

# はちおうじし 男女共同参画センターだより

2005年9月 vol. 5

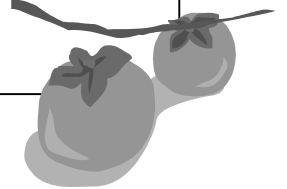
平成17年9月1日 発行

男女共同参画センターでは、「講座」や「子育てママ・パパの仲間づくり」等をきっかけに、参加されたみなさんが自主的な活動を始めています。

講座で学んだ内容を元に、スキルアップしたり、新しい課題に取り組んだり、毎回楽しく活動しています。

センターでは、自主活動を通して、地域活動や家庭参加、就労など、新たな挑戦をしてゆく皆さんを応援してゆきます。

今回は自主活動に参加されている方にお話を伺ってみました！



特集 参画センターの講座などから巣立った

## 自主活動グループを紹介します！

### 料理同好会「男の腕まくり」に参加して

「男の腕まくり」自主活動グループ 島崎 偉さん

料理同好会に参加して、その前の料理講座も含めて5ヶ月が過ぎました。そもそもこの企画に参加したのは、技術屋として仕事をして定年を迎えた後、なかなか会社離れができず、余り社交的でなく孤立しがちな私にとって、手を動かし、活気づける何かを模索していたことと、妻が寝込んだ時など、台所でただウロウロするだけで何もできなかったことによります。

料理の基礎から系統的に実習できた料理講座は正に「渡りに船」で、一つ一つの手順を経て、曲がりなりにも自分の手で出来上がった料理を食べる喜びは元より、手順の一つ一つに理由があり、その動き方が結果としての料理に大きく影響することを、身を以って実感させてくれるものでした。

しかし私の力はいえ、まだまだ同時進行で走る幾つかの料理の手順に混乱し、右往左往している程度であるというのが実情です。経験不足のため、それぞれの手順と結果をイメージできないことによると思われます。

最近、テレビドラマの中で出てきた「味を描く」という表現が妙に印象に残っています。このドラマでは、味見をせずイメージで確実な味付けができる料理法に対して使われたものですが、私もちょっと格好をつけて、いずれ冗談でも「手順と結果を描けるようになれば…」などと言える日が来ることを期待して、会を楽しみたいと思っています。

「男の腕まくり」・・・料理を通して、男性の生活の自立や仲間づくりを目的とした講座

## 「ほっとタイムサービスから

### 「親子ふれあいクラブへ」

親子ふれあいくらぶ 榊枝朋子さん

私は日頃、ほっとタイムサービスをよく利用させていただいています。そして、その利用者対象に開かれている「子育てママ・パパの仲間づくり」というトーク会にもほとんど参加していて、ここでは保育士さんや他のお母さん、お父さん方と、日頃の悩み・ストレス発散法や地域情報、子育てにまつわるいろいろな話を話し合ったりしています。

そんななか、昨年いちようまつりが開かれる際に、そこで知り合ったお母さん達と、いちようまつりのちびっこ休憩所に集まっていっしょにあそびませんか、ということ、ほっとタイムサービス利用者の方たちに呼びかけようと思った事がきっかけとなり、「親子ふれあいくらぶ」という名前が生まれました。

その後も、児童館や保育園で行われるイベントなどに参加したり、ほっとタイムサービス利用者を対象に子育て耳より情報アンケートを集めて、これから何か子育て便利マップのようなものができればと取り組んでいるところです。

私がこの「親子ふれあいくらぶ」に係わっていて、いいなと思うところは、グループ活動の方法が決して強制的ではなく、参加できる人が参加するというとても自由な雰囲気です。育児中のあわただしい生活の中ではこのくらいがちょうど良いのではないのでしょうか。

まだあまり大きな活動はしていないのですが、まずはもっとほっとタイムサービス利用者の方々に「親子ふれあいくらぶ」という誰でも気軽に参加できるグループを知っていただいて、子育て耳より情報アンケートのような小さな参加者が増えることとしています。

「子育てママ・パパの仲間づくり」

…子育て中のママ・パパが元気になるためのネットワークづくりの場

## 「パソコンさろんでステップアップ」

パソコンさろん自主活動グループ 「マーチ」

A.Tさん

高校の同級生と年一回、旅行をし一日旧交を深めて居ります。そんな中で一人は青梅、もう一人は日野在住で、二人ともシニアパソコン教室に通っているとの話を聞きました。

覚える事が沢山あって大変だけど、パソコンでとても楽しくて、の言葉に何だか私一人が遅れているようで少し淋しい思いをしていたところ、たまたま広報で「女性のための自分磨きパソコンさろん」の募集があり、抽選でしたので外れて元々と思い、気軽に応募しましたら、運よく受講することが出来ました。

いよいよ今年一月から教室が始まり、一から始めるパソコンで受講者は皆真剣そのものでした。ワードの基本から始まり簡単な文書の作成、季節のあいさつと段階を追って講座が進められました。何といっても素晴らしい講師の先生方(全員女性)に感謝しています。一人一人優しく丁寧に、解り易く指導して下さい、この教室で学べて本当に良かったと思っています。

