

「えーる」とは？

性別にかかわらず、誰もが自分らしく生きていける男女共同参画社会をめざして、男女共同参画理念の周知をはじめ、女性の就労支援・心身の健康維持、男性への働きかけ、DV防止などをテーマにさまざまな講座やイベントを実施している練馬区の施設「練馬区立男女共同参画センター」の通称が「えーる」です。

えーるだより

令和5年4月<80号>

◆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。

わたしの「これからライフ」2023Part I ゆるヨガ女子会

日時：④4/16(日) 10:00~12:00
⑤5/11(木) 14:00~16:00
⑥6/10(土) 10:00~12:00
対象：生きづらさを抱えるひきこもりがちな女性
(家族・支援者も受講可能)
定員：各回 20名 (先着順)
受付：3/11(土)~

就職活動や地域活動をしている

女性のためのパソコン講座 前期

講座名	日時
④ワード	5/21(日) 9:30~12:30
⑤エクセル基礎	6/8(木) 9:30~12:30
⑥エクセル実践	6/15(木) 9:30~12:30
⑦パワーポイント	7/2(日) 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
申込方法：電話・ファックス・電子メールで①講座名 (④~⑦別も)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。
受付：4/21(金)~

●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する場合があります。
- ・手指消毒、換気、3密の回避など、感染防止策にご協力ください。マスクの着用は、個人の判断をお願いします。

「あなたも私も輝く社会へ」

2023 練馬区立男女共同参画センター

えーるフェスティバル

館内展示：6/17(土) 9:00 ~ 6/19(月) 15:00
ホームページ：6/17(土) 9:00 ~ 7/3(月) 15:00

- ・特別講演会をはじめ、合唱、朗読、ダンス等のステージ発表をオンデマンド配信します。(期間中館内で録画上映します)
- ・写真、絵画、手作り作品などを館内に展示します。



三浦まりさん

特別講演会(オンデマンド配信・録画上映)

「さらば、男性政治
~ジェンダー平等を前にすすめる~」
講師 三浦まりさん

事前申込制

上智大学法学部教授。若手女性対象の政治リーダー養成を手がける一般社団法人パリティ・アカデミー共同代表。

政治分野におけるジェンダー平等と女性のリーダーシップについて講演した内容をオンデマンド配信します。また、館内で録画上映します。(いずれも事前申込制) 申込み方法等詳細は、ねりま区報 5/21号に掲載予定です。

区企画講座

「ねりま区報」各号「情報あらかると」欄参照

「子育て応援講座

④聴き上手になる方法 ⑥悩み上手になる方法

企画団体：こねくとういず ~練馬から日本のママを元気に~

日時：④6/22(木) 10:00~12:00

⑥7/4(火) 10:00~12:00

6/1号参照

講師：くぼあやの(こねくとういず副代表) ほか

「親子で楽しく算数で遊ぼう

~色板ならべ(タングラム)~

企画団体：かずかたちサークルまどか

日時：6/25(日) 10:30~11:30

7/1(土) 10:30~11:30

6/1号参照

講師：横田光寿(数学シニアインストラクター)

「こころのケア講座」

企画団体：WSY

日時：7/9(日) 14:00~15:10

9/10(日) 14:00~15:10

6/11号参照

講師：酒井まり(レジリエンスファシリテーター) ほか

「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~

企画団体：子どものための音楽療法サークル「音の輪」

日時：7/30(日) 10:00~11:40

講師：牛田聖子(日本音楽療法協会認定音楽療法士)

6/21号参照

●休館のお知らせ

- ・4/23(日)夜間休館/17時~害虫駆除のため
- ・5/14(日)全日休館/施設保守点検、定期清掃

わたしの「これからライフ」2022Part-II

職場や家庭で、生きづらさや働きづらさを抱える女性を対象に、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。

- ④ゆるヨガ女子会
10/22(土)、12/6(火)、2/5(日)
講師：滝沢菜穂さん/全米ヨガアライアンス RYT200
- ⑤アロマでゆったり！スキンケアと簡単メイク体験
11/29(火) 講師：渡井智美さん
(一社)日本介護美容セラピスト協会認定インストラクター
- ⑥講演会「私の生きづらさ～本当の私を取り戻すまで～」
1/24(火) 講師：林 恭子さん
(一社)ひきこもり UX 会議代表理事



