

連合三重 男女共同参画学習会	
日時	平成 30 年 5 月 29 日 (火) 19 : 30 ~
場所	連合三重鈴鹿地域協議会
内容	<p>【概要】</p> <p>連合三重鈴鹿地域協議会の委員会において、「女性の活躍推進とワークライフバランス」をテーマに男女共同参画の学習会を開催し、構成組合代表者総勢 21 名の参加をいただきました。</p> <p>少子高齢化が加速している日本では、男女の「働き方の見直し」が大きな鍵になると話し合いました。</p> <p>【参加者数】</p> <p>21 人</p> 

創得中学校・家庭教育学級 出前講座	
日時	平成 30 年 6 月 23 日 (土) 9 : 30 ~ 10 : 30
会場	創得中学校
内容	<p>【概要】</p> <p>家庭内の男性と女性の、家事の役割分担の話をしました。</p> <p>参加者からは、下記のような意見がありました。</p> <p>【参加者数】</p> <p>14 人</p> <p>【参加者の自由回答より】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・色々な家庭があるのでなかなか難しいと思いますが、これから親になる子供達から考えを変えていく事が大事だと思いました。 ・男女平等は難しいですね。家庭で協力してほしいけど、なかなか言えないのが正直な気持ちです。 ・最初は難しい感じなのかなと思いました、できることからできればいいのかなあと思いました。 <p>夫は仕事が忙しいのでなかなか分担はできませんが、少しずつ協力してもらえたらなあと思っています。楽しく話を聞かせていただきました。</p>



三重県内男女共同参画連携映画祭 2018・映画「トリガール！」

日時 平成 30 年 6 月 23 日（土） 13：30～15：15

会場 鈴鹿市文化会館 けやきホール

内容 **【概要】**

『男女共同参画』を身近に感じていただくため、県内の 5 つのセンターと 20 市町が連携して、19 会場で上映する「映画祭」を開催しました。

上映映画「トリガール！」は、主人公“ゆきな”が大学の人力飛行サークルに入部し、女性パイロットとして鳥人間コンテスト出場を目指すというストーリー。男性より小柄な女性でもトレーニングを重ねることにより、大きな人力飛行機を運転することができ、感動しました。女性の強さが感じられ、元気になれる映画でした。

【参加者数】



144 人

【参加者の感想より】

- ・ジェンダーというより、体力的に不利な女子が、それでも頑張る所は考えさせられた。
- ・託児があるので、久しぶりに映画を観れました。まだ7ヶ月なので、6ヶ月～というのがたすかりました。ありがとうございました。
- ・とても良かったです。他市町でも複数の会場でいろいろな映画の上映があることは知らなかった。機会を見つけて、参加したいと思います。




主催	三重県男女共同参画センター 四日市市男女共同参画センター 伊賀市男女共同参画センター 名張市男女共同参画センター 鈴鹿市男女共同参画センター いなべ市 桑名市 東員町 菰野町 朝日町 川越町 亀山市 津市 松阪市 伊勢市 明和町 鳥羽市 大台町 志摩市 南伊勢町 紀北町 尾鷲市 熊野市 御浜町 紀宝町
----	---



男女共同参画週間（街頭啓発・展示）	
日程 場所 内容	<p>毎年6月23日から29日までの1週間は、『男女共同参画週間』です。今年は「走り出せ、性別のハードルを超えて、今」のキャッチフレーズのもと、男女共同参画社会の実現に向けた取組が全国的に実施されました。鈴鹿市でも街頭啓発や展示、ポストツリーによる意見収集を行いました。</p> <p>【街頭啓発】</p> <p>■鈴鹿ハンター（平成30年6月16日）</p> <p>■白子駅（平成30年6月27日）</p> <p>鈴鹿ハンターと白子駅の2か所において啓発物品を配布し、男女共同参画週間をPRしました。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>【展示】</p> <p>■市役所本館1階・市民ギャラリー（平成30年6月19日～23日）</p> <p>ポストツリーを展示しました。「あなたが男女差を感じたことは何ですか？」というテーマで、「子育て・家庭」、「仕事・職場」、「地域・行政」の3つについて、皆さんの思いを書きいただきました。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>

