

1月・2月・3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。

区報掲載なし ⇒区報掲載がない講座マーク



⇒1歳以上の未就学児対象  
保育付き講座マーク

### 人生半ばの女性を応援

～わたしを活かす就活作戦講座<3回連続講座>

日時:1/16・1/23・2/6(全・火曜日)午前10時～正午

講師:堀江啓子(キャリア・コンサルタント)ほか

対象:50・60歳代の女性

定員:30名(12/21から受付、先着順)

※手話通訳希望の方は、1/4(木)までにお申し出ください。

### えーるスクエア 1/20(土)

「愛する人を暴力の被害者・加害者にしたくない

～貧困や生きづらさを乗り越えて～

◆講演会 (午後1時30分～午後3時30分)

「生きづらさ、働きづらさを抱える若年シングル女性たち」

講師:飯島裕子(ノンフィクションライター)

定員:40名(12/11から受付、先着順)

※手話通訳希望の方は、1/5(金)までにお申し出ください。

◆DVD上映会「マララ～教育を求めて闘う少女～」(日本語字幕付き/音声英語)

定員:各回20名(12/11から受付、先着順)

上映時間 A:午前10時～10時30分 B:午前11時～11時30分

C:午後4時～4時30分

区報掲載なし

### 女性のための

フェイスブック活用講座<2回連続講座>

日時:1/19・1/26(全・金曜日)午前10時～正午

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ができる方

定員:10名(抽選)

費用:500円(資料代)

申込:往復ハガキで、①講座名②住所③氏名④年齢⑤電話番号

⑥使用しているPC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。

受付:12/1～1/9(必着)

区報掲載なし

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

#### ●『パソコン実践編』

2/8・2/15(全・木曜日)2日制

午前10時～正午

講師:後藤悦子(MOSインストラクター)

受付:1/4～1/31



#### ●『エクセル基礎講座』

3/9・3/16(全・金曜日)2日制

午後7時～8時30分

講師:後藤悦子(MOSインストラクター)

受付:2/1～3/1

#### ●『パワーポイント基礎講座』

3/10(土)

午後1時30分～4時30分

講師:長安透(マイクロソフトオフィスマスター)

受付:2/1～3/1



対象:パソコン実践編は、ワード、エクセルで基本操作ができる方、その他の講座は文字入力のできる方  
定員:各講座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 ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話番号 ⑥使用しているPC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。

### 区民企画講座

「性別で見る多様性と人権」

企画:女性会議練馬支部

日時:2/25(日)午後1時30分～3時30分

講師:飯田亮瑠(ダイバー・ノン代表)

定員:30名(1/21から受付、先着順)



### ただ今準備中!

#### ◆働く女性のための

コミュニケーション講座(仮題)

日時:2/22・3/8(全・木曜日)

午後7時～8時30分

定員:30名(先着順)

#### ◆女性の再就職と就労継続

支援講座「安心して働き

続けるために」(仮題)

日時:2/24(土)

午後1時30分～4時

定員:30名

#### ◆災害と女性

在宅避難を考える(仮題)

日時:3月3日(土)

団体登録更新手続きをお忘れなく!

男女共同参画センターえーるの団体登録は、3年ごとの更新制度になっており、現在の有効期間は、平成27年4月1日から平成30年3月31日までです。有効期限満了前に更新手続きをお願いします。

## 得意なこと、好きなことを仕事に ～「やってみたい」をカタチにする～

中小企業診断士の古屋由美子さんをお招きし、自分の得意なことや好きなことを活かした起業について考える講座を、3回にわたり実施しました。

- ①「起業するってどういうこと?～私スタイルの起業を始めよう!」  
★最近の起業事情を踏まえ、自分の強み、想いを再確認しました。
- ②「“やってみたい”想いをカタチに～つくってみよう!基本プラン～」  
★具体的に設備資金や運転資金等の数字で起業を考えてみたり、思い描く起業内容をシートに書き出しました。
- ③「先輩起業家のお話&“私の想い”の語り合い」  
3人の先輩起業家、居木史子さん(Aromatherapy Salon La chou-chou代表)、佐藤暁さん(JAMHA認定メディカルハーブコーディネーター)、三浦恭子さん(整理収納アドバイザー2級認定講師)をお招きし、起業しようと思った動機、起業までの道のりなど、体験談を話していただきました。

講座の最後に、参加者がそれぞれの“私の想い”を披露しあうと、目指すものは違っても、その想いの温度は皆さん同じということに気が付きました。そして、グループワークを通しての仲間づくりも進んだこともあり、参加者有志によるグループが立ち上がりました。



