

えーる だより

令和2年12月<第70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、区報やホームページ、チラシ、窓口でご確認ください。



6カ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。

親子で学ぶ生と性講座

「生理って、なあに？」

対象：小学生と保護者 ※保護者のみの参加も可
日時：1/16（土） 14:00～16:00
講師：土屋麻由美（麻の実助産所所長、助産師）
定員：30名（先着順）

男女共同参画基礎講座

「あなたの一歩が社会を変える ～男女共同参画をてがかりに～」

オンライン講座（Zoom 使用）
日時：1/20、2/3 19:00～20:30
2回連続講座 両日とも火曜日
講師：1/20 瀬山紀子（明治大学非常勤講師）
2/3 渋谷典子（同志社大学大学院非常勤講師）
定員：30名（先着順）

区企画講座

「子育て世代のためのすぐにはできるお片づけ」

企画団体：あんだんて
日時：1/21（木） 10:00～11:45
講師：三浦恭子（整理収納アドバイザー）
定員：25名（先着順）
※申込先は企画団体になります。詳細は 1/11 号区報「情報あらかると」欄をご覧ください。

お父さんをつくるおうちごはん

「なんちゃって恵方巻とおにぎらず」（仮題）

会場：石神井公園区民交流センター 調理実習室
対象：小学1～3年生の児童とその父親
日時：1/30（土） 9:45～12:00
講師：濱文子（はまあず代表）
定員：12組（1組2名、先着順）
材料費：1,000円

えーるシネサロン アンコール上映

「ビリーブ 未来への大逆転」

9月に亡くなったアメリカ最高裁判事
ルース・ギンズバーグの感動の物語
日時：2/6（土） ①13:00～15:15 ②16:00～18:15
定員：各回20名（先着順）

災害と女性

赤ちゃん和妈妈パパ防災講座

対象：乳幼児のいる家庭
日時：2/20（土） 10:00～12:00
講師：上沢聡子（赤ちゃん和妈妈の防災講座 代表）
定員：30名（先着順）

ただいま準備中！

- ・地域で生かす男女共同参画（仮題）2/13（土）
講師：渋谷典子（同志社大学大学院非常勤講師）
- ・オトコの暮らし力アップ講座
～オトコの居場所づくり～（仮題）3月上旬
- ・女性のためのSNS講座 3/8～9（火、水）2回連続講座
- ・区企画講座
「自分らしい生き方～LGBTQってなあに？」 2月下旬
企画団体：ねりまレンボー～多様“性”を尊重する会～
「【子どもの心とからだを守る】CAPおとなワークショップ」3月上旬
企画団体：ねりまボレボレママの会
「0歳からのリトミック」（仮題）3月
企画団体：ペガサスアンサンブル

新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては、講座等を中止や延期をする場合があります。
講座にご参加の方は、来館前に検温し、マスク着用・手指消毒を励行して頂きますようお願いいたします。

職場や家庭で対人関係の難しさや、モヤモヤした生きづらさを感じて、ひきこもりがちになっている女性を対象に、林恭子さんと恩田夏絵さん（どちらも（一社）ひきこもり UX 会議 代表理事）をお迎えしてお話を伺いました。

講師お二人の、過去に自身が置かれた環境や心情等の経験談を含めた自己紹介からスタート。その後、2回に分けて「年代別」「主婦」「おひとりさま」「生きづらさ」「メンタルヘルス」「家族」「人間関係」「仕事」「自立」等の各テーマ別に、参加者は好きなテーマのテーブルに移動して交流を深めました。

終了後は講師を囲み、参加者からの質問や相談を交えた意見交換がゆったりと行われました。

えーるでは、さまざまな悩みを抱える女性を対象に、少しでも心が軽くなるような講座内容を目指して 2017 年から毎年開催しています。コロナ禍の今年度は延期を余儀なくされましたが、7月から感染防止対策を行いながらさまざまな講座を開催しています。

えーるホームページやチラシをご覧ください。



林恭子さんと恩田夏絵さん

【参加者アンケートから】

- ・ 共感や参考になる話がたくさん聞け、とてもありがたかった。少し気持ちが楽になった。
- ・ 普段、人に話せないことなどを話せたり、他の人の話も聞けてホッとした時間を過ごすことができた。皆さん悩みがあり私ひとりでは無いと思えた。
- ・ コロナのせいでこのような催しが減っていたので今日の催しはとてもありがたかった。次回開催があれば参加したい。