	<p>■市役所本館 15 階・展望ロビー（平成 30 年 6 月 19 日～7 月 2 日） 啓発パネルを展示しました。</p> 
--	---

職員労働組合職場委員会	
日時	平成 30 年 6 月 27 日（水） 17：45～18：15
内容	<p>【概要】 男女共同参画学習会「ワーク・ライフ・バランス ～育休編～」と題して、育児休業を取得した男女共同参画課職員が、育児休業を取得して分かった子育ての感動や大変さを伝え、特に男性職員に対して育児休業をおすすめしました。また、日本の男性の家事と育児の時間が世界的に見ても少ないことや、子どものいる夫婦で夫の家事育児時間が増えると第 2 子以降の出生率が上がることにに関してデータをもとにした説明も行いました。</p> <p>【参加者数】 52 人</p> <p>【参加者の自由回答より】 ★現在男性も、育児・介護をしながら働き続けるために、職場や家庭において必要なことは何だと思えますか？</p> <ul style="list-style-type: none"> ・男性が育児休暇を取り易い職場の理解 ・サポートしてもらい周りの環境 ・家族のコミュニケーションをとること ・普段からコミュニケーションをしっかりとる。 <p>お互い、思いやりの心を持って、発言、行動する。</p>

公民館出前講座	
日時	平成 30 年 10 月 12 日 (金) 10 : 00～13 : 00
場所	庄野公民館
内容	<p>【概要】</p> <p>庄野公民館で、「忍ゼミ」の先生やメンバーの方が講師となって、男性だけの料理教室を開催しました。さんまの土鍋ご飯，けんちん汁，長芋の酢の物，黒糖餅にチャレンジしました。初めて包丁で野菜を刻んだという人もいる中，和気あいあいと料理をする楽しさを味わいながら作ることが出来ました。毎日何気なく食べていた食事も，作るのが大変なことを改めて知り，「感謝していただきます！」とおっしゃっていました。</p> <p>【講師】</p> <p>忍ゼミ（鈴鹿市男女共同参画団体）</p> <p>【参加者数】</p> <p>9 人</p> <p>【参加者の自由回答より】</p> <p>★今日の感想や，今後公民館で体験してみたいことなど，ご自由にお書きください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・男ばかりの料理作りも楽しいものである。 ・非常に良い体験が出来ました。 <p>今回はジェフリーの出前講座ということでしたが，春夏秋冬 4 回くらいを目標に各季節の料理が作れたらうれしいです。</p> 

街頭啓発活動	
日時	■平成 30 年 10 月 20 日 (土) 13 : 00～17 : 00 高専祭 (工業高等専門学校)
場所	■平成 30 年 10 月 27 日 (土) 10 : 00～12 : 00 農協祭
	■平成 30 年 10 月 27 日 (土) 13 : 00～16 : 00 鈴大祭 (鈴鹿大学)
	■平成 30 年 11 月 10 日 (土) 13 : 00～15 : 00 碧鈴祭 (鈴鹿医療科学大学)

内容	<p>【概要】</p> <p>10月から11月にかけて、市内3つの学校の学祭にアンケートを取りにいってきました。10代の若い方にたくさん接することができ、普段あまり触れあうことがないので、新鮮でした。若い方に、男女共同参画意識がどのくらい浸透しているのか知ることができる大変貴重な機会です。</p> <p>また、10月27日にはのうきょうまつりへ啓発に行きました。たくさんの方が来場されていて、にぎわっていました。初めての試みでしたが、啓発物品はあっというまになくなり、ジェフリーすずかを知らないという方も何人かいて、知ってもらい良いきっかけとなりました。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>
----	---

女性活躍推進サミット in SUZUKA ～誰もが自分らしい未来を選べるまちをめざして～	
日時	平成30年11月3日（土・祝）13:00～14:30
場所	鈴鹿市男女共同参画センター ホール
内容	<p>【概要】</p> <p>現在鈴鹿市は、「行政、教育委員会、そして商工会議所それぞれの立場のトップとして女性が活躍する全国唯一のまち」ということで、“サミット”と銘打ち、その3人が一堂に会して、初めてトークセッションを行い、市内外から135名の参加がありました。</p> <p>今回の出演者は全員が「SUZUKA女性活躍推進連携会議」のメンバーであり、この会議の取組の一環として開催しました。イベントの冒頭では会議の取組紹介がありました。</p> <p>女性のみならず、誰もがあらゆる場で、自分らしく活躍できるまちをめざすには、活躍できる環境を整えることはもちろん、一人ひとりが前向きな気持ちを持つことも重要です。トークセッションでは、3人の個々の経験を語っていただき、支えてくれる周りの人達、あこがれる先輩の存在、そして自分自身の強い思いが大切ということをお話いただきました。</p> <p>また、これからの鈴鹿市を担う子どもたちが、世界に誇れる産業が市内にあることを知り、一生懸命に働くカッコいい大人の背中を見ることができ、夢や希望を持って大きく羽ばたけるようなまちをめざして取り組んでいくというお話が</p>

