

アラサー・アラフォーのためのステップアップ講座

I期「自信をもって表現してみよう」 II期「自信をつけて話してみよう」

8月～9月にアラサー・アラフォーのためのステップアップ講座「自信をもって表現してみよう」を開催しました。第1回「さわやかに自分を伝える話し方」では現役アナウンサーの鶴飼久美子さんに声の出し方を、第2回「思いを伝える文章の書き方」では研修インストラクターの老川多加子さんに文章の書き方を学びました。

大変好評だったので第2弾として、1月に鵜飼久美子さんを講師に「自信をつけて話してみよう」(全2回)を開催しました。



受講者の感想

- ・自分の声をもっと大切に磨いていきたいと思います。相手の心に届く声、目を見て、さわやかにを心がけていきます。パワフルな先生のご指導が会場をなごませてくださいました。「声は一生のお友達」を大切にしていきます。
 - ・「声は体全体で作っているもの」や「腹式呼吸と胸式呼吸の違い」、「人はラの音が一番聞きやすい」など、初めて聴くことばかりでとても勉強になりました。これからは声を相手に届ける気持ちで積極的にたくさんの人と話をしていきたいと思いました。
 - ・声は一生お付き合いをする友だちということがとても印象に残りました。自分の声はあまり気にいってなかつたが、声は変わるということを知り、これからは自分の声を意識して聞き取り、相手にも心地良さを与える話し方を目指していきたいです。
 - ・人とのコミュニケーションのためにも、自分らしい声の出し方をするためにも「自分の声をよく聴くこと」がとても大切なと思いました。今まで自分の中では自分の声を聴かずにせっかちにしゃべっていたんだと思います。声を一生の友だちにして、人との言葉のキャッチボールを楽しんでいきたいな、と思いました。とても楽しい2時間でした。
 - ・すぐ実践できるとてもわかりやすい講座でした。話し方を変えるだけで毎日を楽しく過ごせるようになります。

女性のための再就職支援講座「私たち働くために」

11月～12月に子育て支援課と共に、長谷川能扶子さん（シニア産業カウンセラー）と小澤佳代子さん（キャリアカウンセラー）を講師に迎えて再就職支援講座を行いました。受講された方々は、最近の就職事情、適性、履歴書の書き方、面接の受け方などを学び、自分らしい就職の仕方、働き方を考える機会となりました。

受講者の感想

- 改めて自分を見つめ直すことができました。マイナスをプラスに変える思考がとても参考になりました。先生のパワーに元気をもらい、講座に参加してよかったです。
 - 子育てなどの境遇が近い参加者の方々といろいろお話できて、ブランクがあることにネガティブになっていましたが、プラス思考になりました。
 - 様々な経験、環境の方がいらして、「自分も立ち止まっていられない」と勇気をもらいました。子育ての先輩からアドバイスをいただきて貴重な時間を過ごせました。
 - 面接の受け方の講座では、実践を通して大変役に立ちました。先生のお話は、就職に関する最前線のノウハウがわかりやすく、自分に自信がもてました。

