平成３０年度 あさか女と男（ひと　ひと）セミナー報告書

前進する５つの勇気

主催／朝霞市　　企画・運営／あさか女と男（ひと　ひと）セミナー企画・運営協力員

はじめに

本市では、「男女(ひと)の輪が素敵な朝霞をつくる～男女平等社会をめざして～」を合言葉として、男女平等の取組を支援する総合的な拠点施設であるそれいゆぷらざ（朝霞市女性センター）を中心に、さまざまな取組みを進めております。

「あさか女(ひと)と男(ひと)セミナー」は、セミナーを通して、男女平等に関するさまざまな情報を提供するとともに、学びを通じて、参加者一人一人の男女平等意識を高め、性別にかかわりなく、その持てる力を発揮し、社会や地域で活躍できる人材育成を目的に、市民公募によって委嘱された「あさか女(ひと)と男(ひと)セミナー企画・運営協力員」と協働して毎年度開催しています。

今年度のテーマは、『前進する５つの勇気』ですが、セミナー企画・運営協力員と会議を重ね、「参加者に、男女共同参画について何か１つでも日々の生活に生かせるヒントを持ち帰っていただける」内容を目指しました。講師の実体験を取り入れたお話を伺うことや、グループワークで参加者同士に話し合ってもらうことにより、「日常にある男女平等に関する問題」に気づいていただき、家庭や地域において「一歩踏み出すための勇気」を得ていただけるようなセミナーになったのではないか、と思います。

また今回は、小学生以上の子どもも参加可能な講座を開催し、同伴する３０～４０代の保護者の方にも男女平等に関する情報を提供し女性センターを紹介する機会ともなりました。

この報告書が、より多くの市民の方々の目に留まり、男女平等社会の理解をより一層深めていただく一助となれば幸いです。

それいゆぷらざ朝霞市女性センター

ー 目 次 ー

第１回　ぼくが育休を取る理由 …… 1
～男と女のワークライフバランス～
講師 NPO 法人ファザーリング・ジャパン会員、ワーク・ライフバランス社認定コンサルタント
勝間　直行　さん

第２回　脳科学から見える“女(ひと)と男(ひと)” …… 3
～相容れないツマゴコロ×オットゴコロ～
講師　株式会社感性リサーチ代表取締役社長・脳科学コメンテイター
黒川　伊保子　さん

第３回　サラリと「No」を言おう！ …… 5
～自分も相手も心地良いコミュニケーション～
講師　フェミニストセラピィ“なかま”臨床心理士
中川　浩子　さん

第４回　全力失敗教室！！ …… 7
～親子で脳力解放エクササイズ～
講師　合同会社 All Days Sports 副代表　元サッカーU-16 日本代表
中田　真司　さん

第５回　もしかしたら、これもＤＶ？ …… 9
～気づくところから始めよう～
講師　NPO 法人 レジリエンス代表
西山　さつき　さん

参加者アンケート集計 …… 11

あさか女(ひと)と男(ひと)セミナー企画・運営協力員の感想 …… 14

＊この報告書は、「あさか女(ひと)と男(ひと)セミナー企画・運営協力員」が作成しています。

第１回　ぼくが育休を取る理由

～男と女のワークライフバランス～

講師：勝間　直行さん

＊＊＊ プロフィール ＊＊＊

横浜市在住。５歳、３歳、０歳の男の子の父親。会社員として働きながら、家事育児のほとんどを担う兼業主夫。

❤❤❤所属団体　認定等❤❤❤

NPO 法人ファザーリング・ジャパン会員、NPO 法人全日本育児普及協会　認定講師、秘密結社主夫の友メンバー、日本パパ料理協会　腹飯士（ふくはんし）、ワーク・ライフバランス社　認定コンサルタント

☆☆☆メディア掲載・放送等☆☆☆

日経 DUAL 「パパたちの簡単つまみ料理共演」　　読売新聞 夕刊「イクメンは夜育つ 」
朝日新聞「フラリーマンの陰で泣くワンオペ妻 息抜き VS 甘えすぎ」
みんなのニュース「主夫としての生き方」　　news　every「名もなき家事」

第１回目は、5 歳、3 歳、0 歳の男の子を育児中のお父様で、家事育児のほとんどを担う兼業主夫であり、NPO 法人ファザーリング・ジャパンにて活動されている勝間直行さんを講師にお迎えしました。

ファザーリング・ジャパンは、「ファザーリング」を“父親であることを楽しむ”と定義し、「よい父親」ではなく「笑っている父親」を増やそうという活動をしています。男性が育児・家事に参画することが当たり前の社会であれば、「イクメン」というカテゴリーや言葉がなくなると考え、徐々に制度も整ってきた今、男性が家庭進出するための意識改革に取り組んでいます。そのような活動やご自身の経験を踏まえて、お話しいただきました。

