



ハーモニーワーク相談室

あなたの自分らしい生き方を応援します
♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪

家族や職場など人間関係の対話の中で、「自分さえ我慢すれば...」とか「譲っていればいつかは自分の番が...」など考えてご自分の気持ちを後まわしにしていませんか。昨年12月に発行したハーモニーだよりvol.73(当センターHPで閲覧できます)のハーモニー相談室のコーナーでアサーティブなコミュニケーションについて掲載いたしました。攻撃的でも、非主張的でもない前向きな自己主張のコミュニケーションです。今回はその時に少し紹介した「I(アイ)メッセージ」についてお伝えしたいと思います。

設定として、いつも遅刻してくる知人に対してモヤモヤした気持ちがあるとします。あなたなら相手にどう伝えますか？「またか」と諦めたり、「私も今来たところ」とごまかすこともあるかもしれません。この時「なんで連絡くれないの」や「いつもだよね」と伝えたとすると「あなたは」の主語が隠れている You (ユー) メッセージの表現になり、相手は責められたような気持ちになります。それに対し「私は」を主語にした I (アイ) メッセージにしてみると「(私は) あなたに何があったのかと心配になったよ」や「(私は) 連絡がもらえると安心だよ」となります。相手との信頼度や相手の理解度によって伝わり方は違うと思いますが、相手の気持ちを尊重しながら自分の気持ちを伝える方法を取り入れることでモヤモヤを解消できる一歩につながるかもしれません。

ハーモニー相談室でも、人間関係などで感じたモヤモヤや辛さを共有し、一緒に考え話し合えたらと思っています。

☎ 018-836-7846

相談無料
秘密厳守

●相談時間 月・火・水・金・土 10:00-17:00 (木・日・祝休館)

●相談方法 電話・メール（ホームページ参照）・面接（要予約）

※ ご予約のない面接希望者は、お待たせしたり後日改めてご来室をお願いする場合がございますので、ご留意ください。

●団体活動、会議等に研修室をご利用下さい

団体活動や会議、集会等の際は、7階研修室のご使用を提案しています。男女共同参画推進活動のための団体登録をしていただくことで、よりリーズナブルなご使用が可能です。右の二次元バーコードから使用申請に関する詳細をご覧になれます。

区分	使用料の額（円）			
	9:00-12:00 (午前のみ)	13:00-17:00 (午後のみ)	9:00-17:00 (終日)	17:00-18:00 (延長料金)
男女共同参画推進活動のための使用	全区画	2,370	3,160	5,530
	2分の1	1,190	1,580	2,770
その他の場合	全区画	7,140	9,520	16,660
	2分の1	3,570	4,760	8,330

※事前キャンセルの場合はご連絡ください。お支払後の返金はできませんので、ご了承ください

7月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

8月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	※8月30日(土)と31日(日)は県の認 研修室使用料無料です。					

※

9月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

※9月14日(日)はアトリオン全館休館日です。

あらゆるライフステージの生き方応援館 ひとりひとりのエンパワメントをめざして!

発行：秋田県中央男女共同参画センター TEL:018(836)7853 <https://akitawmc.com>
〒010-0001 秋田県秋田市中通二丁目 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

ハーモニープラザだより

●令和7年度・新年度のごあいさつ

秋田県理事・丹治 純子

地域の皆様には、日頃より中央男女共同参画センターをご利用いただき、心より感謝申し上げます。

さて、男女共同参画センターを中心としたこれまでの様々な取組により、「男は仕事、女は家庭」という固定的な性別役割分担意識は徐々に解消されつつあるほか、男性の育児休業取得率や女性管理職の割合も増加傾向にあり、県内の男女共同参画と女性活躍は着実に進展しているものと考えております。

しかしながら、昨年、県が実施した「男女共同参画社会に関する県民意識調査」では、家庭生活、職場、政治、社会全体の各分野で、いまだ5割以上の方が「男性のほうが優遇されている」と回答しており、意識と現実にギャップがあることが明らかになりました。

こうした状況を踏まえ、県としましては、性別を理由とした偏見や差別をなくし、県民一人ひとりがその有する個性と能力を十分に發揮し、誰もが自分らしい毎日を送ることのできる社会の実現に向けて、さらに一歩踏み込んだ取組を展開していきます。

