

酒田市男女共同参画推進センター

No.95

ウィズ・レター



目次 ▼ウィズ講座のご案内▼ウィズクリアファイルの紹介▼委託講座・デートDV防止
講座実施報告▼女性に対する暴力をなくす運動の報告▼出前講座実施状況

開催します！

今年度最後のウィズ講座は、6月に開催した「心も体も元気になる！丹田呼吸法！」でおなじみの斎藤みつえさんを講師にお迎えし、「心理カウンセラーに学ぶコミュニケーションの極意」を開催します。この機会に、コミュニケーションの意味を理解し、自分らしく生きるきっかけをつくってみませんか。

ウィズ講座

『心理カウンセラーに学ぶ コミュニケーションの極意』

～お互いに尊重する話法を学び、呼吸法でリラックスしよう～

仕事や日常の対人関係で、「率直な本音」を出せなかったり、自分の言いたいことが言えず「ガマンの人間関係」になっていませんか。心身共に、いきいきと自分らしい充実した人生を送るため、自分も相手も尊重した話し方や、見方を変えるとプラスの表現ができる技術を身につけ、最後に普段の生活でリラックスできる呼吸法を学びます。

講師：JADP認定上級心理カウンセラー

日本丹田呼吸法セラピー協会認定 丹田呼吸法セラピスト 斎藤みつえ氏

◎ 開催日：2020年3月14日（土）10：00～12：00

◎ 会場：酒田市交流ひろば2F研修室（酒田市中町3丁目4-5）

◎ 持ち物：筆記用具

◎ 対象者：30代～50代（日頃のモヤモヤを軽くしたい方）

◎ 定員：先着20名程度

◎ 託児：定員3人・満1歳から就学前・1人500円

★ 参加申込：3月2日（月）より市男女共同参画推進センター・ウィズへ（電話・FAX・メール）
Tel 0234-26-5616・Fax 0234-26-5617・メール with@city.sakata.lg.jp

参加費
無料

クリアファイル作りました！

ウィズでは、「あなたらしくわたしらしく暮らせるまち」を目指し、クリアファイルを作成しました。ウィズ講座、出前講座等で配布しています。



あなたは、自分で「生きにくい」と思ったことはありませんか
それはあなたが女性だからですか
男性だからですか
高齢者だからですか
若いからですか



ウィズ委託講座「私らしい未来をつくる♪手帳の書き方講座」を開催しました！

11月3日(日)、ウィズ登録団体の「庄内ちえりあ」さんが、手帳セラピストのさとうめぐみさんを講師にお迎えし「私らしい未来をつくる手帳の書き方講座」を開催しました。キャンセル待ちが出るほどの大盛況となり33名が参加しました。講師のさとうめぐみさんは、アンティーク着物で登場し、参加者のわくわく感がさらにアップしました。参加者は、手帳という身近なツールを活用して、スケジュールを管理するだけでなく、日頃の時間配分や優先順位を見直し自分の理想の生活を考え、自分を主人公にした自分らしい生き方、夢や願いを叶える方法を学びました。

講師：手帳セラピスト さとう めぐみ 氏

手帳を紹介し、「手帳は自分自身の私のはじまりとして始めてほしい。今月やることとやりたいことは別に考えて、今月の振り返りとして、その月一か月を振り返ることが大事だ」と説明しました。さとう先生は、5色のペンを使ったマンスリーページ、ウィークリーページの書き方を丁寧に説明しました。参加者は目標を設定し、それぞれの思いを込めて実践しました。先生から、「そうやって書いていくと、みなさんらしい未来ができる。書いたら行動。一冊にまとまる。きっと形になる。」とお話があり、参加者は、私らしい未来をつくる一歩を踏み出しました。



5色ペンの使い方

- 青：仕事
- 緑：プライベートなこと、ワクワクすること
- 赤：重要なこと。体調に関すること
- 黒：日常生活のこと
- オレンジ：「今年の夢」に関すること



ポイント

- ・手帳に書くことで、自分の持ち時間のバランスがわかる。
- ・手帳＝予定(忙しくて書けなかった時は、後書きでもよい)折り合いをつけるように手帳をつける。
- ・自己都合でできなかった所(二重線で消す)
- ・他者都合でできなかった所(×印で消す)
- ・目標の書き方
1kgダイエットする(意志)ではなく、1kgダイエットできる(可能形)にする。貯金する ⇒ 貯金できる
- ・一週間でいいので、家事やったことを書いてみる。子どもの用事も書く。忙しさがわかり自分を褒めたい。
- ・色分けすることで、自分の気持ちに気づける。
- ・□チェックボックス重要。(マンスリー)



