

2月も役立つ講座がいろいろ!

シングルマザーの会

◆2月4日(日) 13:30~15:30
 場所: 参画センター 相談室
 参加費: 無料

子育ておしゃべりサロン

◆2月8日(木) 10:00~12:00
 場所: 参画センター 学習研修室1
 参加費: 無料

摂食障がい家族の会

◆2月17日(土) 13:30~15:30
 場所: 参画センター相談室
 参加費: 無料

男女共同参画のキーワード

アンガーマネジメント
 アンガーマネジメントとは、1970年代にアメリカで始まったアンガー(イライラ、怒りの感情)をマネジメント(上手に付き合う)するための心理教育。

アンガーマネジメント(Anger management)とは、怒りを予防し制御するための心理療法プログラムであり、怒りを上手く分散させることができると評価されています。アメリカでは、ビジネスパーソン、政治家、弁護士、医師、スポーツ選手、俳優や職業にとらわれず、実に様々な人達がよりよい生活や仕事、人間関係を手に入れる為に技術を取得し、「アンガーマネジメント」をしています。①人間関係でトラブルにならないように②子育てで不必要にイライラしないために③職場でイライラせずに効率的に仕事をするために④学校で子どもたちの情操教育の一環として⑤弁護士、医師などのストレスの高い仕事の人にはストレス対策として⑥経営者は、怒りにまかせた行動で信頼を失わないため、部下のマネジメントのため⑦スポーツ選手は、試合中に頭を冷静に保ち、最高のパフォーマンスを発揮するため⑧政治家は、怒りで失態や醜態をさらさないため。これらの例はごく一部にすぎません。怒りの原因というものは人により様々です。アンガーマネジメントを学ぶ事によって、自分自身の怒りを理解し、コントロールしたり、癒したり、ポジティブなものへ変換させたり、自分の中でたくさんの変化が生まれ、感情がさらに豊かになり、職場での問題解決や、夫婦や友人、人

3月の予告

女性のための法律相談

◆3月15日(木) 13:30~11:30
 弁護士: 松本タミさん
 場所: 参画センター相談室 定員: 先着4人
 参加費: 無料 *1人30分
 *2月19日(月) 9:00~受付開始

春が来た! ~親子でふれあう鉄道模型~

◆3月17日(土)・18日(日) 10:00~16:00
 *18日は、15:00までです。
 内容: ミニ電車、Nゲージ、トーマス、クイズ大会等
 企画: 高松鉄道模型同好会、徳島模型鉄道会、桃太郎鉄道
 場所: 参画センターふれあい交流サロン、学習研修室全体
 参加費: 無料



間関係全般、自分の周りに関係するあらゆる物事に良い循環が生まれます。

また、幼児のイヤイヤ期や、ぐずりが止まらない子どもに対して、どうしても「イライラ」が止まらない。そんな経験をして、気に病んでしまった経験のある保護者も多いのではないのでしょうか。アンガーマネジメントを活用して溜まりがちなイライラをコントロールしてみてもはどうでしょうか。

そして、アンガーマネジメントには、3つのポイントがあります。①(衝撃のコントロール)とは、最初の6秒待つ。まずは、怒りの感情のピークである「最初の6秒をやりすごす」ということ。人は怒ったときに最初の6秒でアドレナリンが強く出ると言われています。だから、このコントロールできない6秒という時間をやりすごせば、だいたいなんとかなります。②(思考のコントロール)「べき」の境界線を広げる。自分が考える「べき」という考えに対して、相手とのギャップができる人は怒りを感じます。例えば、夫は手伝ってくれる「べき」、子供は宿題をやる「べき」等。「べき」とは、私たちが怒らせるものの正体であり、自分の願望・希望・欲求を象徴する言葉です。③(行動のコントロール)できるものだけコントロールする。変えられないことや、コントロールできないことや、重要でないことは放っておいていいのです。

参画センターでは、2月10日(土)に、「アンガーマネジメントで聞き上手・話し上手に」と題して講座を開催します。興味のある方は、ぜひ、ご参加ください。

(資料: Chiiik3分で読める知育マガジン、リクナビNEXTジャーナル、Wikipedia)

1月の行事から

1/5 さんかく交流サロン 初笑い新年会~今年のマイプランを語ろう!

参加者数: 6人 場所: 学習研修室2
 新年の念頭に、1年間の自分のプランを立てて、充実した1年にするために開催。参加して下さった皆さんに、今年目標・言葉、健康、仕事・趣味、旅行についてそれぞれプランを話してもらった。
 (参加者の感想)
 「とても楽しく勉強させてもらいました」「楽しい企画をありがとうございました」「皆さん、それぞれにいろいろな目標をもっていることがわかり、刺激を受けました」



1/20 市民企画講座 今、考える。あなたの「働き方改革」

参加者数: 27人 場所: 学習研修室3
 大学生から70代の幅広い世代の方が、日本の働き方のユニークな点について、欧米と比較しながら学び、自己実現のためにどのような働き方をしたらよいかを考えた。
 (参加者の感想)「欧米と日本との違いがはっきり理解できた」「ワークは年代の違う方々の意見を聞くことができ面白かった」「ユーモアも交えながらのお話で大変聞きやすかった」等、満足度81%の回答だった。



1/13 市民企画講座 アクションソフォーラム&体験発表

参加者数: 35人 場所: 学習研修室3
 講師: 東山良子さん(家庭機能研究所所長)
 最初に、体験者2人の体験談を発表してもらったが、参加者自身が秘めていたエネルギーがさく裂し、臨場感あふれる時間が持てた。その後、講師にお話をいただいた。「人はなぜお酒を飲むのか?」「なぜ友だちがいらないのか?」等、子ども時代のことを思い出してみる作業が必要ではないか、家庭は子どもが子どもでいられる場所だからと言われた。



1/25 さんかく交流サロン 今年の名刺をつくろう!

参加者数: 3人 場所: 学習研修室2
 毎年恒例の名刺づくりを開催した。今年は参加者が少なかったため、1人2種類の名刺を作った。和気あいあいと話しながら作り、有意義な時間だった。
 (参加者の感想)
 「楽しく名刺づくりができました。また来年も参加したい」「大変良かった。ありがとうございました。」等。



トピックス

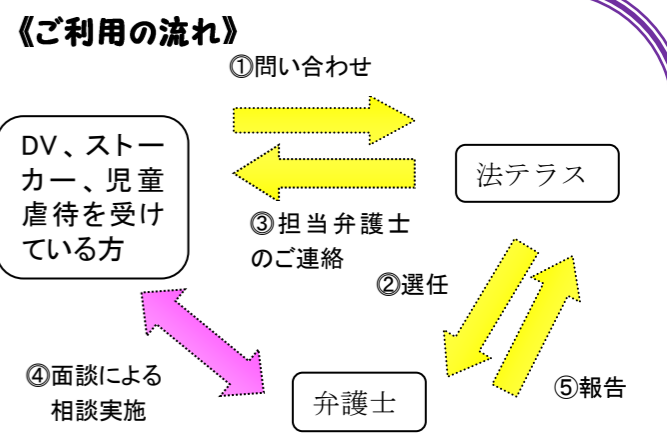
DV等被害者法律相談援助が始まります

平成30年1月24日からDV等被害者法律相談援助が始まります。

《DV等被害者法律相談援助制度のご案内》

- ご利用いただける方
 DV、ストーカー、児童虐待を現に受けている方
- ご相談いただける内容
 再被害防止に関して必要な法律相談であれば、刑事・民事を問わずご相談いただけます。法律相談は、弁護士との面談相談です。
- 費用
 一定の基準を超える資産をお持ちの方には、後日、相談料(5,400円)を負担いただきます。

(資料: 法テラス香川 ☎ 050-3383-5570)



《パープルBOX(生活用品の提供)について》
 NPO法人たかまつ男女共同参画ネットでは、DV被害者支援を行っています。困っていることがあれば、ご相談ください。TEL:087-833-2282 (高松市男女共同参画センター内 事務局まで)