離座REPORT



Mr. Tap	
講座	概要
教職員さんかく講座 8/6(金)	第1講 『男女共同参画社会づくり副読本の活用について』 講師: 矢倉 晴子さん(大津市立膳所小学校長) 第2講 『ちがいを認め合える社会に ~「みんな違ってみんないい」を感じられる場所づくり~』 講師: 髙崎 恵さん(オフィスピュア ワークショップデザイナー) ・ワークショップを通して、男女共同参画や多様性を大切にすることを 学びました。「ちがいは宝物」であることをお話しいただきました。
第3回相談員スキルアップ講座9/30(木)	『相談員のメンタルヘルス〜自分へのケア〜』 講師: 辻本 哲士さん(県立精神保健福祉センター所長) ・相談を受ける側の心の健康について具体的な例を用いてお話しいただきました。支援者側が健康であることの大切さを学びました。
第4回 相談員スキルアップ講座 10/7(木)	『DV被害者の心理と支援』 講師:西山 さつきさん (NPO法人レジリエンス代表) ・被害者の心理について事例やわかりやすいものに例えなが 西山さつきさん らお話しいただきました。また、予防教育の大切さについても学びました。
第3回 市町男女共同参画担当 職員研修 II/2(火)	『滋賀県の男女共同参画計画と各市町での計画および施策について ・「滋賀県男女共同参画計画と施策について」 (滋賀県女性活躍推進課より) ・「近江八幡市男女共同行動計画と施策について」 (近江八幡市人権・市民生活課より) ・「守山市男女共同参画と施策について」 (守山市人権施策課より) ・「野洲市男女共同参画と施策について」 (野洲市人権施策推進課より)
第3回 G-NETほっとセミナー	『あなたの職場を変える!イクボスのすすめ ~働き方改革で職場改革~』

講師: 天野 勉さん(ファザーリング・ジャパン関西)

イクボスの考え方などを学びました。

・ワーク・ライフ・バランスの本質的な意味や生産性を向上させることで

ワーク・ライフ・バランスと成果を両立させることができるという

がちです。しかし、男性の生きづらさとが抱える負の側面について考えてしまい が育休を取りたくても取ることができ るということです。長時間労働や男性 は、男性の働き方にもどこかゆがみがあ 女性の生きづらさは表裏一体です。例 ホットラインを開設された濱田智崇さ ないなどが挙げられます。 女性の働き方に偏りがあるということ えば、非正規雇用が約6割というように んから悩みのメカニズムについてだけで ジェンダ 日本初の男性専用相談『男』の悩み 男性の

生きづらさ

を考える!





濱田智崇さん

鎧からの解放を!

男らしさの鎧からの解放

自分の本音や見たままの現実を抑圧して生きざるをえない現代社会

身を守るためますます鎧は厚くなる

感情を共有する

方をお教えいただきました。

なく、前へ進むための悩みとの付き合い

悩みを話してみる

- ○その安心感を足掛か りに前進できる
- ○自分の気持ちの整理 ができ新たな気づきへ

伝えたいことは 自分を主語にして

I(アイ)メッセージ

自分の気持ちに焦点を 当てて自分を主語にして 正直に伝えてみる

天野勉さん

ストレス・コーピング 悩みと共に生きよう

悩みを解決しなければ という思い込みから自分を 解放する

感情に向き合う

自分の感情に

ないで受け止めてみる

付き合ってみる

解決を急いで感情を置き 去りにしたり抑圧したりし

男性相談員による男性相談

本年度より月2回、男性臨床心理士による男性相談 (要予約)を行っております。ひとりで悩まないで、 まずは、お電話ください。

予約電話 0748-37-8739(受付時間PI5参照)

ホームページでもご覧いただけます。

とらえ方を変える(1)

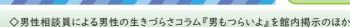
リフレーミング

視点を変えてみる 違った角度から アプローチしてみる

とらえ方を変える②

認知のゆがみがあれば 取り除く

失敗や短所について 早合点、良くない方に 考える、大げさに考える →成功や長所をもっと 認めよう





11/10(水)

『悩みと向き合い前へ進む』ために