発行／調布市男女共同参画推進センター

〒182-0022 調布市国領町2-5-15コクティー3階

TEL／042-443-1213 FAX／042-443-1212

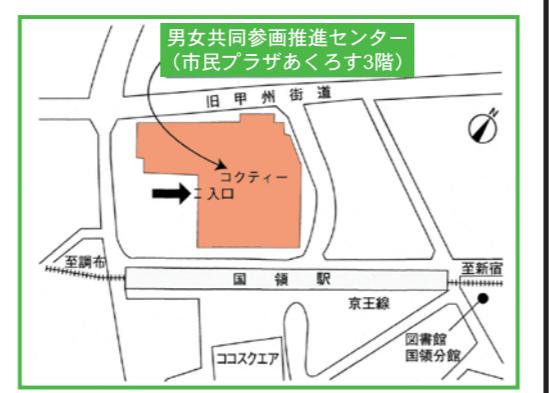
メール／danjyo@w2.city.chofu.tokyo.jp

ホームページ／<http://chofu-danjyo.jp/>

交通機関／京王線国領駅 北口 徒歩1分

【相談予約受付時間】

【相談予約受付時間】
月～金曜日（祝日、第3月曜日、年末年始を除く）
8時30分～17時



調布市男女共同参画推進センター通信

しえいくばんす

しえいくはんずは、男性も女性も慣行や慣習にとらわれることなく、じぶんらしくいきいきと生きられるよう応援している通信です。

自分を信じて、明日に向かって

男女共同参画推進センターでは、男性も女性もそれぞれの能力を十分に發揮し、自分らしく生きられる世の中にしていくために、市民の皆さんと一緒に考えていく機会として講座・講演会を開催しています。特に次代を担う若い世代に対しては、職場体験・インターンシップなどの機会を通して男女が互いを尊重し、地域や家庭などのあらゆる場面にともに参画して、自分らしく生きていくことの大切さを伝えました。



2月5日、女優東ちづるさんと弁護士道あゆみさんによるトークセッションを行いました。DVや子どもへの暴力は、身体に対するものだけでなく、言葉や態度など心理的な抑圧も含まれ、それが子どもの人生に及ぼす影響がどんなに大きいかを体験をまじえて話されました。

東さんのお話は、自分を大切にすることになると他人を大切にできるようになること、人を傷つけてしまう、暴力を振るってしまう人は自分が大切にできていない人だと思うこと、誰もが地球上でたつた1人のスペシャルな存在だということを伝えたいとのことでした。

また、道さんは、「あなたはあなたそのままのあなたでいてください」ということが人权だと思うこと、誰に対しても「あなたはあなたですから」と伝えていいんないと結びました。

参加者の感想 ～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～

短い時間でしたが、中身の濃いお話を聞くことができました。『自分を大切にできる人は他人も大切にできる』の言葉がキーワードになりました。私も鏡に向かって自分がどうしたいのか？どんな気持ちなのか、向き合っていこうと思います。

「あなたがあなたらしく」が人権ということを、娘（二人）に話してあげたいと思いました。娘たちと母である私の間に、溝ができています。もっと娘たちを認めてあげたいと思っていましたが、どういう風にしていいかわからずになりました。今日の話がとても参考になりました。

まずは自分を大切にすること心掛けたい。つい忘れることが多いので！ 母に東さんのカウンセリングを試してみようかと、いい親子関係を母が生きている間にしたいと思います。もっともっとお話を聞きたかった。

3

No.36

人権について考える講演会 トークセッショングループ「人は変われます。変わろうと思えば」

大学生のインターンシップ



男女共同参画推進センターでは、男女とも将来の働き方について考える契機となるよう大学生のインターンシップ受け入れを推進しています。男女共同参画推進プラン（第4次）では、インターンシップの受け入れ人数と実習満足度を重点プロジェクトの指標に位置付けています。

平成23年度は、8～9月にかけて各期2名1週間、計3期6名の大学生（3年生）を受け入れました。インターンシップ期間中男女共同参画推進センターで取り組んでいる相談事業や男女共同参画推進計画などの話を聞いていただいだうえ、大学生など若者に向けた講演会などを企画する課題に取り組んでいただきました。最終日には、企画内容についてパワーポイント等を駆使して発表していただきました。

インターンシップを終えて～大学生の感想

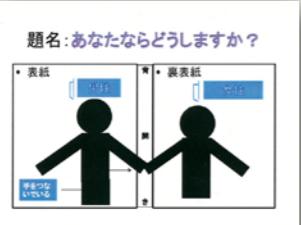
自分のこれからをより真剣に考えていこう

中央大学法学部政治学科3年 鈴木 夕貴

インターンシップを通して、私の中でいくつか気持ちの変化がありました。

その一つが、自分の将来について真剣に向き合うことです。今までの私だったら、周りの意見や声に流されてしまうことが多かったのですが、「ワークライフバランス」のことなどの話を伺って、自分のこれからをより真剣に考えていこうと思いました。