ありました。

【出演】

田中彩子さん（鈴鹿商工会議所会頭）

末松則子さん（鈴鹿市長）

中道公子さん（鈴鹿市教育長）

【コーディネーター】

朴恵淑さん（三重大学人文学部教授）

【参加者数】

135 人

【参加者の自由回答より】


- ・鈴鹿市の特質とかよい点などが改めて認識できてよかった。
- ・働き続けていく元気をもらうことができた。
- ・同じ女性として素晴らしいビジョンを持っている方の話が聞けて、自分も、自分らしくがんばろうと思えた。
- ・堅苦しい話ではなく、実践から得た施策が述べられて、鈴鹿市が今後進んでいく方向づけを聞くことができた。
- ・田中会頭、末松市長、中道教育長のそれぞれの立場から話を聞くことができて、大変素晴らしい会議（サミット）でした。



女性に対する暴力をなくす運動（展示）

日程	毎年 11 月 12 日から 25 日までは「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。
場所	今年も県内市町と連携して、「パープルリボン」啓発展示等を同時開催しました。
内容	【展示】 ■鈴鹿市男女共同参画センター（平成 30 年 11 月 12 日～25 日） 啓発パネル展示とDV防止の思いを募るパープルリボンポストツリーの展示を実施し、メッセージを募集しました。パープルリボンカードには「暴力に対するメッセージ」を書いていただきました。また、関係図書の特集も実施しました。



ジェフリーふえすた 2018	
日時	平成 30 年 12 月 1 日 (土) 9 : 45 ~ 16 : 00 (出前講座 : 12/5, 12/11, 12/13, 1/19)
場所	鈴鹿市男女共同参画センター (出前講座 : 大木中学校, 広瀬町公民館, 神戸幼稚園, 庄内小学校)
内容	<p>【テーマ】 「鈴鹿には男女共同参画センタージェフリーすずかがあります」</p> <p>【概要】</p> <p>■ 12 月 1 日 (土)</p> <p>◎ 9 : 45 ~ 10 : 00</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ オープニング <p>実行委員長と地域振興部長の挨拶のあと、青井カズノリさんの歌声に合わせて、会場のみなさんと「平和と共生のうた～希望の光～」 「鈴鹿の空は微笑む」を歌いました。</p>  <p>◎ 10 : 00 ~ 12 : 00</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ テーマは防災です 体験してみる価値があります <p>【講師 : みえ防災コーディネーター】</p> <p>必ずや来るであろう災害について、日頃から備える大切さ、身近な物で作る防災グッズの紹介など、対話や体験から楽しく学びました。</p> <p>“タオル 3 枚とヒモで作る my 防災頭巾” 作りも行いました。</p>



◎10：00～12：00

・テーマは文化です 鈴鹿の伝統産業としての伊勢型紙

〔講師：伊勢形紙協同組合研修生〕

伊勢型紙に関するお話と、しおり作り体験が行われました。

伊勢形紙協同組合の女性研修生おふたりを講師に丁寧な解説とご指導により、皆さん自分好みの図柄を選んで、楽しみながらも真剣な眼差しで切り抜き、素敵なしおりが出来上がりました。



◎10：00～12：00

・テーマは健康です 健康おもしろ知識UP

〔講師：鈴鹿医療科学大学〕

人体模型のパズル、エコーを使ってフルーツゼリーの中味の観察、骨密度の測定が行われました。パズルでは楽しみながら体のしくみを理解することができ、健康の知識をおもしろく学ぶことができました。



◎10：00～12：00

- ・テーマは食です プチパティシエになってびっくりすますケーキを作ろう
〔講師：中野雅代さん〕

元気な子どもたちが一生懸命作りました！順番にみんなでボウルを回して、生クリームをグルグルかき混ぜました。直径55cmの超特大びっくりすますケーキが出来上がると、歓声があがりました。