はじめに、ファザーリング・ジャパンの活動紹介と日本で育児休業を取得する男性の割合について触れながら、自己紹介やご自身が育児休業を取得するまでの経緯についてお話がありました。

昨年度、育児休業を取得した男性は 5.14%（厚生労働省「平成 29 年度雇用均等基本調査」）であり、そのうち 5 日未満が半数、1 ヵ月未満の人が 8 割を超えているという状況であるのに対し、政府は 2020 年に 13%の取得を目標にしています。

勝間先生は、父親が育児休業を取得することは、育児・家事を自分事にするツールとして必要だとおっしゃっていました。母親は妊娠の期間に、自身の体の変化や外部環境により意識の変化が自然と起こります。しかし、男性はそのような変化がないため、妊婦健診へ一緒に行ったり、役所の手続きを率先して行うことで家事・育児を『自分の事』とすることができるといいます。夫婦同時に育児をスタートさせることで、夫婦のパートナーシップが築け、男性も産後の子育てに前向きに参

加できるようになる、というお話が印象に残りました。

勝間先生も、共に過ごす中で母子の生活リズムを知ったり、親子の写真が増えたりしてよかったとのことでした。第 2 子の時には、育児休業を取得しようとしたものの職場との折り合いがつかず断念。第 3 子の時には、「子どもの成長を間近で見たい」という強い思いをきっかけに、母親の安静を確保するため、そして次世代に向けて子育てしやすい環境をつくるため、半年間の育児休業取得に踏み切ったそうです。

育児休業取得にあたり、「覚悟」と「スケジューリング」が重要であったことと、収入面に関するお話がありました。退職まではいかなくとも、キャリアダウンは当たり前だという職場の雰囲気があり、辞めてもいいというぐらいの「覚悟」をしたそうです。そして、お子さんの心音が聞こえはじめた頃から、上司と育児休業の取得について話し合いを繰り返したといいます。また、男性が育児休業を取得しない理由の一つに世帯収入が減少する問題があります。出産手当金や育児休業給付金は支給されますが、支給時期の都合上、無給の期間もあり、勝間先生ご夫婦は家計管理の見直しをしたとのことでした。

時代背景の変化に伴い、働き方にも変化が生じ、人生モデルがスリーステージ（教育→仕事→引退）からマルチステージ（生涯に 2 つ 3 つのキャリアを持つ）に変化していく必要があるとのことです。雇用主としてもこれまでのように決まった働き方・近しい条件の人を揃えるのではなく、短時間勤務での働き方を認めるなど、多様な人材を登用する必要があるというお話しがありました。

最後に、男性が変われば家庭が、地域が、消費行動が、職場が順々に変わり、結果的に社会が変わっていくのでは、とのメッセージがありました。

勝間先生のお話しを伺って、夫婦においても職場においても、繰り返し話し合いの機会を作ることや、社会の変化を受け入れていくことで、徐々に働き方や家族のあり方、そして生き方が変わっていくのではないかと感じました

※この報告書は、あさか女（ひと）と男（ひと）セミナー企画・運営協力員が作成しています。

参加者ひとこと感想

〇男性の育休取得に理解があまり得られない会社に勤める講師でした。セミナーなどで、イクメンのお話をされる講師の方は、育休を取る環境が整っている会社の方が多かったので、一般的な男性のお話として身近に感じましたし、参考にしやすいと思いました。（50 代　女性）

〇現在、日本の男性育休取得率が低いこと。育休を取るメリット、デメリット。会社への説明、計画等、大変勉強になりました。（20 代　男性）

〇子どもを育てるのは本当に大変で、夫の協力なしでは、とても生活できない状況です。夫は、3 ヶ月の育休取得予定で、本当にありがたいです。お話を聴けて、本当によかったです。（30 代　女性）

第２回　脳科学から見える“女（ひと）と男（ひと）”

～相容れないツマゴコロ×オットゴコロ～

講師：黒川　伊保子　さん

＊＊＊＊＊ プロフィール ＊＊＊＊＊

株式会社感性リサーチ代表取締役社長。人工知能研究者、脳科学の見地から「脳の気分」を読み解く感性アナリスト。「市場の気分」を読み解く感性マーケティングの実践者であり、「男女脳の気分」を読み解く男女脳論の専門家、「ことばが脳にもたらす気分」を読み解く語感分析の専門家でもある。多くの商品名の感性分析に貢献し、TV やラジオ、雑誌などで広く活躍している。

