

平成 20 年 3 月 28 日 発行

特集 女と男のいきいきフォーラム八王子 開催報告



みなさん、こんにちは！八王子市男女共同参画センターでは、男女共同参画の実現に向けて講座を行ったり、情報を発信しています。今年2月23日(土)には、センターの年1回のビッグイベントである『第17回女と男のいきいきフォーラム八王子』を、開催いたしました。

今回は、例年以上に参加者が多かった講演会や分科会の様子をご報告いたします。

講演会 「大切なわたし」～まずは自分を抱きしめて 講師 海原純子さん



「ありのままの自分を受け入れ、大切にすること、自分らしく生きるためにはどうしたらいいのか」というヒントを、海原さんご自身の体験を交えてお話いただきました。

自分の好きなことを今の人生にプラスすること、年齢に関係なく自分の才能を見つけること、結果ではなくプロセスを楽しむことなどのお話は、「好きなことにチャレンジしてみたい。けど無理かも……」と迷っていた私達の背中を優しく後押ししてくれました。

参加者のみなさんは、海原さんのとても素敵なお人柄と温かいメッセージに魅了された様子で、これからの人生をさらに楽しく元気に、自分らしく生きていこうという希望や勇気をたくさんもらったようです。



(参加者の声)

- ・海原さんの言葉が胸にしみました。ありがとうございました。
- ・特に人に自慢できるほどの得意なことを持ち合わせていないことに悩むことが最近多かったけれど、好きなことを続けていくことが自分らしいことだと、思うようになりました。
- ・「そうだなあ」と思うことが多く、涙が出ました
- ・さわやかで明るく、分かりやすかったです。実体験をふまえて、うなづくことが多い講演で、大変大変よかったです。日頃こうではないだろうか、と思っていることを再確認させていただきました
- ・他人と比較するのではなく、自分の内面に目を向けて、大切にしたいと思いました。





分科会

「いいお母さんより幸せなお母さんに ~さあ、お父さん出番です」

講師：北村年子さん

「母乳で育てなくちゃ」「完璧なお母さんでなくちゃ」・・・etcの「でなくちゃ病」をやめて、「まあいいか」と今の自分を受け入れることについて、講師自身を振り返っての具体的なお話でした。まずは、自分を好きになること、そして、どんな自分も許すことが大事というお話には、思わず涙がこぼれました。関西弁のソフトな口調のお話に心癒され、「すべてのことにありがとう」という気持ちでいっぱいになった分科会でした。

《参加者の声》

- ・ 完璧でなくても、「まあ、いいか」と今の自分を受け入れること。ありのままの自分を受け入れると、ありのままの子どもを愛せることの大事さを知りました。
- ・ とても涙が出る、よい気づきが出来ました。今後の生きるための支えの言葉をたくさんいただきました。
- ・ 私はみんなからほめてほしいんだ、感謝されたいし、親の前で泣きたいんだと、ハッキリわかりました。自分をもっとほめてあげたい！



「アサーティブネスってなあに？ ~ありのままの自分を表現してみよう」

講師：堤暢子さん

自分を大切にしている気持ちを持って、自分の気持ちを表現すること。出来そうで、実はなかなか難しいことについて、講師と一緒に考えてみました。

ペアワークでは、相手の話をただ黙ってうなずきながら、聴いてみました。こんなふうに、誰かの話をじーっと聴いてみたこと、最近あったかな・・・なんて思いながら、安心して柔らかな空間を共有しました。

《参加者の声》

- ・ 自分を認めることができそうです。
- ・ 自分の気持ちを大切にすることを忘れていたので、今日講座に参加できて、とてもよかったです。ありがとうございました。
- ・ アサーティブネスについて勉強できてよかったです。少し、気持ちが楽になりました。こういう企画があったら、また是非参加したいです。



「大切な人を守りたい ~女性と子どもの視点で考える防災・防犯」

講師：国崎信江さん

阪神大震災をきっかけに防災について考え、また、自分の出産を機に「大切な人を守りたい」という気持ちがめばえ、危機管理アドバイザーになった国崎さん。我が家でできる防災対策紹介や、あると良いではなく「無いと困る」の非常持ち出し品の説明、実際に被災地の復興に携わった体験談を、女性ならではの視点でお話いただきました。

また、子どもを守るための地域での防犯対策や、実際に子どもが被害に遭いそうになった時の身の守り方など、具体例を示しての内容には、参加者も大満足の様子でまさに目からウロコの分科会でした。

《参加者の声》

- ・ 大切な人を守るためには、自分自身をまず守らなければならないということに気づかされました。防災・防犯について平日頃、家族で話し合うことが大切だと改めて思いました。
- ・ とてもテンポ良く、要点がまとまっていて、良い講座でした。家に帰ってから、家族でよく話し合いたいです。
- ・ 日頃聞かれない内容で、早速いろいろな点で実践できればと思っています。ありがとうございます。



