



平成18年3月5日 発行

特集

講座受講者の皆さんの声から

皆さん、こんにちは！

男女共同参画センターでは、男女が共に考え一人ひとりが持っている力を発揮し、いきいきと暮らせる社会を目指して、さまざまな講座を行っています。今年度も多くの皆さんが講座に参加されました。センターでは参加された皆さんにアンケートにご協力いただき、講座を企画する際の参考にさせていただいています。

今回はその中から皆さんの声をご紹介します。

2月25日(土)に「第15回 女と男のいきいきフォーラム八王子」を開催しました。

講演会、映画会、お父さんの料理講座、ファシリテーター養成講座(社団法人 学術・文化・産業ネットワーク多摩と共催)受講者の皆さんの卒業制作の発表の場としての講座、市民持ち込み企画など様々なイベントを行い、多くの方々にご参加いただきました。

講演会「夫婦で楽しい時間過ごしてますか？」

～仲よし家族は腹八分目～

講師、池内ひろ美さんの、仲よし夫婦になるための秘訣やコミュニケーションについての話を聞きました。(自分自身がいきいきと生活していくことで相手も大切にできるということを実感しました・・・アンケートより)

お父さんの料理講座「パパ、ごはん作って！」

～家族そろって食べようね～

お父さんたちが張り切って、肉ちまき、中華風コーンスープほかを作りました。試食をしたご家族の反応も上々！(わたしにもできました！・・・アンケートより)

た！・・・アンケートより)

「マグリアの花たち」

印はファシリテーター養成
講座受講者企画講座



パパも誘って～家族みんなで大江戸ダンス～

「大江戸ダンス」って知ってますか？とてもかっこいいダンスです。子どもたちからお父さんまで、気持ち良い汗をかきました。

お互いわかってますか？

夫婦間(パートナーと)のコミュニケーション

パートナーとのコミュニケーションがうまくいく秘訣を皆で熱く議論しました。

子どもに伝えたい命のはなし

助産婦さんによる「命の大切さ」を考える授業を体験。子どもに自分の大切さをどう伝えるかを考える場となりました。

家族が認知症になったとき・・・

～大切にしよう、それぞれの生き方～

認知症の患者本人や周りの人の心を想像し、自分自身を見失わないために、何ができるのかを考えました。



皆さんの声から

「男の腕まくり」

4/6～6/1（全8回）

シルバーエイジを迎える男性の料理講座です。料理の楽しさを学び、同世代の仲間づくりにもなりました。講座終了後、自主活動を続けています。

- * 毎回、楽しくできました。料理の手順、ポイントを勉強できた。
- * 同世代の人と共同作業でコミュニケーションは、生活の活気づけに大変よかった。
- * 妻の負担を軽減できるよう、がんばるヒントが得られたと思います。

「八王子女性史講座 その2」

7/2～12/17（全10回）

八王子の女性史編纂を視野に入れ、女性史についての知識を学びました。

- * 系統的に女性史を学んだことは初めてであったので、大変勉強になっています。
- * 様々な時代の女性たちの生活とあわせて地元の歴史を学ぶことができ、とても有意義な時間を過ごすことができました。いろいろな方々のお話を聞いていて、やはり実体験というのは貴重なもので、戦前戦中のお話など今聞いておかないと、徐々に聞けなくなってしまうのだなと感じました。

講座名

実施日

講座内容

* ご意見

「自分ブランドで輝く！コーチングで新しい自分と出会いませんか」

5/28、6/4（全2回）

コーチングとは能力開発の技法のひとつです。自分の夢や目標を達成するために、その過程を学びました。

- * 開放された気持ちになれ、晴れぱれしました。
- * 楽しく参加させていただきました。改めて自分って？自分の夢ってなんだろう、と思って考えさせられました。
- * 第三者の声で励まし、受容されるととても強く意識が向上します。

「アサーティブネス・トレーニング講座」

6/16～7/28（全6回）

相手の気持ちを大切にしながら、自分の意見を素直にはっきりと伝えるコミュニケーションの方法を学びました。

- * 人間関係で自分に自信が持てなかったが、自分を大切に考えることができ、自己信頼を取り戻せたと思い、良かった。
- * アサーティブネスということばすら知らなかったので、大変貴重な体験になりました。

「自律訓練法入門講座」

7/20、7/27

いつでもどこでも自分ひとりで行うことができるストレス解消法を勉強しました。

- * 初めての講座で眠くなる程の効果を実感し、こんなものでびっくり。「病は気から」ってあるんですね。
- * 自律訓練法がよくわかりました。練習してみたいと思います。
- * 実践の時間があり、よかった。でも1回では本当に入門だと思うので、続きの講座があると嬉しい。

「女性のキャリアアップコーディネーター養成講座」((社)学術・文化・産業ネットワーク多摩と共催)

9/20～11/29(全9回)

女性のキャリアアップを応援する講座。女性の社会参画を支援する専門的スキル・知識をもった人材の育成を目指します。

- * 各界のいろいろな立場で活躍されている講師の講演は、とても興味深く説得力があり、参考になりました。
- * 同じような思いをもった仲間との出会いや、つながりができました。自分の目標をもつこと、それを成し遂げる行動を起こしていくこと、現実に私が迷っていたことに対して背中を押してもらえたような気がします。各講師の方々のその時その時の言葉が、力強く心に響きました。



「DVと子どもの心～今、私たちにできごと」

11/12

DV(ドメスティックバイオレンス)とは、また、DVが子どもの心に与える影響をビデオ上映とパネルディスカッションにより考えました。

- * DVの基礎についてわかり、よかった。
- * もっと時間があればよかったなあ、と思いました。もっとたくさんお話をききたかったです。

お知らせ！

* 今後の講座予定 *

映画&トーク「ショコラ」 ジュリエット・ピノシュ、ジョニー・デップ 出演

3月11日(土) 14時～16時30分

講座「このまちで自分らしく生きる『スローライフ』のススメ」

3月31日(金) 13時30分～16時30分

お申込は3月15日からです。

講座「男の腕まくり」 シルバー世代男性の料理講座です

5月11日～6月29日 (全8回 すべて木曜日) 13時30分～17時

お申込は4月1日からです。

これ以降もたくさん計画中です！講座内容等については、
広報やホームページにて随時お知らせします。

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



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 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）

奇数月第4土曜日：午後2時～午後5時

平成18年4月から毎月実施します。

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）042-648-2234

ファックス 042-644-3910

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