

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連動して「えーるスクエア」と題して11/9(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。

性暴力 あなたは悪くない 11/9(土)

～二次加害のない社会を作るために～

ト田素代香さん(性暴力被害者支援情報プラットフォーム THYME(タイム)運営者)から、ご自身の被害体験や回復に向けて取り組んだこと、周囲が二次加害者にならない対応の仕方について、お話を伺いました。THYMEでは『知識はやさしさ』をスローガンに、「もしも性被害に遭った時、まず取るの良い行動」など、様々な情報を発信されています。ぜひ THYME のホームページもご覧ください！



【参加者アンケートから】

- 被害に遭った場合の対処の仕方、回復へ向かう被害者の心理やサポートの仕方を、講師自身の体験を基に話していただいたので理解しやすかった。
- たくさんの方に、このような知識が広まるのが重要なのだと感じた。
- 性被害を受けた時に、具体的にどこにどう支援を求めたら良いかが分かり、非常に有用な企画だった。



男性向け講座

11/10(日)、16(土)

おとこの生き生きポジティブライフ

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、男性を対象に「健康」と「コミュニケーション」の講座を実施しました。

11/19は「国際男性デー」

男性が世界、家族、コミュニティにもたらす前向きな価値観を世界中で祝う日です。



①11/10(日)

「男性のための心と体のケア～男女の更年期障害を理解しよう～」

講師：知久 朋美 さん

(ちえぶら更年期ライフデザインファシリテーター、保健師)

②11/16(土)

「対話上手になる方法」

講師：くぼ あやの さん

(こねくとういず副代表、コミュニケーションスキルアップ講師)

※4ページのまんが「更年期って、こうね」と併せてご覧ください。

【参加者アンケートから】

- ＜①男性更年期＞
 - 日頃から体調管理をすることで、余裕ができるという言葉が心に残った。
 - 男性更年期の講座はなかなか無いため有意義だった。
- ＜②対話上手になる方法＞
 - とても具体的な内容で勉強になった。
 - 今後の生活に生かし、向上に努めたい。



12/7(土)

らぼ・ときめき共催

お父さんと一緒にほっこり時間！～チョコムース作りとハンドマッサージ～

講師の千葉さよ子さん(らぼ・ときめき主宰)から、絶品チョコムースの作り方を学びました。ムースはホイップするのが体力勝負！後半では、講師の西村愛さん(セラピスト)から、お父さんと子どもが一緒に、ハンドマッサージを学び、ホイップで疲れた手を癒しました。



【参加者アンケートから】

- ＜お父さん＞
 - 今日学んだことを、ぜひ家族と一緒にやりたい！
- ＜子ども＞小学3年女子
 - まぜるこうていが、たいへんだった。マッサージの時、お父さんの手が思ったより大きかった。

～自分らしくイキイキ働く！～

40～60代の女性を対象に、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、応募書類の作成や面接対策を学び、働く目的を再確認しながら自己PRにつながる自己分析を行いました。講師の豊富な経験談は、同世代の参加者の励みになり、家事・育児、子どもの学校や地域での経験全てが“スキル”であり、長所につながると改めて考える時間になりました。



【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。

子育て中のわたしを見つめる

「子育てママのポレポレ塾 2024」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『わたらしい生き方』を考えてほしい」という願いを込めて企画し、今年で11年目です。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10/4「笑顔ママで過ごそう！～これから迎える更年期」講座の体操の様子

※『ポレポレ』はスワヒリ語で「ゆっくり」の意味です。「講座の時間だけでも自身のためにゆっくりにしてほしい」という想いを込め、講座タイトルにしました。

【参加者アンケートから】

- 完全に家と子どもを切り離して学び、誰のものでも無いひとりの大人として、皆と話ができ嬉しかった。
- これから10年後、どんな自分になっていたか、ゆっくり考えたい。

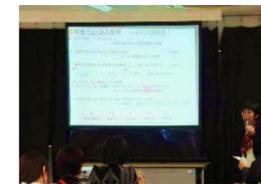
ハローワーク池袋共催

子育て世代の就活講座

12/10(火)

社会保険や税金などの基礎知識

昨今のニュースで「〇万円の壁」で話題となり、税金や年金等の社会保険に対する関心度が高いなか、音川敏枝さん(J-FLEC(金融経済教育推進機構)認定アドバイザー)を迎え、講座を行いました。今後の制度変更に注目し、自分が望む働き方で、就職を目指す講座になりました。



「えーるのパネル展示」

館内では、年間を通じて男女共同参画に関するテーマで「パネル展示」をしています。10月は「SDGs」と「防災」、11月は「女性に対する暴力をなくす運動」と「ジェンダー・ギャップ指数」、12月は「出前講座「デートDV防止講座」」についてパネル展示しました。毎月異なるテーマで行っていますので、ぜひお立ち寄りください。掲示場所は、2階交流コーナー・廊下周辺です。



区民企画講座

11/7(木)

広がれ私の可能性！
魅力を活かしてライフキャリアを考える

企画：自分らしいアクティブライフを考える会

講師：後藤悦子 さん

(NPO法人ママプラグ ライフキャリアファシリテーター)

これまで培ってきた自分の「強み」を再確認しながら、数年後のビジョンを思い描き、実現のために「今できること」を考えました。



11/30(土)

ソーシャルワーカーによるおしゃべり講座
どうする？医療費！！

～病気になったとき、あわてないために～

企画：女性の暮らしやすさを考えるソーシャルワーク研究会



病気や障害に関する相談先など、社会資源の活用方法を、企画団体のソーシャルワーカーの方々とおしゃべりしながら学びました。