

ハートパル



4月
2025年
275号



ハートパルってこんなところですよ！



大村市男女共同参画推進センター「ハートパル」では、すべての人の多様性が認められる社会、そして男女共同参画社会の実現に向けて、様々な取組を行っています。男女共同参画社会とは、職場や学校、家庭、地域など、様々な場所で、性別に関係なく一人ひとりの個性や能力を大切に、みんなが活躍できる社会のことです。お互いを尊重し合い、支え合うことで、より良い未来を築いていけることを目指しています。今月号は当センターでの取組をご紹介します。

01 知りたいことが見つかる



ホームページや広報紙「ハートパルだより」を通じて、様々な情報をお届けしています。ライブラリー室では、男女共同参画に関連する図書や資料を閲覧することができ、貸し出しも行っています。

02 学んだ知識で自信が持てる



楽しみながら学べる講座や講演会を開催しており、興味のある分野を深く学ぶことで知識と自信が高まります。他の参加者との交流や意見発表を通じて成長の機会が増え、新たな挑戦にもつながります。

03 地域とつながる



ハートパルまつりでは、男女共同参画推進センターの登録団体、ボランティア団体との楽しい交流の時間を提供します。賑やかな雰囲気の中で新しい仲間を見つけるチャンスです！

04 あらゆる悩みを相談できる



日常生活の悩みや心のもやもやを抱えていませんか？家庭問題や人間関係、DVなど、どんな悩みでも気軽に相談してください。相談員と一緒に考え、一歩を踏み出すお手伝いをします。



ライブラリー室



交流スペース



ハートパルまつり



講座

ハートパルクイズ

大村市男女共同参画推進センター「ハートパル」はプラットおおむらの何階にあるでしょうか。

(答えは紙面の中にあります)

女性のための相談室

月～金曜日 9:00～17:00 (祝日・年末年始は除く)



0957-54-8715

秘密は守ります ひとりで悩まず気軽に電話ください





新年度を迎えてストレスを抱えるあなたへ

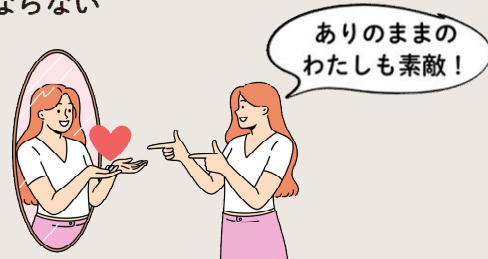
無理をしないで生きるセルフケアのススメ



毎日を一生懸命に頑張るあなたは、何でも完璧にこなそうとして疲れていませんか？「～しなければならない」との思いは悪くありませんが、自分を追い詰めることもあります。思考を変えるために、「ねばならない」を「～できたらいいな」と優しく言い換えてみましょう。例えば「誰からも好かれなければならない」を「誰からも好かれるようになりたいが、今はあの人たちに好かれているだけで十分」と考えることで、印象が変わります。

以下に並べた言葉を言い換えて、トレーニングをしてみてください。

- 引き受けた仕事は途中で投げ出さずに、必ず最後までやらなければならない
- 一度決めたことは、最後まで変えないで守らなくてはならない
- いつも正しく、人の役に立つように行動しなくてはならない
- 誰に対しても感じよく接し、好かれなくてはならない
- 間違えたり、失敗してはならない
- やるからには褒められるように努力し、人より優れた結果を出さなくてはならない
- 怒り、悲しみ、嫉妬などのネガティブな感情は、感じないようにしなければならない



ライブラリー室より

\\ 新刊入荷のお知らせ //

1 **ここからかた**

染矢明日香 著

2 **妻六法**

森 公任・森元みのり 著

3 **美とミソジニー**
美容行為の政治学

シーラ・ジェフリーズ 著

4 **はじめまして、法学**

遠藤研一郎 著

5 **精神疾患に関わる人が**
最初に読む本

西井重超 著

4月は若年層の性暴力被害予防月間です



性的な行為 あなたの同意がないならそれは性暴力

性暴力の痛み、ひとりで抱え込まないで。性別・年齢を問わず、相談できます。

SNSで相談

Cure time
(09:00-20:00)

電話で相談

#8891

#8103

内閣府／警察庁／消費者庁／子ども家庭庁／総務省／法務省／文部科学省／厚生労働省

クイズの答えは・・・

プラットおおむらの4階です！

当センターへの相談・イベント講座などで来所され、右図の駐車場をご利用の場合は、無料駐車券を発行します。

【問合せ先】

大村市男女共同参画推進センター「ハートパル」

〒856-0832

大村市本町458番地2 プラットおおむら4階(旧浜屋ビル)

TEL:0957-54-8715 FAX:0957-54-8700

Eメール:danjyo-s@city.omura.nagasaki.jp

問合せ時間 月～金曜日 9:00～17:00(祝日・年末年始は除く)

