

ハートパル

2016年
4月
167号

香山リカ講演会 報告



香山リカさん

去る、3月5日、精神科医の香山リカさんをお招きし、「女(ひと)と男(ひと)が支えあう まちづくり」という演題で講演会を開催しました。香山さんのお話しの中で一番印象に残ったことは、人は心の健康を保つ事がとても大事だというお話でした。私たちは悩みもあり、体調が悪い時もありますが、心が元気で自分が人から大事にされている、必要とされているという自信を持って生きていけば、体は数日の命でも健康でいることができる、いう事です。

香山さんは、心が健康であるためにどうしたら良いかという事を具体的に話してくださいましたのでご紹介します。①家庭や職場で自分の居場所をつくる事(自分が必要とされて、大切に思われていると感じる何かがある)、②夫は妻に、妻は夫に言葉にして感謝の気持ちを伝える事(家族の「今日は、こんな事があったね…」という話を傾聴する)、③他人と比較しない事、④楽天的に過ごして笑う事(失敗してもクヨクヨしない、これくらい大丈夫だと過ごしていく)、⑤遠慮なく人に頼る、自分の弱みを見せる事(周りの人の知恵を借りたり、男女共同参画推進センターや人権の窓口で相談する)。このような事を心がけ、自分を大事にして下さいと話されました。

最後に香山さんは、「男女共同参画の講演会というと、普通女性の参加者が多いのですが、今日は男性の方も多く来ていただき、嬉しく思います。大村市はお互いの事を尊重しあっている地域なんですね。大村市の良さを生かして、ユニークなまちになっていくよう願っています」と締めくくられました。私も、自分が人の役に立っているという実感を得ることで生きがいを見出していきたく強く思いました。それから、香山さんの期待に添えるよう、これからもたくさんの方々との協力し、女(ひと)と男(ひと)が支えあうまちづくりに貢献していきたいと思えます。



熱心に聞き入る参加者

おおむら男女共同参画推進事業実行委員会実行委員長 藤井淳子

労働に関する相談は、「長崎労働局」へ相談しましょう！

○パワハラや解雇、マタハラやセクハラなどの相談

【長崎労働局 雇用環境・均等室】 ★ (総合労働相談コーナー) 095-801-0023

○労働に関する総合的な窓口

【長崎労働局】 ★095-846-6390

【長崎労働局諫早】 0957-26-3310

【長崎労働局佐世保】 ★0956-24-4161

★印は女性相談員がいます

講座報告①

3月19日(金)開催 「妻でなく、ママでなく、私を生きるための講座」

講師に、梅津圭子さんと藤井淳子さんをお招きして、自分らしく生きることの大切さを考える講座を開催しました。参加者からは、「自分を見つめ直す機会になった」、「自分の話もでき、人の話も聞くことができ、参加して良かった」などの感想がありました。



明るく元気な講師たち



「自分を大切にできたら、人も大切にできる」と藤井さん

講座報告②

2月17日、3月2日開催 「ママチカラup講座」第2弾！

「ママチカラup講座」を募集したところ、たくさんの応募があり、急ぎよ第2弾を開催。講師は前回と同じ、親子のコミュニケーション術を指導されている藤井淳子さんと大熊郁子さんです。

この講座では、子どもとの良い関係を築くために、子どもの行動を理解し、子どものやる気を引き出す方法として、上手なほめ方や効果的な叱り方、そして自分をコントロールする方法などのスキルを学びました。参加者からは、「育児に対しての不安が解消された」、「自分の気持ちを整理することができた」など、参加して良かったという感想がありました。



安心して受講してもらえるように、託児室を完備。ゆったりとしたスペースで子どもたちものびのびと遊んでいました！



新任のごあいさつ

男女いきいき推進課長 福田純子

4月1日付けで「男女いきいき推進課」に異動して参りました福田です。以前、平成22年に1年間センターでお世話になっていました。これからまた、「男女共同参画社会づくり」に少しでも貢献できるよう、皆様のお力をお借りしながら、頑張りたいと思います。よろしくお願ひします。

男女いきいき推進課長補佐 杉本淳子

4月1日付けで当センターの担当になりました杉本です。男女が共に生きやすく豊かで活力ある社会の実現にむけてお役に立てるよう頑張りたいと思います。また、今年度は、「第4期おおむら男女共同参画プラン」を策定の予定であり、何かとご協力いただくことになりましたがよろしくお願ひします。



《連絡先・問合せ先》 大村市男女共同参画推進センター「ハートパル」

〒856-0825

大村市西三城町8番地 総合福祉センター3階

TEL: 0957-54-8715 Fax: 0957-54-8700

Eメール: danjyo-s@city.omura.lg.jp

利用時間 9:00~22:00

問合せ時間 8:30~17:30

(年末年始は休館)