四月からは自主活動に変わり、仲間同士で教えあったり、受講中は「へーこんな事が出来るんだー」とか「うわあー凄い」とか、楽しい奇声が飛びかい和やかな雰囲気の中で活動しています。

尚私事ですが、娘の出産予定日が近づき、六月でやめようと思っていましたら、娘と夫の「折角今までやってきたのだから続けたら」の一言にあと押しされて、続ける事にしました(ありがとう)。今後は年賀状の作成・インターネットの検索等出来るようになったらいいなと思っております。

「女性のための自分磨きパソコンさろん」

…女性が地域などで積極的に活躍することをめざして、みんなで楽しくパソコンを覚える

講座



## 「仲間と楽しく最初の一步」

パソコンさろん自主活動グループ 「bird」  
H.K (穂絵) さん

パソコンなど必要ないと思っていた私でしたが、去年、男女共同参画センターの企画による「女性のための自分磨きパソコンさろん」に参加できる事となりました。流行り言葉のように聞いていたパソコン用語を一つ一つ覚えながら、マウスでクリックなどの基本的な操作から繰り返し教えて頂き、今では敬遠していたパソコンを楽しめるようになっていきます。自主活動「パソコンさろん」というグループ活動も支援して頂き、1月からの活動ということもあって、グループ名を酉年にちなみヒヨコをイメージして「bird」としました。

情報ボランティアの会(八王子)の先生方のご指導の下での月2回の教室が待ち遠しく、楽しく続けるうちにもう8ヶ月になります。若いママから私の母と同年代の方まで幅広い年齢層の仲間の中で刺激を受けあいながら、チラシやはがき、名刺や地図と少しずつ技術は向上し、参画センターの講座ポスター作りに参加させて頂けるまでとなりました。今もデジタルカメラの画像を取り込んだり、エクセルの使い方を覚えたりしたいと思い日々パソコンに夢中です。これからもグループの皆さんとメールの交換などしながら、仲間と楽しくステップアップして行けたらと思っています。

## 「忍耐は美德？」

アサーティブネス・トレーニング自主活動グループ  
「ニュー アンド グッズ」  
H.Mさん

子育てや親の介護と、人生を重ねていくうちに、はや50代。常に親として、妻として、嫁として、その役割に“きゅうくつ”や“生きにくさ”を実感していることがあります。

そんな方々が、時間やお金を自分のために使うことが、時に“うしろめたくなる”けれど、このことって罪悪なのだろうかと思いを“ことば”で発します。

自己尊重の気持ちを持って、どう他人とかがかわったらいののだろうかと疑問を持ち、参加した基礎クラスでした。

そして、もっと応用編もやりたいね、ということで、自主グループ「ニュー アンド グッズ」が生まれました。エンパワーYOUネットワークの岩井美代子さんに講師をお願いし、毎回、新しいことに気づくのが、魅力です。肩の力を抜き、男も女も対等に向きあい、楽しい気分になれます。これまでの自分をほめ、参加することで、自分に変化が認められたら、これ最高です。

「アサーティブネス・トレーニング講座」・・・自分の意見を素直に伝えるコミュニケーション技術を学ぶ講座



### お知らせ！

男女共同参画センターでは、さまざまな講座を開催しています。  
今後の予定は、次のとおり。ぜひご参加ください。(一部変更する場合がございます。ご了承下さい。)

開催日時	講座内容	広報掲載号 (予定)	申込開始 (予定)
10月~3月 土曜日(全9回) 午前9時30分~	ファシリテーター養成講座	8/15号	申込み 受付中 (~9/15)
10月1日(土) 午後1時~5時	労働セミナー「これからどうなる? 女性のワーク&ライフスタイル」	9/1号	9/1
10月~12月 水曜日(全5回) 午前9時30分~	女性のための 自分磨きのパソコンさろん	9/15号	9/15
11月12日(土) 午後1時30分~	「女性に対する暴力をなくす運動」記念事業 ビデオ上映とパネルディスカッション	10/15号	10/15

これ以降も、ただいま計画中です。広報やホームページで随時お知らせいたします。

## ほっとタイムサービスのご案内

クリエイトホール内の公民館・生涯学習センターを利用し自主的な活動をされる方・生涯学習センター図書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）

学園都市大学（いちょう塾）の一部講座については利用可能となっております。

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** 48-2234

- ・ プライバシーは守ります。
- ・ 相談はいつでも無料です。
- ・ 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）

奇数月第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 0426-48-2230

（相談専用）0426-48-2234

ファックス 0426-44-3910

メール shiminkatsudo@city.hachioji.tokyo.jp

ホームページ

<http://www.city.hachioji.tokyo.jp/shiminkatsudo/sankaku/sankakutop.htm>

### 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。

編集・発行 八王子市男女共同参画センター