参加者の声(アンケートから)

・書くことで行動、自己肯定感を高めることにつながる。気づきが得られると知ることができた。/・言葉の使い方自分を安心させたり、モチベーションを上げたり、ストレスを軽くしたりできるということが面白かった。自分との約束を大切にしたいと感じた。/・手帳の記入が続かない理由がわかったような気がします。手帳の使い方を覚えて、思いを叶えていきたいと思えた時間でした。/・書くことで自分の未来をステキに生きていきます。

デートDV防止講座「お互いを大切にする関係とは」を開催しました！

9月12日（木）酒田市立酒田看護専門学校：12月19日（木）山形県立酒田光陵高等学校

講師：庄内ちえりあ 岸井 綾子 氏

男女共同参画社会づくりの一環として、深刻な社会問題にもなっているDVについて、学生を対象に意識啓発を行い知識の普及啓発と防止を目的とした講座を企画し、9月12日に酒田看護専門学校、12月19日に酒田光陵高校と共催しました。講師の岸井綾子さんは、デートDVの防止について、動画（3本）を交えてより分かりやすく説明しました。「暴力を認めない」「自分のことを大切にする」「相手のことも大切にする」ことは、交際相手との関係においてだけでなく、自分を取り巻くすべての人との関係においてもとても大事だと説明しました。また、「尊重のある会話、ない会話」を学生二人に演じていただいたことで、参加者はより現実的に感じる事ができ有意義な講座となりました。参加者は、真剣に聴き入っていました。



参加者の声（アンケートから）

- ・今までDVと聞くと暴力だけだと思っていたが、今回の講義を聞いて身近に起こっていることもDVだということを知りました。また、相手に幸せを求めるのではなく、自分自身が自分らしくいることが大事ということを感じました。
- ・今日の講座を聞いて、デートDVは身近に起こりやすいものだと感じました。お互いが尊重し合える関係は大切だと気づかされました。
- ・相手を尊重するのが、改めて大切だと思った。
- ・行動に出る前に相手を思い、一度考え直すことが大事だと改めて学んだ。

「女性に対する暴力をなくす運動」

11月12日から25日を期間とする「女性に対する暴力をなくす運動」に合わせて、交流ひろばエントランスホールにて「ドメスティック・バイオレンス」をわかりやすく解説したパネルの展示と「女性への暴力根絶を訴えるパープルリボン」を配布しました。



出前講座 「人生 100 年時代。生き方暮らし方再発見！」 実施中

9 月と 11 月に開催しました 4 グループの皆さまを紹介します。ゲームを通して、いろいろな違いを認め合い、お互いに尊重する大切さ、固定的な性別役割分担意識について学びました。男女共同参画はなぜ必要なのか、どんなことが問題になっているのか、またその対策について説明しました。参加者から、「家庭では昔の考えがあり、そういうものだと思い生活してきた。それが普通だと思っていた。」と感想があり、無意識に持っている「固定的な考え方」の気づきにつながりました。

41 区自治会

9/29



11/6

きらら琢成



東栄町栄寿会

11/17



11/27

高砂自治会



参加者の声 (アンケートから)

- ・敬老会に参加している人は、まだまだ古い感覚があるので、今どきの考え方をレクチャーしてもらうのは、大変参考になりました。(70代女性) / ・想定外の発見。おもしろい取組み。(70代男性)
- ・男女共同参画の意義深い事に気づかされた様に思いました。人と人との関わりを大切にして生活していきたいと思えます。(70代男性) / ・自分だけ思い込んでいることもあり、気づかされました。相手のことに、自分も受け止められるようにと思いました。(70代女性) / ・今まで行ってきたことを急に変えることは(?) むり。意識も。(家庭内では) 簡単に抜けられない。(70代男性)

酒田市地域創生部 地域共生課 男女共同参画係

男女共同参画推進センター **ウイス**

開館 月～土 : 9:00 ~ 22:00

日・祝 : 9:00 ~ 17:00

相談 月～金 : 9:00 ~ 16:00 (祝日除く)

〒998-0044 酒田市中町三丁目4-5

交流ひろば内

Tel : 0234 (26) 5616

Fax : 0234 (26) 5617

E-mail : with@city.sakata.lg.jp

ウイスのHPに
アクセスできます



酒田市は『日本一女性が働きやすいまち』を目指しています!