◎10：00～12：00

- ・テーマは子育てです 鈴鹿の遊びの達人★バルタンと遊ぼう
〔講師：安井尚志さん〕

輪ゴムとティッシュで手品をしたり、紙とボールなど身近なモノで楽しく遊ぶ工夫がいっぱい！大人も子どもも楽しめて、クイズ鬼ごっこは、いちばん盛り上がりました！



◎13：30～15：30

- ・基調講演「瀬戸内寂聴と与謝野晶子 ～『源氏物語』に埋め込まれた本当の声～」朗読とチェロ演奏そして群読

講師：河原徳子さん（朗読文学サークルパティオ主宰，日本文学研究家），
演奏：中道公子さん

河原徳子さんによる講演では，中道公子さんが奏でるチェロの調べが静かに流れる中，「源氏物語」を原文で朗読される河原さんの優しい声が，聞く人を文学の世界へと誘いました。誰もが憧れ，一度は手にしたことがある「源氏物語」の原文をわかりやすく読み解き，河原さんご自身の感想を少しずつ

交えて楽しくお話していただくことで、源氏物語がもっと好きになりました。

「この時代の女性は立っていたらだめなんですよ。立っているところを男性に見られたら、裸をみられたようなものだった時代です。だから夫以外からは、隠れて隠れて暮らしてたんです。」と、本当は女性の不自由さや窮屈で抑圧された強い思いが埋め込まれた物語であるとわかりました。「人前にも出ないで暮らしているのでは、どうして生きがいのある人生を歩めるでしょうか!」と、紫式部が物語の中に込めた“本当の声”を教えていただきました。

現代に生きる私たちが想像も出来ない遠い昔、平安時代の様々な女性の生き方について、同じ時代を生きた紫式部の感性が、あまりにも今の時代とかけ離れることなく息づいていたことに驚きを隠せません。

「源氏物語」は、恋愛小説として楽しめることはもちろん、いつの時代も女性は前向きで生きがいを求めるものだと感じられる講演会でした。



◎10:00～16:00

・「男女共同参画」パネル展示

三重県男女共同参画センターフレンテみえさんにご協力いただきました。



◎10：00～16：00

・ジェフリーかふえ〔協力：AGF 鈴鹿株式会社〕

コーヒーや紅茶を飲みながらゆっくりできる休憩スペースには、ジェフリーかふえすたのイベントをまとめた会場案内を貼り、伊勢形紙協同組合さんからお借りしたDVD映像を公開しました。



【参加者数】

257 人

■ 出前講座

今年度も多くの市民の皆さんに男女共同参画を知っていただくために、かふえすた出前講座を行いました。4か所で開催しました。

■ 平成30年12月5日（水）13：25～14：15 【出前講座】

大木中学校（体育館）

・「デートDV予防教育」

【概要】

昨年に引き続き、特定非営利活動法人アカデミック・ハラスメントをなくすネットワーク理事の川西寿美子さんに来ていただき、デートDVについてお話いただきました。「私は私、あなたはあなた」と自分らしく生きることを大切にし、それからお互いを尊重しあうことが大切と力強く教えていただき、身にしみるお話しでした。参加した1～3年生の生徒さんと教員の皆さんは笑い声も上がりつつ、真剣に聞いていました。

【講師】

川西寿美子さん（特定非営利活動法人アカデミック・ハラスメントをなくすネットワーク理事）

【参加者数】

451 人



■平成 30 年 12 月 11 日（火）12：30～14：00【出前講座】

広瀬町公民館

・「生き生き生きる音楽療法とコミュニティナース」

【概要】

ジェフリーふえすた 2018 の実行委員でもある桐生小百合さん（音楽療法）と喜多村孝子さん（コミュニティナース）が広瀬町いきいきさろんへ出前講座に行きました。喜多村さんによる血圧測定や、健康に関するクイズで盛り上がり、桐生さんが講師になり歌をうたったり、クリスマスの音楽にあわせベルを鳴らしたりして、参加されたみなさんはとても楽しそうでした。こうして、みんなで集まって楽しく過ごすことが元気の秘訣なのかと感じました。

【講師】

桐生小百合さん（音楽療法）

喜多村孝子さん（コミュニティナース）

【参加者数】

16 人



■平成 30 年 12 月 13 日（木）13：00～13：40【出前講座】

神戸幼稚園（遊戯室）

・「男女平等教育①」

【概要】

昨年に続き、四日市市男女共同参画センター団体“はあぐ”さんを講師に迎え、4、5 歳の園児にお話しをしていただきました。「男の子」、「女の子」

ということについて、みんなに発表してもらうことで、幼いころから男女の分け隔てが染み付いていることがわかりました。性別によって決められるのではなく、自分の気持ちに沿った選択をしていくことが大事で、また、人の選択を否定しないことの大切さを学びました。

