

えーる だより

12月・1月・2月・3月の講座

若年女性のための

わたしの「これからライフ」PartⅣ

全回とも14:00～16:00

- ①11/20（火） アロマスプレー作り（終了）
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） おしゃべり女子会@えーる
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） アートセラピー「心のバランスを整える」
講師：柴田雅代（アートセラピスト）
- ④1/20（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：各30名

対象：19～39歳の女性

オトコの暮らし力アップ講座

アンガーマネジメントを学ぶ

日時：1/19（土） 14:00～16:00

講師：高田しのぶ（一般社団法人日本アンガーマネジメント協会アンガーマネジメントファシリテーター）

定員：30名（12/11から受付、先着順）

対象：男性（妻・パートナー同伴可）

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

●『エクセル初級編』2回連続講座

日時：3/19（火）・3/20（水） 10:00～12:00

講師：後藤悦子（MOSインストラクター）

申込期間：8/1～2/22 費用：1,000円 持ち物：USBメモリー

対象：パソコンで文字入力のできる方

女性のための

フェイスブック活用講座

区報に掲載されません

●「フェイスブック活用講座」2回連続講座

日時：3/19（火）・3/20（水） 13:30～15:30

講師：長安透（マイクロソフトオフィスマスター）

申込期間：2/15～3/11

費用：500円 持ち物：携帯電話・スマートフォン等

対象：パソコンで文字入力のできる方

～パソコン講座・フェイスブック活用講座の申込（定員：各10名）～

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。

平成30年12月〈第62号〉

◆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

人生半ばから働きたい女性のための就労準備講座

「わたしを活かす就活作戦！」 3回連続講座

日時：①2/14 ②2/21 ③2/28

全回木曜日・10:00～12:00

会場：①・②勤労福祉会館 ③男女共同参画センターえーる

講師：石田美枝子（キャリアコンサルタント）他

定員：30名（1/11から受付、先着順）

対象：対象：40～60代女性

区民企画講座

発達が気になる子どもの行動理解と発達支援

企画：NPO 法人サニーサイド

日時：3/21（祝・木） 13:30～16:30

講師：茂木厚子（自閉症スペクトラム支援士）

定員：70名（1/21から受付、先着順）

費用：500円

メディアを通して考える

イマドキの男女のリアル（仮題）

日時：2/23（土） 14:00～16:00

講師：千田有紀（武蔵大学社会学部教授）

定員：30名（1/21から受付、先着順）

お知らせ

館内空調設備工事のため、施設利用についてご不便をおかけしております。詳細は、えーるホームページの開館・休館情報や館内掲示をご覧ください。

子育てママの再就職応援講座セミナー

水藤和歌子さん（ハローワーク池袋マザーズコーナー就職支援ナビゲーター）を講師にお招きして、20歳未満の子どもを持ち再就職を希望している女性を対象に、就労支援講座を開催しました。講座の中には、参加者の交流を目的にした「おしゃべりタイム」などもあり、ご好評のうちに終了しました。

【参加者アンケートから】

- ・仕事をする意味を再認識できた。
- ・キャリアと時給と内容と…。優先順位！しっかりと考えていきたい。
- ・再就職のエピソード等聞けて参考になった。交流会では皆の意見が聞けて、こちらも参考になった。
- ・今すぐに働けないかもしれないけど、今のうちにスキルアップや資格取得を出来ればと思った。
- ・おしゃべりタイムでいろいろな経験談が聞けて参考になった。
- ・改めて自分の働く目的や価値観を棚おろしする事ができた。



区民企画講座

10月25日（木）

体質を知り自分の身体を整える～薬膳入門講座～



講師：三ヶ田理恵（国際薬膳食育師）

企画：プチ起業会

内容：自分の体質を知り、東洋医学の入門的知識を学び、体質別薬膳のとり方を学ぶ講座。

【参加者アンケートから】

- ・体質診断ができ、今後の体調と相談しながら食を考えた。
- ・難しい部分もあったが、普段の食事で簡単に取り入れられることを知り収穫だった。

働く女性のえーるナイト講座

10月12日・26日（全回・金）

明日のわたしへブラッシュアップ！

仕事や家事育児介護などのため、日中の講座に参加できない方を対象に、ナイト講座（夜7時から8時半）を開催しました。

第1回「あなたの『モヤモヤ発生源』どこ？」では、身近な出来事を男女共同参画の視点から話し合い、モヤモヤの発生源を共有しました。第2回「今日の疲れをアロマでリフレッシュ！」は、居木史子さん（AEAJ認定アロマセラピーインストラクター・アロマセラピスト）の指導により、好きな香りのアロマ・オイルを使ってのハンドマッサージを参加者同士で体験しながら癒やしの味わい方を学びました。