### 【参加者アンケートから】

- ・自分のビジョンがちょっとずつ形になってきている感じがする。
- ・起業を漠然と考えていたが、これを機に積極的に考えたい。
- ・自分自身の得意なことや強みを再発見できたことがとても良かった。
- ・基本プランシートで具体的になった。
- ・先生に後押ししていただいて、勇気が出た。
- ・実際に起業されている方のお話は、とても参考になった。
- ・集客の仕方、情報発信など、実際にやっている方だからこそのお話は説得力があるなと思った。
- ・色々な方に出会えた有意義な場であった。
- ・みなさんの熱い想いを聞き、とても刺激になった。

## 区企画講座



### ●「しゃべれなくても英語でおもてなしができるんですースマホ応用講座ー」

日時:9月7日(木) A午前10時～11時30分/B午後1時～2時30分

講師:大倉美登子(シニアITアドバイザー(SITA)1級)

企画:練馬177地域 ITリーダーの会

講座内容:「おもてなし」の意味を考え、無料翻訳アプリ「Voice Tra」の入手方法と使い方を実際に練習していただきました。

【参加者アンケートから】「翻訳アプリがとても便利で良かった。」「喋れなくてもスマホでおもてなしができる。とても便利だと思った。」「オリンピックにむけて活用していく。」

### ●「食と健康～食品添加物は味方が敵か～」

日時:10月22日(日) 午後1時30分～3時30分

講師:佐藤かな子(前東京都健康安全研究センター副参事研究員、薬学博士)

企画:サイエンスカフェねりま

講座内容:食品添加物に関しては擁護派と懐疑(批判)派がそれぞれの立場から意見を述べていますが、「食品添加物は、体に危ないのか危なくないのかを知りたい」というところが本音かと思えます。そこで、実際の研究データを示しながら、食品添加物について一緒に考えていきました。

【参加者アンケートから】「今後は考えながら食品を摂っていきたい。」「食品のことなので身近な問題として、多少安心な方向に感じた。」「コンビニのおにぎりや弁当を見て『これ大丈夫なのか?』と思うことはあったが、今まであまり考えてこなかった。とても分かりやすかった。」



### ●「子どもの良さを引き出す!イライラしない子育てのコツ」

日時:10月26日(木) 午前10時～11時30分

講師:林田道子(臨床発達心理士/NPO法人 am OKの会代表/NPO法人こどもの国副理事長)

企画:くらしこよみ

講座内容:子どもの月齢ごとにグループに分かれ、最近イライラしたことについて話し合った後、講師より母親のイライラの原因や子どもの自尊感情の大切さについての講話をききました。また、『イライラ菌』をさがすワークなども行いました。

【参加者アンケートから】「今まで受けた講座で一番楽しかった。皆での意見交換もたのしくできた。」「子どものことだけでなく、自分自身のことを振り返る、良い機会になった。」「内容がとても面白くてもっともっと聞きたかった。」「私自身の悩みが原因だと分かり、書き出してすっきりした。」

「人生100歳時代」という超長寿社会を迎え、高齢期をいかに暮らすかという事に注目が寄せられています。講演会応募者数も定員を上回り、関心の高さがうかがえました。

東洋大学経営学部教授の幸田浩文さんを講師に迎え、簡単な自分史年表や曼荼羅チャートに書き込みをしながら自分のこれまでの道のりを振り返りつつ、自分の行動パターンを探りました。続いて、「なりたい自分」のを見つけ方やこれからどのようにしたら成れるのかなど、生き方のヒントをお話いただきました。



【参加者アンケートから】

- 有意義な時間は、あっという間に過ぎた。早速これからの人生を組み立ててみたい。
- 年齢を気にせず、いろいろと挑戦したい。
- 何をしていたか迷っていたところ、いい講義を聞くことができ、参考になった。
- 元気になった。やってみようと思う。
- とても分かりやすく楽しく、勉強になった。
- 80歳代になった私の日常生活にも前向きになれた。また、50代半ばになった娘にも参考になる内容で、話のタネになりそうだ。
- 人生再考のために良かった。

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」

10/3・10・17・24(全回・火)

全体講師に野々村恵子さん(「月刊社会教育」編集委員/写真右)をお招きし、戦後～現代にかけての日本の動向について、大島美津子さん(元専修大学教授/写真左)にお話いただきました。「わたしの足跡」と「時代背景」を重ねるといふ、奥行きのある自分史の書き方を学びました。講座の中での交流を通して、様々な人のこれまでの人生に触れ、感慨深い講座ともなり、講座終了後、受講者有志を中心に文集を作る事になりました。



