

# えーる だより

令和2年3月<第67号>


## 4月～6月の講座


区民企画講座

### 「人生、いろいろ」上映会

企画:長生きが喜べる会  
日時:4/22(水) 13:30～16:00  
定員:40名

◆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。

 6ヵ月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

子育て中のわたしをみつめる

### 子育てママのポレポレ塾2020

対象:過去に開催した「子育てママ塾」を受講していない子育て中の女性  
日時:5/19・6/2・6/16・6/30・7/14  
5回連続講座・全回火曜日 10:00～12:00  
講師:岩井奈保美(メンタルケア心理専門士)他  
定員:30名



ハローワーク池袋共催事業

### 子育て中の就活講座

対象:子育て中の女性  
定員:各回50名  
●第1回「社会保険や税金などの基礎知識」  
日時:5/14(木) 10:00～12:00  
講師:音川敏枝(東京都金融広報委員会金融広報アドバイザー)  
●第2回「自分に合った働き方で就職！」  
日時:6/18(木) 10:00～12:00  
講師: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)



えーるシネサロンDVD上映会

### 「福島県いわき市～そしてフラガールは帰ってきた～」

※NHKの番組「証言記録 東日本大震災27 より (43分)  
日時:5/23(土) ①10:00～11:30 ②13:00～14:30  
③15:00～16:30 ※①のみ保育あり  
定員:各回30名



生きづらさを抱える女性の

### まったりサロン

日時:①6/18 ②7/2 ③7/16  
全回木曜日 10:00～12:00  
講師:岩井奈保美(メンタルケア心理専門士)他  
定員:各回30名



若年女性のためのわたしの「これからライフ」2020-Part1

### 「ゆるヨガ&おしゃべり女子会」

対象:19～39歳の女性  
日時:①5/31 ②7/12 ③9/6 全曜日曜日 14:00～16:00  
講師:滝沢菜穂(全米ヨガアライアンスRYT200)  
定員:各回30名



ただ今準備中(タイトルは仮)

- ◆区民企画講座「親子で知ろう!自分らしい生き方～LGBTってなあに?」  
企画:ねりまレインボー～多様“性”を尊重する会
- ◆区民企画講座「親子で始めるプログラミング」  
企画:ねりまコードモブプログラミング研究所

## 6/6(土) 6/7(日) 2020練馬区立男女共同参画センターえーるフェスティバル —多様な生き方を認めあおう—

区民の皆さんによる実行委員会が企画・運営します。どなたでも気軽に参加・交流できるフェスティバルです。ぜひご参加ください。

- 実行委員会企画・運営の各種ワークショップ
- 舞台発表
- 作品展示発表
- 子どもえんにち
- 手づくり体験コーナー
- 朝まんじゅうなどの販売コーナー



特別講演会 6/7(日) 14:00から

### 『女性のチャレンジとその可能性』

講師:神田 香織 さん(講談師)

福島県いわき市出身の講師が、大ヒットした映画「フラガール」の舞台となった常磐ハワイアンセンターのフラガールたちのチャレンジする姿をおりませながら女性の可能性を語ります。

フェスティバル準備・片付けのため、施設の利用を休止します。

- 貸出施設・印刷/交流コーナー:6月4日(木)12:00 から 6月8日(月)12:00まで
- 図書・資料室:6月5日(金)・6日(土)・7日(日)の各日17:00から21:30まで

## イライラ解消 コミュニケーション術

講師:岩井奈保美さん(メンタルケア心理専門士/産業カウンセラー)

毎年実施している『オトコの暮らし力アップ講座』。今年度は“職場で、家庭で、ついイライラしてしまう”そんな 自分の感情 に向き合って、人間関係を円滑にするスキルを学びました。

「怒り」とはどのようなものか、なぜ人は怒るのか、「怒り」とどう付き合えばいいのかを、講義とグループワークを通して学びました。アサーティブコミュニケーション方法(あなたもOK、私もOK)、Iメッセージ(「私」を主語にして話す)での伝え方、DESC法の活用(状況の描写、心を表現、提案、結果の選択)など、コミュニケーション術を磨く2時間となりました。

なぜ怒るのが知ることができて良かった。

オトコに限らずに、オンナも必要な講座と思った。

コミュニケーションの仕組みが理解できた。

今日学んだことを早速実践します！

妻を参加させたいので、本講座をまた開催してほしい。



少しずつでも実践に移していき、人生100年を夫婦ですごしていきたい。

怒りの対応のよいヒントになった。

語彙力をたくわえて、コミュニケーションを積極的に行う。

## 災害と女性

### ライフラインがダウン!? 今、避難を考える



#### ● 聞いてみよう

「ライフラインがダウン!? その時、あなたは？」

講師:練馬区立防災学習センター所長

大規模災害などでライフラインが使えなくなった場合に、今できること、備えることは何か、また、練馬区の現状の取り組みについてお話を伺いました。



#### ● 災害時トイレのいろいろ

「知っていますか? おがくずトイレ」

講師:市川 順子さん(防災ボランティア)

