

9月・10月・11月の講座

えーる
だより

平成30年9月(第61号)

働く女性のえーるナイト講座 2回連続講座

明日のわたしへブラッシュアップ!

日時: 10/12(金)・10/26(金) 19:00～20:30
 講師: 第1回 石崎節子(男女共同参画センターえーる事業コーディネーター)
 第2回 居木史子(AEAJ認定アロマセラピーインストラクター)
 定員: 30名(9/11から受付、先着順)
 費用: 1,000円

区民企画講座

体質を知り自分の身体を整える～薬膳入門講座

企画: プチ起業会
 日時: 10/25(木) 10:00～12:00
 講師: 三ヶ田理恵(国際薬膳食育師)
 定員: 30名(10/1から受付、先着順)

男女共同参画ファシリテーター講座 3回連続講座

会議が変われば、地域も変わる!?

日時: 11/1・11/15・11/29 全て木曜日 10:00～12:00
 講師: 杉村郁雄(NPO法人日本ファシリテーション協会会員)
 定員: 30名(10/1から受付、先着順)
 費用: 500円

女性の就労支援講座

働くことと生活保障

～安心して働き始める、そして働き続けるために～

日時: 11/3(祝・土) 13:00～15:00
 講師: 渋谷典子(NPO法人参画プラネット代表理事)
 定員: 30名(10/1から受付、先着順)
 費用: 300円

えーるスクエア

DVを深掘る!

～愛する人を被害者にも加害者にもしないために～

日時: 11/4(日) 13:30～15:30
 講師: 内藤和美(岩手大学男女共同参画推進室特任研究員)
 演劇パフォーマンス: BPプロジェクト
 定員: 40名(10/1から受付、先着順)

就職活動や地域活動をしている女性のための

パソコン講座

- | | | | |
|--|--|--|--|
| ●『ワード基礎編』
日時: 10/16(火) 9:30～12:00
講師: 後藤悦子(MOSインストラクター)
申込期間: 3/11～10/5 | ●『パワーポイント基礎講座』
日時: 11/16(金) 13:30～16:30
講師: 長安透(マイクロソフトオフィスマスター)
申込期間: 5/1～11/5 | ●『パソコン実践編』2回連続講座
日時: 11/9(金)・11/16(金)
10:00～12:00
講師: 後藤悦子(MOSインストラクター)
申込期間: 10/1～10/31 | ●『エクセル初級編』2回連続講座
日時: 12/5(水)・12/6(木)
10:00～12:00
講師: 後藤悦子(MOSインストラクター)
申込期間: 8/1～11/22 |
|--|--|--|--|

対象: パソコンで文字入力のできる方(パソコン実践編は、ワード、エクセルの基本操作ができる方) 定員: 各講座各回10名(抽選) 費用: 1,000円 持ち物: USBメモリー
 申込: 往復ハガキで、①講座名(実施日) ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話番号 ⑥使用しているパソコンのOS名 ⑦受講理由(50字程度)を、
 男女共同参画センターえーるまで。

◆講座の内容・スケジュール・保育・手話通訳・申し込み方法などの詳細は、ホームページやチラシ、窓口でご確認ください。



1歳以上の未就学児対象
 保育付き講座マーク



手話通訳の手配可能な講座マーク

お父さんと作る

～ハレの日ごはん～

参加対象: 小学校1～3年生と父親
 日時: 11/18(日) 10:30～13:30
 会場: 石神井公園区民交流センター
 講師: 鈴木邦子(料理研究家)
 定員: 12組(2人1組、10/11から受付、先着順)
 費用: 1組1,000円

若年女性のための

わたしの「これからライフ」Part IV

全回とも14:00～16:00

- ①11/20(火) アロマクラフト作り
 講師: 居木史子(AEAJ認定アロマセラピーインストラクター)
 ②12/4(火) 講演会「この生きづらさはどこからくるの?」
 講師: 林恭子(一般社団法人ひきこもりUX会議代表理事)
 ③12/18(火) 心のバランスを整えるアートセラピー
 講師: 柴田雅代(アートセラピスト)
 ④平成31年1/23(日)・2/3(日)「ゆるヨガ体験」
 講師: 滝沢菜穂(全米ヨガアライアンス RYT200)

定員: 30名(10/21から受付)
 対象: 概ね19～39歳の女性

お知らせ

空調設備改修工事による施設利用について、3ページをご覧ください。

気持ちが楽になる子そだての“ツボ” (0～3歳児編)

NHKラジオの電話相談「子どもの心相談」アドバイザーなど、長く乳幼児の子育て相談に携わりながら、「モモの部屋」を主宰し、不登校・引きこもりなどのグループ相談会も開いているという心理カウンセラーの内田良子さん。子ども達が走ったり、声を上げたりする賑やかな会場で、内田さんは終始にこやかな表情で、パパたちに語りかけたり、質問に答えたりしてくれました。