【講師】

はあぐさん

【参加者数】

42 人



■平成31年1月19日（土）8：40～9：25【出前講座】

庄内小学校（音楽室）

・「男女平等教育②」

【概要】

神戸幼稚園に続き“はあぐ”さんを講師に、歌を歌いながら、「男の子」「女の子」ということを、見た目や名前、持ち物やなりたい職業についてみんなに判断してもらい発表してもらいました。いろんな考えが出ましたが、「男の子らしい」「女の子らしい」ということは、無意識に固定観念が身につけているのだと感じます。授業参観で保護者の方も見ていただいたので、親子でそれぞれが考えておうちで話しあってもらえれば良いと願います。


【講師】

はあぐさん


【参加者数】

45 人



事業所対象セミナー「働き方改革はじめの一步 ～業績と社員満足度アップの秘けつとは～」	
日時	平成 30 年 12 月 15 日 (土) 13 : 30～16 : 00
場所	鈴鹿市男女共同参画センター ホール
内容	<p>【概要】</p> <p>今回のセミナーでは、働き方アドバイザーの坂本崇博さんを講師に、働き方改革とダイバーシティ・マネジメントについて学びました。坂本さんが新人営業マンとして働いていた頃の実験の経験，“会いに行く営業を、お客さんに来てもらう営業に変えた”ことなど、楽しく、驚きのある改革事例をお話いただきました。そして、現在の社会・市場で求められる働き方や、4つにわけた時間管理の方法など、具体的な知識を教えてくださいました。</p> <p>参加者同士で働き方改革に対する考えを発表したり、会議の生産性を高めるためのグループワークも行い、充実した時間を過ごすことができました。</p> <p>【講師】</p> <p>坂本崇博さん (コクヨ株式会社 働き方アドバイザー)</p> <p>【参加者数】</p> <p>4 人</p> 

リコチャレ「ものづくり体験」	
日時	平成 31 年 1 月 5 日 (土) 13 : 00～15 : 00
場所	鈴鹿市男女共同参画センター ホール
内容	<p>【概要】</p> <p>“理工チャレンジ”のことを略してリコチャレと言います。これは理工系分野に興味がある女子中高生・女子学生の皆さんが、将来の自分をしっかりイメージして進路選択 (チャレンジ) することを応援するため、内閣府男女共同参画局が中心となって行っている取り組みです。</p> <p>今回の事業は、理工系分野に対する興味や関心を高めていただくきっかけになればと思い、小・中学生を対象に女子も、男子も、保護者の皆さんにもご参加いただきました。鈴鹿工業高等専門学校機械工学科の先生と学生さんを講師に、高専ロボコンに出場したロボットの展示、オリジナルステッカー作り、小型 3D プリンターの実演、スマートフォンで動かすロボットの操作</p>

	<p>体験を行いました。参加者の皆さんは夢中で取り組んで、様々なものづくりを楽しんでいただきました。</p> <p>【講師】 鈴鹿工業高等専門学校機械工学科の先生と学生さん</p> <p>【参加者数】 20人</p> 
--	--

創業支援セミナー	
時間	第1部講演会 13:00~14:30 第2部セミナー 14:45~16:15
場所	鈴鹿市男女共同参画センター ホール
日程 内容	<p>【概要】 産業政策課では、起業に必要なあらゆることを学ぶことができる創業支援セミナーを実施しています。今年度は、下記の3回を男女共同参画課も協働でジェフリーすずかにて開催しました。</p> <p>■平成31年1月20日（日）</p> <p>◎第1部講演会 13:00~14:30</p> <ul style="list-style-type: none"> ・エステティシャンから英語学童保育への道のり <p>講師：安井あずささん（株式会社E. everyday 代表取締役）</p> <p>初めて起業してから現在の英語学童保育を始めるまでの、講師の紆余曲折の道のりが語られました。「思い立ったらとにかくやってみる！」という意気込みで、アイデアを次々と形にして起業してきた講師は、経営そのものが好きと言います。「こんなおもしろいことをなぜやらないのか。こんな私でも起業できたのだから、皆さんにもできる！」というエールが参加者に送られました。</p> <p>◎第2部セミナー 14:45~16:15</p> <ul style="list-style-type: none"> ・営業・販売戦略 <p>講師：木村敦さん（速読プラス 藤が丘本校 代表）</p> <p>売上げを速攻で上げる使えるマーケティングスキルという内容で、マーケティングの意味や、人が集まる39の方法など、起業した際に実際に使える方法を学びました。</p>