子育て中のわたしをみつめる

10/8・15・22・29・11/5 (全て木曜)

子育てママのポレポレ塾 2020

この連続講座は、自分の時間をなかなか持てないママ達を対象に、自分自身を見つめ直し、『わたらしい生き方』を考えてほしい…という願いを込めて、毎年プログラムを構成しています。

最終回では、ポレポレママ認定証を授与し、参加者から「明日のわたし宣言」をして頂いています。参加された多くの方は「前向きになった」「何か活動したくなった」という頼もしい心境の変化を語っていました。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、募集人数を減らし、グループ・ワークも、ソーシャルディスタンスを意識した机の配置に。子どもと巣ごもり状態のママたちは、マスク越しの会話でもリフレッシュされた様子でした。



◆プログラム◆

- 10/8 : オリエンテーション
- 10/15 : 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)
- 10/22 : わた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)
- 10/29 : 自分時間の使い方
田口陽子 (生涯学習コーディネーター)
- 11/5 : 明日のわたし宣言
佐野雅子 ((公財)日本女性学習財団認定
キャリア支援デザイナー)

【参加者アンケートから】

- ・ 5回の講座、とても充実した時間を過ごせて、あっという間だった。
- ・ 毎週のこの時間が楽しかった。自分の未来について考えるきっかけになった。
- ・ 毎回とても良い刺激を受けた。
- ・ 毎回のテーマに沿った内容での気づきもたくさんあったが、それ以上に、自分の生き方、考え方を考える機会をもらえた。
- ・ 子どもを預けて、一人で自分と向き合える時間があってありがたかった。

人生半ばから私を活かす就活作戦！

井上訓子さん（1 級キャリアコンサルティング技能士）を講師に迎え、働く目的や自分らしい働き方を考えるためのワーク、自分のセールスポイントを見直すための他者からの客観的な印象を訊くグループワーク、就職活動に必要な応募書類の作成方法、面接対策など、盛りだくさんな内容でした。

40～60 歳代の再就職を希望する女性を対象に募集をしましたが、「将来を見据えて…」という 30 代の方からの参加希望もありました。



【参加者アンケートから】

- ・何のために働くのかを考えるよい機会になった。
- ・働き方、生き方の参考になった。
- ・グループワークが楽しかった。
- ・今の自分に必要なヒントをたくさんもらった。
- ・今後の就職活動に 100%活かしたい。

区民企画講座

11/1（日）

ママのための音楽遊び
～即興音楽で遊んでみよう～

企画：子どものための音楽療法サークル「音の輪」
講師：牛田聖子さん（日本音楽療法学会認定音楽療法士）

普段あまり目にしない変わった打楽器を使い、講師のピアノ伴奏に合わせて即興で自由に演奏をして楽しみました。



区民企画講座

11/3（祝・火）

親子で楽しく算数で遊ぼう！！



企画：かすかたちサークルまどか
講師：太田潤子さん（(公財)日本数学検定協会認定幼児さんすうシニアインストラクター）

4 歳～小学 1 年生の親子参加のワークショップでさいころを作り、それを使った数遊びを行った他保護者向けに幼児期の算数について講演をしました。

えーるスクエア

11/1（日）～30（月）

愛する人を暴力の被害者・加害者にしない！

11 月 25 日は「女性に対する暴力撤廃国際デー」。日本では、11 月 12 日から 25 日までを「女性に対する暴力をなくす運動」をアピールする期間として、シンボルカラーをパープルに、各地でキャンペーンを実施しています。

男女共同参画センターえーるでは、このキャンペーンに呼応して、講演会やサイドイベントを毎年開催しています。今年はデート DV 防止をテーマに、オンライン講演会や館内展示を実施しました。

オンライン講演会
「目指せ！幸せって言える
私の人生」

日時：11/28（土）
講師：橋本 明子さん
（性と健康教育ファシリテーター）



PC のカメラを通してデート DV について熱く語る講師



電車の乗客にもアピールした横断幕



デート DV 防止のためのリーフレットを配布



夜間はイルミネーションでパープルに染まったセンター
写真提供：山本靖洋（CPC）



館内には十文字学園女子大学の学生さんの作品などを展示

こんなこと...

ある？ある！！

作：ちだり



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、配偶者等から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/>



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）