☆☆☆☆☆☆ 著書 ☆☆☆☆☆☆

「成熟脳～脳の本番は 56 歳から始まる」新潮文庫　「母脳」ポプラ社　「女は覚悟を決めなさい」ポプラ社　「キレる女　懲りない男～男と女の脳科学」ちくま新書　等

第２回目は、人工知能 AI の研究者として３５年のキャリアを持ち、AI 研究の第一人者である黒川伊保子さんを講師にお迎えしました。

人とロボットの対話を研究するために、人と人がどのように会話をしてきたのかを研究され、その成果を日常に使える知恵としてお話をいただきました。

はじめに、男女脳の違いについてですが、脳を解剖しても MRI で見てもさほど変わりはないのだそうです。では、どこに違いがあるのか。

AI の研究では、人の脳を装置として考え、「察する、気づく、感じる、考える、思う」という電気信号の特性に違いがあるということが判明しているとのことです。

また、男女脳といっても、生物学上の性別と、脳の性別は必ずしも一致しないといいます。

「男性脳」とは多くの男性が持つ傾向にある脳、という意味で、男性脳が女性の身体に搭載されている場合やその逆もあるということです。また、男性脳か女性脳かだけではなく、「男性脳寄りの女性脳」や「女性脳寄りの男性脳」という中間値もあるといいます。このような特性の違いこそが、人類にとって必要な多様性をつくっているというお話がありました。

女性脳とは、ことの発端からプロセスをなぞるように話し、「共感」によってストレスが減衰していくシステムを持つ「プロセス指向共感型モデル」であるといいます。これは、何万年も前から女性は、母親同士の密なコミュニケーションの中で命をつないできた経緯があるからだそうです。

脳梁が太く右脳と左脳が連携しやすいため、大

切なものやわずかな変化も見逃さず、本人も知らないうちに危険を回避して暮らしている、「臨機応変力」が高い脳であるということです。

一方男性脳は、事実だけで会話をし、すばやく問題点を見つけ出して解決したい「ゴール指向問題解決型モデル」であるといいます。これは、何万年も狩りをして危険な目に遭い、気持ちを寄せる暇などない中で命をつないできた経緯があるからだそうです。

脳梁が細く、右脳と左脳が頻繁に連携はしないので、周囲の変化や体調などに気づきにくいところがあるということです。しかし空間認知能力が高く、普遍の仕事を成し遂げることができる、大都市も作るし、精密機械も作ることができる、「俯瞰力」が高い脳なのだそうです。

この「プロセス指向共感型」と「ゴール指向問題解決型」の二つの対話スタイルについて、私たちはどちらも使うことができるのですが、強いストレスを感じたときや、とっさのときにはもともとのスタイルに偏る傾向があり、意見がぶつかりやすいとのことです。女性脳に対しては、問題解決を急がずに共感しながら話を聞くことや、男性脳に対しては、結論から言いなるべくポイントを数字で示すことなど、会話のコツをたくさん教えていただきました。

最後に、私たちの脳は別々の答えが出る並列プログラムであるからこそ、全く違う視点から問題解決ができ、人類は発展してきたというお話がありました。２１世紀の今も、この世には２つの脳のモデルがあり全く違うスタイルで会話をしているということ、そしてその違いこそが人類が生き残るための秘策であると知ることが、コミュニケーションの形成にはとても大切なのではないでしょうか。

黒川先生のお話は、AI の研究の中から見えてきた脳の違いを、ふだんの生活になぞらえてわかりやすく説明していただき、とても面白く、あっという間でした。「何を思っていても、脳は無駄なことは１秒たりともしないのである」という言葉も印象的でした。何かを発展させていくのには、男性だけ、女性だけではなく、お互いに理解し合い協力し合う気持ちが大事なのだと感じました。

※この報告書は、あさか女(ひと)と男(ひと)セミナー企画・運営協力員が作成しています。

参加者ひとこと感想

〇今日から、妻への接し方を変え、お互いにないものを補い合いながら、夫婦仲よくしていこうと思いました。非常にわかりやすい講座で、満足しております。ありがとうございました。（40 代　男性）

〇男女脳を知ることで、家族に対しての接し方（話し方）も少しでも変わるかもしれません。たくさんのパパが参加していて、感動しました。（50 代　女性）

〇とても楽しく聞かせていただきました。聞いているうちにすごく納得できることが多くあり、今後、生活の上で使っていこうと思いました。（40 代女性）

第3回　サラリと「No」を言おう！

～自分も相手も心地良いコミュニケーション～

講師：中川　浩子　さん

＊＊＊＊＊ プロフィール ＊＊＊＊＊
ニューヨーク大学教育大学院修了。官庁勤務を経て37歳でカウンセラーになる。
2008年4月より、フェミニストセラピィ“なかま”所属。フェミニストカウンセリングによるセクハラ・ＤＶ・性犯罪被害者等への支援を婦人保護施設や男女共同参画センターにて行う。
聖心女子大学及び相模女子大学にて非常勤講師。

