



日置市男女共同参画センター

日置市男女共同参画センター

『さんかくのぼ』からのお知らせ

日置市男女共同参画
キャッチフレーズ

「わたしの気づきが第一歩」

回覧

令和8年1月号

(第119号)



日置市男女共同参画センター(さんかくのぼ)が、日吉町の日日novalに移転してきておよそ8カ月。今までの講座を続けたり、新しい講師のかたがたに出会ったり、新たな講座を開催したりと忙しい日々を過ごしている間に、あっという間に新年を迎えました。今年は午年。軽やかに一歩一歩ステップを踏みながら、継続と挑戦をしていきたいと思いません。ぜひ「さんかくのぼ」へ足をお運びください。

講座

①『アルムさんと一緒に語りませんか』

2月6日(金)

午前10時30分～正午

講師 韓国国際交流員 イム アルム氏

5年間にわたり、日置市で活動してきた国際交流員のイムアルムさんが、韓国との文化の違いや、日置市での暮らしの中で感じた驚きや地域の皆さんとの交流エピソードを語ります。

定員20名

②『折り紙アート』

2月20日(金)

午前10時～午前11時30分

講師 平井 美紀 先生

季節を感じる作品を折り紙を使って作る体験です。素敵な紙を使ってちょっと脳トレしませんか。

定員15名

材料費:300円
持ってくるもの:ハサミ、のり

③『リセットコンディショニング』

2月27日(金)

午後1時30分～午後3時

講師 出来 由香利 先生

その首肩のコリはゆびと手が原因かも!? リセットコンディショニングで体のゆがみを整えてみませんか。

定員15名

持ってくるもの:水分補給用飲み物、バスタオルorスポーツタオル
※腰の冷える方はヨガマットまたは下に敷くバスタオルをお持ちください。

託児有、無料

予約方法:開催日の10日前までに電話またはメールでご予約ください。

申込者多数の場合は、抽選を行い、外れた方のみ1週間前までにご連絡します。

催し

赤ちゃんの遊びとおはなしの会

保健師による赤ちゃんの発達についてのお話、そして保育スタッフによる楽しい遊びと絵本の読み聞かせを行います。

2月4日(水)

午前10時30分～30分程度

※当日までの予約要

お話し会

「ごちゃまぜグループ」によるお話し会です。

2月18日(水)

午前10時30分～

午前11時30分

さんかく△ひろば

今回は、レインボーくれよんぱすてるさんとのコラボ企画になります。人権や、男女共同参画についてみんなで語ってみませんか。

場所:日日nova会議室

2月22日(日)

午後2時～午後4時

相談



健康相談(保健師)

2月4日(水)

午前10時～正午

健康相談(助産師)

2月13日(金)

午前10時～正午



心のモヤモヤ相談

2/6(金)、2/13(金)、2/25(水)



【時間】午前10時～午後4時

日置市「市民のための相談室」

相談ダイヤル: 099-273-2160

月曜日～金曜日 午前8時30分～午後4時30分
(祝日を除く) <相談無料・秘密厳守>

※一部を除き「催し」「相談」は予約不要です。

※上記「講座」「催し」「相談」はすべて日置市男女共同参画センター(日日nova)での開催です。

Hioki100che

日置市在住の「鹿児島県男女共同参画地域推進員」のかたがたと、男女共同参画に関するアンケートやクイズをパネルにして、皆さんのところを回り、いろいろとお話を聞くことができました。

まだまだ思い込みや、性別役割分担の考えが残っている部分があることに気づかされた一方で、家族の家事の分担の意識や色の好みなど、人権に配慮した意見を持っている方にもたくさん会えて、とても良い経験をしました。



「アサーティブコミュニケーション」について

男女共同参画講座でときどき出てくる言葉の中に「アサーティブ」という言葉があります。皆さまの普段の会話の中で役に立つかもしれないコミュニケーションのスタイルですので、よろしければご一読ください。

「アサーティブコミュニケーション」とは、自分がどう感じているのか、何を欲しているのかを的確に認知し、それを相手に素直に率直に伝えるコミュニケーションスキルです。

自分の気持ちを丁寧に誠実に、なぜそう思うのか？という背景にある気持ちを大切にしてお話します。このとき、主語「わたし」として話す、「I (アイ)メッセージ」を使います。

例えば、「いったいこんな遅くまで何をしていたの？」のように、相手を主語にして相手を問いたずら「YOUメッセージ」ではなく、「帰りが遅くて私は心配でならなかった」と気持ちを伝えるのが「Iメッセージ」です。

アサーティブコミュニケーションは、自分自身の気持ち(理由と背景)を大切に相手に伝え、相手の気持ちも尊重する会話の仕方＝対話です。いろいろな機会での会話の中で、ちょっと「あれっ？」と思った時、モヤモヤした時は、Iメッセージで自分の気持ちを伝えてみませんか？相手の気持ちを受け止めて、自他共に尊重し合える関係性を作っていけたら、「いろいろな違う意見」の反映されたアイデアが浮かんできそうですね。それでもモヤモヤが解決しないときは、相談ダイヤル、または、「さんかくのぼ」でお話してください。専門員と共に解決の道を探りましょう。アサーティブコミュニケーションについてもっと知りたい方もどうぞお気軽にご連絡ください。

(男女共同参画専門員コラム)



日置市男女共同参画センター

日置市男女共同参画センター(さんかくのぼ)

【住所】 日置市日吉町日置493番地(日置nova 1階)
【電話】 090-3194-8466
【メール】 hiokisankaku@gmail.com
【開館日】 日、水、金(祝日の場合は休館) 午前10時～午後4時

Instagram ↓



※ 保育士(育児相談)および、モヤモヤ相談(例:自分自身、家庭、地域、職場、人間関係の悩みなど)は、いつでも受け付けています。お気軽にご利用ください。