 の有効期限は平成27年3月31日(火)までとなっています。
- ●平成27年4月分の抽選申込を予定している団体は平成27年 1月31日(土)までに更新手続きが必要です。

#### 登録団体貸しロッカー利用申請は窓口で

●申請書の配布 27年1月4日(日)より

●申請書の受付 27年2月1日(日)より28日(土)まで●結果発表 27年3月中旬(申込み多数の場合抽選)

●鍵のお渡し 27年4月1日(水)より

## **働きたい女性の就労準備講座 わたしを知ってわたしを活かす!** 9月25日 (木)

堀江啓子氏(キャリアカウンセラー・心理相談 員)を迎え、子育てをしながら働くために、どん な準備をしておくべきかを考える機会とした。そ のひとつとして、まずは自分と向き合い、働く目 的や意味をあらためて考えておくことが、就活を 成功させる秘訣と聞き、次から次に与えられるワ ーク・ペーパーに向き合いながら、参加者たちは 真剣に自分を見つめていた。



#### <参加者の感想から>

- ・自分が何のために働きたいのか、何を重視 するのかがはっきりした。
- 何事も自分の考えをきちんと紙に落とす作業は大切だとつくづく思った。
- ・待っていてもいい仕事、自分に合うものに は出会えないとはっきりわかった。
- ・ワークを通して自分の仕事に対する思い、 状況を知ることができた。

# **筋道を立てて話すレッスン「ディベート 初めの一歩」** 10月3日・17日・31日(金)

関根靖光講師(東京家政大学名誉教授)の初日講座で「言葉の闘い」「下調べが最も重要なポイント」と聞いて、尻込みしてしまう参加者たち。しかし、気が付けば初対面にもかかわらず、「選択的夫婦別姓を採用すべきである」「女性専用列車は廃止すべきである」「練馬区の保育所の待機児童を2年以内にゼロにすべきである」「男女とも育児休業取得を法律で義務化すべきだ」の4つの論題をテーマに4チームを構成し、それぞれのチーム内で肯定派と否定派に分かれて打ち合わせを開始していた。

2日目には、各人が下調べをした資料を手に、持ち時間を気にしつつも堂々と主張をする姿は観客全員に感動を与えた。

短い時間内で、ディベートのルールを確認し、何をどのように 調べたらよいのかなどと、熱心 に話し合う、初対面とは思えない参加者たち。



初日の戸惑いはどこへ やら…。 レッスンとは いえ、試合となれば、 堂々と主張するディベ ーターの卵たち。

#### <参加者の感想から>

- ・話し方教室のようなものと勘違いして、申し込んだ。まさか自分がディベート初体験をするとは!最初はどのようにすればよいのか、難しくて困ったが、同じグループの皆さんが頼れる良い人たちで、楽しく本番を終えることが出来、本当に良い経験をさせてもらえた。今回のような「話す」ことについての勉強会をまたお願いする。
- ・知らないことが、調べていてとても興味が出てきた。初めてディベートをしたので、とても難しく感じた。
- ・ディベート初めの一歩を2歩にも3歩にもして、このような講座を度々もってほしい。
- ・初めは理解できなかったが、だんだんと方法が分かって きて面白くなった。自分の知識を高めるだけでなく、考え を深める上でも良い訓練だと思った。

#### 夏の疲れをアロマで癒しませんか 9月24日、25日 (水・木)



昨年度開催された「プチ起業講座」の参加 者が、仲間とともにグループを立ち上げ、 資格を活かしてアロマテラビーの講習会を 実施。多くの参加者に喜ばれて第1歩を踏 み出した。

## 国際ガールズ・デー記念映画上映会 10月11日(土)



10月11日は国連の「国際ガールズ・デー」。当センターではこの日を記念に、慣習や習慣に縛られて苦しんでいる少女たちが、それぞれ頼もしく立ち上がる様を描いたドキュメンタリー映画「Girl Rising」(制作:NGOプラン・ジャパン)を上映した。

上映後、人気映画「ハリーポッター」のハーマイオニー役を演じたエマ・ワトソンさんが、9月にUNウィメン親善大使として国連UNウィメンの「HeForShe」キャンペーンのスタートを記念して行った演説をYoutube画像(約10分)で上映したところ、参加者に大変ご好評をいただいた。

また、館内交流コーナーには、「マララさん、ノーベル平和賞受賞おめでとう!」のタイトルで、マララ・ユスフザイさん(17歳、アフガニスタン)の国連での演説全文(「国連マララ・デー」記念演説)のパネルを再展示。館内は「国際ガールズ・デー」にふさわしい雰囲気に包まれた。