☆☆☆ 資格 ☆☆☆
臨床心理士・産業カウンセラー・フェミニストカウンセラー（日本フェミニストカウンセリング学会理事）

★★★ 学術論文等 ★★★
〇シャインの「キャリア・アンカー自己分析表」による女性へのインタビュー調査の限界と可能性
〇中年期女性のライフキャリア・アンカー：新たにライフスタイルキャリア選択をした女性へのインタビュー調査　等

第3回目は、フェミニストセラピィ“なかま”の臨床心理士としてご活躍されている他、婦人保護施設や男女共同参画センターにてDV・性犯罪被害者等への支援にご尽力されている中川浩子さんを講師にお迎えしました。

今回のタイトルでもある『サラリと「Ｎｏ」を言おう！』ですが、相手を攻撃することなく自己主張できること、とおっしゃっていました。そもそも「No」と言えないのは、相手の反応を気にしてネガティブな内容を言語化することを我慢してしまうためです。言語化を我慢すると、身体化（お腹が痛くなる、呼吸が浅くなるなど）や行動化（お酒を飲んで暴れる、自傷行為など）の問題が現れてきます。そこで「Ｉ（アイ）メッセージ=私はこう思う」を使う話し方について説明がありました。

「Iメッセージ」は、自分を主語として相手に自分の感情を伝えるもので、相手を否定したり攻撃するものではありません。その反対に「YOU（ユー）メッセージ」は、相手を攻撃し評価する話し方になるため、相手に不快な感情を与えトラブルになることもあるそうです。

また、親密な相手ほど本心が言えないことがあるというお話がありました。必ずしも「家族だから何でも言える」のではなく、親密な間柄だからこそ過剰に相手を気遣い、負担にならないよう言動が制限されることもあるそうです。そして、女性の方がより「みんなが傷つかない方法を選ぶ」「他者に配慮して自分を犠牲にしやすい」傾向があり、それは「ジェンダー（社会が決めた『男らしさ』『女らしさ』）」にとらわれていることが背景にあるというお話がありました。ジェンダー意識は想像していたよりも深く、私たちの生活に根づいていることを改めて感じました。

次にアサーティブな話し方「相手を攻撃しないで自己主張するコミュニケーション」について説明がありました。アサーティブにぴったりの日本語訳はありませんが、これはアサーティブに考えて話す文化が日本にはないからだそうです。そこでアサーティブな表現の4つのステップを教えていただきました。

ステップ1：今の自分の率直な気持ち（ネガティブなものも含めて）を感じる・確かめる。

ステップ2：「Ｉ（アイ）メッセージ」で話す。

ステップ3：言葉以外の表現（表情や声のトーン）も活用する。

ステップ4：前向きに主体的に関わる。（友好的にはっきりと自分の気持ちを示し、前向きな提案をしたりする）

表現の例としては、「2か月前に貸した1万円がまだ返ってこない」ことに対し、「ねえ、なんか忘れてない？」と伝えると攻撃的になりますが、「言いにくいけど、私も今お金が必要で困ってるの。金曜日までに返してもらえない？」と伝えると、Iメッセージで自分の気持ちを伝えた上で、提案をするというアサーティブな伝え方になります。その一方で、いつでもアサーティブな表現をする必要はなく、自分を傷つけようとする相手からは逃げてもよい、というお話もありました。

それを踏まえたうえでのグループワークでは、講師が出した「嫌だと思う状況」に対して、どうサラリと「No」と言えるかを参加者同士でロールプレイをしました。皆さん色々な回答があり、次に自分も使ってみようと思えるものばかりでした。

アサーティブな考え方、話し方を心がけることによって、みんなが互いを思いやり対等な関係が築けるようになるのではないか、と思いました。

※この報告書は、あさか女（ひと）と男（ひと）セミナー企画・運営協力員が作成しています。

参加者ひとこと感想

○Iメッセージがとても参考になりました。断っても提案するとよいということが活用できると思いました。（40代女性）

○自分は自分を否定せず、相手の反応は相手に任せるというのが特に印象的でした。（20代女性）

○アサーティブの知識はありますが、実践できていません。今回のセミナーでグループでの練習ができたので、実生活につなげていきたいです。（40代）

○なかなか「NO」と言えず、我慢をしてしまう私です。今日、お話を聴くことができ、うまい話し方を学べました。（50代女性）

第４回　全力失敗教室！！

～親子で脳力解放エクササイズ～

講師：中田　真司　さん

＊＊＊＊＊ プロフィール ＊＊＊＊＊

合同会社All Days Sports副代表　全力失敗教室マスタートレーナー

『ユニフォームを脱いでも変わらぬ価値創造』を目指した、スポーツ選手の次のステージも見据えた人材育成をサポート。スポーツエッセンスを取り入れたオリジナルプログラムを開発し、企業向けセミナーやボトムアップ型組織開発など、自立型リーダーの育成をサポート。自身もサッカーU-16日本代表として世界に挑戦した経験を持つ。

