

## 終了講座等報告

### 男性向け講座

#### 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。

##### Ⓐ11/11(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）

##### Ⓑ11/19(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）

##### Ⓒ12/3(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）



#### 子育て中のわたしを見つめる

##### 「子育てママのボレボレ塾 2023」5回連続講座

本講座は、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10年目になります。最終回では「ボレボレママ認定証」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9/21「カラーセラピー」講座  
講師の柴田雅代さん（アートセラピスト）



#### 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法人ぱっぷす相談主任）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、参加者の関心度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「ぱっぷす」の活動に敬意を表す。



##### 【参加者アンケートから】

###### <Ⓐ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。

###### <Ⓑ片づけと習慣の技術>

- ネガティブだった片付けが、さっそく出来そうに思えた。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。

###### <Ⓒコミュニケーションスキル>

- 気付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、私の患者にとって、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。

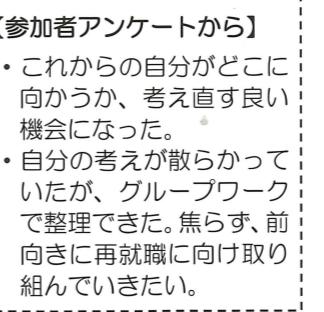
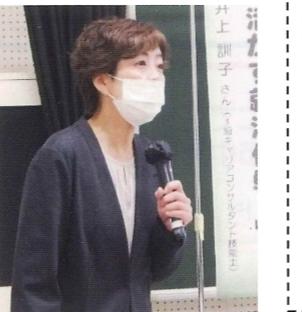
##### 9/7・14・21、10/5・19 (全て木曜)

9/7・14・21、10/5・19 (全て木曜)

## 人生半ばの女性応援講座 10/24、31(全て火曜)

#### 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。



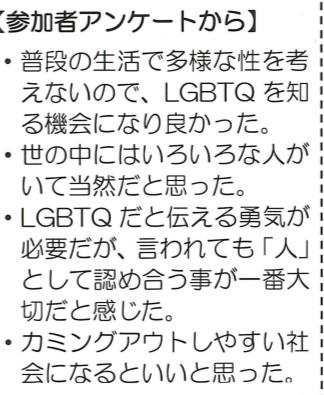
- これからの自分がどこに向かうか、考え方直す良い機会になった。
- 自分の考えが散らかっていたが、グループワークで整理できた。焦らず、前向きに再就職に向け取り組んでいきたい。

#### 多様な性を考える

12/16(土)

#### 「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、多様性について理解を深めました。



- 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だと思った。
- 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。

#### ハローワーク池袋共催 子育て世代の就活講座

12/7(木)

#### 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、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?

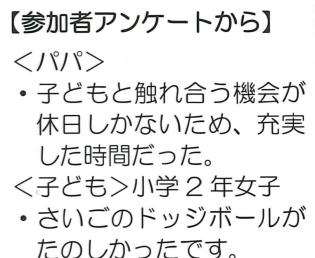


性別にとらわれない子育てをテーマに、関・立野・石神井地区の子育て応援ネットワーク「STS」で、田村初恵さん（元東京都総務局人権部長）を講師に、出前講座を実施しました。

## 父と子の体操教室 12/2(土)

#### 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畠真吾さん（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、布のボールでドッヂボールを行い、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。



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

#### 区民企画講座

##### 10/28(土)①10時～②13時～ 杜人～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・ピオラ・ピアノによる演奏に合わせて、参加者は空き箱などで音を出したり、ハンドベルで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。