日常では自分の子どもしか目にしないパパたちですが、当日は他の家庭の子とパパとの関わり合い方を観察しながら、自分と我が子との関係性を振り返る機会となったようです。

同講座は、見守り保育スタッフとして、ねりパパ(練馬イクメンパパプロジェクト)のみなさんのご協力で、講座開始前には、絵本の読み聞かせコーナーなどもあり、子ども達にとってはパパとの楽しい一日となったようでした。

【参加者アンケートから】

- ・普段は他のお父さんと接する機会がなかったので、意見が聞けてよかった。
- ・一緒に暮らすことが子育てになるという事で、難しいことではなく、当り前の事、日々を大切にしていこうと思います。
- ・日頃疑問に思うこと、ハッと思うこと、学びが多くありました。特に他の参加者の悩みは共感できるもので、新しい気づきも得ることができました。



内田良子さん



区民企画講座

7月3日(火)

スマホを安全に使っていますか？



講師：小川真理子さん(シニア情報生活アドバイザー)

企画：練馬177地域ITリーダーの会

講座内容：スマホの基本操作方法、セキュリティ、LINEについての講義の他、子どもにスマホを持たせる時の注意点にも触れ、日頃からスマホの扱い方に不安を持たれている方には役立つ内容でした。

【参加者アンケートから】

- ・危険性を感じていたが具体的にどうすれば良いのか勉強になった。
- ・LINEの設定について具体的にありがたかった。

えーるキッズ・エンジョイサマー

8月2日(木)

えーるキッズコレクション2018

～Tシャツリメイクでオリジナルファッションをつくろう！～



猛暑のなか、水筒を持参して参加した小学1年から小学6年生の子どもたち。まずは、自己紹介をし、将来の夢を発表しあうと、互いに「おー！」「スゴイ！」「わー！」と歓声があがりました。

そして、衣服の歴史ミニ講座で学んだ後、それぞれが持参したTシャツ、用意されたリボンやキラキラモール、緩衝材プチプチ、食品トレイなどのリサイクル用品、ハサミや布用ボンドなどの道具を前に、イメージを膨らませていく子ども達。早速、袖にジョキジョキとハサミを入れる子、プチプチを裁断し、セロテープで止めながらシースルーなチョッキにする子、Tシャツをキャンバスにして好きな図柄をデコレーションする子、食品トレイをポシェットにする子…。

限られた短い時間にもかかわらず、なんとかそれぞれが作業を完了し、いよいよファッションショー「えーるキッズコレクション2018」の開幕。アップテンポなリズムにノリノリになって…ではなく、恥ずかしげにランウェイに進み出ると、まばゆいフラッシュ…ではなく、ママたちのシャッターを切る音が次々に鳴り出しました。

ファッションショーのフィナーレは、もちろん、全員集合の写真撮影でした。

「ちょっと恥ずかしかったけど、とっても楽しかった！」



フィナーレの後に全員集合！



「切ったり、貼ったりするのが楽しかった。」「服とバッグをお揃いにできてうれしかった。」

社会に影響を与えた女性たち

ドキュメンタリーDVD『20世紀に輝いた世界の女性たち』（DVD原版制作：WORLD MEDIA RIGHTS 提供：BBC Active 日本語字幕制作：丸善出版）の中から、グレース・ケリーと宋美齡を、また、『日本を変えた女性たち』（制作：丸善出版）の中から、広岡浅子、津田梅子を選び、その足跡を振り返ります。

毎回、日本語字幕などを監修した国広陽子さん（武蔵大学名誉教授）をお招きし、解説をお聞きしています。

DVD鑑賞と解説のあと、参加者はいくつかのグループに分かれて感想や意見の交換をし、多様な女性の生き方についての思いを共有しています。



グレース・ケリー



宋 美齡



広岡浅子



津田梅子

【参加者アンケートから】

・グレース・ケリーについて、華やかなイメージだけを持っていたが、映像から当時の彼女の不安な気持ちが伝わってきて、心に残った。話合いの時間もよかった。

・女性史は興味がある分野で楽しみにしていた。グレース・ケリーの全体像を知ることができた。女性の幸せとは何か…も考えさせられた。

若年女性のための

7月15日（日）、8月26日（日）、9月9日（日）、9月29日（土）、10月13日（土）

わたしの「これからライフ」Part Ⅲ



林恭子さん

「人間関係がちょっとニガテ」「働きたいけど自信がない」「社会に一步踏み出す元気が出ない」「なんとなく居場所がない」などの悩みや経験を持つ若い女性たちを対象とした講座です。



