

SANKAKU

VOL.5 2023年1月

～お互いを尊重し、個性や能力を発揮できるまち～

発行元：人権啓発推進課
(男女共同参画担当)

2022年 活動報告(10月～12月)

男女共同参画センター「フレアス舞鶴」は、2022年4月より、市の職員が窓口業務を行う新体制でスタートし、早いもので8ヶ月が経ちました。

赤ちゃんからお年寄りまで誰もが集える場とするため、テーブルやソファの配置を工夫したり、音楽を流したり、カフェコーナーを設置するなど、会議や勉強、食事、趣味やリラックスなど色々な用途で利用していただけるようになりました。託児ルームは、こどももママも楽しく遊べるようにレイアウトを変え、新しい絵本やおもちゃを追加。一時預かり事業が開始したこともあり、今まで中総合会館の5階に託児ルームがあることを知らなかった親子が、たくさん遊びに来て下さるようになりました。窓口業務としては、来館された方々に、できるだけこちらから声掛けをするように心がけ色々な方のお話を伺ううちに交流が生まれ、口コミやSNSでもフレアス舞鶴を知っていただくことができ、今では交流サロンも託児ルームも賑わいを見せるようになりました。

今年も、多世代の方々が集い、相談や自分のやりたいことが実現できる場として活用していただけるよう、取り組んでいきます。



賑わう交流サロンと託児ルーム

-てんつまCAFE- (転勤族の妻の会)



10月開催のてんつまCAFEは、「教えて！舞鶴の幼稚園、保育所」のコーナーを設け、幼稚園保育所課の職員から幼稚園や保育所の入所方法について説明をしていただきました。希望する保育所に入れるのか、バス送迎や各園の特色などの質問にも丁寧に答えさせていただきました。

転勤族の方と、舞鶴在住の方の交流も生まれ、子育ての悩みや舞鶴の情報交換などでも有意義な時間となりました。今後も定期的で開催する予定です。

-女性のための スキルアップセミナー-



生けた花を体で表現しています



参加者の作品

～今と向き合い、自分らしさを見つけよう
フラワー・セラピー&マインフルネス～
公認心理士の浜崎英子さんのセミナーを開催しました。自分自身の困りごとや心のもやもやを、お花に触れながら「今」と向き合い目の前の出来事の見方を変えるコツを知り、自分らしさを取り戻すというもので、参加者の皆さん思い思いにお花を生けておられました。今、自分が不安に思っていること、やりたいことなどを洗い出し、可視化することで自分の現在地を知り、自分らしさを発見できるセミナーとなりました。



熱心にメモを取る参加者の皆さん



-映画鑑賞会-



-女性ホルモンとわたしの人生-

舞鶴で産後指導士として活躍しておられる坂野智美さんを講師に迎え、女性ホルモンとの付き合い方について学ぶセミナーを開催しました。10代、20~30代、40代、50代以上と年代別に全4回、それぞれの年代に起こるホルモンバランスの変化や、生理や更年期について詳しく教えていただきました。また、バランスボール体験もあり、心と体を弾ませて楽しいワークショップとなりました。参加者の皆さんは、それぞれに体の不調やホルモンバランスの乱れを感じておられその原因や、運動の大切さなどを知り、これからの人生を元気に過ごそうと生き生きとしておられました。



バランスボール体験は各年代にあった音楽を選曲されており、大変盛り上がりました。

女性に対する暴力をなくす運動期間における啓発として、DV被害や性暴力、児童虐待など様々な課題をテーマにした映画鑑賞会と、市の現状、課題や取り組みを紹介するワークショップを開催しました。

鑑賞後は涙している方もおられ、DVや虐待をなくすためにどうすればよいのか、何ができるのかを考える機会となりました。また、市内の女性団体と連携し、パープルリボン・オレンジリボン・バルーンアートの啓発グッズを作成し、鑑賞された皆さんに配布しました。

-わたしのトリセツワークショップ-

わたしってどんな人間？こどもの個性って？ 全国で「親子関係改善プログラム」を展開されている、脳力開発laboサトリの大西ひとみさんを講師にお迎えして、自分とこどもの個性を知り分析・研究して、子育てや人間関係に役立て、毎日を過ごしやすいするためのワークショップ(全4回)を開催しました。1回目の個性分析の回から、参加者の皆さん熱心にメモを取られ、自分とこどもの個性を分析しました。2回目、3回目は個性を知った上で、こどもたちにどう声掛けすればよいのか、実際に遊んだり、ワークをする中で実践していきました。こどもへの褒め方、叱り方、伝え方、コミュニケーションの取り方が、子供の個性に合っていればびっくりするほど個性を開花でき、4回目での子供たちの変化に参加者の皆さんもビックリされていました。自分探しのワークも大好評で、それぞれが自分らしく輝ける人生を送るための助けとなるセミナーでした。



ワークに集中することたち



個性分析の講義



それぞれに合った声掛けを実践