市民持込企画



「上野動物園園長が語る

奇想天外！動物子育て」

講師：小宮輝之さん

動物の仰天子育てや出産シーン、びっくり家族などをユーモアたっぷりに映像とともにお話いただきました。大人も子どもも興味しんしん！！驚きと発見の連続の2時間でした。



「韓国ドラマに見る 女性の姿のうつりかわり」

講師：中川緑さん

たくさんの韓国ドラマが日本に紹介され、韓ドラファンが急増。今回は、いくつかのドラマをピックアップし映像に写しながら、女性の描き方のうつり変わりや、韓国社会の様子や時代変化について学んでみました。



フォーラム実行委員の感想

黒木委員長

このフォーラムを通して、今の自分を好きになり認める事ができたらという願いが、みなさんの様子をうかがい通じたのではと感じられました。毎日の忙しさの中に、ふと、自分をいたわることを忘れてしまう日々の中、このフォーラムの一日が、参加して下さった方々にとってやすらぎや、充電の場所になったのではと感じています。そんな素敵な一日をつくる為に、私が事務局の方々や、素敵な委員さんたちとたずさわれたことを本当に嬉しく思います。ありがとうございました。

下田副委員長

山あり谷あり産みの
苦しみあり、お金では
買えない経験をさせて
いただきました。



細川委員

「分かち合いたい」「共感したい」という思いを形にしていくプロセスを楽しみ、また、形になったときの清々しい達成感を味わうことができました。

大森委員

フォーラムに関わる事でよき出会いがたくさんありました。協力してくれた家族に感謝の気持ちでいっぱいです。

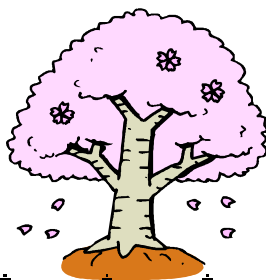


濱出委員

お互い年齢も違う、知らない者同士が、一つのイベントを男女共同参画の職員の方々と共に成し遂げた達成感と、感動は何ものにも換えがたい経験となり、また、友人が増えて、これからいきいきとした時間が持てそうです。素敵な時間をありがとうございました。

畑野委員

フォーラムの実行委員の活動は、とても刺激的で、話し合いを進めていく中で、今の自分を見つめ直すよい機会となりました。と同時に男女共同参画の必要性も強く感じました。これからもさらに多くの方に知ってもらい、生活に役立ててほしいと思います。



男女共同参画センターの
ホームページやメール、電話番号の
情報を携帯電話で読み込むことが
できます。(ホームページはモバイル
版ではありません。)



今後の講座予定のご案内

内容や申込み方法などは、八王子市の広報やホームページをご覧くださいか、男女共同参画センターに直接お問い合わせを。(電話 042-648-2230)

女性のための「ひとり起業」講座(4/1号広報掲載予定)

5月17日・31日(土)(全2回) 募集期間:4/15まで

子育てママの「私の気持ちを伝えるトレーニング」(4/15号広報掲載予定)

5月20日~6月24日(火)(全5回) 募集期間:4/30まで

一部内容等が変更になる場合がございます。ご了承ください。



ほっとタイムサービスのご案内

クリエイイトホール内の生涯学習センター・図書館・男女共同参画センターや、しごと情報館を利用される方で、満1歳～6歳までのお子さんをお持ちの方！ 学習活動・求職活動をされている間、お子さんをお預かりします。ぜひご利用ください。（登録、予約が必要です）

毎週 水・金・土曜日 午前9時から12時

毎週 火・木曜日 午後1時から5時



詳細については、男女共同参画センターまでお問い合わせください。



女性の相談室



一人で悩まないで。困ったときは相談を。

専用電話 042-648-2234

- ・ プライバシーは守ります。
- ・ 相談はいずれも無料です。
- ・ 託児（1歳～未就学児）は予約制です。

専門相談 * 予約が必要です。

夫婦・家族間の悩み事、生き方や人間関係の悩み、妊娠・出産・更年期などの女性特有の不安、女性の人権に関わる法律や裁判の相談に、専門の女性相談員が応じます。（祝日を除く）

女性のための相談・カウンセリング カウンセリング（心理カウンセラー）

水・土曜日：午前9時～正午

第2木・第4月曜日：午後5時～午後8時

女性のための相談（専門相談員）

木曜日：午後1時～午後4時

女性のための保健相談（保健師）

第3金曜日：午前9時30分～11時30分

女性のための弁護士相談（弁護士）

毎月第4土曜日：午後2時～午後5時

電話相談

女性の抱えるさまざまな悩みや問題について、男女共同参画センターの相談員がお話を伺います。

毎週月曜～土曜日：午前9時～午後7時

男女共同参画センター

〒192-0082

八王子市東町5-6 クリエイトホール8階

電話 042-648-2230

相談専用電話 042-648-2234

ファックス 042-644-3910

メール b050900@city.hachioji.tokyo.jp

ホームページ

<http://www.city.hachioji.tokyo.jp/shiminkatudo/danjokyodo/index.html>

開館時間

月～土曜日 9:00～19:00

日曜日 9:00～17:00

休館日

年末年始（12月29日～1月3日）

毎月第1火曜日（館内点検日）



クリエイイトホールまでは・・・

JR八王子駅から徒歩4分

京王八王子駅から徒歩4分

駐車場はありませんので、車でお越しの方は八王子駅北口地下駐車場（有料）などをご利用ください。