

えーる だより

令和3年3月(第71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ヶ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。

SNS講座

「LINEの基礎から活用まで」

対象：LINEアカウントを持っている方
(または持つ予定のある方)

日時：5/22(土)

① 10:00~12:00 ②13:30~15:30

講師：日詰 亨(SE・IT講師)

谷口正哉(SE・IT講師)

定員：各回15名(先着順)

費用：1000円

今年度は
ウィズ・コロナ
仕様で！

2021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合う社会に—

6月19日(土)～26日(土)

特別講演会をはじめ、合唱、朗読、ダンスなどの舞台発表をオンラインで実施します。

写真、絵画、手づくり作品などの作品展示は会場(センター)とオンラインの両方で実施します。



特別講演会

『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。文流講談師として生きてきた半生、女性差別の問題、DV問題、シングルマザーの子育てなどを語り、講談と併せて各方面から高い評価を得ています。

主な作品に、「新版はだしのゲン」「フラガール物語」防災講談「稻むらの火・浜口悟陵伝」など多数。

新型コロナウィ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します。

「生理って、なあに？」

当日は、小学1~6年生のお子さんとの親子参加が16組と保護者のみの参加者で、全36名様が参加しました。

土屋麻由美さん（麻の実助産所所長）は、優しい語り口調で、成長に伴う身体や心の変化、生理の仕組み、また、自分の身体を大切にすること、お友達など相手の身体も同じように思いやることの大切さなどを話されました。

お子さんには、数種類の生理用ナプキンをプレゼントし、実際に触れながら使い方を知る機会となりました。



【参加者アンケートから】

- ・男の子も参加していたのが良いと思った。息子にも小学生になつたら聞かせたいと思った。
- ・「自分の体を大切にする」ということも教えていただきよかったです。
- ・親も知らない事があったりして参考になった。
- ・これをキッカケにまた娘や息子達と会話してみたいと思った。

若年女性のための

11/27 (金)、12/6 (日)、12/18 (金)、1/17 (日)、1/29 (金)

わたしの「これからライフ」



職場や家庭の中で、生きづらさや働きづらさを抱える若年女性を対象に、固くなりがちな心と身体をほぐすことを目的に開催しました。

- ① 「セルフメンタルケア」(講師:岩井奈保美さん／メンタルケア心理専門士)
- ② 「ゆるヨガ」(講師:滝澤菜穂さん／全米ヨガアライアンス RYT200)
- ③ 「スキンケアとメイク」(講師:渡井智美さん／(一社)日本介護美容セラピスト協会インストラクター)
- ④ 「カラーセラピー」(講師:柴田雅代さん／アートセラピスト)



- ### 【参加者アンケートから】
- ・自分の心の声を聞いて、もっと自分を大切にしていいのだと思った。
 - ・託児があったのでヨガに集中できて良かった。
 - ・ゆっくりスキンケアしているだけで“自分を大切”にしている感じがした。
 - ・カラー診断カードを見ているだけで心が解放された。

男女共同参画基礎講座（オンライン講座）



2/13(水)

「自分探し」から「自分活かし」へ～女性差別撤廃条約をてがかりに～

講師の渋谷典子さん（愛知大学非常勤講師他）による講座は「法」とは？と直球の質問から始まりました。自分と法との関係を探し、その「法」を使って自分を活かすことを考えようというのです。「法」の中でも特に私たちに役立てられるのが、国際条約である「女性差別撤廃条約」であり、日常生活と条約との関わりを、グループで活発に意見交換しました。その後の全体で「法」は生活に密着したものであり、自分を活かす大切なものであることを学びました。

【参加者アンケートから】

- ・法についての解説、ならびに女性差別撤廃条約の成立や日本の批准までの経緯など、理解が深まった。
- ・女性差別撤廃条約について初めて学んだ。いろんな場での女性蔑視と捉えられる発言に、もやもやした鬱憤を感じていたが、すっきりした。
- ・リーガルリテラシーについて学びたかったので、良い機会だった。女性差別撤廃条約とつなげて考えられ、もっと条約を活かしていきたいと思った。
- ・丁寧で簡潔なワークシートがあり、要点がわかりやすかった。グループでのいろいろな人の意見を聞いて良かった。

「なんちゃって恵方巻」と「おにぎらず」

新型コロナウィルス感染拡大防止のため、募集を例年の10組から5組にするなどの対策をとりながら実施しました。濱文子さん（はまあず代表）のご指導のもと、今ではすっかり全国的な季節の行事になった「恵方巻」と「簡単おにぎらず」を、アレンジを楽しみながら作りました。



