

まず相談を  
ひとり  
で悩まないで

相談無料  
秘密厳守

アサーティブなコミュニケーションをご存知ですか。攻撃的でも、非主張的でもない、前向きな自己主張です。人間関係の対立にどう対処するか、コミュニケーション能力の向上やリーダーシップの発揮などにも活用されています。ロールプレイを何度も練習して、時間をかけてワークを進めるトレーニングで獲得していきます。

### \*アサーティブである権利

- 自分の権利を大切にしながら、相手の権利を傷つけない。
1. 私には自分のからだど気持ちと考えを大切にすることがあります。
  2. 私には他人から人として尊重される権利があります。
  3. 私には怒り、悲しみ、不安などの感情を言葉で伝える権利があります。
  4. 私には自分の行動の優先順位を選ぶ権利があります。
  5. 私には要求をする権利、または要求を拒否する権利があります。
  6. 私には考えを途中で変える権利があります。
  7. 私には自分の考え、気持ちを何度でも言葉で伝える権利があります。
  8. 私には相手の問題を自分の問題にしないでよい権利があります。
  9. 私には相手と距離を持つ権利があります。
  10. 私には時には、アサーティブに行動しないことを選ぶ権利もあります。

### \*アサーティブである責任

- ・私は相手の「アサーティブである権利」を尊重する責任があります。
  - ・私は自分の選んだ行動の結果を引き受ける責任があります。
  - ・私は自分の感情に責任を持ちます。
- (森田ゆり著『ダイバーシティ・トレーニング・ブック』解放出版社)

ほかに「12の権利」というものもあり、様々な表現がされています。今のあなたはどれが大事ですか。家庭や職場で人間関係に悩んだとき、この権利を思い出してください。効果の高い「(アイ)メッセージ」など、アサーティブの初歩的なスキルは、相談のなかでもお伝えしています。アサーティブなコミュニケーションは簡単ではありませんが、身につけたら、本当の自分に会えることができ、自分を支えてくれます。

6階ハーモニープラザ図書コーナーには、フェミニストカウンセリング、平木典子さんの本やマンガなど、アサーティブに関するものがあります。興味のある方はご覧ください。

## ☎018-836-7846

●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、ご注意ください。

## ●新着図書のご案内

『三淵嘉子・中田正子・久米愛 日本初の女性法律家たち』  
『THE TROUBLE WITH WOMEN 問題だらけの女性たち』  
『トランスジェンダー Q&A』『ジェンダー・クライム』『自分を好きになりたい』『あなたを閉じてめる「ずるい言葉」』『マンガでわかる LGBTQ+』…等多数です♪



★独立行政法人 国立女性教育会館

所蔵図書 100 冊の展示と貸出

1～3月のテーマは…

【フェミニズム】【子育て支援】

【起業】【ライフスタイル】

【伝記】 …です。

1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	

2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	

3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					

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



# ハーモニープラザだより

## ◆ 事業終了報告 ◆

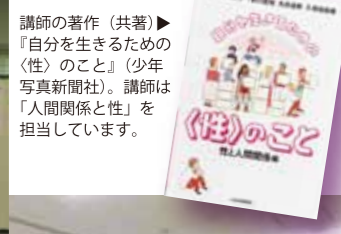
### ●高校生と大学生が語る、私たちの性のこと

日時：令和6年10月5日(土) 13:30～15:30

会場：ハーモニープラザ 7F 研修室

事業名：男女共同参画社会づくりに関する実践的な講座

性と生殖に関する健康と権利についての知識を深めるため、国際教養大学公認クラブ「リプロプロ」とセンターが協力して講座を開催しました。講師は日本赤十字秋田看護大学看護学部教授の丸井淑美さん。事前にリプロメンバーと県内の高校生が自分の身を守ることやバウンダリー(境界線)等、私たちみんなにとって大切な性のことについて語り合った収録動画を視聴しました。動画は個人が特定されないよう、仮名と動物のアバター(分身)を表示する形で進められ、性的同意や生理、LGBTQ+ のこと等話題は多岐にわたりました。講演の後はどうやって安全な場を確保するかグループで話し合い、サテライト会場やオンライン会場も発表することで、もっと話したい思いを共有しました。



▲収録は個人を特定できないように、呼んでほしい名前とアバターを用いて行われました。

### ●虎に翼をきっかけに「女性と法律」を学ぶ

#### ～男女共同参画の視点から

日時：令和6年11月2日(土) 13:30～15:30

会場：ハーモニープラザ 7F 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

共催：秋田市

NHK で放映された連続テレビ小説「虎に翼」は、女性をはじめとした多くのマイノリティに、「法の下での平等」を訴え、共感を呼びました。その熱を日常生活の中に息づく「法」に向け、地域活動でも活かすため、横手ひまわり弁護士事務所の弁護士・原田いづみさんを講師に迎えて「女性と法律」について学びを深めました。講演ではドラマの時代背景をなぞるように、戦前からの女性の抑圧や地位向上の歴史を法の面から追い、男女共同参画推進の意義を確認しました。またワークでは自分にとっての氏名や、選択的夫婦別姓についてグループでディスカッションし、参加者は日常生活では見えにくい法の影響をかみしめていました。



