練馬区立男女共同参画センター

えーるだより

平成31年3月〈第63号〉

4月・5月・6月の講座

就職活動や地域活動をしている女性のための
パソコン講座

『ワード基礎講座』、『エクセル基礎講座』の実施日時や申込方法についての詳細はP4を参照してください。

子育て中のわたしを見つめる
子育てママのポレポレ塾 2019

【10回連続講座・全回 木曜日・10:00～12:00】
5/9・5/23・6/6・6/20・7/4・7/11・9/12・9/26・10/10・10/24
内容：「コミュニケーションスキルアップ」「自分時間の使い方」「子育て期の整理収納術」「突然やってくる親の介護」「女性の人権」など
定員：30名
申込受付：4/1から
※『ポレポレ』とは、スワヒリ語で『ゆっくり』の意です。

◆講座の内容・スケジュール・保育・手話通訳・申し込み方法などの詳細は、区報やホームページ、チラシや窓口でご確認ください。
1歳以上の未就学児対象保育付き講座マーク　手話通訳の手配可能な講座のマーク。

ハローワーク池袋共催事業
子育て中の女性の就活講座（仮）

【全回 木曜日、10:00～12:00 】
◆5/16「社会保険や税金などの基礎知識」（仮）
◆6/13「自分に合った働き方で就職！」（仮）
◆6/27「就職ミニ面接会」（ミニ面接会は2時間の中で一人約20分程度）
※各回単独講座のため、申込方法が異なります。（区報参照）

若年女性のための
「わたしのこれからライフ」

時間：全回14:00～16:00
開催日：5/26(日)・6/25(火)・7/23(火)・8/4(日)・9/8(日)
講師：林恭子（一般社団法人ひきこもりUX会議代表理事）
滝沢菜穂（全米ヨガアライアンスRYT200）
佐藤暁（JAMHA認定メディカルハーブコーディネーター）他
定員：30名（19～39歳の女性）

映画上映会えーるシネサロン
『筆子その愛-天使のピアノ-』

監督：山田火砂子
出演：常盤貴子、加藤剛、市川笑也

海外留学し、3カ国語を操り、「鹿鳴館の華」だった石井筆子が、「障害児教育の母」と言われるまでの感動の作品。

日時：A）5/17（金）10：00～12：00
：B）5/17（金）14：00～16：00
：C）5/18（土）14：00～16：00
定員：各回30名　参加費：500円
申込受付：4/21から

6/1（土）6/2（日） 2019男女共同参画センターえーるフェスティバル
ー輝こう あなたとともに えーるからー

区民の皆さんによる実行委員会が企画・運営します。どなたでも気軽に参加・交流できるフェスティバルです。ぜひご参加ください。

●実行委員会企画・運営の各種ワークショップ
●舞台発表　●作品展示発表
●子どもえんにち　●手づくり体験コーナー
●朝まんじゅうなどの販売コーナー

特別講演会
『泣いて、笑って、輝く明日へ
～ 映画を通して私が伝えたいこと ～ 』（仮題）

山田　火砂子 氏
映画監督・映画プロデューサー
株式会社現代ぷろだくしょん代表取締役社長

フェスティバル準備・片付けのため施設の利用を休止します。
●研修室・印刷/交流コーナー：5月30日（木）午後～6月3日（月）午前まで
●図書・資料室：5月31日（金）・6月1日（土）・2日（日）の夜間

男女共同参画ファシリテーター講座

11月1、15、29日（全回・木）

会議が変われば、地域も変わる！？

杉村郁夫さん（NPO法人日本ファシリテーション協会会員）を講師に迎え、連続3回の講座を実施しました。限りある時間内で結論を導く会議にするには、話し合うテーマの出し方、会場のレイアウトを含め、発言の少ない人にも目を向けることも大切なポイントであることなど、スムーズな会議の進め方や参加者全員が満足できる会議にする方法を学びました。

●第1回：「誰もが暮らしやすいとはどういう状態か」をテーマに、ワールドカフェを実施。「暮らしやすい地域を目指すために自分が考えた地域の課題」を各自一つずつ挙げ、それを参加者全員が共有しました。
●第2回：「暮らしやすいまち･地域」をテーマとし、第1回に挙げられた複数の課題を基に模擬会議をしました。
●第3回：第1・2回の体験を基に、まとめとしてファシリテーションとはどういうものか、より良い話し合いの場とするにはどうすればいいのかということを講師からお話していただきました。また、ファシリテーターには『聴く』『話を引き出す』ということも重要なため、傾聴体験もしました。

それぞれが考えた地域の課題を共有

発言を模造紙に書いて見える化してみる

【参加者アンケートから】
・会議に参加する時のエチケットを学べて役に立ったと思う。
・身近な話し合いでも傾聴が大事だと思った。
・会議の場のレイアウトや、ちょっとした話しかけなど、小さなことで全体の雰囲気が大きく変わることがわかった。
・皆で話し合えて、気づきがたくさんあった。

