

ハーモニーアラザだより

発行：秋田県中央男女共同参画センター 電話：018-836-7853 <http://akitawmc.com/>
〒010-0001 秋田市中通 2 丁目 3-8 アトリオンビル6F 指定管理団体・NPO 法人いきいきF ネット秋田

平成28年9月発行
vol.40

開催報告

平成 28 年度女性チャレンジ支援事業 わたしのしごと準備講座 ～ココロもカラダも元気に！そしてその先へ～

第 1 回



今年度の女性チャレンジ支援事業は11名が参加して7月12日、19日、26日の三回連続で行ないました。働きづらさや生きづらさに悩むシングル女性たちが、将来的な就業を見据えて、自立に向けた一歩を踏み出すことを目的にしています。

パステルをパウダー状にして指で描く「和アート」や筋肉の緊張をほぐし、リラックスできる健康法である「タイ式ヨガ」を体験して、まずは自分のココロやからだと向き合ってゆっくりと考える時間を設けました。

第 2 回



最終回は「聴く力でコミュニケーション力 up トレーニング」と題しての講話でした。産業カウンセラーの講師がコミュニケーションに必要な「聴く力」「話す力」「伝える力」の話をされ、コミュニケーションをうまくとるための上手な聴き方や相手の立場や価値観に立って話を聴く傾聴の心得などを伝えられました。自分の気持ちを大切にしながら相手のことも考慮するアサーティブな表現方法も実習の中で学び理解をより深めました。運動や気分転換、食事や睡眠、笑いなどで自分のストレスを上手く処理する方法も紹介され、参加者は日々の生活の中で、人と関わりながら自分らしく自分を大事にして生きていくヒントを得られたようでした。

第 3 回



今回の講座では、情報や知識の習得により新しい発見や気づきがあったことや様々な人との交流が良かったという声が多く聞かれましたが、さらに一歩進んで仕事への意識や社会とのつながりに向かっていけるよう、センターとして支援を継続していきます。

◆◆ 目 次 ◆◆

- P1. 女性チャレンジ支援事業
開催報告
- P2. 秋田県地域の女性団体等
活躍支援事業開催報告
- P3. 開催予告（アラザまったり他）
- P4. ハーモニー相談室から、
お知らせ

《参加者アンケートより》

- ・「聴く力」で習ったことを実践して身につけていこうと思いました。
 - ・家に引きこもりがちだったが、久しぶりに人と関われるいい機会でした。
 - ・盛りだくさんの内容で自分のこれからは生かせるかなと思いました。
- …etc

良い人間関係をつくるコミュニケーション ～認め合う関係づくりのために～

日時 ①平成28年8月28日(日)13:00~16:00 参加者40人、
②9月10日(土) 10:00~12:00 参加者25人

会場 秋田県中央男女共同参画センター研修室(アトリオン7F)

主催 あきたAT研究会 共催 秋田県中央男女共同参画センター

8/28

講師：齋藤 和樹さん
(日本赤十字秋田看護大学准教授)



地域や職業生活、家庭において良い人間関係を作るためのコミュニケーションの基本知識について、様々な事例やグループワークを取り入れた講座でした。

講師の専門である心理学や保健学を取り入れた内容で、良い人間関係は健康を保つ上でも重要としながら、自分にとっても相手にとっても良いコミュニケーションや言葉以外のコミュニケーション手段の果たす役割についても具体的に話されました。また、一人一人が持つアサーション権を学びながら、相手に自分の気持ちを分かりやすく伝えるためのDESC法などを用いた対応方法についても学ぶ機会となりました。

※アサーション権…誰からも尊重され大切にされる権利や、自分の行動を決めそれを表現し、その結果について責任を持つ権利、あるいは自己主張しない権利などがある。

アンケートから
・すぐに日常会話ができる。
・改めて自分を見直すきっかけを頂いた。



ファシリテーター：あきたAT研究会

2度目の講座は、あきたAT研究会がファシリテーターとなり、グループワークを主としたフォローアップ講座を行いました。

ボールを使ってやりとりすることで相手の気持ちを受け止める方法やコミュニケーションのあり方を考えたり、シナリオを使ってアサーティブな会話を考えてみるなど、前回の講座の内容を随所に取り入れながら実践的に体験する機会となりました。

また、4グループすべてのグループに会員がファシリテーターとして配置されたことで全員が参加しながら進めることができました。

参加者からは「コミュニケーションで悩んでいたが、講座の中で自分の意見を伝えることが出来た。」それについて他の参加者からも「受け入れてもらえてうれしかった」等の感想を聞くことができました。2回を通じて参加したことで参加者にとってもより充実したコミュニケーションや他者との関係づくりに具体的に役立つ講座となったようです。

アンケートから

- ・自分の中にはない考え方を学べた。
- ・心が軽くなった。
- ・実践を交えて学べて良かった。

9/10

秋田県地域で活躍する女性団体等の活躍支援事業について

この事業は地域における女性の活躍を推進するため、地域での意見交換会の開催による新たな人材の掘り起こしや地域の元気創出や女性の活躍推進に向け活動している女性団体等と協働した事業を行い、ネットワークの拡大を図るために県内の3センターが主体となり行っている事業です。中央男女共同参画センターでは、女性団体等との協働事業の実施(2団体)と意見交換会(2回)を開催することとしています。

