

ハートパル

4月
287号



男女共同参画をもっと身近に!



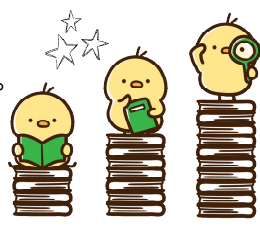
★ ハートパルってこんなところ



皆さんは、日々の生活の中で「男女共同参画」という言葉を耳にすることはありますか？少し難しく感じるかもしれませんが、私たちの身近な生活や仕事の中でもとても大切な考え方です。大村市男女共同参画推進センター「ハートパル」は、そんな男女共同参画を地域の皆さんにわかりやすく伝え、支え合いの輪を広げる場として活動しています。今月号では、「ハートパル」の4つの特徴と、心と体をリフレッシュさせる最高の休み方、若年層の性暴力被害予防月間、おすすめの書籍を紹介しています。あなたの日常に役立つヒントをぜひご覧ください。

知りたいことが見つかる場所「ハートパル」

ハートパルは、男女共同参画に関するさまざまな情報を集めて提供している場所です。市ホームページや広報紙『ハートパルだより』を通じて多彩なテーマの情報を発信しています。ライブラリー室には、男女共同参画に関する書籍や資料が充実しており、それらの閲覧や貸し出しも自由に利用できます。性別や年齢に関わらず、誰もが自分に必要な情報や知識を見つけることができるのが大きな魅力です。



自信を育む、学びと仲間づくりの空間

ハートパルでは、楽しみながら学べる講座や講演会が定期的開催されています。男女共同参画の基本や人間関係、職場環境に関わるテーマなど、多彩な分野の知識を深めることができるため、参加者の自信や理解がぐんと高まります。さらに、講座の場は他の参加者と交流したり、意見を交換したりできる貴重な機会。新しい発見や挑戦にもつながる、前向きな学びの空間となっています。

地域とつながり、支え合う輪が広がる

ハートパルまつりでは、センター登録団体やボランティア団体との交流の機会を提供します。明るく賑やかな雰囲気の中で気軽に参加でき、同じ思いを持つ新しい仲間と出会うチャンスです。地域とつながることで、家庭や職場だけでは得られない多様な価値観も理解でき、共に支え合う社会づくりを実感できるでしょう。



あらゆる悩みを気軽に相談できる場所

家族の問題、仕事上の悩み、心の不安など、日々の生活で抱えるさまざまなモヤモヤをひとりで抱えていませんか？ハートパルには女性相談員がおり、相談者の立場に寄り添いながら話を伺い、一緒に次の一歩を考えるお手伝いをしています。DV（ドメスティック・バイオレンス）や人間関係のトラブルなど、どんな悩みでも安心して打ち明けられます。秘密は厳守されているため、初めての方でも気軽に相談していただけます。

★ ハートパルクイズ

男女共同参画の目的は次のうちどれでしょう？

1. 男性が優遇される社会にすること
2. 女性が優遇される社会にすること
3. 男女が互いに尊重し合い、平等に活躍できる社会にすること

キーワードは平等と尊重です。
どの答えが一番ふさわしいかな？



(答えは紙面の中にあります)





頑張るあなたを救う!! 最高の休み方



毎日を頑張るあなたへ、心と体の疲れをやさしく癒し、明日への活力を取り戻す休み方をご紹介します。休養とはただ眠ることだけでなく、体も心もリフレッシュし、自然な気持ちの切り替えを促す時間です。毎日忙しく過ごしていると、「疲れたな」と感じてから休もうとしてしまいがちですが、休む時間はあらかじめしっかりと予定に入れておくことが大切です。お仕事や用事をこなした後の褒美としてではなく、心と体を整えるために、休む時間も自分の大切なスケジュールの一つとして扱きましょう。

たとえば、週のはじめから「ここはゆっくり過ごす時間」と決めてカレンダーに書き込んでみてください。ちょっとした休憩や短い仮眠も、あらかじめ組み込んでおくが無理なく体と心が休まります。そんなふうに休みを大切にすることで、毎日の疲れが少しずつ和らぎ、気持ちも穏やかになっていくことでしょう。今日もあなたの心と体が笑顔でいられるように応援しています。

土 日 月 火 水 木 金

休み 休み 働く 働く 働く 働く 働く

この2日間で働くためのエネルギーを蓄える!



「何も言わないから、いいのかと思った。」

相手の同意のない性的な行為は性暴力です。

性別・年齢を問わず、相談できます。

電話で相談
性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター
はやくワンストップ
#8891
性犯罪被害相談電話(警察)
ハートさん
#8103

SNSで相談
Cure time(キュアタイム)

4月は若年層の性暴力被害予防月間です

4月は入学・就職等に伴い、若年層の生活環境が大きく変わるため、性暴力被害に遭うリスクが高まるといわれています。もし、自分が同意していない性的な行為をされたら、それは性暴力です。ひとりで抱え込まずに相談してください。



「今こそ知りたい!性暴力のこと」～正しい知識を身につけよう～

バービーさん、カップルYouTuberのチャップルわたくん、インテリマシーコーディネーター※の西山ももさんと一緒に、若者の声も聴きながら、性暴力の防止について考えます。

※映画など視覚芸術の制作に関わる職種のひとつ。

クイズの答えはこちら

3. 男女が互いに尊重し合い、平等に活躍できる社会にすること

この考え方が広がることで、偏見や差別が減り、多様な視点や力が活かされた活気ある社会を実現できます。皆さんも、男女共同参画の意義を理解し、日常の行動や言葉の中で尊重と協力を大切にしていきたいでしょう。

ライブラリー室より

オススメ書籍のご紹介

人間関係に「線を引く」レッスン

人生がラクになる「バウンダリー」の考え方

著：藤野 智哉



人間関係に「線を引く」レッスン

人生がラクになる「バウンダリー」の考え方

自分の時間をとり戻す。

13万人突破 7万部

藤野 智哉

身近な人間関係で無理せず自分らしく生きるために、必要な境界線の引き方やストレスの減らし方をやさしく解説しています。男女共同参画の考え方ともぴったり重なる部分が多く、自分のあり方を見つめ直したい方にもおすすめです。

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

EX-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)