☆☆☆☆☆☆ 著書 ☆☆☆☆☆☆

「スポーツメンタルの科学」洋泉社　共著

「子どもの『自立』を育てるスポーツコーチング　ボトムアップ理論５ステップ」池田書店　共著

第4回目は、サッカーU-16日本代表として世界に挑戦された経験を生かし、合同会社All Days Sportsの副代表としてさまざまなスポーツ選手のメンタルサポートやリーダー育成にご尽力されている中田真司さんを講師にお迎えしました。

初めに、自分の心が今どんな状態かを知り、それを1%でも上げるため、自分自身の「心のスイッチ」（例：踊る、本を読む、大声を出す、など）をたくさん持つことが大事というお話がありました。

次に、参加者が立ち上がって行うワークをしました。先生が一番大切だとおっしゃったのは、姿勢です。プロアスリートは体幹が非常にしっかりしているため、常によいパフォーマンスができるそうです。

先生に教わった姿勢を取り、右手は前に突き出して「パー」、左手は胸元で「グー」。これを「グー、パー、グー、パー」と声を出しながら交互に

繰り返し、先生が「UHO（ｳﾎ）！」と掛け声をかけると前に突き出す手は「グー」で胸元は「パー」に交代します。ワークはどんどん難しくなっていき、できない参加者が大半でした。しかし、ここで重要なことは「失敗してもいいから、声を出して続けること」で、「心」の楽しい！！に働きかけるそうです。

そして、失敗している時に、脳細胞にあるニューロンがつながり活性化されていくということ、全力で失敗すればするほど、その効果は上がると

のことでした。

遊びのようなワークを通じて、挑戦した人だけが失敗できること、失敗から立ち上がる力、切り替える力を学ぶことができれば、「失敗しないとモッタイナイ！」と失敗を楽しみ、生かせる力を得られることを教えていただきました。

そして、失敗しても感情を引き上げることができる一番簡単な方法が『Smileスイッチ』、つまり、笑うことだそうです。チームプレーの中で失敗しても、「よ～し、次！」とチームメートが笑って大きな強い拍手を送ることで、よい雰囲気につながっていくそうです。

そして、『心のブレーキ』に気づくことの大切さも教えていただきました。「失敗したら、できなかったらどうしよう」と思うことは悪いことではないこと、その弱みを開示することで、自分を潰すことなく成長につなげることができるということでした。

合同会社All Days Sportsでは、さまざまな種目のアスリートのメンタルコーチングを行っていますが、小、中、高校生へのアプローチにも力を入れているそうです。それは、18歳までにどれだけ自分で考えて行動し、失敗も成功も経験値を積み重ね、失敗から次にどうするのかを考えるのが重要である、とのことでした。

子どもは失敗の先が見えず、失敗することに臆病になってしまうため、大人が失敗してもそこから学び、挑戦していく姿を見せることが必要だというお話が印象に残りました。

みんなが「全力で失敗」しても「挑戦し続ける」ことは、人と人が互いの失敗も成功も認め合い、協力しながら生き生きと生活していくことにつながるのではないかと感じました。

※この報告書は、あさか女(ひと)と男(ひと)セミナー企画・運営協力員が作成しています。

参加者ひとこと感想

○今日の講座に来て、失敗というのは大切なことなんだなと知りました。説明もわかりやすかったので、よかったです。（小学生　女性）

○子どもと一緒に受けられるのがよかった。体を動かしたり、その理論を聞けたのがおもしろかった。子どもが安心して失敗できるようにしてあげたい。（30代　女性）

○声を出すこと、笑顔、この２つならすぐにできるので、日々の生活の中に取り入れたいと思いました。（50代　女性）

第５回　もしかしたら、これもＤＶ？

～気づくところから始めよう～

講師：西山さつき　さん

＊＊＊＊＊ プロフィール ＊＊＊＊＊
2003 年、レジリエンスの活動に参加。2007 年、ＮＰＯ法人レジリエンス副代表理事に就任。
2018 年、ＮＰＯ法人レジリエンス代表理事に就任。自治体や大学等にて講演・研修を行う。
☆☆☆☆☆☆ 著書 ☆☆☆☆☆☆
「傷ついたあなたへ」梨の木舎　共著　「傷ついたあなたへ２」梨の木舎　共著
「ＤＶはいま」ミネルヴァ書房　共著　など

第 5 回目は、DV 被害にあった経験を持ち、現在は NPO 法人レジリエンス代表理事として、DV などによるトラウマを抱えた女性たちの回復に向けて活動されている、西山さつきさんを講師にお迎えしました。

