

えーるだより

令和4年4月〈76号〉

6/18(土)～25(土)

2022 練馬区立男女共同参画センター

えーるフェスティバル

「誰もが自分らしく暮らせる社会へ」

- ・特別講演会をはじめ、合唱、朗読、ダンス等の舞台発表をオンラインで実施します。(6/18～20 館内で録画放映します)
- ・写真、絵画、手作り作品などを館内に展示します。(6/18～20)



上野 千鶴子さん
(撮影：後藤さくら)

特別講演会

「上野千鶴子先生、ユースと語る！」

講師 上野千鶴子 さん

社会学者、東京大学名誉教授、
認定 NPO 法人ウィメンズアクションネット
ワーク (WAN) 理事長

上野さんの約 20 分の基調講演後、ジェンダーをテーマに、数名の若者から上野さんへの質問や意見交換する内容を館内で録画放映します。また、オンラインで配信します。(事前申込制)

わたしの「これからライフ」2022

保 手

ゆるヨガ女子会

対象：生きづらさを抱えるひきこもりがちな女性
(概ね 50 歳未満)

日時：④4/24(日) 10:00～12:00

⑤5/24(火) 14:00～16:00

⑥6/26(日) 10:00～12:00

講師：滝沢菜穂 (全米ヨガアライアンス RYT200)

定員：各回 20 名 (先着順)

◆講座の内容・スケジュール・保育・手話通訳・申込方法などの詳細は、区報やえーるホームページ、チラシ、窓口でご確認ください。

保 6カ月以上の未就学児対象
保育付き講座マーク。

手 手話通訳の手配可能
講座のマーク。

就職活動や地域活動をしている

保 手

女性のためのパソコン講座 2022 前期

講座名	日 時
パソコン初級	5/17(火) 9:30～12:00
ワード	6/7(火) 13:30～16:00
エクセル基礎	6/21(火) 9:30～12:00
エクセル実践	6/22(水) 13:30～16:00
パワーポイント	7/12(火) 13:30～16:30

対 象：パソコンで文字入力ができる女性

講 師：後藤悦子 (MOSインストラクター)

定 員：各回 10 名 (先着順)

費 用：各回 1,000 円 (資料代)

受付 4/11～

持ち物：USBメモリ

申込み方法：電話・電子メール・FAX で ①講座名

②氏名(ふりがな) ③年齢 ④電話番号 ⑤電子メール

アドレス ⑥使用しているパソコンの OS 名

⑦受講理由(50 字程度)をお知らせください。

保 育：6カ月以上の未就学児対象、定員 6 名 (先着順)

を利用したい方は、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢

を各講座開催 2 週間前までにお知らせください。

手 話：希望する方はその旨を、各講座開催 2 週間前迄
にお知らせください。

●休館のお知らせ

・4/24(日) 害虫駆除のため 17 時～休館 ・5/15(日) 施設保守点検のため終日休館

●新型コロナウイルスの感染拡大対策について

- ・講座等を中止や延期をする場合があります。
- ・ご来館の方は、ご自宅で検温し、マスク着用と手指消毒を励行していただきますようお願いいたします。

「わたしのこれからライフ」2021Part-Ⅱ

職場や家庭で、生きづらさや働きづらさを抱える若年女性を中心に、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ゆるヨガで「私の身体と向き合おう」

10/31(日)、11/25(木)、2/6(日)

講師：滝沢菜穂さん/全米ヨガアライアンス RYT

②アートセラピーで「私の心のバランスを整えよう」

11/9(火)

講師：柴田雅代さん/アートセラピスト

③アサーティブコミュニケーションを学び「私も相手も尊重して素敵な関係を築こう」1/18(火)

講師：岩井奈保美さん/メンタルケア心理専門士



【参加者アンケートから】

<ゆるヨガ>

- ・普段社会ではあまり聞くことができない話が聞け、自分だけ感じていた訳ではないと思え安心した。
- ・家でもヨガをやってみようと思う。

<アートセラピー>

- ・紙に描いているうちに、自分が抱えている事を紙に発散でき、様々な気づきがあった。描き終わった後は少し胸が楽になり自分がどうしていきたいのか糸口が少しつかめた。色の持つ意味は深いと感じた。

<アサーティブコミュニケーション>

- ・自分の気持ちを把握するというのが難しいと感じた。自分を大事にすることから始めないといけないと思った。
- ・実際に生活のなかで実践していきたい。

私を活かす就活作戦！

40～60 歳代の女性を対象に、講師に井上訓子さん(1級キャリアコンサルティング技能士、株式会社 i-Grow 代表取締役)を迎え、就職活動の基礎知識として応募書類の作り方や面接対策の講義と、今までの経験の棚卸をして自分を見つめ直し、働く目的を再確認するワークを行いました。



【参加者アンケートから】

- ・ワークで自分と向き合えてよかった。
- ・自分にとっての働く意味を深く考えるのは大事な事だと実感した。
- ・グループワークで自分の思いがけない一面に気づくことができたのでよかった。
- ・同じように転職、就職を志している女性と話ができたのが心強かった。
- ・自分の納得のいく仕事の再就職に向け頑張りたい。