そして、「あなたならどうする？～デートDVを考える～」という漫画形式のパンフレットを企画提案させていただいたことは、私にとってとても良い経験となりました。例えば、デートDVの現実のことなど、一つの問題に対して様々な要因があること、問題の深さを知ることができました。



学校生活や今後的人生の中でも生かしていきたい

帝京大学法学部法律学科3年 海老沢 和彦

インターンシップをさせていただいて、一番驚いたのは仕事が広範囲で多岐にわたることです。私は、男女共同参画とはどのようなものかわからっていましたが、講座・講演会、相談事業など様々なことをされているのがわかりました。

また、実習中「ワークライフバランスを考えた人生設計」について職員の方の前で発表させていただきました。どうしたら大学生に男女共同参画を知らせるのかを考えることはとても大変でした。

実習中一番印象に残ったのは、「行政の役割はみんなが安心して幸せに暮らすためのセーフティーネット」というお話をしました。行政サービスに反映させていく姿勢はどんな組織でも立場でも、とても大事にすべきだと思うので、これからゼミの活動などの学校生活や今後的人生の中でも、必ず生かしていきたいと思いました。



男女共同参画推進センターでは、男女とも将来の働き方について考える契機となるよう大学生のインターンシップ受け入れを推進しています。男女共同参画推進プラン（第4次）では、インターンシップの受け入れ人数と実習満足度を重点プロジェクトの指標に位置付けています。

平成23年度は、8～9月にかけて各期2名1週間、計3期6名の大学生（3年生）を受け入れました。インターンシップ期間中男女共同参画推進センターで取り組んでいる相談事業や男女共同参画推進計画などの話を聞いていただいだうえ、大学生など若者に向けた講演会などを企画する課題に取り組んでいただきました。最終日には、企画内容についてパワーポイント等を駆使して発表していただきました。

I期 (8月2日～10日)

「何ができるか」

「何ができないか」少し見えてきた

帝京大学文学部心理学科3年 関 恵祐

インターンシップを経験して学んだことは様々あった。公共機関としても仕事とは他人に評価されて、結果こそが大事となることについて、より理解することができたと思う。これらのことと社会人と触れあうことによって社会人の考え方を知ることができた。

また、企画作成の仕事をし、その中で民間とは違った目線が公共機関では大事なのであると理解することができた。基本的に無償のサービスをしていく公共機関だからこそできる内容が大事であると私は思う。

そして、今回、私が仕事をしてみて、私ができる仕事を考えていくことが大事であり、「何ができるのか」「何ができないのか」少し見えてきたのではないかと思う。



II期 (8月22日～30日)

どのように住民と協働でまちづくりを行っているかを見るという目標を達成できた

日本大学法学部公共政策学科3年 小泉 祐太

私は、男女共同参画推進課でインターンシップすることによって、男女共同参画についての法律や制度、男女共同参画推進センターの体制や取組についての知識が深まりました。また、フォーラムしえいくはんず実行委員会の会議やアラサー・アラフォーのためのステップアップ講座への参加、法律相談の弁護士や生きかた相談員との面談、さらには人権の尊重（女性への暴力の根絶）を若者にいかに啓発するかというプレゼンなど様々な体験をすることができました。

特に、フォーラムしえいくはんず実行委員会で議論している姿を見て、住民発意によるまちづくりを掲げている調布市で、どのように住民と協働でまちづくりを行っているかを見るという私の目標を達成することができたと思います。

今後は男女共同参画の啓発に向けて自分に何ができるかということを考えていきたいと思います。

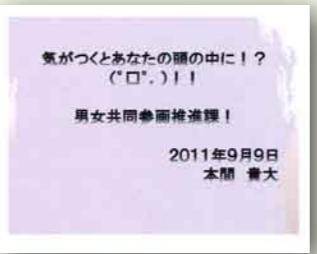


就職活動が始まるまでに達成すべき一つの目標ができた

中央大学3年経済学部国際経済学科 本間 貴大

「たくさん質問に答えたなあ」インターンシップを振り返ってみて、私の頭に一番に浮かぶのはこの言葉です。今回のインターンシップ期間中、本当にたくさんの方とお話をさせていただきました。職員の方や調布に住む主婦の方。さらには中学生に至るまで、実際にたくさんの方とお話をする機会がありました。そして、その会話の中で私は多くの質問を受けました。インターンシップの1週間は言葉に詰まり、あまりうまく質問に答えることができませんでしたが、これから就職活動が始まるまでに達成すべき一つの目標ができたと前向きにとらえ、今後努力していこうと思います。

