

10~12月終了講座報告

子育て中のわたしを見つめる

9/13・27、10/4・18・25、11/1 (全て火曜)

「子育てママのポレポレ塾 2022」6回連続講座

本連続講座は、自分の時間を持つのが難しい子育てママを対象に「自分自身を見つめ直し『わたしらしい生き方』を考えて欲しい」という願いを込めて企画し、今年で9年目になります。最終回では「ポレポレママ認定証」を授与し、全員から「明日のわたし宣言」を発表してもらいました。(写真は9/18おうち性教育講座講師、看護師の磯邊真希子さん)



【参加者アンケートから】

- こんなにもママに優しい場所があったのだと、嬉しかった。
- 自分が大切にしていること、したいことに気づかされた。
- これから自分がどうしたいか具体的に考える時間が持てた。
- 保育付きがとてもありがたく、息子にとっても良い時間だった。

「ポレポレ塾」公開講座「乳がんを早期発見するために知っておきたいこと」

10/25は公開講座として「乳がんのお話」を開催しました。ピンクリボンinNERIMA代表の西貝圭子さんを講師に迎え、講師やメンバーの皆さんから体験談を伺い、自己検診方法なども学びました。参加者からは「生の声が聞けて良かった」「早期発見の大切さを改めて感じた」などの感想が寄せられました。(写真は講師の西貝圭子さん)



住みよい地域づくり講座

11/5(土)

「コミュニティの活用へ人のつなかりを重視して~」 (東洋大学講師派遣事業・共催)

東洋大学の社会貢献活動プログラム「講師派遣事業」を活用して開催した本講座は、同校経営学部の大坪宏至教授から、地域の活性化や住みやすい地域づくりの課題解決について学びました。

【参加者アンケートから】

- コミュニティの概念の基本的な事を学ぶことができ参考になった。
- 逆もまた真なり。今回の講座を糧に頑張りたい。
- コミュニティの概念を改めて学ぶことができた。
- 東洋大学の創始者の話は興味深かった。



男性向け講座

10/16(日)

「大好きなママを応援! パパにできることパパだからできること」

長年、練馬区でパパ同士の交流活動をしている芥川正明さん(ねりパパ副代表)を講師に迎え、パパ同士が、お互いの家庭の子育てや家事、ママとのコミュニケーションについて情報共有すると共に、ママを応援するには何ができるの?として意見交換を行いました。

【参加者アンケートから】

- 他のパパママのコミュニケーション術、試行錯誤を知ることができ、試したくなった。
- 悩み相談や意見を聞くのは勉強・刺激になった。Webの情報だけではこれだけの刺激は生まれないと思った。
- パパだけではなくママも一緒に受けると良いと思った。



お父さんと作るおうちごはん

12/3(土)

「ごはん!?クリスマスケーキ」

講師に濱文子さん(はまあず代表)を迎えて、クリスマスパーティーにぴったりなメニューをお父さんと子どもで楽しく作りました。炊いたご飯で味の違う3層をホールケーキ仕立てにし、雪に見立てたマッシュポテトの上に、サンタクロース・トナカイ・もみの木をミニトマトやウインナー等で細工して飾り付けました。

【参加者アンケートから】 お父さん編

- 子どもとの時間をたっぷり過ごせて楽しかった。家では作らない料理も出来て満足だ。

子ども編

- お父さんと料理する機会が無かったけど今日は楽しく出来て嬉しかった。この料理を家でもチャレンジしたい。(3年生)



人生半ばの女性応援講座

10/19・26(全て水曜)

「私を活かす就活作戦!」2回連続講座

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)を迎えて、40~60代の女性を対象として、自分の経験の棚卸をし、その中で得意分野や、やりがいを見つめ直すことで、今後の働き方を考えました。

【参加者アンケートから】

- 先生ご自身の経験、グレープの方々との意見交換・情報共有がためになった。
- 「自分の強みとは何か」今まで考えたことがなく、グループの皆から様々なアドバイスをもらうことができ、一歩踏み出すきっかけとなった。



えーるスクエアオンライン講演会 11/26(土)

