

えーる だより

令和元年12月<第66号>

◆講座の内容・スケジュール・保育・手話通訳・申込の開始日や方法などの詳細は、区報やホームページ、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のマーク

2月・3月の講座

オトコの暮らし力アップ講座

イライラ解消コミュニケーション術

対象:男性(家族の参加も可)
日時:2/8(土) 14:00~16:00
講師:岩井奈保美(メンタルケア心理専門士/産業カウンセラー)
定員:30名(申込受付は1/11から)

父子キッチンワーク

お父さんとつくる「サバイバルごはん」

対象:小学1年~3年生と父親
日時:2/16(日) 10:30~13:30
会場:石神井公園区民交流センター
講師:林智意(一般社団法人MIT代表理事)
定員:15組(申込受付は1/21から)
参加費:1組1,000円(材料費)

女性のための

フェイスブック実践講座

対象:女性
日時:3月3日(火)・4日(水) 10:00~12:00 (2日制)
講師:長安透(マイクロソフトオフィスマスター)
定員:30名(申込受付は2/1から)
費用:500円(資料代)

女性のための就労準備講座

人生半ばから私を活かす就活作戦!

対象:40~60代の女性
日時:2/20・27、3/5(全回・木) 10:00~12:00(3回制)
講師:石田美枝子(キャリアコンサルタント)他
定員:30名(申込受付は1/21から)

リプロダクティブヘルツ/ライツ講座

親子で学ぶワタシのカラダ(仮題)

対象:保護者と子ども ※保護者のみの参加も可
日時:2/29(土) 14:00~16:00
講師:土屋麻由美(麻の実助産所助産師)
定員:30名(申込受付は2/1から)

働く女性のための

なめらかコミュニケーション講座

対象:女性
日時:3/14(土) 14:00~16:00
講師:岩井奈保美
(メンタルケア心理専門士/産業カウンセラー)
定員:30名(申込受付は2/11から)

ただ今準備中

災害と女性

ライフラインがダウン!?今、避難を考える!!(仮題)

日時:2/15(土) 10:00~16:00
講師:杉村郁雄(プロセスクリエイト代表)

休館等のお知らせ

ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。

- ・令和元年12月29日(日)~令和2年1月3日(金)
- ・令和2年2月11日(火・祝)
- ・令和2年2月4日(火)~6日(木)

全館休館(年末年始休館のため)
全館休館(施設点検のため)
第1・第2・第3研修室、和室(小)は使用不可(フロア工事のため)

子育てママのポレポレ塾2019



子育て中の自分を見つめ、これからの生き方を考える10回シリーズの講座で、仕事を辞めて育児家事に専念しているママをはじめ、育休中のママ、仕事をしているママが参加しました。お子さんと保育室の前で涙の別れをしたり、講座終了後に交流コーナーで、持参の離乳食やおにぎりでランチをしながら情報交換をするママたちの姿がありました。

◆プログラム◆

1. オリエンテーション <えーる講座企画担当職員>
2. アサーティブ・コミュニケーション <岩井奈保美(メンタルケア心理専門士)>
3. わたしらしく生きるために <石崎節子(えーる事業コーディネーター)>
4. 絵本を通して知るわたし <伊藤洋子(教育カウンセラー)>
5. 健康は足もとから <アキレス株式会社(シューフィッター認定資格者)>
6. 自分時間の使い方 <えーる講座企画担当職員>
7. 子育てに役立つ! 整理収納術 <三浦恭子(整理収納アドバイザー認定講師)>
8. 親の介護とわたしの老後 <西和彦(NPO法人住環境ネット理事)>
9. やってみよう、家族会議 <鷲尾聡子(ねりまポレポレママの会代表)>
10. 明日のわたし宣言 <えーる講座企画担当職員>

【参加者アンケートから】

- ・子どもの年齢が異なる新しいコミュニティに参加できて良かった。
- ・子育て中でも、前向きな向上心のある方ばかりで刺激になった。
- ・子育てという共通のテーマがあり初対面でも身近な存在に感じられた。
- ・今の自分の生活を振り返る良い時間が持てた。
- ・生きやすい社会にするために習慣・慣習を変える必要性を学んだ。
- ・男女平等社会は、「私たち母親にかかっている!」と胆に銘じて子育てしていきたい。
- ・子育てについてもたくさんヒントをもらった。
- ・皆の困っていることを聞き、自分だけではないと気持ちが軽くなった。

子育てママの

9月13日(金)

再就職応援セミナー

ハローワーク池袋との共催で、右記のプログラムでセミナーを開催しました。参加者からは、「子育てをしながら働くことを考える良い機会になった。」「保育園の申し込みの仕方等、役に立った。」「おしゃべりタイムが良かった。自分一人じゃなくて、色んな人と話すことが大切だと思った。」などの感想がありました。