初めに「レジリエンス」とは、「回復力」「マイナスをプラスに変える力」「よりよい自分を作る力」「逆境で耐え抜く力」という意味で、誰の中にも必ずある力だというお話がありました。

NPO 法人レジリエンスでは、DV 被害者のことを、弱い人ではなく強い人で、輝ける力を持っているというメッセージと敬意を込め、「☆（ほし）さん」と呼んでいるとのことでした。

次に、DV やモラルハラスメントとは実際どんなものであるか、暴力の種類など説明していただきました。DV（ドメスティック・バイオレンス）とは、一方から一方に繰り返し行われる暴力で、夫婦間、恋人間、内縁関係、同性間カップル、不倫関係など、さまざまなかたちの親密な関係性の中で発生するということです。また、モラルハラスメントとは、DV の関係性で、直接的な身体的な暴力が用いられていない、もしくは精神的な暴力がメインのケースのことで、職場や友人関係でも使われるということです。内閣府の調査では、女性の 3 人に 1 人が配偶者からの暴力を経験し、20 人に 1 人は配偶者からの暴力で命の危険を感じたことがあるそうです。

暴力の種類には身体的暴力だけでなく、性暴力、経済的暴力、精神的暴力、デジタル暴力、ストーカー行為があるとのことです。具体的には、避妊に協力しない、同意の無い性行為は性暴力であり、行動の制限や無視をすることは精神的暴力にあたります。また、スマートフォンなどで監視をするデジタル暴力も増えているそうです。

DV が及ぼす子どもへの影響についても触れていただきました。まず、DV の目撃は児童虐待にあたるということです。子どもが安心・安全な養育環境で育つことができないと、精神面等において影響が出る可能性があるのです。家庭外の大人が気にかけ、声をかけることは、子どもの対人関係や社会性が養われる大切な支援となることを知りました。

公共の場で許されない暴力は、家庭内や親密な間柄でも当然許されないというお話が印象的でした。どんな問題があったとしても、必ず暴力以外の解決法があるはずで、一人一人が「暴力を許さない」という意識を持つことが DV の問題を解決していく鍵だとのことでした。

暴力を振るわれ続けてもなぜ被害者は離れないのか、それは社会にも理由があるということです。社会が被害者の離別を認め、サポートする体制が整うと離れやすくなり、理解して寄り添う支援者がいると一歩が踏み出せるのです。被害にあったとき、専門の相談につながることや、本、インターネット、講座などで情報を得ることは☆さんの力となります。また、別れた後のフラッシュバックを乗り越えるためには、相談の継続や家事などのサポート、カウンセリング、ピアサポートグループへの参加などといったケアを受けられるかが重要であるとのことでした。

最後に、イライラしたり落ち込んだりした時に実践すると、不安が治まり気分が穏やかになるという「こころの care ワークアウト」を皆でやってみました。

PTSD（心的外傷後ストレス障害）はよく耳にしますが、PTG（心的外傷後成長）という、傷ついた後に成長していける道もあることを知ることができました。社会全体が DV やモラルハラスメントについて正しく理解して、同情や哀れみではない関わり、☆さんが希望を感じられる「よい人間関係」を築いていくことが大切であると強く感じました。

※この報告書は、あさか女(ひと)と男(ひと)セミナー企画・運営協力員が作成しています。

参加者ひとこと感想

○傷つけられるのも、そこから立ち直るのも人間関係というお話が心に残りました。信頼できる人間関係を見つけることができるよう、支援があることを周知していかなければと思いました。（50 代　女性）

○夫婦は、薄皮をのせていくように関係ができていくというのが、すごく印象に残りました。トラウマティックボンディングについて、詳しく知りたいと思いました。（50 代　女性）

○レジリエンスの活動に大変興味を持ちました。リレーショナルヘルスの大切さを実感し、日頃の業務に役立てたいと思いました。（40 代　女性）

平成３０年度　あさか女と男セミナー
前進する５つの勇気

参加者アンケート集計

１．　あなたの性別・年代を教えて下さい。

	女性	男性	答えたくない
第１回	10 名	４名	０名
第２回	24 名	６名	０名
第３回	17 名	２名	０名
第４回	９名	２名	０名
第５回	11 名	８名	０名
計	71 名	22 名	０名

【記載なしあり】

	７０代以上	６０代	５０代	４０代	３０代	２０代	１０代
第１回	０名	２名	４名	１名	４名	３名	０名
第２回	０名	５名	１０名	８名	７名	１名	０名
第３回	２名	３名	７名	７名	４名	２名	０名
第４回	０名	１名	１名	７名	３名	０名	０名
第５回	１名	１名	８名	８名	４名	１名	０名
計	３名	１２名	３０名	３１名	２２名	７名	０名