## ●ジェンダーとアンコンシャスバイアス

日時：令和6年11月24日（日）13:30～15:30  
 会場：五城目町・五城目朝市ふれあい館  
 事業名：地域で活躍する人材を育成するための研修  
 共催：五城目町

無意識の偏見や思い込み（アンコンシャスバイアス）を、男女差別の実態と身近な事例から意識化していこうと、秋田大学教育文化学部教授の和泉浩さんを講師に迎えて講演が行われました。その後のグループワークでは、男女に関わる物や考え方を一つのテーマにどんな効果や影響があるかについて話し合いました。「たくましくか美しいという言葉のイメージ」「接客」「子育て」「車の運転」など様々なテーマで活発に意見交換が行われ、その後皆で共有しました。

「気づきがたくさんあった」「すぐに何かを変えることは難しいけれど身の周りから自分の声かけから変えていきたい」という声も聞かれました。



## ◆事業終了報告◆

## ●メンターカフェ 働く女性のキャリアアップ

日時：令和6年12月1日（日）13:30～15:30  
 会場：秋田市内のカフェ  
 事業名：女性の管理職やリーダーを育成するための研修

「リーダーや管理職を目指したいけど、周りにそんなロールモデルがいなくて...」「もっと自分にカスタマイズできるステップアップやブラッシュアップの方法を知りたい」、そんな意欲のある女性達のために、「メンターカフェ」を開催しました。ケーキやコーヒーをいただきながら、メンターたちの経験をトレースする、そんなゆるやかな午後のひと時を秋田市千秋公園のお堀を望むカフェで過ごしながらの講座。定員オーバーとなった参加者達の熱が強く感じられました。メンターと参加者は目線も置かれた状況も年齢も近いこともあって、質問でも実質性の高い応答が飛び交いました。講座終了後もめいめいが交流を深め、自身のキャリアアップに役立てていました。



来年度も様々な講座を企画しております！  
 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

## ●ハーモニープラザまつり♪

10月20日（日）、「ハーモニープラザまつり2024」が開催されました。アトリオン地下一階のイベント広場ではふれあいマーケット、多目的ホールでは「秋田弁で語る昔ばなし」や「香水づくり体験」、また6階のセンター内では「トランスジェンダーと話してみませんか」「読み聞かせサロン」などのワークショップが行われました。また、センターの17登録団体が日頃の活動やイベントの様子など、それぞれ工夫を凝らして作成したパネル展も27日（日）まで開かれました。今年は、コスプレイベントも同時開催され、初めての参加者も多く来場されて賑わいました。



ふれあいマーケット



たいへんにぎわいました♪



活動紹介パネル展も充実しました♪



ワークショップは実施団体も参加者も多様でした♪



## ●「女性に対する暴力をなくす運動」パープルリボンキャンペーン

内閣府の令和6年度「女性に対する暴力をなくす運動」（パープルリボンキャンペーン）が、毎年11月25日の「女性に対する暴力撤廃の国際デー」にちなんで令和6年11月12～25日にかけて行われ、センターでも資料やポスターの展示、来場者への啓発等を行いました。登録団体による作品も展示され、作品展示をきっかけにパープルリボンの周知をすることができました。暴力とは直接の身体的な暴力だけでなく、精神的、経済的、性的暴力、デジタルな暴力やストーカー行為等も含まれます。わたしたちは女性に対するあらゆる暴力の廃絶を願っています。



◀▶展示には登録団体のガールスカウト秋田県連盟、日本折紙協会秋田支部なまはけの会、春+（はるぶらす）、大人の折紙教室のほか、和布で手芸を楽しむ会の皆さんにご協力いただきました。



## ●高校生がフィールドワークで「ジェンダー問題」問う

秋田市内の高校生11名がフィールドワークでセンターを訪れ、職員と男女共同参画やジェンダー問題について語り合う機会がありました。「なぜ女性の政治参加が進まないのか、日本でクォータ制が導入されないのはなぜなのか」「男女の区別や役割分担は、体格差等の合理的な側面もあるのではないかなど、鋭い質問が高校生から寄せられました。職員は日本でもクォータ制の導入に向けて動いた人たちがいること、世の中が男性中心に設計されているため男女の区別が合理的であるかのように感じてしまうこと、トランスジェンダーにまつわる問題の実態等をお伝えし、充実したディスカッションとなりました。感想を伺ったところ、「社会が変わらない原因が分かった」「考えが少し変化した」「社会を変える意識を持って生活したい」「選択肢を増やすことが必要」「18歳になったら絶対に選挙に行って、少しでも現状を変えていきたい」等、頼もしい回答が得られました。