こ れ か ら の 予 定

ハーモニープラザまつり2016

テーマ「もっと身近に男女共同参画。決めるのはわたし PARTⅢ」

平成28年11月20日(日) 午前9時30分から午後4時まで

オープンスペース(6階)

- ★ 開会行事
- ★ 登録団体活動紹介他



イベント広場(地下1階)

(登録団体交流活動スペース)



ふれあいマーケット



(展示スペース)

登録団体活動紹介

(パネル展示)

研修室(7階)他

- ★ 実行委員会企画
- ★ ワークショップ
- ★ 閉会行事



働く母親を応援する男性・子どもの生活自立支援事業

きっず&ぱぱのクッキングレッスン

“食べること”は大事なこと、生きることです。

いつも忙しい共働き家庭のおかあさんのために、おとうさんとお子さんたちだけでお料理を作りましょう。

日 時 ◇ 10月2日(日)
10:30~13:00

場 所 ◇ センター3F調理室
(秋田市役所3F)

講 師 ◇ 本田 正博さん
(あきたイクメンネットワーク代表)

募 集 ◇ 共働き家庭の
お父さんと小学生のお子さん 10組

参加料 ◇ 無料

※食物アレルギーをお持ちの方は必ずご相談ください。



平成28年度秋田県地域の女性団体等活躍支援事業

笑顔で元気カアッ講座

～ホップ・ステップ・ジャンプ～

笑いヨガで秋田に笑いの輪・和・話を広げ
ましょう!
初めての方もぜひ体験して下さい!

第1回10月2日(日)

笑いヨガで健脳カアッ

講師: 秋田笑いヨガ 高山・千葉他

第2回10月16日(日)

笑いヨガでクリエイティブカアッ

講師: にかほ笑いヨガ快 三浦・山下他

第3回11月6日(日)

笑いヨガと昔っこで元気カアッ

講師: 秋田笑いヨガ 長谷川・菊地他

時 間 10:30~11:45

場 所 アトリオン7階研修室

定 員 50名

参加費 無料

主 催 国際交流オープンクラス
(代表 伊藤晴美)

おもちゃ病院 がやってくる!!

10月1日(土)10:00~14:00
ハーモニープラザオープンスペース



こわれたおもちゃを
修理します。
名医たちがお待ちして
いま~す!!
修理は原則無料です
(部品代は実費)

お問合せ
&
お申込みは
ハーモニー
プラザ
まで





ハーモニー相談室 ～あなたらしい生き方を応援します～

〈相談室より〉

「魂の殺人」性暴力、性犯罪はこのように表現されます。自分の意思とは全く関係なく行為に及ばれ、身体が脅かされるだけでなく、人間としての尊厳をも奪われます。

いつ、どこで、誰と、どのようにしたいか、という自己決定が無視され侵害されているならば、相手が見ず知らずの他人であっても、顔見知りであっても、夫や交際相手といったパートナーであってもそれは暴力です。身体や精神、経済的暴力を受けるDVもまた同じく「魂の殺人」と言えます。

あなたの心も身体も、誰のものでもなくあなた自身のものです。あなたはたった一人の大切なあなたです。あなたは誰からも強要されず、自分の意思を尊重され、すべての人と対等である、大切なあなた自身です。

暴力被害に遭ったとしても、それはあなたの責任ではありません。当相談室では、大切な尊厳を取り戻すあなたの意思を尊重して第一歩を踏み出すための支援をしたいと考えます。

来館をお待ちしております。

相談専門番号	018-836-7846
相談開業時間	月曜～土曜日 10時～17時(休業日 日・祝日)
相談方法	面接(要予約)・電話(土曜日は電話相談のみ)

お知らせ

コピーカードをお持ちの登録団体様へ

10月に28年度上半期使用分のコピー料金の請求をします。

請求書が送付された団体様は10月20日までにセンター窓口にてお支払をお願いいたします。

※ご不明の点はセンターまで

☆☆ 新スタッフから一言 ☆☆
萩田 優美子



4月から勤務して半年が経ちました。

中央男女共同参画センターから見える千秋公園の四季折々の風景は格別です。

それを見ながらゆっくりご自分の時間を楽しまれている方々や、パワー溢れる利用者団体様が沢山来てくださり、毎日楽しそうな笑い声が響いています。

男女共同参画社会基本法が施行されて17年、秋田県内でも沢山の女性が活躍されています。私の得意とする「柔らかい心や気づき」で皆様のニーズにお応えできるよう、日々勉強中です。

これからの開催予定事業 (6Fセンター内)

★「独立行政法人国立女性教育会館所蔵の書籍100冊の展示と貸出」

平成28年10月1日(土)

～12月28日(水)

テーマ:「アイデンティティ」「キャリア」
「政治」「文学」「メディア」



★大人のおりがみ教室

平成28年10月13日、20日(木)

10時～12時

どちらか一日の参加です
「着物&祝い鶴」



★お絵かきサロン

平成28年10月14日(金)

10時半～

(色鉛筆、好きな塗り絵等お持ちください)

詳細についてのお問合せ、申込みは
秋田県中央男女共同参画センター
 018-836-7853