【参加者数】

17 人



■平成 31 年 1 月 27 日（日）

◎第 1 部講演会 13：00～14：30

・美容師+訪問介護：高齢者の喜ぶ姿がモチベーションに

講師：三宅久美子さん（訪問美容おひさま 代表）

美容師になったきっかけから、訪問美容を始めるに至った経緯まで、気取らないお話で、起業は難しくない、身近なことに感じられるような内容でした。

◎第 2 部セミナー14：45～16：15

・創業時のIT活用


講師：松浦法子さん（アーツ&ウェブ株式会社 代表取締役）

ホームページや SNS 等の活用について、検索されやすい作成方法など、専門的なことも具体的にわかりやすくお話いただきました。

【参加者数】

19 人



	<p>■平成 31 年 2 月 3 日（日）</p> <p>◎第 1 部講演会 13：00～14：30</p> <ul style="list-style-type: none"> ・こだわりのホエイパスタの誕生秘話 <p>講師：小柴大地さん（株式会社喜場 代表取締役）</p> <p>東日本大震災の被災地でボランティア活動をした際に「いつ死ぬか分からないから、悔いなく生きよう！」と心に決め、人との出会いの中で、“ホエイパスタ” にたどり着いた経験談を聞きました。講師は「自分の不完全さを認めて助けてもらう」「支えてくれている人に感謝する」と語られました。</p> <p>◎第 2 部セミナー14：45～16：15</p> <ul style="list-style-type: none"> ・創業時の資金計画 <p>講師：荒井真紀さん（荒井真紀税理士事務所 税理士）</p> <p>「経費とは何か？」から始まり、創業時の資金計画や損益計画、事業を継続するための必要な売上高などの考え方を学びました。</p> <p>【参加者数】</p> <p>13 人</p> 
--	---

じんけんふえすた	
日時	平成 31 年 1 月 26 日（土）10：00～ 27 日（日）16：00
場所	鈴鹿市文化会館
内容	<p>【概要】</p> <p>文化会館にて、わかりやすく男女共同参画を学べるポスター展示と、アンケートの記載コーナーを設置しました。</p> <p>アンケートを記入いただいた方には、啓発物品付のジェフリーすずか通信を持ち帰りしていただきました。ジェフリーすずか通信は、全てお持ちいただき、男女共同参画センターについて啓発できる機会となりました。</p> <p>【参加者の自由回答より】</p> <p>★現在男性も、育児・介護をしながら働き続けるために、職場や家庭において必要なことは何だと思えますか？</p> <ul style="list-style-type: none"> ・理解すること


- ・ 育児を男女両方とも取れるようにするべき
- ・ 男女，社会全体の意識をかえる
- ・ 男性もできるだけ自分のことは自分で行うことが大切。どうしても無理なときは相手が優しく手をさしのべる。



健康支援セミナー「アンガーマネジメント」	
日時	平成 31 年 1 月 26 日（土）13：30～15：30
場所	鈴鹿市男女共同参画センター ホール
内容	<p>【概要】</p> <p>アンガーとは“怒り”，マネジメントとは“後悔しないこと”という意味があります。職場や家庭での日常生活で，イラッ！ムカッ！と感じて怒ってしまい，「あんなに怒らなきゃ良かった…」と後悔したことはありませんか？</p> <p>今回のセミナーでは，三重県立こころの医療センターアンガーマネジメントコーチの山元孝二さんを講師に，怒りの対処法について学びました。大切なのは“怒らなければならないことは上手に怒れ，怒る必要のないことは怒らないようになること”だとお話いただきました。怒ること自体は悪くなくても，怒りを表しすぎてしまうと，社会的な地位を失うことになったり，人間関係における信用や信頼がなくなったり，健康被害を及ぼすなど“失うものも多い”のだと，改めてわかりました。怒りの衝動をコントロールするためのスキルをたくさん教えていただき，自分の感情とうまく向き合えるよう考えることが出来ました。</p> <p>参加者同士で最近怒りを感じたことを話し合ったり，自分自身の最近怒ったこと，幸せだったことを紙に書いてみました。怒ったときに思ったことや感情はどうだったか，どうしてほしかったのかなど細かく思い出してみました。自分を見つめなおす良い機会となりました。</p> <p>【講師】</p> <p>山元孝二さん（三重県立こころの医療センターアンガーマネジメント・コーチ）</p> <p>【参加者数】</p> <p>31 人</p>



