

はばたき21

▼男女平等推進フォーラム講演会
小室淑恵さんに聞いてみよう
「仕事と暮らしの幸せな関係」

通信

2014.8
No.28



秘訣は
ワーク・ライフ・バランス

9/28日

開演：午後2時 開場：午後1時30分

場所：台東区生涯学習センター2階 ミレニアムホール

講演会 講師 小室淑恵さんプロフィール

株式会社ワーク・ライフバランス代表取締役社長。06年(株)ワーク・ライフバランス設立。
「ワーク・ライフバランス組織診断」や「育児休業者支援復帰プログラム armo (アルモ)」、「介護と仕事の両立ナビ」、「朝メール.com」などを開発。
09年よりワーク・ライフバランスコンサルタント養成講座などを主催、多種多様な価値観が受け入れられる社会を目指して邁進中。二児の母の顔をもつ。内閣府の委員など複数の公務を兼任。著書多数。

- ▼入場無料
- ▼当日先着300名
- ▼託児あり(要予約)
- ▼手話通訳
- ▼要約筆記
- ▼ヒアリンググループ

▼講座参加者の声
▼公募事業が決まりました！
▼コミュニティ・カフェ
▼はばたき21相談室
▼たいとつのキラッとさん紹介

平成26年度の公募事業が決まりました！

地域のチカラ講座 ☒ …… 区民から講座の企画を募集し、その方が講師となって実施する協働事業。
 区民学習活動支援事業 ☐ …「はばたき 21」に登録している「男女平等推進団体」主催の講座。

2014年 10月	11月	12月	2015年 1月	2月・3月
10月4日(土) 午後2時～4時 ソフトパステルをつかった 「花色ワーク」で癒しの時間♪ 【講師】 高見 緑仙さん 	11月20日(木) 午前10時～12時 つついがんばりすぎてしまう人のための ゆったり ほっこり フットケア 【講師】 佐々木 厚子さん 	12月3日(水)・10日(水)・17日(水) 午後2時～4時 想いを形に！ 心をつなぐ 「セルフパンフレット」のつくり方 【講師】 中島 由佳利さん 	1月10日(土)・17日(土) 午後1時～3時30分 からだほぐし、こころほぐし ～からだに時間をあげましょう～ 【講師】 イトー・タリさん(パフォーマンスアーティスト)	2月26日(木) 午前10時～12時 ダンス&エクササイズで 「ココロとカラダのリフレッシュ」 【講師】 石綿 佳代子さん 
10月25日(土) 午後2時～4時 未来をつくる歴史の学び方 「女たちの戦争と平和資料館の実践から」 【講師】 池田 恵理子さん(女たちの戦争と平和資料館館長)	①11月29日(土) ②12月6日(土) 午前10時～12時 専門家に聞く夜泣きへの処方箋 今こそパパの出番です！ 【講師】 ①清水 悦子さん(夜泣き専門保育士) ②藤原 武男さん(国立成育医療研究センター研究部 社会医学研究部部長)	12月6日(土)・13日(土) 午後1時30分～3時30分 みんなで話そう 考えよう 「女性の貧困」 【講師】 瀬山 紀子さん(大学・短大・看護学校非常勤講師)	1月25日(日)・2月1日(日)・8日(日) 午後2時～4時 男性からのちよっとオシャレな贈り物 「手作り韓国スウィーツ」講座 【講師】 中村 ひかるさん 	日時 未定 自分を大切にするための「ココロとカラダの護身術」 【講師】 未定(Wendyインストラクター)

【問合せ先】男女平等推進プラザ「はばたき 21」03-5246-5816(休館日以外の午前9時～午後5時)
 休館日…第1・第3・第5月曜日(祝祭日にあたる場合はその翌日・年末年始(12月28日～1月4日))

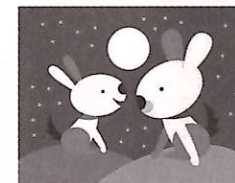
平成26年度 7月までに実施した講座

参加者の声

(講座終了後のアンケートより抜粋)

アサーティブネス・トレーニング

女性のための ハッピー♪コミュニケーション講座



「わたしさえ我慢すれば・・・」と自分を抑えたり、
 「どうしてわかってもらえないの?！」と憤りを感じた
 ことはありませんか?
 この講座は、自分の気持ちに耳を傾けることや、必要
 な時に素直な自分の気持ちを率直に伝える方法などを、
 体験しながら学ぶ講座です。

3回連続講座 いずれも午後2時～4時

1回目 5/24(土)	2回目 5/31(土)	3回目 6/7(土)
「対等なコミュニケーションを 身に付ける」 アサーティブな考え方や技術を 知る	「気持ちを言葉にする」 自分の思い(I message)を 言葉にする方法を知る	「ほめる・ほめられる」 自分も相手も大切にすること を知る