「身边にある#Me Too —私たちにできることは

性暴力に関する取材を多くされているライターの小川たまかさんに、2017年に性犯罪刑法が改正されてから5年が経ち、何が変わったのか、また今も残る課題、被害者バッシング、当事者の運動の事例などを交え、ご講演いただきました。



【参加者アンケートから】

- 大変勉強になった。社会の一員として何ができるかを考えたい。
- 講師のような発信者がいて「私たちにできることは」と考える人が増え、日本のリプロダクティブヘルスラーツが変わっていくと、希望を持った。

ハローワーク池袋共催 子育て世代の就活講座

12/6(火)

「社会保険や税金などの基礎知識」

講師に音川敏枝さん(東京都金融広報委員会金融広報アドバイザー)を迎えて、税制改正、年金法改正による被用者保険適用拡大に触ながら、社会保険や税金の基礎知識などを学びました。

【参加者アンケートから】

- フルタイム勤務ができるようスキルアップしていくと、この講座で背中を押してもらえた。

【参加者アンケートから】

- 講師の考え方や体験談がとても心にさり、勉強になった。

【参加者アンケートから】

- 働く勵みになった。



地域活動や 情報コミュニケーションのための

12/18(日)

「はじめてのZoomミーティング開催」

IT講師の谷口正哉さんから、コロナ禍でリモートワークやステイホームなどで利用されるようになったZoom(WEB会議システム)の参加・開催方法を学びました。また、SNSを利用する際に留意すべき、個人情報の扱い方やメディアリテラシーについてのお話を伺いました。

【参加者アンケートから】

- 主催方法がよくわかった。

【参加者アンケートから】

- 理解できたので、パソコンに向かうのが楽しくなりそうだ。

【参加者アンケートから】

- 同じ内容の講座を年に何度も行って欲しい。



オトコの暮らし力アップ講座 12/4(日)

「すっきり暮らす 整理収納のコツ」

整理収納アドバイザーの飛永友さんから、ご自身の家庭・職場での事例を参考に、男性の家事参加の大切さについて学びました。グループワークでは、各家庭の整理収納について意見交換を行い、互いの意見に拍手が出るなど、参加者交流も盛んに行われました。



【参加者アンケートから】

- 自分の部屋を少しづつ片付け、すっきりさせたい。
- 学童での子どもを通しての整理術を聞け、子育てに役立つと感じた。
- 今後、自分の家でも実践していきたい。
- 受身講習ではなく参加型講習が良かった。

区民企画講座

●片づけスイッチオン!断捨離で住まいをもっと快適に&お財布でスッキリを体験 10/2(日)

企画: 東京練馬断捨離会
講師: 木村さちこさん

(やましたひでこ公認断捨離⑥トレーナー)
◎断捨離の基本を学習し、お財布の中身の断捨離実践を通して、快適な住まいとは?を学びました。

●知っているようで意外と知らない家族の話 10/16(日)

企画: 家族関係を考える会
講師: 小林香さん
(日本家族カウンセリング協会・家族相談士)
◎家族を理解するためのポイント、より良い関係を築くためのコミュニケーション方法を学びました。

●二人で一緒に元気になる!ペアストレッチ 10/29(土)

企画: ねりまポレポレママの会
講師: 中島千草さん(ヨガインストラクター)
◎夫婦、恋人、親子でペアを組みストレッチを行い、お互いの理解と信頼を深める方法を学びました。

●司法に見る日本女性の権利 11/5(土)

企画: ねりま24条の会
講師: 川尻恵理子さん(弁護士)
◎法曹界に女性が少ない現状が、裁判の判決にとても大きな影響を与えることを学びました。

●必見!SNS集客のトレンドを学ぶ~簡単に効果的なホームページを作成してみよう! 11/20(日)

企画: ひよこ起業会
講師: 谷口正哉さん(IT講師)
◎SNSの活用方法、動画マーケティングのトレンド情報、無料ソフトを利用したホームページ作成を学びました。

●パパと一緒にボールやなわとび♪親子体操 11/27(日)

企画: BPプロジェクトCC
講師: 小畠真吾さん(幼児体育公認指導員)
◎なわとびが初めてのお子さんも、パパとふれあいながら楽しく体を動かしました。