区民企画講座

12月3日（月）

「江戸時代の村役人の選挙と女性」

講師の堤洋子さんは、農村部に残されている資料を埃の中から探し出し、読み解くという地道な活動を続けてきました。

この講座では、実存する投票用紙などを資料にしながら、江戸時代初期の女庄屋の存在や、村役人の選挙で女性が家の代表として投票を行っていたという史実に基づき、江戸時代における女性の立場について学びました。特に、戸主となった女性が男性に交じって投票を行っていたという史実を学びました。

講師：堤洋子（総合女性史学会会員）
企画：女性史を拓く会

【参加者アンケートから】
・歴史上の男性の立場、女性の立場を再認識できた。
・江戸時代の村役人の選挙に女性が関わったということを知ってビックリ。
・やっと得た一票の選挙権を有効にするために、若い人々に投票に行くよう伝えるべき。

平成31年度区民企画講座決定！

ねりま区報平成30年11月1日号で公募した「平成31年度区民企画講座募集」にご応募いただき、ありがとうございました。選考の結果、応募13講座の中から下記の8講座が決定しました。区報「情報あらかると」欄やえーるHPに順次掲載されるほか、図書館などの区立施設にチラシが配架されますので、ご注目ください！（題名は仮題のため、募集時には変更される場合があります。）

◎スマホの中に残されたデータ遺品･対策講座：練馬177地域ITリーダーの会
◎もっと親子で話そう！誰がやってる？家の中のいろんなしごとの話：ねりまポレポレママの会
◎映像で辿るオードリー･ヘップバーン物語：女性史を拓く会
◎自分らしく生きるために～多様な性を切り口に考える～：ねりまAlly(アライ)の会
◎お父さんも一緒に！学ぼう子どものココロ：練馬イクメンパパプロジェクト
◎Let's ワクワク！パパと親子体操：BPプロジェクト
◎あなたの妊娠率知っていますか？～後悔しない人生設計～：医療法人社団レニア会ウイメンズ･クリニック大泉学園
◎ふしぎ！動くカップ　コロコロカップ：練馬まち環境倶楽部

オトコの暮らし力アップ講座

1月19日（土）

アンガーマネジメントを学ぶ

昨年度からスタートした『オトコの暮らし力アップ講座』、今年度は『アンガーマネジメント』をテーマに開催しました。高田しのぶ講師（一般社団法人日本アンガーマネジメント協会アンガーマネジメントファシリテーター）による講義の他、グループワークで、最近の“怒り”を披露し合ったり、その対処法を話し合ったりしました。初対面の参加者同士にもかかわらず、とても積極的に話されており、会場内の雰囲気は盛り上がっていました。えーるに初めて来館された方が多かったのも印象的でした。

【参加者（半数が40代）アンケートから】

家庭内だけでは煮詰まってしまうため、今回のような先生の話を聞くことができたり、グループでいろいろな人の話を聞けたのは、突破口になるのではないかと思います。

保育があってありがたかったです。先生が淡々とされていて面白かったです。あっという間でした。もう少し深く学びたいと思いました。

怒りの機能、役割は「防衛意識」だけからでしょうか？「正しいか、正しくないか」ではなく、「解決できるか、どうできるか」はその通りと思います。

仕事のヒントを頂けました。

様々な経験をされている方がいて、自らの立ち位置を把握するとともに、共感を覚えました。

スタートした時は、何かを押し付けられる様なインプット方式かと思いましたが、グループワークで皆さんのお話をお伺いすることで、新しい角度から「感情」というものを見ることができた気がします。

講座を受講する前は、正直なところ「適当」に対応しておこうという気持ちであった。しかしながら、「怒り」というテーマをもう少し真摯に議論しようという意欲が出てきた。非常に有意義なセミナーであった。このまま「怒り」のマネジメントがすんなりできるようになりたい。

怒りの原因は考えても、怒りの大きさについて考えたことはこれまでありませんでした。人生最大の怒りを10点とすると、最近の怒りなど大したことがない…と感じました。現実的対処をしてみようと思います。

若年女性のための

わたしの「これからライフ」

「だれにも相談できず、へこんでいるのは、わたしだけではなさそう･･･」
「同じような悩みや経験を持つ人と話してみようかな･･･」

そんな思いを持つ若い女性たちに、えーるでは様々な講座や分かり合える仲間たちとのおしゃべり会を開催してきました。明日、少しだけ心が軽くなるようになってほしいとの思いで続けること２年。近隣の同様な場づくりに取り組んでいる施設とも連携し、参加したい講座や地域の選択肢も少しづつ増えてきました。講座参加者は練馬区外や近県からもあり、共通の悩みを持つ同世代の女性と交流しています。

5月から新シリーズ<若年女性のための「わたしのこれからライフ」2019-Part Ⅰ>を開催します。（Ｐ１を参照ください。）

【参加者アンケートから】

- クレヨンを使うのは子どもの頃以来だったので、懐かしい気持ちで思い切り描かせていただきスッキリした。描いているときは描くことに集中でき、色々なことを考えない時間を持つことができた。日常の中でこういう時間を持つのはとても貴重で、家の中でも絵を描いてみたいと思った。
- 私の地域にはこのような女子会がなかったので、とても嬉しかった。お仕事何されていますか？など聞かれない場で（ホッ！）、とっても安心して講座にも、ヨガにも来ることができた。さまざまな情報も頂いて良かった。
- ヨガを終えてみると気持ちもスッキリして、思っていた以上の充実感を感じた。