- 子どもと2人で接する時間が少ないので、有意義に過ごせました。
- 歌遊びのレパートリーが増えて楽しかった。とてもよい機会だった。
- 赤ちゃんと遊ぶのはとても大変だなと思った。
- パパ同士の会話時間や育児の質問時間、なやみ相談等の時間が欲しい。

もっと自由に
自分らしく過ごしたい女性のための

Yoga&セルフケア講座

自分をコントロールする力を上げる

ヨーガを中心に軽くストレッチしたり、呼吸法をおこなったりしながら、自分のこころとからだに
向き合います。普段忙しく、自分のことはつい後回しにしまっているという方にぜひ参加し
ていただきたい講座です。

日時:2014年
6月19日、26日、7月10日
全3回 いずれも木曜日
13時30分～15時30分



託児つき
1歳以上の
未就学児

2回目と3回目は、1週
あきますのでご注意ください

平成26年度

今年度は2回開催!(次回は12月の予定)

(男性保護者)

パパと遊ぼう!

0歳児とのふれあいあそび

子どもともっと遊びたい!ふれあいたい!でもどんな風に遊んだらいいかわからない・・・
 そんな男性保護者のための講座です。パパはもちろん、おじいちゃんも大歓迎!
 この機会にぜひご参加ください。

6/7(土) 午前10時30分～11時50分

- リラックスして、内側から自分を見つめてみる
ことの大切さを学びました。
- 体を動かすことと心のケアは連動しているのだ
と分かり、勉強になりました。講座後はとても
元気になり、気持ちも前向きになることが出来
ました。とても楽しかったです。
- 子どもを預けて、ゆったりと自分と向き合う時
間がもてて、とても貴重な体験ができました。
- 力を抜いてリラックスするのは短時間でもでき
るとわかり、今後やってみたいと思いました。

2014男女平等推進フォーラム 9/27(土)▶28(日)

おとなも子どもも楽しめる

ワークショップ・作品展示 27(土)午前10時～午後4時、28(日)午前9時30分～12時

場所：男女平等推進プラザ「はばたき21」(生涯学習センター4階)

講演会 28(日)開演：午後2時

小室淑恵さんに聞いてみよう「仕事と暮らしの幸せな関係」

～秘訣はワーク・ライフ・バランス～

場所：ミレニアムホール(生涯学習センター2階)

参加費
無料

予約
不要

コミュニティ・カフェ 毎月第3土曜日午後2時～4時

「はばたき21」では、地域のゆるやかな交流の場
コミュニティ・カフェを開催しています。

場所：男女平等推進プラザ「はばたき21」調理コーナー
(生涯学習センター4階)

どなたでも ぜひおこしください

参加費
無料

予約
不要



はばたき21相談室

ひとりで悩んでいませんか？どうぞお気軽にご相談ください。

こころの中のモヤモヤ、イライラや、人間関係、自分の生き方、家族のことなど・・・
どんなことでも結構です。まずはお電話ください。

こころと生きかたなんでも相談

女性のカウンセラーが相談に応じます。

火・土 午前10時～午後4時

水・木 午後5時～9時

～電話・面接どちらも可～

※面接相談は女性のみ。電話相談はどなたでも
ご利用いただけます。

女性弁護士による法律相談

第2水曜日 午後1時～4時

第3木曜日 午前10時～午後1時

第4火曜日 午後4時～7時

～面接相談(女性のみ)～

秘密は
守ります

相談は
無料です

☎ 03-5246-5819 (予約専用)

こころと生きかたなんでも相談は、託児をご利用いただけます。(火曜日・土曜日のみ) ※要予約

たいとうのキラッとさん紹介

おおたき ひろこ
大瀧 寛子さん (79歳)

松葉町会・雷門地区町会連合会女性部部長

松が谷に住んで55年。

松葉町会女性部長を引きうけて12年。

一昨年から雷門地区町会連合会の女性部長としても活躍中。

松葉町会女性部では、防犯部、防火部、交通部、保健・衛生部の
活動のほか、資源回収、祭りの手伝いも行っています。

「町会はまだ男女平等ではないけれど、人とのつながりから力を
もらってやってこれた。やっぱり『和』ですね」と語る大瀧さんは、
下町パワーそのもの。



編集・発行：

台東区立男女平等推進プラザ「はばたき21」

台東区西浅草3-25-16

(台東区生涯学習センター4階)

☎03-5246-5816

※休館日以外の午前9時～午後5時

開館時間 午前9時～午後10時

休館日

第1・第3・第5月曜日

(祝日にあたる場合はその翌日)

年末年始(12月28日～1月4日)

ホームページ **はばたき21**

検索