

# えーるだより

令和6年1月<83号>

## 「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」の愛称が「えーる」です。

## 開催予定講座等

### 親子で学ぶ生と性講座

#### 「カラダとココロの大切なはなし」

対象：5歳～小学3年生の子どもと保護者  
大人のみの参加可

日時：1/14(土) 10:00～11:30

講師：土屋麻由美

(麻の実助産所所長、助産師)

受付：12/11(月)～

好評につき「満員御礼」  
ありがとうございました



◆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。



6カ月以上の未就学児対象  
保育付き講座のマーク。



手話通訳の手配可能  
講座のマーク。

### 女性のためのセルフケア講座

#### 「笑顔で過ごす更年期！」

日時：3/5(火) 10:00～12:00

対象：主に30～50代の女性

講師：知久朋美

(NPO法人ちえぶら

認定更年期ライフデザインファシリテーター)

受付：1/21(日)～



### 防災講座

#### 「皆ではじめよう！アクティブ防災® ～楽しく学び、賢く備え、自分で考え行動できる防災を！～」

日時：1/28(日) 10:00～12:00

講師：後藤悦子

(NPO法人ママブラグ

アクティブ防災ファシリテーター)

受付：12/21(木)～



### えーるシネマサロン

#### 「ほどけそうな、息」

日時：3/16(土)

④ 10:30～12:00

⑥ 14:00～15:30

受付：2/1(木)～

内容：傷ついた子どもたちを救う  
ために奔走する児童福祉司  
の苦悩と実態を描いた映画。

監督：小澤雅人

出演：小野花梨、月船さらら 他



©2022「ほどけそうな、息」  
製作委員会  
配給：マグネタイズ



### コミュニケーション講座 2回連続講座

#### 「その会議、満足？ ～みんなで決める話し合いの方法～」

日時：2/15・22(すべて木曜) 19:00～20:30

講師：杉村郁雄(プロセスクリエイト代表)

受付：1/11(木)～



### ●休館のお知らせ

2/11(日・祝) 全日休館/電気設備年次点検

### 男女共同参画基礎講座(オンライン講座)

#### 「若い世代とともに考える！ ～ジェンダー平等な社会を目指して～」

日時：3/2(土) 10:30～12:00

開催方法：オンライン(Zoom ミーティング)

講師：櫻井彩乃(GENCOURAGE 代表)

受付：2/11～



## おとこの上手な暮らし方！

11/19は「国際男性デー」です。この日に合わせて、人生100年時代を生き抜くための講座として、40～60代の男性を対象に「健康・生活・仕事」の三分野の講座を開催しました。

### ④11/11(土)「正しく学ぼう 男性更年期障害」

講師：看護師マッキーさん（メンズヘルスコーディネーター）

### ⑤11/19(日)「おとこの暮らしを支える片づけと習慣の技術」

講師：飛永友さん（整理収納アドバイザー）

### ⑥12/3(日)「職場、地域、家庭で役立つコミュニケーションスキル」

講師：岩井奈保美さん（キャリアコンサルタント）



#### 【参加者アンケートから】

##### <④男性更年期障害>

- ・定年後は「健康、生きがい、お金」が重要。なかでも健康が第一。役立つ講座だった。
- ・とても勉強になった。知っているようで知らない事があり、多くの方に知って欲しい内容だった。

##### <⑤片づけと習慣の技術>

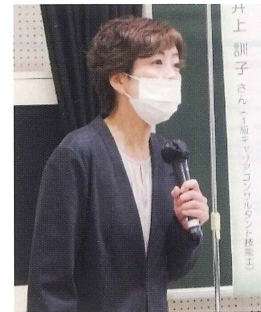
- ・ネガティブだった片付けが、さっそく出来るように思えた。とっつき易く考えが変化して良かった。
- ・頭で理解できても、行動につながらなければ意味がないので、小さなところから「仕分け・整理」を始めたい。

##### <⑥コミュニケーションスキル>

- ・気づきがたくさんあり参考になった。
- ・会社を離れ長期間経過しており、私の思考にとって、重要な内容だった。
- ・実生活にも取り入れて、少しずつ自分のものにしていきたい。

## 私を活かす就活作戦！

40～60代の再就職を希望する女性を対象に、井上訓子さん（株式会社 i-Grow 代表取締役、1級キャリアコンサルティング技能士）から、自分らしく働くための方法や、応募書類の作成方法や面接時の留意点等を学びました。



#### 【参加者アンケートから】

- ・これからの自分がどこに向かうか、考え直す良い機会になった。
- ・自分の考えが散らかっていて、グループワークで整理できた。焦らず、前向きに再就職に向け取り組んでいきたい。

## 「カランコエの花」の上映会

講師の鈴木茂義さん（公立小学校非常勤講師、NPO 法人プライドハウス東京理事）から、ご自身の体験談を交えたお話と、LGBTQ をテーマにした映画「カランコエの花」を鑑賞し、多様な性について理解を深めました。



#### 【参加者アンケートから】

- ・普段の生活で多様な性を考えないので、LGBTQを知る機会になり良かった。
- ・世の中にはいろいろな人がいて当然と思った。
- ・LGBTQだと伝える勇気が必要だが、言われても「人」として認め合う事が一番大切だと感じた。
- ・カミングアウトしやすい社会になるといいと思った。



