

ハートパル

男女共同参画週間 ~あなたらしさが、社会のチカラ~

6月23日から29日は「男女共同参画週間」です。性別に関係なく一人ひとりが、職場や学校、地域、家庭で、それぞれの個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」を実現するためには、政府や地方公共団体だけでなく、みなさん一人ひとりの取組が必要とされています。みなさんの「自分らしさ」が社会全体を豊かにするチカラになります。ぜひこの機会に男女共同参画について学んでみませんか？

今月号では「男女共同参画週間」をテーマに、誰もが自分らしく暮らせる社会について分かりやすくお伝えします。さらに、「アサーション」を通じた心地よい人間関係づくりのポイントについてもご紹介します。

注目イベント！

6月23日から29日までの男女共同参画週間には、さまざまな催しが行われます。長崎県では長崎県男女共同参画推進センターきりりあが、ジェンダーギャップの現状や課題を考える研修会を開催します。若者や女性の地方離れが進む現状を背景に、ジェンダーの違いがもたらす社会の課題について理解を深めましょう。

令和8年度 男女共同参画週間研修会

ジェンダーギャップって何だろう

-まちや企業が消えるかもしれない大問題-

日時:6月23日(火)13:30~15:30

会場:県内市町の会場およびオンライン配信

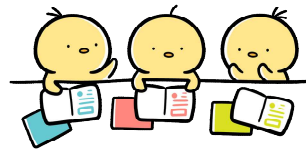
参加費:無料

講師:中貝 宗治 氏

一般社団法人豊岡アートアクション理事長
元 兵庫県豊岡市長



こちらのQRコードから
チェックしてみよう！



身近な生活から始める男女共同参画

そもそも、男女共同参画って何？

簡単に言うと、性別に関係なく誰もが自分らしく生きられる社会を目指す考え方よ。男だから女だからって役割を決めるんじゃなくて、お互いの個性や能力を認め合い、家庭や職場、地域で支え合おうってこと。

具体的には、僕たちの日常生活にどんな関係があるの？

家庭では家事や育児の分担が見直されたり、職場では男女平等の役割分担や意見が出しやすくなったりするの。あと、地域でも男女問わず協力し合う動きが増えていくのよ。

僕にもできることはあるかな？

もちろん！大切なのは、自分も相手も大事にしながら、性別にとらわれずに助け合うこと。例えば、家の仕事は家族みんなで分担して、協力しながら取り組むといいかも。そうすることで、違いや多様な意見を尊重できる、素敵な関係が築けるの。

家事や育児はみんなで分担しましょう
性別を問わず多様な意見を尊重しよう
積極的に地域活動へ参加してみよう

ポイント！

次のうち、男女共同参画社会を実現するために最も重要なのはどれでしょう。

(答えは紙面の中にあります)

1. 法律の整備
2. 個人や社会の理解と協力を深める
3. 政府や行政にすべて任せる

周りの変化を待っていれば
実現できることかな？



アサーションで築く心地よい人間関係

アサーションとは？

自分の気持ちや意見を率直に、でも相手を尊重しながら伝えるコミュニケーション技術です。お互いにとって居心地のよい対話を作り出します。



アサーション・トレーニング やりかた☆

自分の気持ちを整理して、伝え方を考えてみましょう。

コミュニケーションの3つのタイプ

① 攻撃タイプ

自分の気持ちを強くぶつけてしまう



相手との関係がギクシャクし、信頼関係が崩れやすい。

② 非主張タイプ

自分の気持ちを抑えこんでしまう



自分の気持ちが後回しになり、ストレスが溜まりやすい。

③ アサーションタイプ

自分も相手も大切にす



信頼関係が深まり、安心感が生まれる。

① どんなことがあった？(事実の整理)

例) 仕事で急なお願いをされた。

② その時どう感じた？(○をつけてみよう)

イライラした 悲しかった 不安だった 疲れた モヤモヤした 悔しかった 嬉しかった その他

③ 本当はどうしたかった？

例) 事前に相談してほしかった。

④ アサーティブな伝え方を考えてみよう

例) 私は～と感じる。だから～してほしい。

ハートパルまつりを開催します

講座やフラダンス発表、チェアエクササイズ体験、パネル展示、雑貨販売、ミニ手話講座、手作り布絵本の読み聞かせなど盛りだくさん。地域のみなさんが気軽に参加できる内容ですので、ぜひお越しください。

7月5日 日
10:00~15:00



プラットおおむら
プラザおおむら
ミモザおおむら

主催: おおむら男女共同参画推進事業実行委員会



クイズの答えはこちら

② 個人や社会の理解と協力を深める

法律の整備は基盤として必要ですが、それだけでは社会の意識や行動は変わりません。男女共同参画を実現するには、一人ひとりが正しい理解を持ち、協力し合うことが欠かせません。行政や政府の取り組みとともに、日常生活での実践が重要です。

ライブラリー室より

オススメ書籍のご紹介

私は **私のままで** 生きることにした

著: キム・スヒョン 訳: 吉川 南



自分らしく生きていくためのヒントが、To Doリスト形式で分かりやすく紹介されています。著者のズバツと核心を突く問いかけに、ハッとさせられると同時に思わずクスツと笑ってしまう場面もあります。自己肯定感を育みながら男女共同参画や多様性の理解を深めることができる一冊です。

男女共同参画推進センター「ハートパル」

女性のための 相談室

月～金曜日 9:00～17:00 (祝日・年末年始休み)

☎ 0957-54-8715

秘密は守ります ひとりで悩まず気軽にお電話ください 相談無料



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 8:30～17:15(祝日・年末年始は除く)