災害時のトイレ問題は、深刻であるにもかかわらず、各家庭でも避難所でも対策がなかなか進んでいないのが、現状です。ライフラインが止まってしまった時に有効な方法のひとつ「おがくずトイレ」の作り方と利用方法の他、外出先や避難所のトイレで長蛇の列に並ばないためのアイデアなどを伺いました。



#### ● 演劇パフォーマンス

「避難所運営大丈夫? 博士が行く!」  
出演:BPプロジェクト



避難所運営で起こりがちな性別役割分担意識から派生する課題について、演劇パフォーマンスが、わかりやすくユーモアを交えながら演じました。

#### ● ワークショップ

「女性の声を活かしていますか? ~避難所運営と男女共同参画の視点~」  
ファシリテーター:杉村 郁雄さん(プロセスクリエイト代表)



これまでの被災者からの声からも、男性中心になりがちな避難所運営に、女性の視点を取り入れることの重要性が指摘されています。そこで、具体的に避難所の使い方のひとつとして、体育館という広い空間をどのようにゾーニング(区分け)すれば少しでも居心地の良い場になるかを、模擬避難所運営委員となって考えるワークショップを行いました。

参加者から「みんなで話し合う機会がはじめてだったので、防災に対して意識が高まった」「いろいろな立場の方々と一緒に話し合うことが大切だと思った」などの感想をいただきました。

## お父さんと作るサバイバルごはん

練馬区で防災ボランティア活動をしている林智意さんを講師に迎え、「サバイバルごはん」の作り方を学びました。

大規模災害では、普段何気なく使っている電気・ガス・上下水道が使えなくなることがあります。小学1～3年生の子どもとお父さんにご参加をいただき、電気と水道は使えないが、卓上コンロはあるという設定で「ごはん・さばカレー・ツナカレー・酢の物・プリン」を作りました。

手はもちろん、食器やまな板、包丁なども洗えない・・・という環境設定の中で、いかに衛生を保ちながら食べ物を作るかは、究極の知恵比べのようなものです。「災害に遭ったら知恵と想像力が大切なのです！」と、何度も何度も講師の言葉が飛びました。

大規模災害はいつ起こるかわかりません。普段からの備えはもちろん、作ってみる・食べてみるなど試しにやってみることが、大切な防災対策でもあることを父子で学びました。

お父さんとのツーショットや料理中の写真アルバムプレゼントに大喜びの子どもたち →



本当にご飯ができるのかと半信半疑でビニール袋にお米と水を入れる父子 ↓



【参加者アンケートから】

- ・水が出ない、洗い物を出さない。そのため工夫という視点、勉強になった。
- ・ビニール袋で料理ができるのは驚き！
- ・ビニール袋とカセットコンロがあれば最強だということがわかった。
- ・1週間で家族全員が食いつないでいるか不安。家に帰って見直したい。
- ・水やお皿などが制限された状態で作る料理は大変だったが、とても楽しかった。

## 女性のための就労準備講座

2月20日・27日(全回・木)

### 人生半ばから私を活かす就活作戦！

職歴や取得した資格だけがキャリアではなく、家事や子育て、地域活動なども就職活動に役立つキャリアであるということに気づく機会となりました。また、雇用形態や社会保険について、仕事探しのポイント、応募書類の書き方など、就職活動に必要な基礎知識を学びました。

※第3回「働くためにも大切にしたい私のカラダとココロ」講師：西村扶美代さん(整体師)は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止となりました。



←グループに分かれてワークや話し合いなどをしながら自分と向き合う参加者たち

- ◎第1回「私のしたいこと、できることチェック」  
ファシリテーター：えーる職員((公財)日本女性学習財団認定キャリア支援デザイナー)
- ◎第2回「知っておこう!就職活動の基礎知識」  
講師：井上訓子さん(1級キャリアコンサルティング技能士)

【参加者アンケートから】

- ・就活という志を同じくする方々とコミュニケーションがとれて有意義で良かった。
- ・同じ年代で、同じように就活に向けてがんばっている方達と出会えて、やる気が湧いた。
- ・自分の時間をうまく作ることを考えて、無理のない働き方を見直してみようと思った。

## 親子で学ぶ生と性講座

2月29日(土)

### 生理って、なあに？

講師：土屋麻由美さん(麻の実助産所所長/助産師)



