

つくば市男女共同参画セミナー特別講座第4回 開催！

カウンセラー伝授！ 過去の捉え方、 未来の考え方 -DV・離婚の経験から-



講師:羽林由鶴氏(心理カウンセラー)

2023年12月2日に開催した「男女共同参画セミナー特別講座第4回」では「過去の捉え方、未来の考え方」をテーマに、羽林先生自身が過去に体験してきたDVや離婚・シングルマザーなどといった様々な経験をもとに、女性が輝くためにどのようなことが必要なのかを語っていただきました。

羽林先生直伝の魔法のことば…

「まあまあ、悪くない」

「まあまあ、悪くない」の言葉で気付かされたのは、自分の人生、そんなに悪くない、ということ。

グループワークでの羽林先生のひとつひとつの問いかけが、過去と現在の自分を振り返るきっかけとなり、そして未来の自分のために、自分自身を見つめなおす時間となりました。

参加者の声

参加者の方々からたくさんのお声をいただきました！
一部紹介させていただきます。

これからの自分の人生に明るい捉え方ができそうです。たくさんのヒントを頂きました。ありがとうございました。



幸せは自己満足。自分はまあまあ悪くないと私も思います。自分は今幸せです。



グループワークもとても良かったです。いろいろためになる言葉もあり、これからの人生の思考が少しずつ変わりそうです。



パネル展示

会場内では、男女共同参画の活動についてのパネル展示も行われ、この展示を通じて女性のための支援や活動内容を周知する機会となりました。



つくば市地域活動連絡協議会 様



NPO法人ままとーん 様



つくばアサーティブの会 様



NPO法人
ライフ・パートナーつくば 様



国際ソロプチミストつくば 様



茨城県男女共同参画推進員 様



株式会社モーハウス 様
NPO法人子連れスタイル推進協会 様

「女性に対する暴力をなくす運動」の企画展示

11月25日の「女性に対する暴力撤廃国際日」に向けて、庁舎1Fにて企画展示『女性に対する暴力をなくす運動』を行いました。(展示期間：令和5年(2023年)10月2日～10月31日)

「女性に対する暴力」とは、配偶者等からの暴力・性犯罪・人身取引、セクシャル・ハラスメント、ストーカー行為等です。こういった女性に対する暴力は、女性の人権を著しく侵害するものであり、一人ひとりの人権が尊重される社会を形成していく上で克服すべき課題です。



性暴力等の被害にあった時の相談先

もしもの時に知っておいてほしい

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

全国のどこから電話しても最寄りのワンストップ支援センターにつながります。

電話・面談で相談

つくば市女性のための相談室
予約専用ダイヤル

☎029(854)8515

夫婦・親子問題、人間関係やDV、生き方など、女性を取り巻く様々な悩みについて

【受付】8:30～17:15(月)～(金)

※(土)(日)(祝)、年末年始を除く
※詳しくは市ホームページをご覧ください。

SNSで相談

性暴力に関する SNS相談
Cure time(キュアタイム)

Cure time

検索



チャットでお話が伺えます。年齢・性別を問いません。匿名で相談できます。

令和5年度・男女共同参画セミナー開催実績

男女共同参画室では、性別に関わりなく、人権が尊重され、男女がそれぞれの個性と能力を十分に発揮することができる社会の実現を目指し様々な活動を行っております。その一環として「男女共同参画セミナー」を開催しており、令和5年度は特別講座を4回と、9回のセミナーを実施し、延べ343名の皆様にご参加いただきました。

来年度も、男女が固定的な役割分担意識にとらわれることなく、ともに自立し、自らの意思で多様な生き方を選択できるよう、様々なテーマの講座を開催しますので、ぜひご参加下さい。来年度のセミナーについては、つくば市公式ホームページに掲載していきます。

