

はちおうじし 男女共同参画センターだより

2015年3月 VOL.31

特集 第24回

女と男のいきいきフォーラム八王子開催報告

女性も男性も個性と能力を発揮し、人がひととして尊重され、いきいきと暮らせる男女共同参画社会の実現に向けて、八王子市男女共同参画センターでは、講座や講演会などを開催し、情報を発信しています。今年2月28日に、1年で最大のイベントである『第24回女と男のいきいきフォーラム八王子』を、「今、ワタシの夢が開く時」をメインテーマに市民実行委員の皆様とともに開催しました。

今号は、フォーラムの講演会や分科会の様子をご報告します。

講演会

「フィンランドから学ぶ 私らしく暮らすヒント」

～ワーク・ライフ・バランスを楽しむ～



講師のシルックさんは、東京農工大学・リーディング大学院特任准教授を務め、全国各地で講演活動をされています。フィンランドと日本の両国のライフスタイルに精通し、仕事や子育て、自分らしい生き方を軽やかに体現しているシルックさん。フィンランド人の仕事や子育ての考え方などから「私らしく暮らすヒント」をもらえる大変興味深いお話をいただきました。

「私らしく人生を楽しむ」ためには、『人にどう思われるかよりも、自分がどうありたいか』『自分を好きになってあげることが大切』だと語り、その言葉は多くの方の心に響きました。

講師 坂根シルックさん（東京農工大学特任准教授）

《参加者の声》

- ・ フィンランドと日本とではたくさん違うことがあるとつくづく感じました。フィンランドの国の考え方はとても魅力的で、日本でも真似してほしい事や自分も真似してみたいと思えることもたくさんあり、とても勉強になりました。
- ・ 人間らしく幸福に生きる為のお話しはすばらしく気づく事が多かったです。
- ・ わかりやすくすばらしいお話でした。日本でも実現してほしいことばかりでした！！
- ・ 海外と日本の違いをもとに、「私らしく暮らすヒント」を教えてもらい「なるほど」と思いました。



《分科会》



「ママのためのボイストレーニング

～心と身体のリフレッシュ～

講師 柚楽 弥衣さん（歌手、ボイストレーナー）

ボイストレーニングの基本や言葉の性質、良い声の出し方など声を出すことの「楽しさ」を学びました。

参加者は、大きな声を出したり、身体を動かすことで、心と身体をリフレッシュすることができました。

参加者は皆楽しそうに取り組んでおり、会場は終始、笑顔に包まれていました。

《参加者の声》

- ・「言葉の響きが大切」ということが非常に心に残りました。素敵な企画をありがとうございました。
- ・大きな声を出して歌うのをイメージしていましたが、言葉の性質を学んで、いい声の出し方を学べて、日常生活にすぐ取り入れられるので勉強になりました。
- ・先生が面白く、すごく楽しかった！！また来たい！！声の出し方だけでなく、気持ちの持ち方なども学べてうれしかった。



「やりたいことを我慢しないためのマイルール作り」

講師 吉田 穂波さん

（産婦人科医師、医学博士、公衆衛生修士）

仕事と家庭の両立（ワーク・ライフ・バランス）をいかに保てるか、そのコツを学びました。

吉田さんが強調されたのは、「受援力（他の人からの助けを得る力）」を身につけることでした。

受講生同士が二人一組でペアになって、自分の問題や関心を掘り下げるワークを行ないながら、自分の生活の中でどのように「受援力」が実践できるかを考え、お互い活発に話し合うことができました。

《参加者の声》

- ・自分の人生に有意義なヒントが多かった！！勉強になりました。ありがとうございました！！なかなかお会いできないと思っていた尊敬する方に、無料講座でお会いできてとても嬉しかったです。感動しました。
- ・幸せのハードルを下げるという言葉が印象に残りました。できるだけ周囲に良い影響を与えられる人間になりたいと思いました。



《団体企画》



「日常生活で活かせる

アサーティブネストレーニング実践編

～自分のコミュニケーションのくせに気付いていますか～

企画 ブルーミング

講師 岩井 美代子さん

（エンパワーYOUネットワーク代表、精神保健福祉士）

自分も相手も大切にしつつ、素直な気持ちを誠実に伝える「アサーティブネス」を体験していただきました。講義だけでなく、ワークやロールプレイを実際に体験することで、「アサーティブネス」について理解が深まったようです。



《参加者の声》

- ・アサーティブという言葉を知りましたが、とても勉強になりました。
- ・対立より調和を尊び、「空気を読む」行動が求められる場面で、どうアサーティブに行動していくのか、難しいですが、自分の方法で少しずつ実践していきたいです。