【参加者アンケートから】（お父さんの声）

- ・「おにぎらず」がとてもキレイでびっくり。
- ・家に帰って家族とやってみたい。
- ・子どもとのコミュニケーションがとれた。
- ・息子と料理をするのが初めてでよい体験になった。



【参加者アンケートから】（子どもの声）

- ・きゅうりを切るのが楽しかった。
- ・お父さんと料理をしたことがないので楽しかった。
- ・来年もおすしを作る企画があればいいな。
- ・恵方巻が上手にできた。食べるのが楽しみ。

男女共同参画基礎講座（オンライン講座）



1/20、2/3（全水）

あなたの一歩が社会を変える～男女共同参画社会基本法をてがかりに～

さまざまな市民活動を実践している講師と共に、お二人の体験や知見に基づいた生きやすい地域社会の創り方を、男女共同参画社会基本法をもとに考えました。

◆第1回『男女共同参画社会ってどんな社会？』

講師の瀬山紀子さん（明治大学非常勤講師他）から、男女共同参画社会基本法の成り立ちと目指すもの学びました。具体的に第5次練馬区男女共同参画計画について触れ、「男女共同参画は、単独区市町村の課題である以上に、社会全体の課題であり、そこで暮らす一人として何ができるかを考えることが大切！」と参加者に投げかけました。

◆第2回は、『社会を動かすための道すじは？』

講師の渋谷典子さん（愛知大学非常勤講師他）からは、事前に課題（「ひとりひとりが幸せな社会のために」（内閣府男女共同参画局発行）に目を通しておくこと）が出されました。当日は課題をもとに、個人ワークやグループワーク、そして各グループで話し合われたことを全体で共有するという具体的かつアクティブな講座となりました。

【参加者アンケートから】

- ・Zoom のグループセッションは、初めての経験で面白かった。
- ・同じグループになった人には妙に親近感がわいた。最後の10分のセッションはあつとう間に時間が過ぎた。
- ・さまざまなデータから、身近に起きていることと比較して考えてみる機会になった。
- ・男女共同参画のこれまでの取り組みを振り返ることができた。
- ・講師の経験と実践のお話はとても興味深く、グループワークを含む今回の講座そのものが、社会を動かす一歩、「参加」そのものだと感じた。
- ・「基礎となる男女別の影響の違いをはかるデータづくり」や「何をもって男女共同参画社会の実現としてみていけるのか」に関心をもった。

災害と女性（オンライン講座）



2/20（土）

赤ちゃんとママパパ防災講座

大人ひとりで避難するのも大変な災害時に、乳幼児を抱える家族はさらに大変です。乳幼児を連れての避難についての注意点などを、防災劇（BPプロジェクト作）を交えてお話しいただきました。



講師：上沢聰子さん（防災士）
阪神淡路大震災の経験から、大災害から子どもの命を守るには何をしたらよいのか？と防災グループ「赤ちゃんとママの防災講座」を立ち上げた。2020年「第9回 健康寿命をのばそう！アワード」母子保健分野、厚生労働大臣賞優秀賞を受賞。

【参加者アンケートから】

- ・考えもしなかった状況があることを知った。
- ・避難所で必要な物や場所の確保が想像以上に大変で、非日常の環境で避難者がストレスを抱え、トラブルが発生することを知り衝撃を受けた。
- ・私たちの世代に、ピッタリした内容だった。



えーるはコロナに負けずに オンライン講座に挑戦中！

オンライン(zoom)
講座も準備中

えーるでは、新型コロナ感染拡大防止のため、オンライン講座(zoom使用)を実施しています。

令和2年11月11日のオンラインで学ぶ「ファシリテーション講座～話し合いを効果的に進めるコツ～」を皮切りに、令和2年度は7講座(10回)を実施しました。

オンライン講座には練馬区外からの参加者も。グループでの話し合いで、日本各地の情報に接する機会となったり、子育て家族対象講座では、パパが赤ちゃんをあやしていたり、ママが授乳しながら…などほほえましい風景も。アンケートには「オンラインはコロナ感染の心配がなくて安心」「家にいながら学習できる」「もっと増やしてほしい」などの感想がありました。

図書・資料室より

直通電話となりました。⇒ 03-3996-9099

男女共同参画センターえーる 総合相談窓口

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(緊急事態宣言中は20時まで)
- 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/>