【参加者アンケートから】

<ゆるヨガ女子会>
・とてもリラックスできた。
・明日からまた自分なりにがんばるぞ！と前向きな気分になった。
・和やかな雰囲気でもっとした。

<スキンケア>
・コロナでメイクをおさなりにしていたので、スキンケアから自分に優しくしてあげたい。
・アロマで癒されながら楽しく受講できた。
・スキンケアやメイクで困っていたことがとてもスッキリした。

<講演会>
・たくさんの情報が貰え、参加して良かった。
・『ひきこもり』とは生きるための行為」という言葉を聞いて涙が止まらなかった。
・このような場が増えて欲しい。他の方とお話できて嬉しかった。
・とても勉強になった。友人も同じことで悩んでいるので教えてあげたい。

上映会えーるシネマサロン 1/20(金)
アイ・コンタクト

4年に1度開催される聴覚障害のある方々のスポーツの国際大会「デフリンピック」2025年夏の大会が、日本で初めて、東京で開催されることが決定しました。それを記念して、2009年夏の大会で「ろう者女子サッカー」に初出場した日本チームのドキュメンタリー映画の上映会を行いました。



【参加者アンケートから】

- ・聴力無しでサッカーすることがどれだけすごいのか…。一生懸命努力する姿に心を打たれた。
- ・呼吸をするのも忘れ真剣に観た。耳が不自由な方々の心情が理解できデフリンピックへの興味が湧いた。

出前講座 1/13(金)、18(水)
デートDV防止講座

「若年層への暴力の防止に関する啓発」として、中学生を対象とした「デートDV防止講座」(出前講座)をNPO法人女性ネットSaya-Sayaの協力のもと、練馬区の中学校2校で実施しました。



1/15(日)、29(日)、2/22(水)、23(祝・木)、3/5(日)
就職活動や地域活動をしている
女性のためのパソコン講座 後期

近年では、就職活動や地域活動を行う際に、パソコン操作を求められます。えーるのパソコン講座では講師の後藤悦子さん、アシスタントの櫻井美穂さんの連携で、初心者でもわかりやすいと参加者の方々に喜ばれています。5年度は、「ワード」「エクセル基礎」「エクセル実践」「パワーポイント」を各3回開催予定です。



左:講師 後藤悦子さん
右:アシスタント 櫻井美穂さん

LGBTQ+講座 3/11(土)
多様な性を知ろう！

講師の小野アンリさん(Proud Futures 共同代表、FRENS 代表)の体験談を交えたお話は、「性のあり方は人の数だけあり、自分らしく生きる」ことを、子どもはもちろん、大人にとっても大切だと改めて考える機会になりました。



【参加者アンケートから】

- ・身体の特徴ではなく“人の感じ方を尊重することが大切”ということがよくわかった。
- ・講師の経験の話はネットなどで見聞きするのは違った実感のある講座であった。

アサーティブ・コミュニケーション講座 2/9、16
2回連続講座 全て木曜日

～自分の思いを伝える～

講師に岩井奈保美さん(メンタルケア心理専門士)を迎え、基礎知識編と実践編の連続講座を開催しました。基礎知識編では、自分の気持ちの把握や思考のクセに気づくことから始め、アサーティブな考え方を身につける方法を学びました。実践編では、グループ毎に違う事例を、I(アイ)メッセージやDESC法を取り入れたアサーティブな対応で実演し、どのグループも『名演技』の発表となりました。



【参加者アンケートから】

- ・自分もまわりも気持ちよく過ごせるように、アサーティブ・コミュニケーションを学び、実践していきたい。
- ・「怒り」の奥にある本音に気づくことなど、本質的なお話がたくさん。自分の内面をみる方法を教えていただいた。

オンライン講座 (Zoom) 2/28(火)
選択的夫婦別姓を考える
～多様な夫婦・家族のあり方～

夫婦同姓にしなければならない現行の法制度、選択的夫婦別姓制度とはどのような制度なのか、また、結婚して姓を変えるのは圧倒的に女性が多い現状において、その不利益について、夫婦別姓訴訟弁護団の一員でもある弁護士の川尻恵理子さんから詳しくお話を伺いました。多様性を尊重する社会を実現するために、様々な価値観をお互いに認め合うことが大切であると再認識しました。