小学1年から6年までの親子が、男女の体と心の成長の違いや、生理という女性の体のメカニズムの基本を一緒に学びました。また、さまざまな生理用品を実際に手にしながら、生理とのつきあい方について考えました。

参加者の母親は「自分は親からきちんと教えてもらえなかったので、良い機会だった」、父親は「妻に勧められて参加した。生理になったことがなかったのに、勉強になった」、お父さんは「生理のことを知っていたけど、それ以外にも沢山知ることができた」など、多くの感想をいただきました。

## 令和2年度 区民企画講座が決定しました

令和元年11月1日から12月10日までに募集した「令和2年度区民企画講座募集」にご応募いただき、ありがとうございました。

選考の結果、応募16企画の中から右記の8企画が決定しました。区報「情報あらかると」欄やえーるHPなどに順次掲載されるほか、図書館などの区立施設にチラシが配架されますので、ご注目ください！  
(題名は仮題のため、参加者の募集時には変更される場合があります。)

- ◎ キッチンから始める、スッキリみんなでたのしい暮らし(企画:あんだんて)
- ◎ 親子で楽しく算数で遊ぼう(企画:かずかたちサークルまどか)
- ◎ なぜ遊びが大切なの? これから親になる人へ(企画:石神井・冒険遊びの会)
- ◎ 「人生、いろいろ!」上映会(企画:長生きが喜べる会)
- ◎ 親子で始めるプログラミング(企画:ねりまコードモブプログラミング研究所)
- ◎ 【子どもの心とからだを守る】CAP(キャップ)おとなワークショップ(企画:ねりまボレボレママの会)
- ◎ 親子で知ろう!自分らしい生き方～LGBTってなあに?～(企画:ねりまレインボー～多様「性」を尊重する会)
- ◎ 0歳からのクリスマスコンサート with!トミック(企画:ペガサスアンサンブル)

## 就職活動や地域活動をしている女性のためのPC講座

◀ ▶内は、申込み期間

### ①『パワーポイント基礎講座』

- A : 4/26 (日) 13:30~16:30 ◀ 3/11 (水) ~4/11 (土) ▶  
 B : 8/6 (木) 13:30~16:30 ◀ 3/11 (水) ~7/22 (水) ▶  
 C : 11/13(金) 13:30~16:30 ◀ 3/11 (水) ~10/29 (木) ▶

### ②『エクセル基礎講座』 (日曜コース)

- A : 5/24 (日) 13:00~17:00 ◀ 4/11 (土) ~5/9 (土) ▶  
 B : 8/23 (日) 13:00~17:00 ◀ 4/11 (土) ~8/8 (土) ▶  
 C : 11/15 (日) 13:00~17:00 ◀ 4/11 (土) ~10/31 (土) ▶

### ③『エクセル基礎講座』 (平日コース)

- A : 6/17 (水)・18 (木) 10:00~12:00 ◀ 5/1 (金) ~6/2 (火) ▶  
 B : 9/29 (火)・30 (水) 10:00~12:00 ◀ 5/1 (金) ~9/14 (月) ▶  
 C : 12/2 (水)・3 (木) 10:00~12:00 ◀ 5/1 (金) ~11/17 (火) ▶

### ④『ワード基礎講座』

- A : 7/8 (水) 9:30~12:00 ◀ 5/21 (木) ~6/22 (月) ▶  
 B : 10/18 (日) 13:00~15:30 ◀ 5/21 (木) ~10/3 (土) ▶  
 C : 令和3年2/25 (木) 9:30~12:00 ◀ 5/21 (木) ~2/10 (水) ▶

### ⑤『パソコン実践講座』

- A : 7/18 (土) 18:30~20:30 ◀ 6/1(月)~7/4 (土) ▶  
 B : 10/31 (土) 18:30~20:30 ◀ 6/1(月)~10/17 (土) ▶  
 C : 令和3年1/23 (土) 18:30~20:30 ◀ 6/1(月)~1/9 (土) ▶

対象：①②③④はパソコンで文字入力ができる方  
 ⑤はワード・エクセルの基本操作ができる方  
 講師：①は長安 透（マイクロソフトオフェイスマスター）  
 ②③④⑤は後藤悦子（MOSインストラクター）

定員：各講座10名(抽選)

費用：各講座1,000円（資料代）

持ち物：USBメモリ

申込方法：各講座の申込期間内に往復ハガキで①講座名（実施日A～Cの別も）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）を記入の上、男女共同参画センターえーるまで



えーるPickUp

## 3月8日は、「国際女性デー」



国や民族、政治、経済文化など多くの問題を乗り越え、権利を勝ち取ってきた女性たちをたたえる日です。

えーるでは、記念日のシンボル・フラワー「ミモザ」をセンターの入り口近くに植え、大切に育てています。今年も満開になりました。

## 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。）