



日置市男女共同参画センター

『さんかくのば』 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」



9月



のおしらせ

講座

① 『リセットコンディショニング』

講師 出来 由香利 先生

9月18日(金) 午後1時30分～午後3時

リセットコンディショニングで体を整えて夏の疲れを
ふきとばそう！

持ってくるもの: タオル、バスタオル、水分補給用の
飲み物
※動きやすい服装でお越しください。



定員15人

② 『一生幸せマインドセミナー』

～命輝く法則「ほめ日記」～

講師 有園 あつ子 先生

9月30日(水) 午後1時00分～午後3時

自分で自分を癒せるメソッド「ほめ日記」を学びま
しょう。

☆なりたい自分になれる
☆ストレスが軽減する
☆コミュニケーション能力がアップする
☆自己表現力が高まる
などの効果が期待されます。



定員20人程度

催し

赤ちゃんの遊びと おはなしの会

助産師から赤ちゃんの発達
についてのお話とボラン
ティアグループによる遊び
と絵本の読み聞かせです。

9月4日(金)

午前10時15分～

※当日までの予約要

おはなし会

ボランティアグループに
よるおはなし会です。
読み聞かせや
わらべ歌遊びをします。

9月16日(水)

午前10時30分～午前11時

つくってあそぼう

スタッフと一緒に
簡単な工作をしませんか。

9月25日(金)

午前10時30分～

午前11時30分

さんかく△ひろば

自分も相手も大切にする話し
方「アサーティブコミュニケー
ション」の練習をしましょう。

※アサーティブとは、自分も相手も
大切にしながら、正直な気持ちを素
直な言葉で表現することです。

9月27日(日)

午後2時～午後4時

相談



健康相談(保健師)

9月2日(水)

午前10時～正午

健康相談(助産師)

9月4日(金)

午前10時～正午

～ひとりで悩んでいませんか～

心のモヤモヤ相談

9/2(水)、9/4(金)、9/16(水)



【時間】午前10時～午後4時

【場所】日置市男女共同参画センター

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」日置市男女共同参画センター(日日nova)で開催します。

※上記「講座」「催し」「相談」はすべて無料です。

9月行事予定カレンダー



健康相談
(助産師) ◆

健康相談
(保健師) ♥

心のモヤモヤ相談
(男女共同参画専門員) ