

Donna

あなたが輝くとき まちが輝く

女性ひとりで実現できない夢を みんなでかたちにしてみませんか
 ひとの数だけ 夢が生まれます
 ともに学び 共感できる仲間を“大垣夢ある女性の会”で
 見つけてみませんか



男女共同参画セミナー

「今こそ! 男女共同参画 ~コロナ禍の中での女性の現状から~」

●2021年12月18日(土)13:30~15:00 ●男女共同参画活動室

講師 女性史研究家 度会 さち子さん

コロナ禍の中、社会の中でこれまでも潜在化していた様々な問題が浮かび上がってきました。社会のひずみがより顕著ななかで、女性を取り巻く問題として明らかになってきました。社会経済活動の縮小により失業・貧困・DV・自殺者の増加、自肃生活からの精神的不安や孤立、介護や認知症の悪化など。これらの問題の現状を実際の数値を上げ具体的な例を挙げてお話ししていただきました。

お話を通して、実は日本では私たちが思っている以上に、男女共同参画社会やジェンダー平等が進んでいなかったことに愕然と致しました。その現状をしっかりと見つめ、どうしたら個人の意思決定や選択の自由の保障される社会を創っていくことができるか、社会も個々人も真剣に考えなければならないと実感いたしました。

感想から

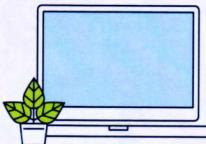
- 今日的な女性の課題がよく分かりました。いずれかの企業が平等にチャレンジしてみる会社のモデルケースを作つて見せてほしい。
- 本日の講演を聞き、男女関係なく、どの方も生きやすい社会を作っていくことが大切だと思いました。私たち一人ひとりができるることは小さなことだと思いますが、今回学んだことをまず周りの方々に広めていき、ジェンダー平等という考えがどの世代にも浸透し、更に次世代に引き続していくことが大切だと思いました。



事務局

〒503-0911 大垣市室本町5-51 スイトピアセンター学習館1階
 大垣市男女共同参画センター ハートリンクおおがき
 大垣市役所 市民活動部まちづくり推進課男女共同参画推進室内
 ホームページ <http://yumearujosei.jp/>

TEL (0584) 47-8549
 FAX (0584) 47-8838



大垣夢ある女性の会 オンライン講座

「女性応援セミナー ~自分らしい夢・目標を実現するために~」



実現したいこと(夢や目標)、“わたし”が本当にやってみたいことをかたちにするための連続講座を実施しました。すべてZOOMを利用したオンライン講座としました。

1	11月12日(金)	<p>「あなたにとって幸せとは何でしょう」 キャリアコンサルタント 中川 久枝さん 幸福感とパフォーマンスの関係を学び、自分にとっての幸せ、自分らしさを認識することをワークしながら学びました。</p> 
2	11月18日(木)	<p>「目的具現化のために “つながりをつくるSNS発信術”」 SNS活用アドバイザー・WEB集客アドバイザー 内海 綾乃さん 目的達成のための表現の仕方や発信の工夫の仕方などを含めたSNSの上手な活用方法を学びました。</p> 
3	11月25日(木)	<p>「こころと体のメンテナンスやコンディショニングを整える」 フェイスメソッド・マスターインストラクター キャリアコンサルタント 岩塚 晴美さん 表情や顔の筋肉の動かし方など(表情筋トレーニング・顔ヨガ・リフトマッサージなど)について学び、心のメンテナンスを考えることにつなげていくことが出来ました。</p> 
4	12月2日(木)	<p>「これまでのまとめ 目標や夢の実現のために」 キャリアコンサルタント 林 亜紀子さん 先輩から体験やアドバイスを聞き、後半は3グループに分かれて交流会をしました。講座を通して感じたこと、自身の目標や夢について話し合いました。</p> 

