

★家事に積極的な男性を応援しよう!!★

プロの料理人から学ぶ  
簡単料理教室

男女平等 EXPO 高岡 2015～粋メンプロジェクト事業～第2回目は、(株)商工レストラン洋食調理チーフの鳩沢裕(ばんざわ ゆたか)さんを講師にお招きして「初心者にも作れる簡単イタリアン料理」を教えてくださいました。パスタのゆで具合や、美味しく見える盛り付けなどちょっとした工夫でより華やかな食卓になるコツを教えてくださいました。出来上がった料理を食べながら参加者の皆さんは「思ったよりも上手くできた」、「家に帰ってまた作ってみたいと思う」等の意見があり、終始和やかな雰囲気でした。

いき  
平成27年度 粋メン養成講座

男女平等 EXPO 高岡 2015  
粋メンプロジェクト事業

12月5日(土)



- ～メニュー～  
オードブル  
・帆立貝のマリネ  
・まぐろのバルケット  
・ローストビーフとピクルスのマスタード風味  
スパゲティ ペッシェ  
鴨のスモークとルーコラのサラダ  
バルサミコ風味



い  
粋メンプロジェクト事業  
高岡市では、男女平等・共同参画に積極的な男性は「粋」で「かっこいい」ものであり、好ましいモデルとして育成していく必要があるとの考えに基づき、子育て世代からプラチナ世代(中高年以上)までの幅広い男性を対象に、家事、育児、介護、仕事と生活の調和などをテーマとした講座等の実施に取り組んでいます。

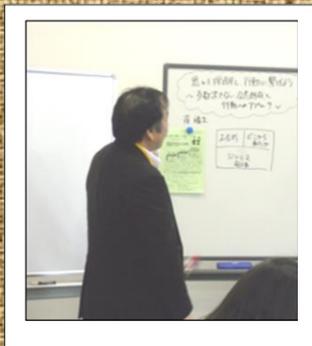
話し合いが楽しくなる  
ファシリテーション&チームビルディング講座  
場づくりから協働へ

市民企画講座  
(ふあん・ふあしい・Café)



全3回 (11月15日～1月17日)

職場や学校、地域などの集まりの中で、いろいろな意見を出しあえる場づくり、整理、行動に繋げる方法を学びました。



- 第1回 11月15日(日) 場づくり  
互いの思いを共有し、関係性を深めることが場づくりには大切であることを学びました。  
第2回 12月13日(日) 意見を引き出し、組み合わせよう  
意見がまとまらないことを恐れず多くの意見を引き出し、互いの思いを紡ぎだすことを学びました。  
第3回 1月17日(日) 思いを理解し、行動に繋げよう  
対立する意見には必ず共通の目的が存在し、「対立解消図」を用いて合意形成に向けて論点を整理する方法を学びました。

～受講者感想より～  
★いろいろな理論を知ることが出来てよかった。  
★グループワークやワークショップに役立つと思った。



女性のための アサーティブネス・トレーニング

全4回  
(11月15日～12月13日)

センター企画講座

伝える力  
が身につく講座  
～私らしく私の気持ちを伝えたい～

「ウィメンズカウンセリング富山」をファシリテーターに、アサーティブネス・トレーニング講座を行いました。言いたいことを我慢せず、相手も大切にしながら自分の気持ちをありのままに伝える対等なコミュニケーションについて、演習やロールプレイ(役割劇)を通じて学びました。

|     |           |         |             |
|-----|-----------|---------|-------------|
| 第1回 | 11月15日(日) | 10時～12時 | 自己表現力チェック   |
| 第2回 | 11月22日(日) | 10時～12時 | NOを言おう!     |
| 第3回 | 12月6日(日)  | 10時～12時 | 自分の気持ちを伝えよう |
| 第4回 | 12月13日(日) | 10時～12時 | 意見の違いは当たり前  |



～受講者感想より～  
★伝えることや自分を大切にすることが大事だと思った。  
★YESは簡単に言えるのに、NOを言うことは難しかった。  
★自分の気持ちをしっかりと伝える大切さを知った。  
★自分では気が付かない気持ちの伝え方が発見できてよかった。

男女平等推進センター日誌抄

|     |        |   |        |  |
|-----|--------|---|--------|--|
| 12月 | 5日(土)  | ～粋メンプロジェクト事業～<br>プロの料理人から学ぶ簡単料理教室   | 18日(金) | 男女平等推進プラン情報誌「ありて」編集会議<br>話スペース「ほこ あ ほこ」  |
|     | 6日(日)  | 〔センター企画講座〕<br>女性のためのアサーティブネス・トレーニング講座<br>【第3回】自分の気持ちを伝えよう                                     | 1月     |  |
|     | 13日(日) | 〔センター企画講座〕<br>女性のためのアサーティブネス・トレーニング講座<br>【第4回】意見の違いは当たり前                                      | 17日(日) | (市民企画講座)<br>話し合いが楽しくなる<br>ファシリテーション&チームビルディング講座<br>【第3回】思いを理解し、行動に繋げよう<br>【企画:ふあん・ふあしい・Café】 |
|     |        | (市民企画講座)<br>話し合いが楽しくなる<br>ファシリテーション&チームビルディング講座<br>【第2回】意見を引き出し、組み合わせよう<br>【企画:ふあん・ふあしい・Café】 | 22日(金) | 男女平等推進プラン情報誌「ありて」編集会議<br>話スペース「ほこ あ ほこ」  |

～高岡市は男女平等・共同参画都市を宣言しています。  
「認めあい 支えあい 共に輝く ひととまち」をみんなで目指しましょう。～

