練馬区立男女共同参画センター

えーるだより

平成30年3月〈第59号〉

4月・5月・6月の講座

◆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、ホームページやチラシ、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

区民企画講座
「心のバランスを整えるアートセラピー」
企画:大泉隠れ家つながり隊
日時:4/11(水) 10:30～12:00
講師:柴田雅代(アートセラピスト)
定員:30名(先着順)

区民企画講座
「環境汚染(化学物質・電磁波)から身を守る」(仮題)
企画:サイエンスカフェねりま
日時:5/13(日) 13:30～15:30
講師:山田智子(薬剤師)
定員:25名(先着順)

えーるシネサロン**「いわさきちひろ～27歳の旅立ち～」**
日時:5/19(土)
A.10:00～12:00
B.13:30～15:30
定員:各回20名(先着順)

区民企画講座
「色を使ってコミュニケーション力UP！」(仮題)
企画:F.C.A.(フラワー・コミュニケーション協会)
日時:5/23(水) 10:00～12:00
講師:大場直子(カラーセラピスト)
定員:20名(先着順)

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

●『ワード基礎編』
各回 9:30～12:00
(全・火曜日)
A:4/17、B:7/10、C:10/16
講師:後藤悦子(MOSインストラクター)

●『エクセル基礎講座』(2日制)
各回 18:30～20:00
A:5/8、5/15(全・火曜日)
B:6/12、6/19(全・火曜日)
C:8/22、8/29(全・水曜日)
講師:後藤悦子(MOSインストラクター)

●『パワーポイント基礎講座』
各回 13:30～16:30
A:5/25(金)
B:8/29(水)
C:11/16(金)
講師:長安透(マイクロソフトオフィスマスター)

対象:パソコンで文字入力のできる方 定員:各講座各回10名(抽選) 費用:1,000円 持ち物:USBメモリ
申込:往復ハガキで、①講座名(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、男女共同参画センターえーるまで.

6/2(土) 6/3(日) 2018男女共同参画センターえーるフェスティバル
ー誰もが自分らしくはばたこうー

区民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 6月3日(日) 14:00～16:00

わたしらしく世界にはばたいて
～ 難民の女性たちが教えてくれたこと ～(仮題)

講師:伊藤 かおりさん
AAR Japan(認定NPO法人 難民を助ける会) 広報部長

20数ヶ国を旅した後、旅でお世話になった人たちに恩返しがしたいと国際協力を目指す。10年前に難民支援や地雷対策などを行うAARJapanに転職。支援活動の現場で起こっていることを日本の人たち伝え続けている。

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31日(木)午後～6月4日(月)午前まで
- ●図書・資料室:6月1日(金)・2日(土)・3日(日)の夜間

男女共同参画　ファシリテーター 講座

11／7 、11／14 、11／21 、11／28、 12／5（全回・火）

～多様な人々が安心して話し合える場をつくる～

町会やPTA活動、職場などの会議や打合せで、効果的な進行をするための“ファシリテーション”について学びました。

講師:杉村郁雄さん
（NPO法人日本ファシリテーション協会会員）

【プログラム】
第1回:オリエンテーション
「誰もが自分らしく生きられる社会づくりのために」
第2回:「ファシリテーター基本の“き”を知る」
第3回:ワークショップ ①
「論理的な話し合いを体験してみよう」
第4回:ワークショップ ②
「地域の課題をテーマに模擬会議」
第5回:
「多様な人々に対応できるファシリテーターを目指して」

地域活動や職場などの多様な人々との話し合いの場で、男女共同参画の視点を持って進行役を担うための知識と、進行役になってもならなくても、そのような場での発言ルールやマナー、思っていることを正確に伝えるスキル等も学習しました。

第1回から3回の講座では“誰もが”とはどんな人を指すのか、“自分らしく”とはどういうことか、ファシリテーターの基本的な役目、論理的な話し方を学ぶためのディベート体験などをしました。

第4回は、練馬区の平成28年度区民意識意向調査を基に、「平和と人権の尊重、男女共同参画の推進のために」をテーマに、グループに分かれて模擬会議をしました。第5回は復習を兼ねて全回のポイントのまとめを確認し、講座は修了しました。