具体的には「ワークライフバランスを実現できる職場づくり」「女性管理職やリーダーを育成するための学びの機会の提供」、そしてこれらを進めるために不可欠となる、県民に多様な価値観を受け入れることの重要性を実感いただくための「ジェンダー・ギャップ解消ワークショップ」です。

また、県ではライフスタイルの多様化に伴い、仕事と家庭の両立が重要視される中にあっても、依然として、家事・育児時間が女性に偏りがちであることから、家事・育児をパートナーと分かち合うための意識醸成を目的として、昨年12月に「あきた♡とも家事宣言」を行いました。「あきた♡とも家事」の県内での浸透を通じて、性別に関わらず自らの意思で選択し、希望を叶えることのできる秋田への転換を目指してまいります。

男女共同参画社会の実現には、ほんの些細なことでも地域の皆さん一人ひとりが行動に起こしてみることが大きな力となります。県の施策に対する皆さんの深いご理解とご協力を何卒よろしくお願い申し上げます。

中央男女共同参画センターでは、地域における男女共同参画社会の実現に向けた推進拠点として、皆さんに必要とされる活動支援を行ってまいりますので、引き続きセンターのご利用とともに、運営へのご協力をお願いいたします。

■は休館日 開館時間 月・火・水・金／9:00-18:00 土・日／9:00-17:00
お問合せは 秋田県中央男女共同参画センター TEL 018(836)7853

◆運営事業◆

●令和7年度 第一回地域連携ネットワーク会議

令和7年6月3日（火）、ハーモニープラザ研修室にて、「令和7年度 第一回地域連携ネットワーク会議」が開催され、登録団体の代表者やあきたF・F推進員、市町村の担当者等、男女共同参画推進に携わる方々が参加し、今年度の事業の紹介や情報共有を行いました。

今回は、NHK秋田放送局で4月18日（金）に放映された「秋田の女性は生きづらい！」をきっかけに、制作担当したディレクター・大久保丹奈さんを招き、この問題について語り合いました。大久保さんの講演では参加者の反応を拾いながら、秋田の問題点やその解決策について自由闊達に意見交換が行われました。ワークでは秋田の女性の生きづらさの解消に対し①私がやる一歩（自分にできること）、②市町村にやってほしいこと／できること、③番組で取り上げてほしい視点・テーマ・人を各自書き出し、グループで共有。6月15日（日）～30日（月）までの男女共同参画推進月間でも一部をパネル展示しています。

また、「秋田の女性は生きづらい！」をテーマとした特設ページを、センターホームページ上に準備中です。是非ご覧ください。



◆講座事業◆

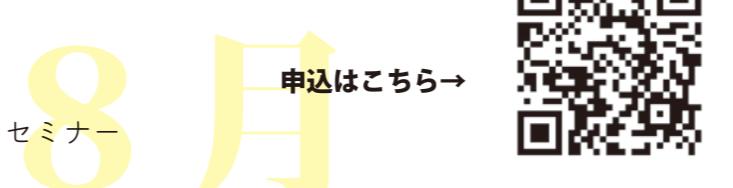
●講演会「男女共同参画は少子高齢秋田を変える“光”」

日時：令和7年7月28日（月）14:00-16:00
会場：大潟村・大潟村役場 2階 第1会議室
事業名：男女共同参画社会づくりに関する実践的な講座
共催：大潟村
講師：佐々木直毅さん（群馬県立女子大学名誉教授）
内容：若い女性の県外流出は少子化にも影響を及ぼすことから、その原因について注目が集まっています。秋田の女性は生きづらいのか。地域のジェンダーギャップを理解し、男女共同参画社会の創り方から秋田の女性活躍について考えます。※秋田県南部男女共同参画センターからの配信を受けるサテライト会場です。



●男性学から紐解くジェンダーによるストレスからの解放

日時：令和7年8月1日（金）
会場：秋田市・羽後牛島駅前
株式会社ホクシンエレクトロニクス
事業名：男性の家事・育児と仕事との両立を促進するセミナー
講師：中村洸太さん（東洋学園大学専任講師）
※秋田県南部男女共同参画センターからの配信を受けるサテライト講座です。



