

あなたの“いきいき”応援します。



発行 2017年 10月

秋田県南部男女共同参画センター

(南部ハーモニープラザ)

〒013-0046 秋田県横手市神明町1-9

TEL.0182-33-7018 FAX.0182-33-7038

<http://www.akita-south-jender.org/>

E-mail sagecc-7002@abelia.ocn.ne.jp

秋田県南部男女共同参画センター通信★HP 版第40号

◆◇◆ 平成29年度 9月の事業報告 ◇◆◆

男女共同参画社会づくり基礎講座

より良い人間関係を築くコミュニケーション研修

男女共同参画社会づくり基礎講座を実施しました

9月20日(水)、本年度第1回の基礎講座を湯沢市勤労青少年ホームを会場に実施しました。当日は、湯沢市民大学受講生と一般参加者54名のご参加を得て、「怒らないで自分の気持ちを伝えよう」～相手を尊重し自分のことを伝える方法～と題し、レクチャーとワークを加えた楽しく学ぶ講座を開催しました。講師は、あきたAT研究会会長の高橋静子氏をお迎えして、アサーティブ(自分も相手も尊重する)なコミュニケーションのスキルを身に付けることは、仕事や家庭・地域などあらゆる場面での人間関係に役立ち、円滑なコミュニケーションは男女共同参画の基礎的要素であることの理解が深まる事業となりました。また、感情を的確に表現できるようになることで、キレル、ムカつくなどの怒りの感情と上手に付き合う方法について、生活の一例を取り上げお話いただきました。



家庭内で、高齢の夫が妻に「いつも同じ話ばかりする」「何を言いたいのか分からない」など、互いの立場や考え方の違いに気付かず、コミュニケーションがうまくいかないケースもあるとお話があり、会場の参加者も身に覚えのある事だと頷いていました。

自分の中のモヤモヤした感情をコップに例えて、自分以外の全ての人にも『怒りのコップ』を持っていて、それぞれに温度差があり、コップが一杯になった時に爆発するのだそうです。人間関係を円滑にするためには、相手の話にジックリ向き合い傾聴すること、一人ひとり違いがあることを認め合うことが大切なのだと感じました。(小松田)





講座のご案内



平成29年度地域サポーター養成講座

今やる!! 「整理整頓」と「生前整理」

仙北市産業祭特別企画

物・心・情報を整理してスッキリと暮らす生き活!!

日時 10月21日(土) 13:00~15:00

場所 仙北市就業改善センター 2F 集会室

講師 佐藤 さちよさん

(整理収納・生前整理アドバイザー認定講師)

定員 50名<<申込必要>>

- ☆片付かないものにカタをつける方法
- ☆生前整理をするベストタイミング
- ☆生前整理で大切な8つのステップ
- ☆写真の整理法
- ☆財産情報の整理法
- ☆魔法の4種類仕分法

平成29年度地域サポーター養成講座
仙北市産業祭特別企画
今やる!! 「整理収納」と「生前整理」
物・心・情報を整理してスッキリと暮らす生き活!!
10月21日(土)
時間: 13:00~15:00
場所: 仙北市就業改善センター 2F 集会室
(仙北市田代町神野字志磨野414の1)
講師: 佐藤 さちよさん
(整理収納・生前整理アドバイザー認定講師)
定員: 50名[申込必要]

☆片付かない物にカタをつける方法
☆生前整理をするベストタイミング
☆生前整理で大切な8つのステップ
☆写真の整理法 ☆財産情報の整理法 ☆魔法の4種類仕分法

【お問い合わせ・お申し込みはこちら】
主催: 秋田県南部男女共同参画センター TEL 0182-33-7018 (井上)
共催: 仙北市産業祭実行委員会/ 仙北市企画課 TEL 0187-43-1112 (黒山)

平成29年度団体・グループ等の活動支援のための研修会等

健康体操 (健康寿命を延ばしイキイキ生活を送りましょう)

簡単なエクササイズをし、楽しく身体を動かしましょう

日時 11月21日(火) 14:00~15:00

会場 美郷町住民活動センター (美郷町畑屋字街道東144)

講師 おやまだ せいこ
小山田 聖子さん

持ち物 上履き・水分補給用飲み物・タオル・動きやすい服装でお越しください
※美郷いきいき大学受講者&一般の方どなたでも参加できます。



講座のお申込み・お問合せ 0182-33-7018 秋田県南部男女共同参画センター

今月の男女共同参画かるた



鬼がパ
ごパ
っリ
こル
こあ
入り
った



編集後記

ひと雨ごとに秋の寒さが感じられるようになりました。暑かった夏もいつのまにか終わり、すでに雪の心配をしている国安です(笑)例年より暑さを感じない夏でしたので、冬は雪に苦しむのかしら...と思わずにはいられません。春には消える雪ですが、毎年、難儀な思いをしつつも、雪が降るとウィンタースポーツをするべく、ウキウキもします。昨シーズンは一回しかスキー場には行けなかったのが、今シーズンは二回くらい行きたいです。雪国で生まれ、雪国で育ち、雪のない地域で過ごしたこともあります。苦勞するとわかっていても、どこかで雪を待ちわびています。秋はいつも複雑な気持ちになる季節です。季節の変わり目、皆さんもお身体をお大事にしてください。(国安)