講座終了後、これからも学習を続けたいという有志の方々が、サークル活動を開始しました。

【参加者アンケートから】

・ファシリテーターの講座で、何故、ジェンダーについての話をするのかと思ったが、ファシリテーターの立場として、色々な考えや立場の人が参加しているという考えを持つことの大切さを学んだ。
・自分の聞き方に偏見がある事に気付くことが大切という事が心に残った。
・ディベートはとてもよい体験になった。実際にやってみると聞いているだけと違い、伝えることの難しさ（論理的に伝える難しさ）を感じた。人と論じる事の大切さや、自分の認知と他人の認知は、違うところがたくさんあることに気がついた。
・近いうちに予定している会議で実践できそうだ。
・各演習で自分の意見を沢山言えて、また、意見を聞けて楽しかった。
・「ファシリテーターは話のプロセスに関わる」との言葉にはっとした。自分が考えを出して、話をまとめるわけではないのでそこに気付いて良かった。
・実践ですぐ使えそうだ!!まずは質問力をきたえるため、子どもや夫の話をよく聞こうと思った。
・ファシリテーターでなくても、ファシリテートはいつでもできるということがよくわかった。

若年女性のためのわたしの「これからライフ」Part Ⅱ

1／30（火）、2／3（土）、2／12（月・休）、18（日）、25（日）、3／13（火）

不登校や引きこもり経験者でもある、一般社団法人引きこもりUX会議代表理事の恩田夏絵さん（左）と林恭子さん（右）は、経験談を語りながら「誰かとつながり、したたかに生き抜く方法を一緒に考えていこうよ」と提案しました。

3月13日の講座最終日には、具体的に「わたしが欲しい女子会」を語り合い、「つながり」を創るためのワークショップを行います。

「人間関係がちょっとニガテ･･･」
「働きたいけどなんとなく自信がない･･」
「社会に一歩踏み出す元気が出ない･･･」

そんな思いを、だれにも相談できずにいる若年女性を対象としたプログラムを実施しました。毎回の交流会では、日頃の思いを語り合いました。

ヨガ講師:滝沢菜穂さん
（全米ヨガアライアンス認定インストラクター）

【プログラム】
1:聞いてみよう「わたしの生きづらさ」（1／30）
2:講演会「ほんとうの私を取り戻すまで」（2／3）
3:「ゆるヨガ体験」（2／12、18、25）
4:ワークショップ「わたしが欲しい女子会」（3／13）

【参加者アンケートから】

・お二人のお話がとても心に響いた。交流会では本音の話ができ、具体的な世渡り術が聞けてとても参考になった。
・同じひきこもりの方が社会に出られ、たくましくお話しされている様子にとても励まされた。又、同じ悩みを持つ人たちとの本音の話は、とても気が楽で有意義だった。
・いろいろな体験が聞けて参考になった。
・同じような境遇の方とお話しできて、気持ちが楽になった。
・同年代の女性が沢山集まって、嬉しい。
・初めてのヨガだったが、とても心が落ち着いた。
・とてもすっきりし、リラックスできた。

講演会

生きづらさ、働きづらさを抱える若年シングル女性たち

ノンフィクションライター飯島裕子さんをお迎えして、1972年以降生まれの若年層を取材した事例やデータを基に講演していただきました。貧困の陰にある要因が、男性に比べて女性の場合は見えにくく、若い女性は、職場のセクシュアルハラスメントをはじめとするさまざまな形の性的暴力や、家族や職場の人間関係のトラブルなどが引き金となって、家事手伝いという形の引きこもりになるケースもあるなど、若年女性を取り巻く問題をわかりやすくお話いただきました。

講師:飯島裕子さん

【著書】
『ルポ　貧困女子』(岩波新書、2016年)、『ルポ 若者ホームレス』(ちくま新書、2011年)、『99人の小さな転機のつくりかた』(ビッグイシュー編集部、大和書房、2010年)他

“えーる”で育てたラベンダーをスタッフがポプリにして、お持ち帰りいただきました。

【参加者アンケートから】

・男性の貧困よりも女性の貧困の方が複雑で見えにくいことが理解できた。
・「仕事が全てではなく、生活の一部」という考え方に賛同。非正規が正規より劣るとは限らず、自分に合った働き方を選択している人も増えている現実がある中で両方共に賃金格差を正す支援を切望する。
・シングルママの増加に伴い、夜間も含めた子育て支援の充実を急いでほしい。
・男女半々の社会でありながら、生きづらさを抱える女性がいる社会問題の原因の一端が女性であること(慣習とか、男性をたてるとかetc.)を女性自身が気付き、社会を変える一員にならなければと思う。