●みんなの当たり前は自分の当たり前？～身近にある「はて」を探そう～

日時：令和7年8月31日（日）10:00-12:00
会場：井川町・井川町農村環境改善センター
事業名：地域で活躍する人材を育成するための研修
共催：井川町
講師：松坂憲男さん（あきたF・F推進員）
内容：日々の生活にあふれる様々なバイアスを知ることで、使う言葉や行動も変わっていくことに気付ける講座です。※秋田県北部男女共同参画センターからの配信を受けるサテライト講座です。



◆講座事業◆

●働く世代の女性の健康（仮）

日時：未定
会場：秋田市・アトリオン 3階 ハローワーク秋田 マザーズコーナー
事業名：女性の管理職やリーダーを育成するための研修



講師：未定

内容：未定

※秋田県北部男女共同参画センターからの配信を受けるサテライト講座です。

●LGBTQ+ 理解促進セミナー

日時：未定（10月4日（土）を予定しています）
会場：未定（秋田駅周辺の施設を予定しています）
事業名：男女共同参画社会づくりに関する

主催：秋田県

講師：未定

内容：性的マイノリティが抱える問題を、性的マジョリティも交えて広く共有していく、多様性を認め合える社会づくりに寄与します。

※秋田県中央男女共同参画センターから配信するサテライト事業です。

●アサとも会議で助け合える家族になろう♪（仮）

日時：10月12日（日）13:30-15:30
会場：秋田市・文化創造館 1階

コミュニティースペース

事業名：男性の家事・育児と仕事との両立を促進するためのセミナー

講師：高橋静子さん（あきたF・F推進員）

内容：「あきたとも家事」を推進する家族会議を、自他を尊重するアサーティブコミュニケーションによってブラッシュアップしていきます。

講座や事業のお申込・お問合せは、
秋田県中央男女共同参画センター
TEL 018-836-78553

◆交流事業◆

●ハーモニープラザまつり

日時：10月18日（土）10:00-16:00
会場：秋田市・アトリオン 地下1階／イベント広場、多目的ホール、6階／ハーモニープラザ・フリースペース、こどもサロン
事業名：自主事業（交流事業）
内容：登録団体によるパネル展示やワークショップ、ふれあいマーケット。コスプレイベント「ハモコス♪」も併催します。



●市政に“声”をうつすには ～あたらしいリーダーシップを学ぶ映画上映会～（仮）

日時：令和7年11月1日（土）13:30-16:30
会場：由利本荘市・ボートプラザ アクアパル

事業名：女性の管理職やリーダーを育成するための研修

内容：ドキュメンタリー映画「○月○日、区長になる女」を鑑賞し、感想をシェアしたり、女性の政治参画のために必要なユニシバリズム（ボトムアップのリーダーシップ）を学びます。

●同意って何だろう ～暴力を生まない関係づくりのために（仮）

日時：令和7年11月9日（日）13:30-15:30
会場：秋田市・アトリオン 7階

ハーモニープラザ研修室

事業名：地域で活躍する人材を育成するための研修
講師：原田いづみさん（横手ひまわり弁護士事務所）
丸井淑美さん（女子栄養大学栄養学部教授）

内容：刑法改正によって性被害が認められやすい社会になったとはいえ、まだまだ性暴力は女性の社会進出・女性活躍を阻んでいます。加害者を増やさない、加害しない社会を目指すには、バウンダリー（境界線）を意識できる人を増やすことが不可欠です。楽しみながらバウンダリーを意識できるようになる講座です。

※秋田県中央男女共同参画センターから配信するサテライト事業です。

●みんなで始める防災～支え合う力が命を守る 高齢者も誰ひとり取り残さないために～

日時：令和7年11月22日（土）13:30-15:30

会場：男鹿市・男鹿市民ふれあいプラザ ハートピア

事業名：地域における重点的な取組の推進に関する研修

共催：男鹿市
講師：立木茂雄さん（同志社大学社会学部教授）
※オンライン参加

内容：高齢者が多い地方で、地域防災の要となる人々が円滑な避難誘導や合理的な配慮を学べるよう、男女共同参画の視点からそのヒントをつかみます。