

練馬区立男女共同参画センター

えーるだより

令和6年4月<84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

◆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、区報やえーるのホームページ、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。

えーるフェスタ2024

～来て！見て！感じて！～

6/15 (土) 10:00～17:00
6/16 (日) 10:00～16:30

♪今年5年ぶりの対面開催です♪

どなたでも気軽に参加・交流できるイベントですので
ご家族・お友達とぜひご参加ください！



菊地 幸夫 さん

特別講演会

事前申込制

「子どもに伝えたい！人権って何？」
講師 菊地 幸夫 さん

弁護士（第二東京弁護士会）
テレビ番組へも多数出演中。

日時：6/16(日)14:00～16:00

<イベント(予定)>

- ・上石神井北小学校金管バンドクラブによるオープニング！
- ・合唱、フラダンス、朗読など15団体のステージ発表！
- ・各種作品、活動紹介パネルなどの17団体の活動を展示！
- ・手作り体験！絵手紙や花の作品づくりに挑戦してみませんか？
- ・焼菓子、弁当、練馬区産野菜など区内団体による販売！
- ・実行委員企画のワークショップでは、親子参加の企画などを予定！

ご家族・お友達とご一緒に「えーる」に
「来て！見て！感じて！」ください！！

詳細は、ねりま区報5/21号と
えーるホームページ(5/21～)に掲載します！

<フェスタ準備・片付けのため 施設の利用は下記のとおりになります>

- ◎貸出施設、印刷機・コピー機、2階交流コーナー
6/14(金)、15(土)、16(日) 各終日利用休止
- ◎図書・資料室
6/14(金)、15(土)、16(日) 各日9:00～17:00

ひきこもりがちな女性のための

わたしの「これからライフ」2024Part I 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
家族・支援者（いずれも女性のみ）

日時：④4/21(日)⑤5/14(火)⑥6/25(火)
各 10:00～12:00

講師：滝沢菜穂（全米ヨガアライアンス RYT200）
保育・手話締切：④4/5(金)⑤4/25(木)⑥6/10(月)
受付：3/11(月)～

区民企画講座 「ねりま区報」各号「情報あらかると」欄参照

●「親子で学ぶ 男のからだ・女のからだ ～ゆっくり育つ子どものために～」

企画団体：旭出学園でまえ教室
日時：6/8(土)15:00～16:30
講師：慶野直美（学校法人旭出学園校長）
区報：5/1号掲載

●「更年期のこと、正しく知れば楽しい！ 私らしく心地よく生きよう！」

企画団体：oollet（コレット）
日時：6/11(火)・7/10(水)各 10:00～12:00
講師：小宮知子、成田朋子
（ともに(一社)体カメンテナンス協会 産後指導士）
区報：5/11号掲載

●「子育てに自分軸を！ ブレないママになるための10STEP 前編・後編」

企画団体：こねくとういず
日時：6/20(木)・28(金)各 10:00～12:00
講師：くぼあやの（こねくとういず副代表）
区報：5/21号掲載

●休館のお知らせ

4/21(日)夜間休館/害虫駆除
5/12(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」2023Part-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。

①11/16(木)、12/5(火)、2/8(木)

「ゆるヨガ女子会」

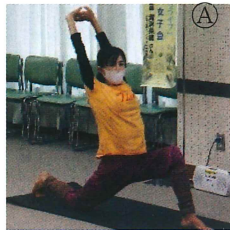
講師：滝沢菜穂さん/全米ヨガアライアンス RYT200

②1/30(火)

「わたしの想いを伝える

～アサーティブコミュニケーションを学ぼう～」

講師：岩井奈保美さん/メンタルケア心理専門士



イラストみふね、り

【参加者アンケートから】

<①ゆるヨガ女子会>

- 普段ヨガをしたいと思っていたが、なかなか1人ではやる気になれずでしたが、今回先生に直接指導をしてもらえ嬉しかった。
• ほんの少しでも交流会でお話ができ良かった。
• ヨガで心と身体もリラックスすることができ、連続で参加するたびに自分の心がわかってきた。