DVD上映会「マララ～教育を求めて闘う少女～」

DVDを鑑賞した後、参加者の皆さんで感想を語り合いました。

【参加者アンケートから】

・たまたま日本に生まれたので教育は当たり前に受けられ、普通のことだったが、命がけで教育を受ける地域がある現実を、子どもたちにも知ってもらいたいと思った。
・子どもと一緒に見られたのでよかった。何か感じてくれたらと思う。
・お父様の「子どもは自分の所有物ではなく、自由に育てたい」との発言を含め、両親、家族のあたたかい絆の中で育った環境が、勇気あるマララさんを育てたと確信できた。

50・60歳から働きたい女性のための就労準備講座　1/16、1/23、2/6(全回・火)

人生半ばの女性を応援「わたしを活かす就活作戦講座」

第1回「私のしたいこと、できることチェック」では、自己紹介から始まり、仕事をするにあたって自分にとって大切な『自分軸』を見つめ直していただきました。

第2回「いまどきの就活作戦」では、雇用形態や社会保障などについての解説、応募書類の書き方や面接の受け方の具体的な注意点、就活を成功させるために日頃から心がけることなどを話していただきました。また、「なぜ働くのか」「どのような働き方をしたいのか」「働く条件に優先順位をつけてみよう！」など、指導経験豊富な講師によるお話を伺いました。

第3回「一緒に踏みだそう　映画『人生・いろどり』上映会」では、映画鑑賞後の交流会で、就活を孤独な戦いとするのではなく、仲間と情報交換しながら励まし合っていきましょう、と声を掛け合いました。

講師:堀江啓子さん
(キャリアコンサルタント)

【参加者アンケートから】

・自分というものが分からなくなっていたので、他の方の何気ない言葉に、たくさん気づかされた。
・就活に対しての不安があったが、前向きに考えられるようになった。
・実際の書類の書き方、面接の仕方が参考になった。
・映画を観て、高齢だから、女性だから、山奥だから…という壁を乗り越えて進んでいく姿に感動した。映画の中の「なんだってできる。いつだって、どこだって」という台詞が特に心に残った。
・3回を通じて仕事を考えることだったが、その前に生き方を問われそうだ。

コラム

手づくり作品集が完成！

自分史の書き方講座「わたしの育ち・生き方を振り返りながら」（4回連続講座）の受講者有志の方々は、講師の野々村恵子さんの指導のもと、手づくりの作品集を作成しました。それぞれの人生のひとコマを切り取った思い出深い文集になったと、完成を喜びあいました。

えーるPick-Up

平成30年度　休館日のお知らせ

4月29日（日・祝）／夜間休館　17:00から（害虫駆除）
5月20日（日）／全日休館　（施設保守点検、定期清掃、冷暖房切替）
9月24日（月・休）／夜間休館　17:00から（害虫駆除）
10月28日（日）／全日休館　（定期清掃、冷暖房切替）
12月29日（土）～平成31年1月3日（木）／年末年始休館
平成31年2月10日（日）／全日休館　（電気設備年次点検）

えーるのトイレが快適空間に

トイレ改修工事期間中は、ご協力ありがとうございました。ご利用者の皆さまからの声をもとに、温水洗浄便器になっただけでなく、フロアや壁も一新し、明るく変身しました。

2階と3階には、多目的トイレがありますが、右の写真は、2階の多目的トイレです。車いすやお子様連れ対応はもちろん、オストメイトの方にもご利用いただけるようになりました。

図書・資料室からのお知らせ

図書・資料室では、男女共同参画、再就職に役立つ本など、数多く取り揃えています。えーるにお越しの際は、気軽にお立ち寄りください。

また、女性問題に関する図書の蔵書目録を練馬区ホームページに掲載していますので、ご活用ください。詳しくは、練馬区ホームページをご覧ください。

女性問題関連図書蔵書目録　検索

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・休館日を除く）
■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）