

練馬区立男女共同参画センター

えーるだより

令和7年1月<87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。



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」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

動画配信【要事前申込】

「親子で学ぼう！

「おうちでできる性教育のはじめの一步」

配信期間：1/21(火)～3/25(火)

講師：看護師マッキー（看護師）

内容：お子さんへの「性」の伝え方や、自分の体を性暴力から守る方法などを学びます。

注意：申込者限定公開

受付：1/21(火)～

防災講座 2回連続講座

「避難所でのコミュニケーションのコツ ～みんなが安心して過ごせる避難所を目指して～」

日時：2/5、12(いずれも水曜)各 19:00～20:30

※2回連続講座

講師：杉村郁雄（プロセスクリエイティブ代表、
日本ファシリテーション協会会員）

受付：12/21(土)～

ネリヨガ起業女性サロン共催

「えーるプチマルシェ」

日時：2/15(土)10:30～16:00

内容：バスソルト制作やフィンガーアート、
アクセサリー等のワークショップ、お茶の提供など

受付：2/1(土)～

※詳細は、えーるホームページをご覧ください。(2/1(土)～)

えーるシネマサロンウィーク

「映画を通じてさまざまな生き方を考えよう」

<アイ・コンタクト>※字幕あり

日時：③3/4(火)10:00～12:00

<94歳のゲイ>※字幕なし、PG12指定

日時：③3/4(火)14:00～16:00

③3/6(木)10:00～12:00

③3/8(土)14:00～16:00

<梅切らぬバカ>※字幕なし

日時：③3/6(木)14:00～15:30

③3/8(土)10:00～11:30

受付：2/1(土)～

※詳細は、えーるホームページをご覧ください。(2/1(土)～)

男女共同参画基礎講座

「アンコンシャスバイアスセミナー

～誰にでもある無意識の思い込みに気づく～」

日時：3/19(水)19:00～20:30

講師：一ノ瀬史子（アンコンシャスバイアス研究所）

受付：2/21(金)～

区民企画講座

●ストレスとの上手な付き合い方

～イライラ育児から卒業しませんか？～

企画団体：RinDa

日時：2/9(日)10:00～11:00

講師：真田涼（臨床心理士、公認心理士）

申込：ねりま区報12/21号「情報あらかると欄」を参照
ください。

●休館のお知らせ

2/11(火・祝)全日休館/電気設備年次点検



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。

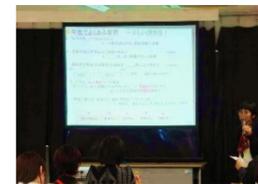
ハローワーク池袋共催

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。

「更年期って、こうね」

こんなこと… ある？ある！

作：ちだり



※2ページの講座報告「男性向け講座」と併せてご覧ください。



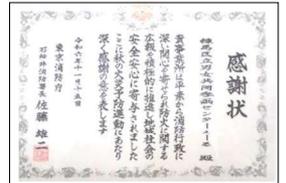
10/30(水) 石神井町学童クラブ ハロウィン企画!



石神井町学童クラブの皆さんが、それぞれ手書きのマントで変身し、えーで「トリック・オア・トリート!」。皆さん、お菓子を嬉しそうに受け取っていました。

「火災予防業務協力功労 感謝状」拝受

このたび石神井消防署より「火災予防業務協力功労感謝状」を拝受しました。えー・石神井町つじ保育園・石神井町学童クラブでは、石神井消防署の指導のもと平成18年から「通報・避難・消火」の合同訓練を行っています。これからも相互で協力し、火災予防に努めてまいります。



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 ※祝休日は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)◆
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◆
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://www.nerima-yell.com/home>