<②アサーティブコミュニケーション講座>

- アサーティブという言葉は聞いたことがあったが、内容を知らなかったので勉強になった。
• 実践するのが難しいが、自己主張する権利は自分にもあるということを知っておきたい。
• アサーティブは少し難しいが、意識して日々の生活に役立ていきたい。

親子で学ぶ性と性講座

1/14(日)

カラダとココロの大切ななし

5歳から小学3年生のお子さんも参加し、男女の体の違いや命をつなぐこと、自分の体と心を大切にすることを、土屋麻由美さん(麻の実助産所所長)から、子どもにもわかりやすく、優しい言葉でお話いただきました。後半の保護者の質疑応答では、家庭での性教育の方法や、子どもへの性犯罪の防止方法、日頃不安に感じていることなど参加者と共有しました。



【参加者アンケートから】

<親>

- 親でも伝えにくいこと、どう言えばいいかわからないことを詳しく子どもに説明してくれてとても良かった。

<子>

- 自分の体のことや赤ちゃんの生まれかたなど、いろいろなことが分かってうれしかった。(小学2年生)

防災講座

1/28(日)

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!～

家庭内でなかなか進まない防災の要因は、MMK (M: めんどくさい、M: もったいない、K: お金がかかる) からだとされています。その要因を取り除いた防災が「アクティブ防災®」です。講師の後藤悦子さん(NPO法人ママプラグアクティブ防災®ファシリテーター) から、昨今の地震・風水害の特徴、避難と備えなど、アクティブ防災®のヒントを学びました。



【参加者アンケートから】

- 自分や家族に合った備蓄や対策が大切だと感じた。
• 楽しみながら防災を考え、行動することが継続につながると思った。
• 改めて防災に対する大切さを感じた。
• 子どもがいるので、備蓄内容を改めて考えたい。

コミュニケーション講座【2回連続講座】

2/15・22 (全て木曜)

その会議、満足?～みんなで決める話し合いの方法～

第1回「意見の引き出し方と整理の方法」、第2回「参加者が満足できる合意形成方法」と題し、各回、講義とグループでの演習を通して「満足度が上がる話し合い」について講師の杉村郁雄さん(プロセスクリエイト代表) から学びました。集まって話し合う意義は?から始まり、発言しやすい雰囲気づくり、論点の整理、納得感を高める合意形成の方法等、話し合いの奥深さを感じる講座になりました。



【参加者アンケートから】

- 明日のミーティングからすぐに活用できる講義内容で良かった。
• 自分の会議のとらえ方や進め方の課題が明確になった。
• 実践的で良かった。
• 今回は2回シリーズだったが、演習をもう1～2回やりたいので、3回シリーズにして欲しい。
• 会議に目的を持つこと、発言の尊重の大切さを学んだ。

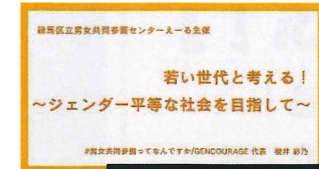
参加者は20代から70代までと幅広い年代で、時には笑い声も聞こえる活気ある演習になりました。

男女共同参画基礎講座【オンライン講座】

3/2(土)

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～

ジェンダー平等の実現を目指し活動されている講師の櫻井彩乃さん(GENCOURAGE代表)を講師に迎え、オンラインで開催しました。性別による思い込みや決めつけ(ジェンダー・バイアス)や、練馬区のジェンダー平等の現況、若者のジェンダー平等の考え方、社会運動への関心などを学びました。また、SDGsの目標のひとつである「ジェンダー平等を実現しよう」に向け、一人ひとりが自分ごととして考え、コツコツと行動することが大切だとお話をされました。



【参加者アンケートから】

- 参加者の意見を聞きながらの講演は新鮮で楽しく学んだ。
• 若い方々がジェンダー平等について、どのように考えているのか、知りたいと思い参加した。とても参考になった。
• とてもわかりやすい講義だった。
• 今、自分ができる事にアクションを起こしていきたい。

女性のためのセルフケア講座

3/5(火)