講座参加者からの感想から

✿ 為になるセミナーありがとうございました。自分にとって何が大切なのか分からず、色々試し始めたところです。セミナー受講もそのうちの1つです。
仕事を辞めた途端に、充実感がなくなり、幸福度も下がってきたように感じます。私にとっての仕事とはなにか（無職の私はダメ人間なの？）。収入を得るために必要なものなのか、社会貢献に携わり充実感を味わいたいのか、人の繋がりが欲しいのか？
また、仕事を辞めることにより私の価値が下がってしまったのか？今一度、自分を見つめ直したいと思っています。することがなくなり、焦ってしまっているだけなのかもしれません。ですが、何もしないで考えこむより、セミナー受講やボランティア参加など、行動に移せた自分は偉い！と思います。行動しないと何も見つけられない。

✿ 幸せはコントロールできると言うのが印象的でした。

ここが足りないなーと思っていることの再確認や、自分の強みみたいなのが、点数つける箇所で確認できたように思います！

✿ ブレイクルームにて、皆様のお話を伺い、まさしく「夢ある女性の会」だと思いました。夢を語られる方、今の心境を語られる方、不安を語られる方がおられましたが、内容は違えど、全て、ご自身のうちにもある事。共感し、それが、自分自身を知るきっかけにもなっているように感じました。不安の方も、その不安を外に出し、他の方からアドバイスをもらっておられました。とても良い会でした。

✿ SNS、良かったですー!! ボヤッとやってただけだったので、こうしなきゃいけないとか、プロフィールの大切さとかわかりました!!

✿ faceメソットではアドラー心理学を基に顔の表情筋のお勉強をはじめその筋肉にアプローチといった 実践方法を学べた事や、まとめでは主催者の方々が温かい場で、まさに女性推進 働くママ達にふさわしい企画をしてくださったので、そこに集まった方々も同じ感覚を持った素晴らしい方々ばかりで どの方も仲良く和気藹々と学べ、とても楽しく有意義に過ごせました。

✿ それぞれの会、どれも充実しており、異なった学びを得ることが出来ました。

ブレイクルームや、全体でのシェアにて、皆さまの現状や、夢を語りつつ、学び合い、気付き合いがあった事が何よりでした。ブレイクルームでは、他の方々に質問し合う状況になり、毎回、時間が足りなくなる程でした。また、第4回の発表者の話は、皆さんが、直面している（する）困難への答えとなっていて、誰にとっても大いなる勇気になりました。同じく夢を持つ女性たち、モヤモヤしておられた方は、そのモヤモヤ段階が、次に繋がる事を認識され、一步踏み出す勇気を持たれました。既に起業の方も、それぞれに前進されたご様子でした。私も勇気を頂きました。

✿ YouTuberなどの著名人のビジネスのお話よりも、身近な先輩方のお話は現実味が感じられてすんなりと入ってきました。またこのようなセミナーがあれば、受講したいと思います。



事後オンライン交流会

● 2022年2月21日(月) 10:00~12:00

11月から2月にかけてのオンライン講座で充実した話し合いを受けて、講座後の心境やその後の報告などをしていく
ただく交流会をオンラインで実施しました。

人生100年時代 ~自分らしいシニアライフを見つけよう

●2022年3月13日(日) 13:30~15:30 ●大垣市スイトピアセンター ハートリンクおおがき研修室

講師

キャリアコンサルタント・産業カウンセラー

男女共同参画センター キャリア相談員

中川 久枝 さん

50歳以上の方を対象に、これまでのキャリアで蓄積された能力や知恵を活かして、自分らしい豊かなシニアライフを見つけていただくための講座を実施しました。ワークや話し合いを通して、自身の内にある価値観を見つめ直すきっかけとなったのではないでしょうか。



感想から

- ・自分を知る（内面的な生き方・考え方）ための分析が出来ました。今後の生き方にも方向性が見えてきたような気がします。
- ・まだ、これからがあると再認識できました。やりたいことを作り、つながりをつくる、それぞれの生き方を認め合う関係を育んでいければ。
- ・人生の振り返りや価値観分析表はとても良かった。自己肯定感を持つことの大切さを再認識しました。今日の出会いに感謝です。



令和4年度 総会ご案内

- ◆日時 5月28日(土)
- ◆時間 13:30~14:00 総会
- 14:00~15:00 ミニ講座
- ◆場所 ハートリンクおおがき研修室