佐藤礼子さん

PartⅢを迎えた講座は、講演会「この生きづらさはどこから来るの？」と題して、林恭子さん（一般社団法人ひきこもり協会代表理事）の講演からスタートしました。林さんが出演したNHKハートネットTV「ひきこもりからの回復」の一部を観た後、当事者としての、当時の環境や心情などを交えた詳細な経験談に耳を傾けました。

その後、佐藤礼子さん（ねりま若者サポートステーション所長）による、若者の置かれている社会状況の解説や、同所に通う若者が、地元企業の理解・協力を得て就労に踏み出すまでのお話などを聞きました。

終了後はお二人の講師を囲み、参加者からの質問や相談を交えた意見交換が行われ、ゆったりとした交流の場になりました。

【参加者アンケートから】

・ひきこもり体験のDVDを初めて見て共感できる部分があり、とても良かった。やはり、人とのつながりが孤独から救うのだと感じた。

・迷ったが参加して良かった。私は林さんのようにまじめに考えている引きこもり当事者なのか、甘えているすねかじりの二つなのか。未だにわからないが、来てよかった。

・好きなことはなんだろう、やりたいことは何だろうという視点から見つけ出すのは難しいが、「したい」「心地良い」「楽」の感情を大事にしていきたいと思った。

・引きこもりの経験の方のお話を聞いたのは初めてだったので参考になった。自分の意思ではなく、体や魂のようなものが“生きる”方向を選んだ、と聞いて、自分の底にある力は誰にでもあるのかなと思い、希望が持てるような気がした。

えーるPick-Up

男女共同参画センターえーる

2019 フェスティバル

実行委員募集！

男女共同参画センターえーるフェスティバルは、講演会や利用団体の発表などを通して、楽しみながら男女共同参画社会づくりを考える催しです。

来年6月1日（土）、6月2日（日）に開催するフェスティバルの企画・立案・実施に携わる実行委員を募集します。実行委員会は10回程度、主に平日の昼間に開催する予定です（保育有り）。

平成31年度「区民企画講座」

11月1日から募集開始予定！

区民企画講座は、区内団体の企画・運営による委託講座です。平成31年度の区民企画講座の募集は11月1日から開始予定です。

活動の更なる展開を考えている団体の皆さん、挑戦してみませんか。

<詳細はえーるHPの講座⇒区民企画講座

<https://www.nerima-yell.com/blank-14>

空調設備改修工事
のお知らせ

ご不便をおかけいたしますが、
ご協力のほどよろしくお願いいたします。

平成30年9月初旬頃から平成31年3月中旬頃まで空調設備改修工事を実施します。

●工事期間中も開館しておりますが、騒音・振動が発生します。

●工事に伴い、施設の利用が制限されます。また、工事の状況により、利用できない施設や期間・臨時休館日は変更する場合があります。

えーるのホームページの開館・休館情報
(<https://www.nerima-yell.com/>) や館内掲示で、随時ご確認ください。

●9月15日から、視聴覚室を除いて、全館空調が停止します。ご了承ください。



約12,500冊の蔵書が、お待ちしております！

練馬区在住・在勤・在学の方は、一人6冊まで4週間借りることができます。



▲一般図書と練馬区や他地域の行政資料・情報誌



▲閲覧席は9席



▲雑誌コーナー



▲児童図書コーナー



▲話題のテーマを展示する特集コーナー



▲インターネット検索用PCは利用カードをお持ちの方（中学生以上）が、ご利用になれます。



◀隔月で図書・資料室から発行される『すてっぴ』には、新着図書はもちろん、男女共同参画に関するタイムリーなニュースや統計が、コンパクトに紹介されています。バックナンバーは、えーるHPの図書・資料室サイト（すてっぴ）からご覧になれます。

男女共同参画センターえーる 総合相談窓口

家族の問題、人間関係、配偶者や恋人などからの暴力（DV）、性的マイノリティ（LGBT）について等、ひとりで悩まずご相談ください。
秘密は厳守します。安心してご利用ください。

☎ 03-3996-9050（直通）

毎日9:00～19:00
（年末年始・施設点検日を除く）
※祝日は17:00まで

■性的マイノリティ相談の特設日があります。自分の性や性的指向などで悩んでいるご本人やご家族、友人などからの相談を、臨床心理士がお受けします。

毎月第3土曜日
（9:00～17:00）
来所または電話（予約不要）

■専門相談（心の相談、配偶者等の暴力に対する相談、法律相談）は予約制となっています。詳細についてはお電話でお尋ねください。

練馬区立男女共同参画センターえーる の ご 案 内

■開館時間

9:00～21:30

■通年開館

（12/29～1/3・施設点検日等を除く）

■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
<https://yoyaku.city.nerima.tokyo.jp/portal/>

〒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 info@nerima-yell.com

<http://www.nerima-yell.com/>



西武池袋線「石神井公園駅」西口下車徒歩6分
※お車での来所はご遠慮ください。
（お体の不自由な方はお申し出ください。）