「女性が知っておきたい

働き方と社会保険とお金の話」

企画 多摩らいふサポート

講師 太矢 香苗さん（ファイナンシャルプランナー）

櫻井 三樹子さん（特定社会保険労務士）

出産、子育て、介護等のために離職した（するかもしれない）女性に知ってもらいたい、社会保険や労働保険の基礎知識や扶養の範囲としくみ、退職時の手続きなどについてわかりやすくお話ししました。また、働いていない時期のライフプランとお金、再就職や起業に必要なことについてもお話しすることができました。



当日は子育て中の方にも参加していただき、大盛況となりました。

《参加者の声》

- ・保険や年金についてなど、わからなかったことがわかった。会社との契約の時にも、注意してみようと勉強になりました。



《団体企画》

「スティックバルーンロケット、僕も私も作れるよ」
企画 レクボラ NO.1
講師 レクボラ NO.1 会員

誰でも簡単に作れて楽しく遊ぶ空飛ぶ工作物として、「スティックバルーンロケット」を親子でつくって遊びました。他にも「種ヒコーキ」「紙とんぼ」「輪投げ」「ボーリング」でも遊びました。お父さんと子どもが一緒になって遊ぶ楽しい一時を過ごしました。



《参加者の声》

- ・とても楽しく親子で遊べました。
- ・たのしかったです。
- ・工作だけでなく、遊びやプレゼントがあるのが良かったです。

「女性はなぜ貧しい状況におかれているのか」
企画 八王子手をつなぐ女性の会
講師 角田 由紀子さん

(弁護士、NPO法人

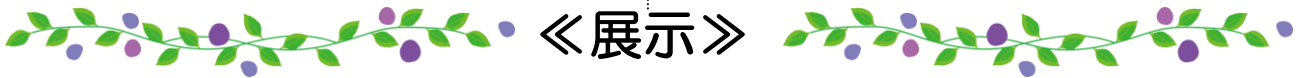
女性の安全と健康のための支援教育センター代表理事)

日本女性の地位や女性の貧しさを作り出している原因、女性が働くことで生活できる社会をどう作るのかについてお話をしました。

講演の後半は、参加者からの質問に答えることができ、活発に意見を交換しました。

《参加者の声》

- ・「安心して生きていける、安心して食べていける、その先に初めて”輝く”があるはず」「暴力はさらに女性を貧しくする」など、すっきりとわかる表現が心に残りました。
- ・非常に鋭い分析で、私達に明確な提言をしていただいた。有意義な講演会だった。
- ・新しい女性問題についての指摘があり、とても参考になりました。



《展示》

“女性たちのつぶやき 2015”
企画 八王子手をつなぐ女性の会



聞き書き集刊行に向けて！
企画 八王子女性史サークル



女性のための相談



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。
- ・託児もあります。
(満1歳～未就学児 予約制)

専門相談 *事前に電話でご予約ください。

夫婦・家族間の不和・もめ事の悩み、生き方や人間関係、交際相手との悩み、女性の人権に関わることや法的な相談に、専門の女性相談員が応じます。

- ★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・3金曜日：午後4時～午後7時
第4月曜日：午後1時～午後4時
- ★女性のための弁護士相談(弁護士)
第4土曜日：午後2時～午後5時
(予約は毎月1日から)

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。
(年末年始はお休み)

月～土曜日：午前9時～午後7時
日曜日、祝・休日 午前9時～午後5時



- クリエイティブホールまでは・・・
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。

◆八王子市男女共同参画センター

〒192-0082

八王子市東町5-6クリエイティブホール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/33852/danjokyodo/index.html>

◆開館時間

月～土曜日 午前9時～午後7時
日曜日、祝・休日 午前9時～午後5時

◆休館日

年末年始(12月29日～1月3日)
原則毎月第1火曜日

DVホットライン八王子(民間団体による相談)

女性のための電話相談です。秘密厳守します。

電話相談： 月曜日 午前9時～12時
お問合せ： 042-626-8258

れんこんの会(女性のためのサポートグループ)

日時： 第2土曜日 午後2時～4時
第4木曜日 午前10時～12時
お問合せ： 080-5039-9374

いっぽの会(まず、一歩。女性同士の語り合いの会)

日時： 第1・第3金曜日
午後1時30分～3時30分
お問合せ： 090-6338-4391
090-7408-1372



男女共同参画センターの情報を
携帯電話で読み込むことができます。

編集・発行
八王子市男女共同参画センター