## 社会保険や税金などの基礎知識

仕事と子育ての両立を考え、就職活動中・就職活動を始める方を対象に、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）から自分に合った働き方を考えるための、社会保険や税金の制度について学びました。

### 出前講座

11/12(日)

## 男の子らしさ女の子らしさってなあに？



性別にとらわれない子育てをテーマに、関・立野・石神井地区の子育て応援ネットワーク「STS」で、田村初恵さん（元東京都総務局人権部長）を講師に、出前講座を実施しました。

## 元気いっぱいパパと体を動かそう！

子ども向けの体操教室を開講している小畑真吾さん（幼児体育指導員）を講師に迎え、パパと子どもが一緒に、室内で行える体操を、実践を通じて学びました。最後に全体で「子ども対パパ」になり、布のボールでドッジボールを行い、子どもチームが勝利！子ども達の楽しい歓声が室内に響きました。



#### 【参加者アンケートから】

- <パパ>
  - ・子どもと触れ合う機会が休日しかないため、充実した時間だった。
- <子ども>小学2年女子
  - ・さいごのドッジボールがたのしかったです。

## 区企画講座

10/28(土)①10時～ ②13時～  
社人～環境再生医 矢野智徳の挑戦～  
上映と監督トーク

企画：女性会議練馬支部

講師：前田せつ子 さん（映画監督）※13時の回のみ



環境改善に取り組んでいる環境再生医・矢野氏のドキュメンタリー映画の鑑賞をしました。13時の回では、映画鑑賞後に監督からお話を伺いました。

11/23(木・祝)・12/24(日)  
0歳からのリトミックコンサートwith パパ  
～クリスマスを楽しもう～

企画：ペガサスアンサンブル

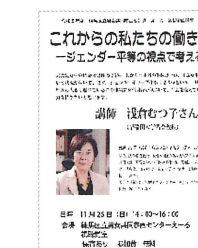
講師：ペガサスアンサンブルスタッフ

ヴァイオリン・ピアノ・ピアノによる演奏に合わせて、参加者は空箱などで音を出したり、ハンドベルと一緒に演奏などして、親子でクリスマスソングを楽しみました。

11/26(日)  
これからの私たちの働き方  
～ジェンダー平等の視点で考える

企画：ねりま24条の会

講師：浅倉むつ子 さん（早稲田大学名誉教授）



性別による賃金格差、非正規差別を解消した労働におけるジェンダー平等な社会や、ケア労働が重視される社会について考えました。

## えーるスクエア ～愛する人を暴力の被害者・加害者にしない！～

11/25は「女性に対する暴力撤廃国際デー」。日本では、11/12～25までを「女性に対する暴力をなくす運動」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ました。

えーるでは、このキャンペーンに呼応して「えーるスクエア」と題して11/25(土)に講座を実施しました。また、11月にはパネル展示や出入口をパープルカラーに装飾しました。

### “グルーミング”って何？

11/25(土)

#### ～性暴力被害から身を守るために～

内田絵梨さん（NPO 法人ぱっぴず相談主任）から、わいせつな目的を隠して子どもと親しくなる「グルーミング」のほか「デジタル性暴力」「性的同意」や「被害にあった場合の対処」について、映像資料などを交え学習しました。

講座の最後には多数の質問があり、参加者の関心の高さが伺える講座になりました。

#### 【参加者アンケートから】

- ・内容が濃く貴重なお話ばかりで、とても勉強になった。
- ・多くの方々に知って欲しい内容だった。
- ・グルーミングのカラクリがよく理解できた。
- ・被害の増大スピードに驚いている。被害者対応、被害の未然対策など「ぱっぴず」の活動に敬意を表する。

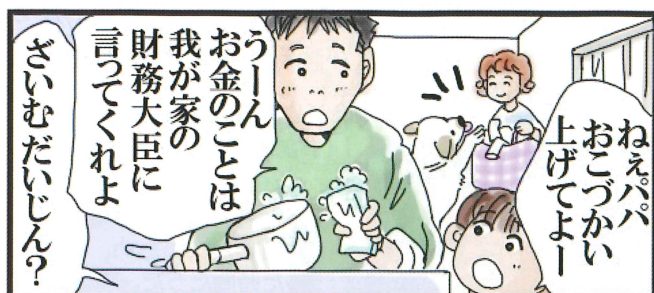




# 「我が家の大臣ママ！」

こんなこと… ある？ある！

作：ちだり



## 11/8(水) 合同消防訓練実施



石神井消防署の指導のもと、えーる・石神井町つつじ保育園・石神井町学童クラブの3施設が「通報・避難・消火」の合同訓練を行いました。

練馬区事業実施中

えーるの窓口にて  
生理用品を無料配布中です。

ご希望の方は、館内にある右のカード  
を受付に提示してください。  
(声に出さなくても大丈夫です)  
生理用品をお渡しします。  
※無くなりしだい終了します。



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**

**プライバシー  
厳守**

## ◆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 : 03-3996-9007

FAX : 03-3996-9010

E-mail : [info@nerima-yell.com](mailto:info@nerima-yell.com)

<https://nerima-yell.com/home>

えーるHP



西武池袋線「石神井公園駅」西口下車徒歩6分  
※お車でのご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。