

えーる だより

平成29年3月<第55号>

3月・4月・5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(パワーポイント基礎)』
3/25(土) <13:30~16:30>
講師:長安透(マイクロソフトオフィスマスター)
定員:10名(抽選)
参加費:1,000円

映画上映会えーるシネサロン
『いわさきちひろ~27歳の旅立ち~』
3/26(日) <A:10:00~12:00 B:13:30~15:30 >

区民企画講座

①『自分の身体に気づく“やさしいヨガ”』
4/16(日) <15:00~17:00>
企画:練馬ふくしの輪
講師:滝沢菜穂(ハタヨガ)

②『健康長寿で人生を楽しもう!』
4/19(水) <13:30~15:30>
企画:長生きが喜べる会
講師:菊池天子(元中学校教諭)他

③『平和のために歌い継がれたもの
—映像と音楽を通して憲法を考える』
5/7(日) <14:00~16:00>
企画:ねりま24条の会
講師:志田陽子(武蔵野美術大学教授)

スケジュール・申し込み方法
などの詳細は、区報に掲載し
ます。ご注目ください。



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)』
4/18(火) <9:30~12:00>
講師:後藤悦子(MOSインストラクター)
定員:10名(抽選)
参加費:1,000円

わたしのこれからライフ
『子育てママのポレポレ塾』10回連続講座
(全回木曜日、10:00~12:00)
5/18、5/25、6/8、6/22、7/6、7/20、9/7、9/21、10/5、10/19

「絵本で広がる子育ての世界」「子育て期の整理収納術」「子育てママのマナー&ワーク・ライフプラン」「乳がん自己チェック」「女性と健康」「子育てと介護」「映画鑑賞」など。
※「ポレポレ」とは、スワヒリ語で「ゆっくり」の意です。

★父子キッチンワーク(7月30日)
★PCパワーポイント講座(6月23日)
★PCエクセル基礎講座(6月16日、23日)
★PCエクセル基礎講座(7月 調整中)

ただいま準備中

2017男女共同参画センターえーるフェスティバル

6/3(土) 6/4(日) 『誰もが自分らしくはばたこう』

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。

大人も子どもも楽しめる
イベントが盛りだくさん!

- 実行委員会企画・運営の各種ワークショップ
- 子どもえんにち ●作品展示発表 ●舞台発表
- 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4日(日) 14:00~16:00

忘れられた女性作曲家たち (仮題)
～あの曲も女性の作品!～

講師:小林 緑さん

東京藝術大学大学院修了後、1971~72年フランス政府給費留学生としてパリ第四大学留学。
現在、国立音楽大学名誉教授。編著に「女性作曲家列伝」(1999、平凡社)他多数。

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:6月1日(木)午後~6月5日(月)午前まで
- 図書・資料室:6月2日(金)・3日(土)・4日(日)の夜間

怒りのコントロール術を学ぶ アンガーマネジメント講座ー 「イライラの消しゴム」

暴力は、「怒り」の爆発。そしてその「怒り」の種は、自分の中にある『イライラ』、まわりから受ける『イライラ』など様々です。愛する人をDVの被害者・加害者にしないために、爆発の種である『イライラ』をどうしたら消すことができるかを学びました。

幕開けに、演劇パフォーマンス「怒・博士と学ぼう怒り体験」(BPプロジェクト)を観ながら身近な暴力の具体的な例を知り、講師高田しのぶさん(オフィス悠々代表)により、怒りをコントロールする方法をグループワークを織り交ぜながら学びました。

参加者アンケートより

- ・寸劇があったり、グループワークがあったり楽しんで参加できた。
- ・グループワークで自分の経験を整理してみると自分の傾向なども分かり大変ためになった。
- ・一度に理解できないかもしれないが、上手にとり入れて穏やかに暮らせるようにしたい。
- ・系統立ててアンガーマネジメントを学べたような気がした。