女性対象セミナー「仕事に役立つ！“ワタシ流”コミュニケーション術」	
日時	平成 31 年 2 月 16 日（土） 13：30～16：30
場所	鈴鹿市男女共同参画センター ホール
内容	<p>【概要】</p> <p>講師は、JUNO（ユーノー）キャリアコンサルタントの柴田朋子さん。参加者の皆さんには6グループに分かれて座っていただき、実際にコミュニケーションを行いながら学びました。</p> <p>グループ内で自己紹介や参加理由を発表して少しうちとけた後、柴田さんから物語のようなお話があり、その内容を紙にかくという演習がありました。コミュニケーションがうまくいかない場合の、伝え手と聞き手の問題点を話し合いました。伝え手は具体的で正確な表現で話し、聞き手はわからないことや理解したこと、自分の意思をはっきり伝えることが大事と教えていただきました。いろいろなグループワークを行う中で、相手のことを考えて話すことが大切なのだと感じました。</p> <p>【講師】</p> <p>柴田朋子さん（JUNO（ユーノー）代表）</p> <p>【参加者数】</p> <p>28 人</p>

鈴鹿市男女共同参画団体自主企画事業 「ハラスメントのない鈴鹿を目指して「ハラスメント防止研修」をします」	
日時	平成 31 年 2 月 27 日（水） 14：00～16：00
場所	鈴鹿市男女共同参画センター ホール
内容	<p>【概要】</p> <p>鈴鹿市男女共同参画団体の自主企画事業として開催しました。講師には、みなと総合法律事務所の弁護士、森田明美さんにお越しいただきました。</p> <p>職場、学校、家庭などの様々な場面で発生するハラスメントの種類や、ハラスメント、パワーハラスメント、セクシャルハラスメントとは、そもそもどういった行動や言動のことをいうものなのか、基礎知識から教えていただきました。“職場のハラスメントと責任”については、加害者の法的責任、使用者（会社）の法的責任、その他に労災補償など、民事責任や刑事責任について学びました。</p> <p>実際に森田さんが弁護をして、勝つことができたときの裁判についてお話がありました。裁判をする場合、被害者は証拠の確保が何より重要であるということ、どういうものが証拠になるのかなど、弁護士ならではの話を聞く事ができました。ハラスメントの予防と解決についても学ぶことができ、ハラスメントのない鈴鹿を目指すヒントを得ることができました。</p> <p>【講師】</p> <p>森田明美さん（みなと総合法律事務所 弁護士）</p> <p>【参加者数】</p> <p>84 人</p> 

女性のための相談事業エンパワーゼミ	
「アサーティブ・トレーニング ～自分も相手も大切に作るコミュニケーション～」	
日時	平成 31 年 3 月 16 日（土） 13：30～15：00
場所	鈴鹿市男女共同参画センター ホール
内容	<p>【概要】</p> <p>アサーティブを学び、コミュニケーションを円滑にするためのセミナーを開催しました。特定非営利活動法人アサーティブジャパン認定講師の木野村由季さんに、“アサーティブなコミュニケーションの基本的な考え方と方法”を教えていただきながら、実際に参加者同士でお話しをして、言葉の伝え方の練習をしました。アサーティブであれば何ができるのか、例えば「自分の感情を適切に表現できる」、「人をほめることができる」などの自己評価チェックを行いました。2人ペアで自己紹介をして、得意なものと苦手なものを発表し合い、自分と相手の伝え方を知ることができました。“伝える内容の整理”では、起きている事実や問題は何かを把握し、その事実や問題に対して自分はどう思っているかを知り、今後相手にどうしてほしいのか・自分がどうしたいのかを考えて、要求をひとつ伝えると学びました。</p> <p>そして、学んだことを心がけて、最後にまた2人ペアでロールプレイを行いました。参加者のみなさんに「前よりも言いたいことが伝わったと思う方～?？」と尋ねてみると、たくさん手があがりました！</p> <p>【講師】</p> <p>木野村由季さん（特定非営利活動法人アサーティブジャパン 認定講師）</p> <p>【参加者数】</p> <p>30 人</p>
	