特別講座

第1回 夫婦のコミュニケーション

開催日:10月2日(月)
講 師:江田麻裕子氏
参加者:20名



参加者の声

今までのコミュニケーションのとり方を改めて考えさせられました。自己肯定感を上げることと、相手を認めることのつながりに気づきました。

第2回 離婚が頭をよぎったら 知っておきたいお金の話

開催日:10月18日(水)
講 師:加藤葉子氏
参加者:25名



参加者の声

金の心配が大きかったのですが、具体的なお話を伺えて、ひとつひとつクリアしていけば、自立の道もひらけると希望が持てました。ありがとうございます。

第3回 DVを知ることから始めよう

開催日:11月2日(木)
講 師:池田ひかり氏
参加者:15名



参加者の声

DVに悩む方への対応を示してくださったのが、よかった。

第4回 カウンセラー伝授！ 過去の捉え方、未来の考え方

開催日:12月2日(土)
講 師:羽林由鶴氏
参加者:57名



参加者の声

先生からすごく勇気をいただきました。途中で席替えをするなどとても楽しい講演会でした。



第1回 LGBTQ+ 相手の性を受け止めるということ

開催日:5月18日(木)
講 師:永瀬大紀氏(にじっぺ茨城代表)
参加者:41名



参加者の声

人を受け入れるということについて考えさせられるとても大きなテーマの話だと思いました。

第3回 インターネットトラブルの注意点

開催日:8月28日(月)
講 師:石川千明氏(NPO法人奈良地域の学び推進機構理事)
参加者:6名



参加者の声

子供にSNSを使用する際は改めて指導が必要だと感じました。

第4回 映画「マダム・イン・ニューヨーク」上映会

開催日:9月1日(金)
参加者:41名



参加者の声

不満を感じるのなら何か行動をおこして、見方を変えていく必要を教えてくださいました。

第6回 女性のための「年金」セミナー わたしの働き方と年金

開催日:10月6日(金)
講師:佐野麻衣子氏(社会保険労務士)
参加者:23名



参加者の声

「年金は自分のためだけのものでない」という言葉今後の生活に生かしてゆきたいです。

第7回 女性のための年齢にとらわれない体づくり ヒモトレ

開催日:12月8日(金)
講師:笹栗二三子氏(理学療法士)
参加者:23名



参加者の声

ヒモをまく前と後では自分の体の動きが違いますので、驚きました。体が軽くなりました。

第8回 活き活き自分探しの旅

開催日:12月17日(日)
講師:山田慎二氏(キャリアコンサルタント)
参加者:19名



参加者の声

自分らしさを見つける努力をしようというきっかけとなりました。‘自分らしさ’って何だろう…。

第9回 自分らしく生きるための育児休業セミナー

開催日:2月4日(日)
講師:直井雄一郎氏(イバラキノミライ代表・子育て探検家)
参加者:4名



参加者の声

自身の理解が少なかったが、話を聞いて前向きな考えを持つようになりました。自身だけでなく、友人や会社の同僚にも学んだことを伝えていきたいです。

第10回 がんばりすぎない家仕事

開催日:2月28日(日)
講師:高橋さなえ氏
(整理収納アドバイザー)
参加者:35名



参加者の声

家事シェアし、ありがとうと感謝の気持ちを伝えることはすぐに実践したいです。

第11回 いざという時「あってよかった！」備蓄のアイデア

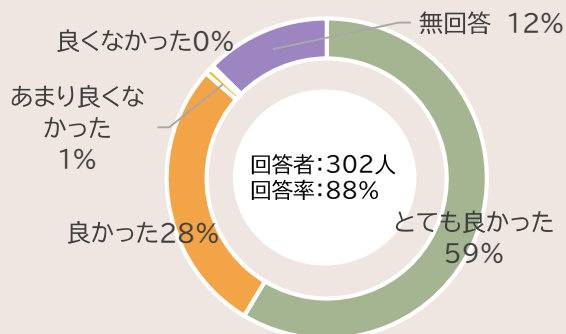
開催日:3月5日(火)
講師:橘敦子氏(ak park (つくばセルフ防災ラボ)代表・JUSS認定災害対策インストラクター)
参加者:34名



参加者の声

家族と備蓄、災害について話し合いたかったです。

令和5年度 受講満足度結果



「とても良かった」59%と「良かった」28%を合わせると、87%の満足度をいただきました。アンケートにご協力いただきありがとうございました。令和6年度のセミナーもぜひお楽しみに！

※「参加者の声」については一部を掲載させていただきました。

たくさんのご参加ありがとうございました。