



# 講座REPORT

令和3年度

8月~12月

講座	概要
教職員さんかく講座 8/6(金)	<p>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)</p> <p>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：高崎 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」であることをお話いただきました。</p>
第3回 相談員スキルアップ講座 9/30(木)	<p>『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。</p>
第4回 相談員スキルアップ講座 10/7(木)	<p>『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らお話いただきました。また、予防教育の大切さについても学びました。</p>  <p>西山 さつきさん</p>
第3回 市町男女共同参画担当 職員研修 11/2(火)	<p>『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』</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「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)</li> <li>・「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)</li> <li>・「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)</li> <li>・「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)</li> </ul>
第3回 G-NETほっとセミナー 11/10(水)	<p>『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) ・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イクボスの考え方などを学びました。</p>  <p>天野 勉さん</p>

12月11日(土)  
開催 第5回  
G-NETほっと  
セミナー

男性の  
生きづらさ  
を考える!



濱田智崇さん

ジェンダーというと、どうしても女性が抱える負の側面について考えてしまいがちです。しかし、男性の生きづらさと女性の生きづらさは表裏一体です。例えば、非正規雇用が約6割というように女性の働き方に偏りがあるということは、男性の働き方にもどこかゆがみがあるということです。長時間労働や男性が育休を取りたくても取ることができないなどが挙げられます。

日本初の男性専用相談『男』の悩みホットラインを開設された濱田智崇さんから悩みのメカニズムについてだけでなく、前へ進むための悩みとの付き合い方をお教えいただきました。

## 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  
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

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

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

感情に向き合う  
自分の感情に  
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ないで受け止めてみる



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

鎧からの解放を!  
『悩みと向き合い前へ進む』ために

### 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P15参照)

◇男性相談員による男性の生きづらさコラム『男もつらいよ』を館内掲示のほかホームページでもご覧いただけます。