【参加者アンケートから】

- ・働き続けるためには、自分のバージョンアップが大切だと感じ、とてもためになった。
- ・本日の話の中で、昔の体験がどっとうてきて、意外な展開になり、スッキリした。
- ・初めは人に施術するのに抵抗があったがやってみたら楽しかった。
- ・なんと幸せな時間！他の人にもさせてもらい、自分も幸せな気分になりたいです。

女性の就労支援講座

11月3日（祝・土）

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～



渋谷典子さん（NPO法人参画プラネット代表理事、博士（法学）、同志社大学大学院等非常勤講師）による配偶者特別控除・年金・社会保険などに関する社会保障制度や労働法の仕組みに関する講座を実施しました。

身近なセーフティネットの例を挙げながら、基本的な知識を再確認させてくれた内容でした。また、簡単な自分史年表に書き込みをしながら、これからの人生設計と自分らしい働き方を考えました。

【参加者アンケートから】

- ・働き方の実情と制度に、随分、食い違いがあるような気がする。働き方改革とセットでセーフティネットの拡充にも期待したい。
- ・まだ「セーフティ・ネット」に対して実感がなくて正直なところだが、人々のつながりが大切になってくるという点に賛同！

DVを深掘り！～身近な人を被害者にも加害者にもしないために～



「女性に対する暴力をなくす運動」期間（11月12日～25日）に先立ち、内藤和美さんによる講演会「ドメスティック・バイオレンスとはどういう問題かーその根絶のために」を開催しました。



「ドメスティック・バイオレンス(DV)」という問題に対する時、当事者はもちろん、私たちは被害の深刻さやできごとの悲惨さといった“事象”に目を奪われがちです。目に見えるものは認識しやすいですし、個々の被害への対応・問題解決支援が重要であることは言うまでもありません。

しかし、残念ながら、個々の事例（事象）に対してのだけでは、たとえその事例の困難を解決に導くことができたとしても、また次々に同じようなできごとが起こります。事象（“生産物”）を生み出す構造（“製造装置”）がそのままだからです。DVの根絶をはかるためには、個々の事象にしっかり対応すると同時に、事象を生み出す構造を変革・解体していかなければなりません。」

（講演資料より）



↑内藤和美さん（岩手大学男女共同参画推進室特任研究員、保健学博士他）



【参加者アンケートから】

- ・なぜDVがなくなるのか“そもそも”の所がわかり良かった。
- ・DVは個人的な問題（加害者の性別など）と思っていたが、全くそうではないことがわかった。
- ・「エンパワメント」という言葉が持つ力と可能性に励まされた。
- ・学ぶだけから何かしらの行動につなげていきたいと思った。
- ・何年も取り組んできても、DVがなくなる原因が少しかつた。
- ・「ミクロで閉じていたら永遠のモグラたたき」という言葉がとても印象に残った。
- ・BPプロジェクトの寸劇のアイデアに感嘆した。

←オープニングイベントとして、BPプロジェクトが演劇パフォーマンス「STOP！DV！博士が行く2018」を上演。

お父さんと作る

11月18日（日）

ハレの日ごはん

小学1～3年生のお子さんとお父さんが、誕生日やクリスマスなどのイベントの日のメニューに挑戦しました。

この企画は、父子でキッチンに立ち、身近な食材を使って、家族でお祝いムードを盛り上げることを楽しんでもらおうというもの。ラップに包んだおにぎりやサンドイッチは、カラフルなリボンやモールで飾りつけるだけでもパーティモードになることを体験しました。お父さん達は、「クリスマスに家でもやってみよう！」「また、参加したいね」と、お子さんと会話を弾ませていました。

♥お子さんの感想
お父さんと一緒にできてうれしかった！



♥お子さんの感想
後片づけができるようになったよ！

♥お子さんの感想
サラダをまぜまぜするのがおもしろかった！

えーるPick-Up

2019男女共同参画センターえーるフェスティバル

実行委員会が始動！

43名の委員（運営委員20名、公募委員23名）が、10月から毎月1回の実行委員会を持ち、平成31年6月1・2日（土・日）の開催に向けて活動を開始しました。

当センター利用団体の活動発表の申込受付は、平成31年2月1日から予定しています。奮ってご参加ください。



第2回実行委員会で部会活動をする委員会（11月13日）

ひとりで悩まないで！

プライバシー厳守
相談無料

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・施設点検日等を除く）
※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。



©西原理恵子

内閣府男女共同参画局 女性に対する暴力をなくす運動の描きおろし漫画（平成30年度）

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。）

発行：練馬区立男女共同参画センターえーる 指定管理者（特定非営利活動法人練馬区障害者福祉推進機構）