①講座の幕開けは演劇パフォーマンス「怒・博士と学ぼう怒り体験」
②サイドイベント「キッズ体操」
③サイドイベント映画上映会『パパ、ママをぶたないで』



区民企画講座「DV家庭で育った子どもへの影響～サポートとケア～」

女性会議練馬支部

1/21

DV加害者更正教育・被害者支援・デートDV防止プログラムの開発・実施などを行っている団体アウェア事務局長の吉祥眞佐緒(よしざきまさお)さんをお招きして、DV家庭で育った子どもへの対応についてお話をいただきました。

参加者から、DVが母親と父親だけの問題にとどまらず、子どものへの影響の大きさを改めて認識することができたという声が多く寄せられました。また、講座後に同日開催していた「えーるスクエア」の映画上映会「パパ、ママをぶたないで」にも多くの受講者が参加し、「親が感情任せに怒鳴ることでこんなにも小さい子どもの心を殺してしまうのだと改めて知った。」「DV防止は周囲から支援していけることだと思った。」などの感想が寄せられました。



平成29年度区民企画講座決定



ねりま区報平成28年11月1日号で公募した「平成29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16企画の中から下記の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。)

- ◎「自分の身体に気づく“やさしいヨガ”」：練馬ふくしの輪
- ◎「健康長寿で人生を楽しもう！」：長生きが喜べる会
- ◎「平和のために歌い継がれたもの一映像と音楽を通して憲法を考える」：ねりま24条の会
- ◎「今く求められる」女性/男性」像・「LGBT」像・「個人/家族」像の問題点」：
一橋大学ジェンダー・セクシュアリティ研究会
- ◎「食と健康～食品添加物は味方が敵か～」：サイエンスカフェ ねりま
- ◎「『LGBTって?』当事者からのお話を聞こう」：女性会議練馬支部
- ◎「しゃべられなくても英語でおもてなしが出来るんです」：練馬177地域ITリーダーの会
- ◎「イライラしない子育て～子どもの発達に応じた魔法の声かけ～」：くらしこよみ

※平成30年度区民企画講座募集については、11月頃区報でお知らせする予定です



＜ファシリテーション＞

会議やミーティング等の場で発言を促したり、話の流れを整理したり、またプロジェクトなどの集団活動がスムーズに進み、成果が上がるように支援すること。

参加者に対し公平な立場にたち、ファシリテーションを行う者のことを「ファシリテーター」といいます。

職場や町内会・PTAなどの地域活動の会議や打合せで、スムーズに効果的な進行をするためのスキルを学ぶ講座を開催しました。この学びは、必ずしも自分が進行役にならない場合、また会議などの場だけでなく、家族でのちょっとした話し合いの場にも活用できるとご好評をいただきました。

プログラム

①話し合いを充実させるコツ！

杉村 郁雄（NPO法人日本ファシリテーション協会会員）

②わたしの暮らしと男女共同参画

石崎 節子（男女共同参画センターえーる事業コーディネーター）

③練馬区の男女共同参画

練馬区総務部人権・男女共同参画課職員

④聴いて、訊いて、聞いて、話し合う

岩井 奈保美（うさ耳コミュニケーション代表）

⑤“災害イメージゲーム”から地域の課題解決方法を学ぶ

森野 征明（防災学習センター所長）

参加者アンケートより

- ・付箋に書かれたものを見ると「誰の意見」から「何が書かれているか」に視点が変わることに、はっ！とした。
- ・書くことで「見える化」するということをもっと活用していこうと思った。
- ・「男女共同参画」という言葉、なんとなく男女平等ということかな？と思っていたが、グローバルな時代背景などを聞き、今後の活動に生かすことができる。
- ・グループワークがとても大変だった！でも、そんな時間がある事も貴重だった。
- ・ファシリテーターと男女共同参画のつながりが自分の中にしっかり入ってきた。
- ・ファシリテーターは必ずしも会議のリーダーになる必要はないのですね！
- ・聴覚障害者でもファシリテーター役を担うことができそうで、自信につながった。
- ・日頃の備えや学習に加え、周囲の人達との関係づくりの大切さを学べた。