※第４回のみ参加者に子ども９名あり

【記載なしあり】

２．　このセミナーを何で知りましたか？

	広報	ちらし・ポスター	ホームページ	Facebook	友人等からの声かけ	市の職員から	その他
第１回	４名	４名	０名	０名	４名	１名	１名
第２回	１２名	７名	４名	１名	８名	３名	０名
第３回	１０名	７名	１名	０名	１名	５名	１名
第４回	４名	１名	０名	０名	２名	２名	３名
第５回	７名	５名	０名	１名	１名	１１名	１名

【複数回答あり】

３．　なぜ、セミナーに参加しようと思いましたか？

①テーマ・内容に興味があったから
②講師に興味があったから
③以前にも参加したことがあったから
④その他

	①	②	③	その他
第１回	１３名	１名	１名	１名
第２回	２０名	１３名	０名	０名
第３回	２０名	２名	１名	３名
第４回	１１名	２名	１名	０名
第５回	１４名	２名	４名	４名

【複数回答あり】

４．　参加しやすい日時はいつですか？

	午前	午後	夜間
平日	２６名	１７名	４名
土・日	２５名	１４名	４名

【複数回答あり】

５．　セミナーを開催する季節はいつがよいですか？

春（３～６月）	夏（７～９月）	秋（10月～12月）	冬（１～３月）	いつでもいい
７名	４名	１９名	４名	３１名

【複数回答あり】

６．　今後、このセミナーで取り上げてもらいたいテーマはありますか？

・パートナーの病気に対する家族の心構え
・親子で参加できるもの
・女性活躍推進法のこれから
・ＬＧＢＴについて
・産後について、家事や子育てについて
・夫婦問題
・男女の賃金格差と男女平等（経済力の差、出世、役割分担がＤＶにも影響していると思われるので）
・「夫婦」「父母」「パートナー」等ではない男女平等。「男女平等」のために「妻・母」対「単身女性（未婚・離婚）」の構図が生まれているので。
・「子どもの目で見る大人社会」「子どもの社会、昔と今は」

７．　このセミナーに参加して、ご自身の中での変化や気づきはありましたか？

①　ある	②　ない	③　わからない
３６名	１名	１３名

「①　ある」と答えた方

- 相談の大切さを感じました。
- 新しい考え方ができる。
- 友人でモラハラで悩んでいる人に情報を渡そうと思った。
- 笑顔が大事なこと。
- 日常生活の中のトラブルの原因に気づいた。
- 自分の気持ちに素直になれました。
- ジェンダーについて確認することができた。
- 夫に対し接し方を変えていきたい。
- 子育て、仕事で参考になることがたくさんありました。
- 社会参加に前向きになれるようになってきたこと。

◇平成３０年度　あさか女(ひと)と男(ひと)セミナー参加者人数◇

	テーマ	参加者人数
第１回	ぼくが育休を取る理由 ～男と女のワークライフバランス～	２５名
第２回	脳科学から見える“女(ひと)と男(ひと)” ～相容れないツマゴコロ×オットゴコロ～	４２名
第３回	サラリと「No」を言おう！ ～自分も相手も心地良いコミュニケーション～	３１名
第４回	全力失敗教室！！ ～親子で脳力開放エクササイズ～	２５名
第５回	もしかしたら、これもDV? ～気づくところから始めよう～	３４名
計		１５７名

あさか女(ひと)と男(ひと)セミナー企画・運営協力員感想

小高 育子

今回初めて企画から運営まで携わり、大変なこともありましたが、非常によい経験になりました。他の協力員の方々が熱心に取り組まれていて、意見交換やアドバイスを伺うことで、とても刺激を受けました。なかでもポスター作りは苦労しましたが、家族の意見も聞いて、仕上がりが納得のいくものになった時は嬉しかったです。今後もこの経験を生かしていけたらいいなと思っております。

片山 弥生

今回初めて「あさか女と男セミナー企画・運営協力員」をさせていただきました。そもそも男女共同参画とはどういうことなのか？男女がわかりあい、健やかな世の中を作っていくとはどういったことなのか？他の協力員の皆さんとミーティングするたびに、さまざまな意見があり、その中で一つのものを作っていくことが単純にとても楽しかったです。男女は同じではありません。でも人として平等です。それを一人一人が考え、毎日の生活の中で実践していける。そんな講座に携われたことをとても感謝しています。ありがとうございました。

金子 真由美

朝霞市に住んで５年、子育てと仕事で忙しく、住んでいる地域のことをよくわかっていなかったこと、住んでいる地域の人達と少しでもつながりを持ちたかったことで参加させていただきました。毎月の会議や、実際の講座のときは、日程調整が難しいこともありましたが、皆さんと都合を合わせて何とかやっていけました。