- ①「自分に合った働き方を見つけませんか?」
水藤和歌子(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)
- ②「保育園を利用するためには、どうすればいいの?」
練馬区保育課入園相談係長
- ③「いきいきママは家族をかえる」
石崎節子(えーる事業コーディネーター)
- ④「おしゃべりタイム」(交流会)

区民企画講座

■「妊活セミナー～あなたの妊娠率知っていますか?～」 8月31日(土)



企画:医療法人社団レニアア会ウイメンズ・クリニック大泉学園 講師:堀口千津美さん(ウイメンズ・クリニック大泉学園看護師・不妊カウンセラー)

◎妊活に取り組む時期や取り組み方を誤らないための基礎知識を学びました。デリケートなテーマながら、リプロダクツヘルツ・ライツ(性と生殖に関する健康と権利)の視点から、ご夫婦での参加が多かったことは好ましいことでした。

■「スマホの中に残されたデータ遺品・対策講座」 9月17日(火)



企画:練馬177地域ITリーダーの会 講師:西岡恭史さん(ハッピーエンディングプランナー)

◎スマートフォンなどの身の周りにあるデジタル関連機器に入っているデータの終活講座でした。データ遺品によるトラブルや問題点について知り、自身が故人となる前に何をしておけば良いかを学びました。

■「映像で迎えるオードリー・ヘップバーン物語」 9月28日(土)



企画:女性史を拓く会 講師:国広陽子さん(武蔵大学名誉教授)

◎銀幕上の人形ではなく、自立した一人の人間としての生き方を選んだオードリーのドキュメンタリー映像を鑑賞しました。講師の解説を聞き、世界的に有名な女性の光と影などについて、感想を語り合いました。

■Let's ワクワク! パパと親子体操 10月20日(日)



企画:BPプロジェクト 講師:小畑真吾さん(幼児体育指導員)

◎子どもを背中に乗せて歩く「お馬さんパカパカ」や「によるによるへび」の縄跳びなど、ひと昔前にはよく見られた親子体操に、子どもたちは満面の笑顔でパパと一緒に体を動かしていました。

女性のためのプチ起業講座

10月4日・18日・11月1日 (全回・金)

“やってみたい”をカタチにする～得意なこと、好きなことで起業～

講師:古屋由美子さん(中小企業診断士・有限会社INRコンサルティング代表取締役)

具体的にアクションを起こしていない方、すでに起業に取り組んでいる方、状況は違っても、“やってみたい”という意欲をお持ちの方々にご参加いただき、最終回では、その熱い想いを発表してもらいました。

【参加者アンケートから】

- ・自分の強みを書き出すワークは、自分自身を再確認することができた。
- ・自分の起業プランについて、グループでの話し合いは、いろいろな意見が聞けて良かった。
- ・実際に起業した方たちのリアルな話が聞けて参考になった。
- ・皆さんの起業への想いを聞くことで、自分でも「やってみたい」の想いが強くなった。



お互いを尊重する豊かな家族関係～女子差別撤廃条約から考える『家族』～

講師:今井雅子さん(東洋大学法学部教授)

DV(家庭内暴力)による事件が問題となるなど、家族の在り方が問われています。

「世界女性の憲法」と呼ばれる女子差別撤廃条約を理解することで、家族・家庭という領域内での男女差別に気づき、お互いを尊重する家族関係をつくることを考えるきっかけとなりました。

国内での家族法の改正と選択的夫婦別姓に関する日本の動きなどを、世界の国々の例を紹介しながらお話しくださいました。また、女子差別撤廃条約の実効性を高めるための女子差別撤廃条約選択議定書の紹介などもありました。

【参加者アンケートから】

- ・お互いを尊重するという家族関係は、今、特に必要であると思う。
- ・法律上の平等から平等の実質化への課題を重く受け止めている。
- ・演劇パフォーマンスでは、DVを身近の問題として考えられてよかった。
- ・選択議定書というのをまだ日本が批准していないことに驚いた。



演劇パフォーマンス「ストップ！DV！博士が行く」がBPプロジェクトによって演じられました。DV被害に気づき、相談することの大切さを、ユーモアを交えながらわかりやすく表現していただきました。

えーるスクエア

女性のための護身術と映画上映会

●女性のための護身術 11月10日(日)

講師:橋本明子さん(WEN-D0インストラクター・リアライズYOKOHAMA代表)

「WEN-D0」はカナダで開発された女性のために女性が伝える護身術です。自己防衛に役立つスキルがたくさんあり、加害者を「やっつける」のではなく、いかにうまく加害者から逃げられるかを学びました。「WEN-D0」を学ぶとともに、大声を出しながらの実技で、気分がスッキリした方も多く見受けられました。

また、人間関係のありかたも含め、未然に暴力から身を守る考え方も学びました。

【参加者アンケートから】

- ・相手を投げ飛ばす護身術をイメージしたが、女性でも簡単にできるのですぐに役立つと思う。
- ・実際の体を使った逃げ方ももちろん役立つが、人間関係などの考え方も良かった。
- ・娘にも教えたいと思う。