「まだ日本にも根強く残る性差別を"わたし"から無くす努力をしたい。この上映会に参加して本当に良かった。今日の話を友だちに拡散していきたいと思う。」と、高2女子の「立ち上がり宣言」とも思える感想も届いた。

# 平成26年度区民企画講座 いずれの講座も「満員御礼!」



#### ●誰かのためでなく、自分のために生きる 10月25日(土)

講師:明智美澪(看護師) 団体:女性のライフスタイル研究会

## 古典文学に見る女性の生き方−源氏物語を読む

10月16日(木)

講師: 大軒史子(元青山学院女子短期大学講師)

団体:ねりま女性史を拓く会





-ダンスであなたも育メン! 9月21日、10月5日(日)

講師:田端久美子(日本ベビーダンス協会認定インストラクター) 団体:ちぇりーず

# えーるスクエア 11月28日 • 29日

# 愛する人をDVの被害者にもか害者にもしたくな!!!



「女性への暴力防止週間」(11月12日から25日) に呼応して、当センターでは、特別企画展示、講演 会、映画上映会などを開催しました。

> ▶講師の横田千代子さん(婦人保護施設 いずみ寮施設長、全国婦人保護施設等連 絡協議会会長)は、30年間にわたるいず み寮での牡絶な経験を通して、いま練馬 区に求められている女性への支援につい て熱く語られました。

者 ◀西原理恵子さんのイラスト入りポスターで「デートDV」 の危険性を啓発。(内閣府男女共同参画局制作)



えーるスクエア・マップ



▲ポスター展「女子大生がイメージするデートDV」 (協力:十文字女子学園大学生活情報学科川瀬ゼミ)







▲子どもへの虐待防止キャ ンペーン「オレンジ・リボ ン」を展示で紹介

◀いざという時のための 「プチ護身術講座」 (協力:石神井警察署)



▲演劇パフォーマンス「マタニティ・ハラスメント(妊婦への嫌 がらせ)」(出演:BPプロジェクト)

#### センター利用団体の協力によるサイドイベント

▶「キッズとママのヨガ」 (協力:練馬ふくしの輪)

▼キッズ体操体験(協力: BPプロジェクト)



▼エコ・バッグづくり (協力:ひとねっと)





▲ハンド・マッサージ (協力:ブルーファン)



■2015男女共同参画センターえーるフェスティバル 実行委員会がスタート

平成27年6月6日(土)、7日(日)に開催されるフェスティバ ルに向けて、10月31日に、第1回実行委員会が開催されました。

- ■交流コーナーの利用について センター2階交流コーナーは、個人・ 団体の自主活動や交流の場として、誰 もが気軽に利用していただけるスペー スです。
  - ◆ 利用時間は2時間以内。
  - ◆ 備え付けの「利用ノート」に必ず 記入してください。



#### 日頃の活動を発表しませんか

## 利用団体活動発表コーナーのご案内

お問合せ・申込みは受付まで

団体活動の発表をするスペースを3階 ロビーにご希望に応じて設けます。

- 登録 利用団体対象
- ・利用は2週間以内(事前予約)
- ・ 必要備品の貸出し(応相談)

これまで、「絵手紙」「ちぎり絵作品」 「ビーズ作品」「書道作品」などの作品 展が行われました。

# 相談室より



一人で悩まずに、まずはご相談ください。 **3**3996-9050

**梁総合相談** 

毎日 9時~19時(祝・休日は17時まで)

※心の相談【要予約】

月~土曜日 10時~19時

(祝・休日は17時まで)



※配偶者等の暴力に対する(DV)専門相談 【要予約】

毎週月曜日 9時~17時

毎週水・金曜日 10時~19時

- ※第1金曜日のみ練馬区区民相談所で実施 (9時~17時)
- ※法律相談 【要予約】

祝休日を除く毎週土曜日13時~16時 (1組30分)

※法律相談の予約は、相談日の1週間前の 午前9時から電話にて受け付けします。





9時~21時30分

■通年開館

(12/29~1/3を除く)

■施設の利用申し込みは 練馬区公共施設予約システムから http://www.yoyaku-nerima.jp/

〒177-0041 東京都練馬区石神井町8丁目1番10号

Tel 03-3996-9005 Fax 03-3996-9010 e-mail yell@nssk.net http://www.nssk.net/yell





西武池袋線「石神井公園駅」西口下車徒歩5分 ※お車での来所はご遠慮ください。 (お体の不自由な方はご相談ください。)

発行:練馬区立男女共同参画センターえーる指定管理者NPO法人練馬区障害者福祉推進機構