男女共同参画推進課でのインターンシップは大変充実していて、日々学ぶことがたくさんありました。今回の経験を今後の大学生活、そして社会に出てからも大いに生かしていきたいです。



今までの「当たり前」を疑ってみる

帝京大学文学部社会学科3年 前田 紗香

「男だから～」「女だから～」。少なからず今までの人生の中で、このような表現を何度も耳にしてきた。私たち学生からしてみれば、日常生活の中ではほとんど男女の格差を感じることはない。むしろ、女性の方が強い、あるいは男女平等だと感じている人が多いのではないだろうか。しかし、意識して日本の社会に目を向けると、そこにはまだまだ男女平等・共同参画社会にはなりきれていない現状がある。

私は、男女共同参画社会の実現は、日本社会の大きな課題であるとともに、とても時間のかかる難しい問題だと感じた。なぜなら「性別役割分業」は、日本人には自然と身についてしまった固定概念といえるからだ。それを短期間で変えることはなかなか難しい。しかし、一度に大きな影響や変化を与えることができなくても、個々に働きかけるきっかけは日常に溢れている。まずは男女に対する意識改革が必要だ。例えば、男の子は青色、女の子は赤色。これも性別にとらわれた固定概念といえる。今までの「当たり前」を疑ってみる。これが男女平等参画社会の実現への第一歩なのかもしれない。

「最近どう？」

読モ〇〇〇とガールズトーク

～How to 彼氏とのすてきな関係作り～

中学生の職場体験

男女共同参画推進センターでは、センターの存在を知り、働くことについて考える機会となるよう市内の中学生に、毎年職場体験の場を提供しています。今年度も7月と9月に、第3中学校4人、第6中学校5人、第7中学校4人の中学生がそれぞれ1週間の職場体験をしました。

中学生への課題は、『モモタロー・ノー・リターン&サルカニ・バイオレンス』（奥山和弘著 十月舎 2011年出版）から1話を選んで、紙芝居を作成することでした。3種類の紙芝居は、センターの図書コーナーに置かれ、児童や小学生対象の読み聞かせに利用されています。

♥モモタローとあるのに桃太郎は出てこなくて、代わりに「桃子」が出てきました。小さい子には難しい言葉がたくさんあったので、わかるように訳していくのが大変でした。どの場面を紙芝居の何枚目にするのか決めました。絵と文で別れて作り、完成しました。♥私は絵の担当でした。クレヨンをぬりました。きれいにできました。♥絵を描いたり、文を書いたりなど大変でしたが、とても楽しい体験でした。♥何時間も同じ作業をするのは大変でしたが、できあがったときの達成感は大きかったです。



♣紙芝居を作つて職員みなさんの前で発表すると言られたことのない5人で作るのはすごく不安もあったのですが、日が経つにつれて5人とも話していくようになり、同時に紙芝居制作もスムーズになって、最終的にいい紙芝居ができて、すごく嬉しかったです。♣いきなり紙芝居を作つてほしいと言われたときはおどろきました。けど、やってみると、自分が思っていた以上にとてもよい体験ができました。♣思い出に残る作品を作ることができました。



♣特に印象に残っているのは紙芝居制作です。最初は考えたりするのが大変でしたが、最後に発表したとき、みなさん拍手をしてもらって、やってよかったです。やりがいを感じられました。♣みんなで一つのものを一生懸命仕上げることはやりがいがあるということを学ぶことができました。♣紙芝居を作つるのは大変だったけれど、みんなで協力し合つて、とても楽しくやることができました。