心を開くコミュニケーション講座「聞く・聴く・訊くを学ぶ」

2/14

ワークショップで描いた作品を使って自分の気持ちを表現し、グループの中で発表しあった後、「聞く」「聴く」「訊く」の違いを講師の岩井奈保美さん（うさ耳コミュニケーション代表ほか）から学びました。

盛りだくさんの内容でしたが、アンケートには「最初は少々の緊張感がありましたが、ワークショップをしていくうちに、グループのみんなと打ち解けた気分になり、最後は笑顔で挨拶できたのはとてもよい体験でした。」「自分の心を色で表現してみて、自分の心が見えてきたことにビックルしました。知らないうちに心に枠を作り、世の中を見ていた自分に気づかされたことは、これからの人生にプラスとなります。」「世代を超えての意見発表は楽しかった。『さくこと』の大切さを実感。」などあり、とても好評でした。



災害と女性「大災害 どこまでガマン？どこからワガママ？ー避難拠点と在宅避難ー」

2/19



5回目を迎えた「災害と女性」シリーズは、今年度、防災学習センターと共催で実施しました。



午前中は、防災学習センターの進行のもと、避難拠点運営連絡会交流会が開催され、グループに分かれて日頃の活動や、女性の視点を取り入れた活動についての情報交換が活発に行われました。



午後は、塩沢祥子さん（NPO法人神奈川災害ボランティアネットワーク運営委員）から災害時における男女による具体的な被災の違いや、求められる救援の在り方について示唆に富むお話や練馬区在住の阪神・淡路大震災の被災体験者や子育てママからの報告がありました。スタンプラリーでは、災害時に役立つ様々な知識を学びました。



鈴木裕子さん、瀬戸口奈津子さん、北本典子さんの阪神・淡路大震災の経験談に参加者は息を飲みました。また、後藤悦子さん（NPO法人ママブラグ認定防災ピクニックアドバイザー）は、子育てママの防災活動の一端を紹介しました。



スタンプラリー ①「ロープワーク」②「おがくずトイレの作り方・使い方」③「乳幼児の誤飲対策」④「防災用品の説明」⑤「三角巾などを活用した応急救護」の5ブースを巡り、情報やテクニックだけでなくおみやげもゲット！！

平成29年度 休館日のお知らせ

4月29日（土・祝）
夜間休館 午後5時から（害虫駆除）
5月21日（日）
全日休館（施設保守点検、定期清掃、冷暖房切り替え）
9月23日（土・祝）
夜間休館 午後5時から（害虫駆除）
10月29日（日）
全日休館（冷暖房切り替え、定期清掃）
12月29日（金）～平成30年1月3日（水）
年末年始休館
平成30年2月11日（日・祝）
全日休館（電気設備年次点検）

えーるPick-Up

時間単位の予約ができます！

1月から区の公共施設予約システムが新しくなり、ご自宅のパソコンやスマートフォンからも時間単位の予約が可能になりました。ぜひご利用ください。

※メンテナンス時間（毎月23日午前0時～7時）を除き、いつでもシステムを利用できます。
※操作方法が不明な方は、下記サイトでご覧いただくか、センター窓口でお尋ねください。
(<https://yoyaku.city.nerima.tokyo.jp/portal/>)

あなたの周りに配偶者等からの暴力（DV）で悩んでいる人がいたら、伝えてください。

プライバシー厳守
相談無料

◎ねりまDV専用ダイヤル

☎03-5393-3434

毎日9時～19時
（祝日は17時まで。年末年始を除く）

◎練馬区立男女共同参画センターえーる 相談室

☎03-3996-9050

毎日9時～19時

◎総合福祉事務所相談係

（祝日、年末年始を除く月～金8時30分～17時15分）

練馬 ☎03-5984-4742

光が丘 ☎03-5997-7714

石神井 ☎03-5393-2802

大泉 ☎03-5905-5263



■緊急の場合

◎警察（事件発生時）

☎110番

図書・資料室

男女共同参画、女性論・男性論、生き方、心の問題、家族の問題、再就職に役立つ本や資料などを多数そろえてお待ちしております。

*練馬区内、在住在勤の方であれば、6冊まで4週間かりることができます。



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

午前9時～午後9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

<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ご相談ください。）