●映画上映会「Girl Rising～私が決める、私の未来」 11月9日(土)、10日(日)

世界の少女(女性)が、生まれた環境によって、習慣、慣習、経済的環境に直面している状況、そして彼女たちが抱く希望と可能性に向かう姿が、9つの実話を基に描かれているドキュメンタリー映画の上映会を行いました。会場には公益財団法人プラン・インターナショナル・ジャパンの協力による映画に登場する少女たちとナレーターたちのパネルや、発展途上国で少女たちが使用している「水汲み体験キット」を展示しました。

【参加者アンケートから】

- ・彼女達の置かれている大変な状況を変えられることを祈りつつ、自分にできることをしたい。
- ・どんな状況にあっても希望を持ちあきらめない気持ちは大切だと思った。

館内展示

11月12日から25日までの「女性に対する暴力をなくす運動期間」キャンペーンの一環として、えーるは館内展示を同運動のシンボルカラーである紫を基調に、さまざまな関連パネルを展示しました。

また、9日、10日の講座やイベントに参加してくださった皆さんには、えーるの庭で育ったラベンダーの手作りポプリをプレゼントしました。



「女子大生がイメージするデートDV」パネルは、十文字学園女子大学生活情報学科川瀬ゼミの皆さんの作品。



ポプリ作りには、ねりま若者サポートステーションの「ポプリ女子会」の皆さんにご協力いただきました。



利用団体「ギルト、ピンクッション」から寄贈されたタペストリーはえーるの宝物として、毎年展示されています。

筋道を立てた話し方と受け止め方

講師:杉村郁雄さん(プロセスクリエイティブ代表)

午後7時開始という夜間講座で、3回連続にもかかわらず、仕事帰りの方も含め、毎回たくさんの方にご参加いただきました。

まずは「主張」を述べ、その次に「理由」「根拠」を述べる、というロジカルシンキング(論理的な思考)の基本は、日本人には苦手なところとのことで、皆さん四苦八苦しました。しかし、回を重ねるごとに身につけていく様子が伺えました。

最終回は、第1・2回で学んだことを活用した話し合いの実践編でした。テーマを「身近なところから男女共同参画社会にするための方法を探る」とし、えーるならではの講座となりました。



【参加者アンケートから】

- ・上司への報告、会議での発言、知人・友人との会話などのためになった。
- ・論理的に話すため、普段からものの見方などを考えるきっかけになりそう。
- ・その意見の前提やそもそもの価値観といった見えない部分をもっと意識してみようと思った。
- ・日頃の自分の無意識な言動が分析されて自覚できた。そしてどんな傾向にあるのか自分のことがよくわかった。
- ・まずは主張をはっきりさせ、その後に相手に自分の考えをきちんと正確に伝えられること、これが大切と思った。
- ・夜の講座で、保育付きだったので、参加できた。
- ・『慣れないことは慣れるしかない』という先生の言葉を忘れずに、主張と理由を意識していきたいと思う。

◆プログラム◆

- 第1回「ロジカルシンキングとは」
- 第2回「ロジカルな伝え方・聴き方のコツを学ぶ」
- 第3回「ロジカルシンキングの実践」

えーるPick-Up



合同消防訓練実施

11月6日(水)、石神井消防署の指導のもと、男女共同参画センターえーる・石神井町つつじ保育園・石神井町学童クラブの3施設合同訓練が、通報、避難、消火の訓練を行いました。

男女共同参画センターえーる 相談窓口

プライバシー厳守
相談無料

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、ひとりで悩まずお気軽にご相談ください。
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から19:00まで(年末年始・施設点検日等を除く)

※日曜・祝日は電話相談のみ

※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から17:00まで)

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

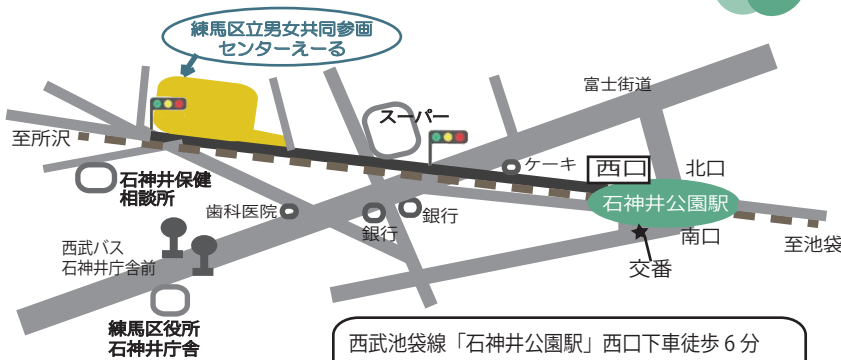
東京都練馬区石神井町8丁目1番10号

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。)