協力員をすることで、年齢や仕事、家庭環境も違う人たちとのお話ができ、他の協力員の推薦した講師のお話も聞くことができ、見識を広げられました。

熊澤 健

講義の中でジェンダーギャップ指数（2017）が 144 か国中 114 位と聞き、日本が本当に男女共同参画では世界的にも遅れていることを改めて思い知らされました。誰もが、いつでも敬意をもって扱われる社会になるためにこれから何ができるのか、考え直す機会になりました。

榊 佑奈

初めて企画・運営協力員として参加させていただきましたが、協力員・職員の皆さんと意見交換しながら１つのものを作り上げる過程は、新たな視点や価値観・知識や情報を得ることのできる貴重な時間でした。学生だからこそ、自身の今後の生活や生き方を考えるよき機会となりました。ありがとうございました。

平成 30 年度　あさか女と男セミナー

前進する5つの勇気

日時／テーマ／内容／講師

回	日　時	テ　ー　マ	内　容	講　師
1	10月20日（土） 午前10時～正午 ＊保育・手話通訳をご希望の方は10月10日（水）までに申込みください。	ぼくが育休を取る理由 ～男と女のワークライフバランス～	男性のワークライフバランスが変わらなければ、女性が働くことは難しい。男性だって昇進や給料のストレスが…。男性の働き方を見直し、男女がいきいきと生活できる社会を目指すための講座	NPO 法人ファザーリング・ジャパン会員 ワーク・ライフバランス社認定コンサルタント 勝間　直行　氏
2	10月27日（土） 午前10時～正午 ＊保育・手話通訳をご希望の方は10月17日（水）までに申込みください。	脳科学から見える “女（ひと）と男（ひと）” ～相容れないツマゴコロ×オットゴコロ～	女性と男性では、脳の働き方はこんなにも違う！脳科学の視点からお互いを理解することで、よりよい関係を作っていくことを目指す講座	株式会社感性リサーチ代表取締役社長 脳科学コメンテイター 黒川　伊保子　氏
3	10月31日（水） 午前10時～正午 ＊保育・手話通訳をご希望の方は10月21日（日）までに申込みください。	サラリと「No」を言おう！ ～自分も相手も 心地良いコミュニケーション～	家族やパートナーなど親しい間柄だからこそ、つい言い過ぎてしまったり、逆に言えなくなることもある。嫌なことは「ノー」と言える、コミュニケーション講座	フェミニストセラピィ“なかま”臨床心理士 中川　浩子　氏
4	11月10日（土） 午前10時～正午 ＊保育・手話通訳をご希望の方は10月31日（水）までに申込みください。	全力失敗教室！！ ～親子で脳力解放エクササイズ～	誰でも「失敗」は怖いけれども、「挑戦」することで成長できる。みんなが「前進する勇気」を持ってイキイキと生活していくことを目指す講座。ぜひお子さんと一緒にご参加ください！※対象は小学生以上	合同会社 All Days Sports 副代表 元サッカーU-16 日本代表 中田　真司　氏
5	11月15日（木） 午前10時～正午 ＊保育・手話通訳をご希望の方は11月4日（日）までに申込みください。	もしかしたら、これもDV？ ～気づくところから始めよう～	DV を受け、そこから自立した講師が実体験から語る。実はあなたの身近にも様々な DV があることを知る講座	NPO 法人レジリエンス代表 西山　さつき　氏

参加申込みは、10月2日（火）午前9時より開始!!

会　場：朝霞市中央公民館・コミュニティセンター
定　員：各回約40人　※先着順
保　育：満1歳～未就学児　各回9人まで（要予約）

参加費 無料

＊保育・手話通訳を希望される方は、各開催日の10日前までに、お申込みください。なお、保育利用の方は保険料(最大)500円をそれいゆぷらざまでお持ちください。
※保険料は保育児人数によって変わります。
＊お子さんを会場内にお連れしての参加も可能です。

■□■申込み先■□■

【それいゆぷらざ 女性センター】※開所日：火～日曜日　午前9時～午後5時
朝霞市青葉台 1-7-1（中央公民館・コミュニティセンター内）
電話：048-463-2697　FAX：048-463-0524
E ﾒｰﾙ：soreiyu@city.asaka.lg.jp
メールフォーム（市公式ホームページ）からも申し込み可能です。

会場地図

主催/朝霞市
企画・運営/あさか女と男セミナー企画・運営協力員

平成３０年度

あさか女（ひと）と男（ひと）セミナー報告書

発行年月　　平成３１年３月
発　　行　　朝霞市
編　　集　朝霞市女性センター　それいゆぷらざ
〒３５１－００１６　埼玉県朝霞市青葉台１丁目７番１号
電　話　　０４８－４６３－２６９７
ＦＡＸ　　０４８－４６３－０５２４
Ｅ-mail　soreiyu@city.asaka.lg.jp