～笑顔で過ごす更年期～

講師の知久朋美さん(NPO法人ちえびら認定更年期ライフデザインファシリテーター)から、女性ホルモンの役割と変化、更年期に起こる症状や治療方法について学びました。そのほか自律神経を整える呼吸法や肩こりケアのストレッチ方法、ライフキャリアについて考えるワークも行いました。グループワークは楽しそうな様子で、更年期に対する後ろ向きなイメージを払拭し、タイトル通り、笑顔で過ごせそうな気持ちが高まりました。Happy Menopause! (メノポーズとは閉経の意味)



【参加者アンケートから】

- 更年期についてネガティブな印象しかなかったので、ポジティブな要素があることを知れて良かった。
• 不安だらけの更年期を前向きに捉えられそう。
• 更年期に対する今後の対策が分かり、とても心が軽くなった。
• 資料が見やすく、講座もわかりやすく、とても充実した内容だった。
• この先の人生を考えるキッカケになりそう。
• ストレッチは普段の生活に取り入れたい。

えーるシネマサロン

3/16(土)

上映会「ほどけそうな、息」

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です。映画からは「児童相談所の現状」や「普段からの子どもの見守りの大切さや難しさ」を知り、主人公の女性の成長も感じることができました。参加者には、児童虐待防止リーフレット「広げよう見守りの輪」と「オレンジリボン」を配付しました。

「オレンジリボン」とは、子ども虐待防止の活動に賛同し子育てを暖かく見守り、子育てをお手伝いする意志のあることを示すマークです。



©2022「ほどけそうな、息」製作委員会 配給: マグネタイズ

【参加者アンケートから】

- 児童相談所の仕事の複雑さ、精神的負担、それでも子どもの最善の利益を考え日々向き合っていくこと...映画でその一部が伝わった。
• 今後とも保護者の方に寄り添い、一緒に良い方向になるよう考える姿勢を大切にしていきたい。(児童福祉関連職員)
• 専門機関・スタッフの力を借りながら、地域で支え虐待を救えるような世の中になるには、個々が無関心でなく優しい心で人とならなければいけないと思った。

令和6年度 区民企画講座 決定

ねりま区報令和5年11月1日号で公募した「令和6年度区民企画講座」にご応募いただき、ありがとうございました。

22団体24企画のご応募があり、選考の結果、右の10企画を決定しました。各企画の詳細は区報「情報あらかると」欄や、えーるホームページに掲載するほか、図書館などの区立施設にチラシを配架します。

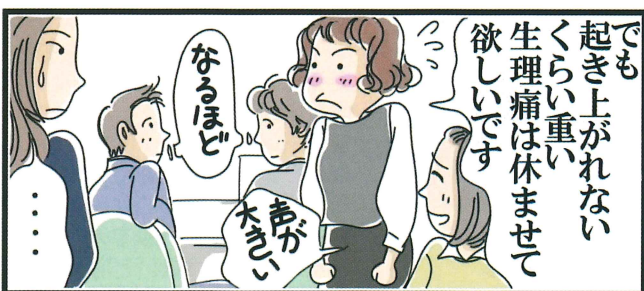
なお、講座名は仮題のため、募集時には変更される場合があります。

Table with 2 columns: 講座名(仮題) and 団体名. It lists 10 different lecture topics and the organizations that proposed them.

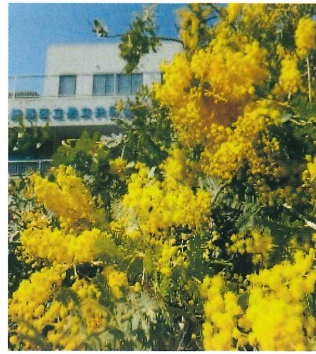
「会社の中心で 生理休暇を叫ぶ！」

こんなこと… ある？ある！

作：ちだり



3/8は「国際女性デー」



3/8国際女性デーとは「国や民族、言語、文化、経済、政治の壁に関係なく、女性が達成してきた成果を認識する日」です。(国連HPより) えーるでは、記念日のシンボル・フラワ「ミモザ」をセンターの入り口近くに植え、大切に育てています。今年の2月の雪で枝が折れましたが、今年も元気に満開になりご来館の皆さんの目を楽しませてくれました。(3/14撮影)

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。



秘密厳守

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)

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



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。