家族が笑顔になる「家事シェア」のヒント！

子育て世代の男女を対象に、男女における「性別役割分担意識」を解消し、家族全体での家事シェアを考えることを目的に、講師に整理収納アドバイザーの飛永友さんを迎え、家事シェアのヒントをグループワークで他の方の意見等を聞き、学びました。

【参加者アンケートから】

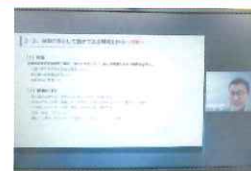
- ・参考、共感することがたくさんあり勉強になった。
- ・家事シェアは、まず当事者の意識が大切なので、意識づくりの講座は大切だと感じた。また参加したい。
- ・自分の家は家事シェアができていたと思っていたが、それが当たり前になっていて感謝の心が足りないことが講義を通じて気付けた。
- ・とても興味深い話を聞き、講座の雰囲気も良く参加して良かった。



～スムーズ！満足！効果的な話し合い～

講師に、杉村郁雄さん(NPO 法人日本ファシリテーション協会、プロセスクリエイティブ代表)を迎え、日中働いている方にも参加していただけるように、午後7時からzoomを使ったオンラインで開催しました。

ファシリテーションに関する講義を聴くだけでなく、4～5 人のグループに分かれた話し合いの実践を行い、zoomの機能の「画面共有」をすることで「話し合いの見える化」にもチャレンジしました。



【参加者アンケートから】

- ・誰もが発言しやすい環境での「発散」するプロセスの大切さを学び、職場で活かしたいと思った。
- ・実践あるのみ！だと思つたので、ぜひ実際の会議に取り入れていきたい。
- ・ファシリテーターのいる会議(話し合い)は、より質が高く、よりよい結果が得られることを体感することができた。

交流コーナー・ロビー利用の皆さま

- 窓口で「利用者カード」に氏名等をご記入のうえ、受付にご提出ください。
- 利用カードをお渡ししますので、お帰りの際にお返しください。
- マスクの着用、手指消毒、換気の徹底、3密の回避など基本的な感染症対策にご協力をお願いします。



<ご利用上のおお願い>

- ・他の利用者に迷惑となるような行為(大声での会話、携帯電話の利用、楽器の演奏、動物(補助犬を除く)を連れてのご利用など)は、ご遠慮ください。
- ・防犯のため、荷物の放置はご遠慮ください。
- ・営利を目的とした営業活動(物品の展示、販売、勧誘)や宗教勧誘活動、政治活動、選挙活動などはご遠慮ください。
- ・サークル活動、学習会などは研修室などの施設(有料)をご利用ください。
- ・パソコンや携帯電話の充電はご遠慮ください。
- ・ご利用は2時間までとなっています。

パパと赤ちゃんのゆったりヨガ

男性が育児や家事に関わることで暮らしの力を向上させる事を目的に、生後3か月～1歳6か月の乳幼児と父親を対象にした、ゆったりヨガを開催しました。(一社)日本マタニティフィットネス協会認定ベビーピクス&ベビーヨガインストラクターの中島千草さんを講師に迎え、仕事で忙しい父親の、運動不足・ストレス解消、赤ちゃんとの絆づくりを通じて、父親同士の交流を深めました。



【参加者アンケートから】

- ・親子で楽しくできた。家でも歌いながら遊びたい。
- ・自分の子が他の子と交流している姿が見ることができてよかった。
- ・普段、運動をする機会がないため、このような講座があれば参加したい。

令和4年度 区民企画講座 決定

ねりま区報令和3年11月1日号で公募した「令和4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。

応募14企画から選考の結果、右表の10企画が決定しました。区報「情報あらかると」欄やえーるHP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。

なお、講座名は仮題のため、募集時には変更される場合があります。

講座名	団体名
知っているようで意外と知らない 家族の話	家族関係を考える会
女性のための即興音楽活動 ～音楽によるリラクゼーション体験～	子どものための音楽療法サークル「音の輪」
子育て応援講座 ①褒め上手になる方法 ②怒り(おこり)上手になる方法	こねくとういず ～練馬から日本のママを元気に～
多様化するDVとは? 理解しよう! 克服しよう!	WSY
片づけスイッチオン! 断捨離で住まいをもっと快適に	東京練馬断捨離研究会
女性の権利を世界に!	ねりま24条の会
2人一緒に元気になる! ペアストレッチ	ねりまボレボレママの会
1人1人一緒にボールやなわとび親子体操	BPプロジェクトCC
初心者でも簡単! ホームページの基本と作り方	ひよこ起業会
0歳からのリトミックコンサート	ペガサスアンサンブル

こんなこと… ある？ある！

「家事は愛でしょ！」

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。秘密は厳守しますので、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を行っています。自分の性や性的指向などでお悩みのご本人やご家族、友人などからの相談を、臨床心理士が伺います。

毎月第3土曜日 9:00~17:00

来所または電話 (予約不要)

■男性のための相談(電話相談)を開始します。男性の抱える悩みについて専門の相談員がお話を伺います。

毎月第2火曜日 15:00~19:00

電話 (予約制)

■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。詳細は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/>