【参加者アンケートから】

- ・なぜ日本だけ夫婦別姓制度があるのかよく分かった。
- ・政治だけでなく、司法の分野でも女性の人数が増え、世の中が少しでも変わっていかば、誰もが生きやすい社会に近づくとと思う。



親子で学ぶ生と性講座 2/18(土)

「カラダとココロの大切なはなし」

「性に関する正しい知識を知ること、自分のことも、相手のことも大切にしたい」をテーマに開催しました。身体と心の成長過程、身体のしくみの話、赤ちゃんが生まれるということは命をつなぐことである話など、講師の土屋麻由美さん(麻の実助産所所長/助産師)のあたたかい語り口に、小学生の参加者も熱心に聞いていました。

【参加者アンケートから】

<大人>
・「性」というと、恥ずかしさを感じてしまうが「命につながる大切な事」という切り口でお話が聞け、子どもと一緒に大人も勉強になった。

<6年生>
・僕が成長するうえで、大切な事をたくさん教えてもらえて良かった。



男女共同参画基礎講座 3/18(土)
性別や慣習に対する思い込みをなくそう！

講師に田村初恵さん(元東京都総務局人権部長)を迎え、無意識の思い込み(アンコンシャス・バイアス)が、性別役割分担やジェンダー(社会的文化的性別)に対する意識が解消されにくい要因のひとつと考えられることを学びました。チェックシートで自分の意識を再認識し、その内容をグループ討議しました。物事を決めつけていないか、思い込みがないか、気付くことの大切さを改めて感じました。



【参加者アンケートから】

- ・話がわかりやすく、理解を深めることができた。
- ・チェックリストにチェックを付けた理由や背景を聞くことで気付きがあった。
- ・グループワークで参加者の話が聞けて良かった。

令和5年度 区民企画講座 決定

ねりま区報令和4年11月1日号で公募した「令和5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。

11団体12企画のご応募から選考し、右の10企画を決定しました。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(仮題)	団体名
「社人 環境再生 矢野智徳の挑戦」と監督トーク	女性会議 練馬支部
親子で楽しく算数で遊ぼう ～色板ならべ(タングラム)～	かずかたチアサークルまどか
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 ◎聴き上手になる方法 ◎悩み上手になる方法	こねくどういず ～練馬から日本のママを元気に～
私年表から探る「私のアクティブライフ」	自分らしいアクティブライフを考える会
こころのケア講座 第1回 精神的職力・モラルハラスメント 第2回 DV・トラウマを理解する	WSY
片づけスイッチオン! 断捨離で住まいをもっと快適に&お財布でスッキリ体験	東京練馬断捨離会
女性の労働と権利	ねりま24条の会
パパと一緒にパフォーマンスコンサート	ペガサスアンサンブル
笑って脳トレ	みんなで脳トレ

「新パパ、始動！」

こんなこと…ある？ある！

作：ちだり



区民企画講座

- ところのケア講座 11/23(祝・水)・2/23(祝・木)
企画：WSY
- 11/23「コロナ禍でのDV・モラハラを理解する」
講師：西山さつき さん (NPO 法人レジリエンス代表)
- 2/23「DV・モラハラからの自尊心の回復」
講師：高橋かずえ さん (レジリエンスファシリテーター)



◎DVやモラハラについて理解を深め、自分たちができることを考える講座となりました。

- 0歳からのコンサート with リトミック 3/12(日)



企画・講師：ペガサスアンサンブル
◎ヴァイオリン・ピオラ・ピアノによる演奏に合わせて、参加者はハンドベルと一緒に演奏し、親子で楽しみました。

プライバシー
厳守

男女共同参画センターえーる相談窓口
03-3996-9050 (直通)
(年末年始・施設点検日を除く)

相談無料

◆総合相談◆

毎日9:00~19:00 ※祝日は17:00まで
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。

◆性的マイノリティに関する相談◆

毎月第3土曜日 9:00~17:00
来所または電話
自分の性や性的指向などでお悩みのご本人だけでなく、家族や友人などからも、専門の相談員がお話を伺います。

◆男性のための相談(電話相談)(予約制)◆

毎月第2火曜日 15:00~19:00
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。

◆専門相談(予約制)◆

心の相談、配偶者等の暴力(DV)に対する専門相談、法律相談を行っています。
詳細は電話でお問い合わせください。

練馬区立男女共同参画センターえーる 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
<https://www.nerima-yell.com/>



えーる
ホームページ



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。)