

みつけた！ 出会い ぶれあい 探の合い

コミュニケーションUP講座 ～私らしく生きるために～



キャリアコンサルタント・ビジネスコーチの越智真琴さんを講師に迎え、全2回の講座を開催しました。
ワークやセッションを中心に、参加者が自分自身の力に気づき、コミュニケーション力を高めるスキルを学びました。



◆第2回
『コミュニケーション力 ～他者との良い関係づくり～』
(2月2日(土)開催)

傾聴のスキルや質問のスキル等、他者との良好な関係を築ける考え方と手法を学ぶことで、コミュニケーション力を身につける。

- ・他者とどんな関係性をもちたいか？
- ・傾聴のスキル（オウム返し・要約・促す）
- ・質問のスキル
(否定質問・肯定質問、過去質問・未来質問)

受講者の感想

- ・傾聴のスキルを学んで、他者の話を聴くことが楽しく思えた。
- ・まず自分を大切にすることが大事。
- ・オウム返しや、聞いた内容の要約、うなずくだけでも、良いコミュニケーションが築けるのだと知った。
- ・周囲との関係を円満にするために役立つと思った。

内容

- ◆第1回『私を受け入れる』(1月26日(土)開催)
あるがままの自分や、自分がどうありたいのかを見つめ、受け入れることの大切さを学ぶ。自分を受け入れることで、他者との関わりも楽になり、以前より前向きな心が芽生える。
- ・現在の自分の「役割」について
 - ・自分自身が「ありたい理想の姿とは、どんな「私」？
 - ・「自分(私)らしく生きる」とはどういうことか

【市民企画講座】パワーアップ講座

「じぶん」って何？ 私を包み込む社会・私をはじく社会

開催日：2月17日(日)
企画：NPO法人Nプロジェクト
ひと・みち・まち

NPO法人Nプロジェクトひと・みち・まち(男女平等推進センター登録活動団体)企画による講座が開催されました。講義やワークショップを通して、自分と社会のありようについて考えました。



内容

- ◆講義『私の人生を「じぶん」のものにするために』
講師：大海 篤子さん(東京都市大学講師)
現在の私たちをとりまく社会状況の変化から、「じぶん」と社会との係わり方について考える。
- ◆ワークショップ『今、私ができること』
自身が持つ「やる力」「やらない力」「望む力」に向き合い、「これからの自分ができること」についてグループで話し合う。

受講者の感想

- ・「生活の経営」と「意思の力」について学べた。
- ・素直さや感謝の気持ちを持つことは、何事にもつながると思った。
- ・やる、やらないは、自分の考え次第。
- ・望むだけでなく、行動を起こすことが大事だと学んだ。

【共催事業】

妻(家族)が倒れたときの食事づくり、あなたは大丈夫？

開催日：2月23日(土)
主催：男性介護者の会 みやび

男性介護者の会みやび(男女平等推進センター登録活動団体)主催による料理教室が、20～30歳代の男性介護者予備軍を対象に開催されました。

内容

- ◆地域包括支援センター、男女平等推進センターの役割や活動について
- ◆男性介護者の家「ほっこり庵」代表による男性介護の話『男が介護をするとき』
- ◆料理実習 講師：食生活改善推進員の皆さん
(献立：ほうれん草ともやしのオムレツ、小松菜と油揚げの煮物、豚汁)

ひろげよう！ 和・話・輪

高岡市男女平等推進プラン情報誌『ありて』12号を発行しました

男女平等・共同参画社会の実現をめざし、様々な情報を発信する男女平等推進プラン情報誌「ありて」12号を発行しました。
企画・編集は、公募による編集員がしています。

内容

- ◆特集「食を通して、男女平等・共同参画の大切さを考えよう！ ～育てる喜び・つくる喜び・食べる喜び～」
- ◆いきいきと働く女性紹介
高橋 真弓さん(石田工業株式会社)
- ◆取り組みましよう
ワーク・ライフ・バランス(仕事と生活の調和)
〔平成24年度認定事業所〕
特別養護老人ホーム アルテン赤丸、(株)イカイ硝子建材、高岡ガス(株)、チエコペットクリニック、(有)仁光園、丸進商事(株)
- ◆セピア色の写真から
かさい 希代子さん「現代舞踊界の第一人者 ～ふるさとの心を高岡から世界へ～」
- ◆センター活動登録団体の紹介
高岡外国人の子どものことばと学力を考える会(ALECE 高岡)
男性介護者の会 みやび



富山県男女共同参画推進員高岡連絡会によるミニ地区懇談会が開催されます

男女共同参画をテーマにしたミニ地区懇談会が、富山県男女共同参画推進員高岡連絡会によって各校区で開催されます。開催スケジュールは順次ご案内いたします。
お住まいの地域でミニ地区懇談会が開催された際には、ぜひご参加ください。

～推進員の役割～

- ◆県が策定する男女共同参画計画の普及・啓発
- ◆男女がともに協力して実施する地域活動の推進
- ◆男女共同参画に関する施策推進への協力

男女平等推進センター日誌抄



- 2月2日(土) コミュニケーションUP講座
～私らしく生きるために～
第2回『コミュニケーション力～他者との良い関係づくり～』
講師：越智 真琴さん
(キャリアコンサルタント・ビジネスコーチ)
- 6日(水) 男女平等推進プラン情報誌『ありて』
第11回編集会議
- 8日(金) 学習支援事業
より良い会議の進め方
「ファシリテーション」を学ぼう
実施：Eネット
- 17日(日) 市民企画講座
パワーアップ講座「じぶん」って何？
企画：Nプロジェクトひと・みち・まち

- 27日(水) 若い世代のDV等予防啓発プログラム検討
チーム会議(第8回)
話スペース「ぼこ あ ぼこ」第11回
女性を対象に、誰でも安心して話せる場
- 3月3日(日) 相談室出前講座
〔JA高岡女性部二塚支部〕
- 22日(金) 出前講座
〔牧野校下婦人会〕
- 28日(木) 話スペース「ぼこ あ ぼこ」第12回