PartⅢ

第１回　講演会**「この生きづらさはどこから来るの？」**7/15
講師：林恭子（一般社団法人ひきこもりUX会議代表理事）
佐藤礼子（ねりま若者サポートステーション所長）

第２回・第3回　**「ゆるヨガ体験」**8/26、9/9
講師：滝沢菜穂（全米ヨガアライアンスRYT200）

第４回・第5回　**ワークショップ「思いを伝える」9/29、10/13**
講師：岩井奈保美（メンタルケア心理専門士）

講座修了後は
毎回、おしゃべり女子会です。

Part Ⅳ

第１回　**「アロマスプレー作り体験」**11/20
講師：居木史子（AEAJ 認定アロマテラピーインストラクター）

第２回　**「おしゃべり女子会@えーる」**12/4
講師：林恭子（一般社団法人ひきこもり UX 会議代表理事）

第３回　**アートセラピー「心のバランスを整える」**12/18
講師：柴田雅代（アートセラピスト）

第４回・第５回　**「ゆるヨガ体験」**1/20、2/3
講師：滝沢菜穂（全米ヨガアライアンス RYT200）

就職活動や地域活動をしているひとのための

■『ワード基礎講座』
日時：A：4/18(木) 9:30～12:00　※申込期間：3/11～4/8
　　B：6/14(金) 9:30～12:00　※申込期間：3/11～6/3
　　C：9/29(日) 13:00～15:30　※申込期間：3/11～9/20

■『エクセル基礎講座（日曜コース）』
日時：A：5/26(日) 13:00～17:00　※申込期間：4/11～5/16
　　B：8/18(日) 13:00～17:00　※申込期間：4/11～8/8
　　C：11/10(日) 13:00～17:00　※申込期間：4/11～11/1

■『エクセル基礎講座（平日コース）』2日制は、6月号でお知らせします。

対象：パソコンで文字入力ができる方
講師：後藤悦子（MOSインストラクター）
定員：各講座10名（抽選）
費用：ワード基礎講座/1,000円　エクセル基礎講座/未定
持ち物：USBメモリ
申込方法：各講座の申込期間内に往復ハガキで、①講座名（実施日A～Cの別も）②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話番号⑥使用しているパソコンのOS名⑦受講理由（50字程度）を記入の上、男女共同参画センターえーるまで

えーるPick-Up

２月１日の夕方、お隣の石神井町学童クラブの子どもたちから豆攻撃を受けた4匹の鬼達が、えーるに避難してきました。
えーるのやさしいスタッフの対応に感激した鬼たちは、えーるの空調工事の無事を祈り、ひと踊り（ひと暴れ？）披露して、帰っていきました･･･とさ。

プライバシー厳守 相談無料

男女共同参画センターえーる 総合相談窓口

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。安心してご利用ください。

☎ 03－3996－9050（直通）
毎日9:00～19:00
（年末年始・施設点検日等を除く）
※祝日は17:00まで

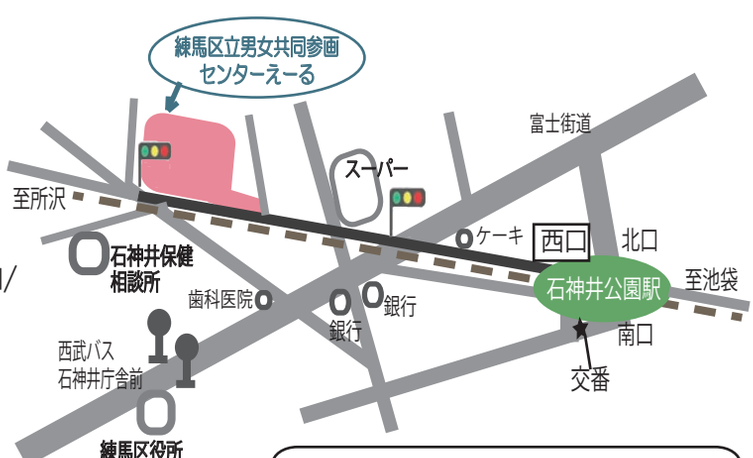
■性的マイノリティ相談の特設日があります。自分の性や性的指向などで悩んでいるご本人やご家族、友人などからの相談を、臨床心理士がお受けします。
毎月第3土曜日
（9:00～17:00）
来所または電話（予約不要）

■専門相談（心の相談、配偶者等の暴力に対する相談、法律相談）は予約制となっています。詳細についてはお電話でお尋ねください。

練馬区立男女共同参画センターえーる の 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 03-3996-9005
Fax 03-3996-9010
e-mail info@nerima-yell.com
http://www.nerima-yell.com/



西武池袋線「石神井公園駅」西口下車徒歩６分
※お車での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。）

発行：練馬区立男女共同参画センターえーる 指定管理者（特定非営利活動法人練馬区障害者福祉推進機構）