【参加者アンケートから】

- 「老前整理」の一環として取り組んでみようと思った。
- 自分の生まれてきた時代に流れる世の中の動きを、改めて重ねることができました。
- さまざまな人生を歩んで来られた方々のお話が聞けて、それだけでも豊かで楽しい時間となった。
- 大島さんの講座で、史実に基づいた大変な資料をいただいた。自分史を書く上で大変参考になる。
- 何年かかっても書ききれないかもしれないと思いながら、この先への胸のワクワク感は増長している。

〈プログラム〉

- ①簡単な自分史年表をつくり、「わたしの足跡」を確認します。
- ②「わたしの足跡」と時代背景を重ねてみます。
- ③自分史年表からトピックを選び、思い出を書きます。
- ④それぞれのトピックを紹介し合います。

わたしのこれからライフ「子育てママのポレポレ塾」

5/18・25、6/8・22、7/6・20、9/7・21、10/5・19 (全・木)

〈プログラム〉

- ①オリエンテーション  
えーる事業担当専門員
- ②絵本で広がる子育ての世界  
山崎祐美子(元児童書店店主)
- ③子育てファミリーの男女共同参画  
石崎節子(えーる事業コーディネーター)
- ④カラダを動かしてココロもスッキリ!  
田中昌子(NPO法人ちえぶら認定更年期  
フィジカルケアインストラクター)
- ⑤あなたの親は大丈夫?子育てと介護  
西和彦(NPO住環境ネット理事)
- ⑥乳がん自己チェック  
西貝圭子(ピンクリボン in NERIMA)  
石神井保健相談所保健師
- ⑦子育てママの整理収納術  
三浦恭子(整理収納アドバイザー)
- ⑧映画「アイコタケ」の鑑賞会とおしゃべり  
えーる事業担当専門員
- ⑨マネー&ワークライフプラン  
石田美枝子(キャリアカウンセラー)
- ⑩明日のわたし宣言

さまざまなテーマを切り口とした、子育てママ対象の連続講座開催も今年で4回目を迎えました。「まったり塾」(H26)、「イキイキ塾」(H27)、「わくわく塾」(H28)と続き、今年は「ポレポレ塾」。ママは子どもとひととき離れて自分自身を見つめ、子どもはママから離れてお友達と接しながら社会性を身につけるという母子にとって貴重な機会となっています。今回の受講生の中にも自主グループを立ち上げて活動を始める方たちが誕生しました。



【参加者アンケートから】

- 色々考える機会になり、子どもも成長できた。
- たくさんのママと話して、ストレス発散ができた。
- 毎回、楽しく、勉強になり、来るのが楽しみだった。
- 子どもを預かってもらい、自分の考えに集中することができた。
- 親の介護に関しては、全く考えていなかったのでいいきっかけとなった。
- 沢山刺激をもらえ、色々なテーマで盛り上がったのが本当に楽しかった。
- 話を聞くだけでなく、身体を動かしたり、話し合いをすることで、頭の中もスッキリした。
- 他の人の考えを知った時、共感したり、気付くことがあり、改めて自分を振り返る機会になった。
- 5年後、10年後の事を考える機会がなかったので、今回きっかけをいただけて良かった。

えーるPick-Up

特別展示  
「女性に対する暴力防止」



毎年11月12日から11月25日の2週間は、女性に対する暴力防止週間です。夫やパートナーからの暴力、性犯罪、売買春、セクシャル・ハラスメント、ストーカー行為など女性に対する暴力は女性の人権を著しく侵害します。女性に対する暴力を許さない社会を目指す草の根運動として全世界で「パープルリボンプロジェクト」が広がっています。

当センターでも、館内をシンボルカラーの紫で飾っています。旧喫茶カウンターにて、西原理恵子さんのDV防止の描きおろし漫画(P4参照)やDV関連書籍案内の展示の他、館内各所に関連パネルを展示し、女性への暴力防止を呼びかけています。

◆10月25日(水)、石神井町学童クラブの子どもたち40人がハロウィーンの仮装をしてえーるの窓口に!「トリックオアトリート」の元気な声がひびきました。



# JKビジネスに注意!

(J=女子、K=高校生)



内閣府男女共同参画局 女性に対する暴力をなくす運動の描きおろし漫画 ©西原理恵子

## 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時から19時まで  
(年末年始・施設点検日を除く)  
※日曜・祝日は17時まで

■平成29年4月から性的マイノリティ相談を特設しています。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時から17時まで)  
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時～21時30分
- 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](mailto: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。)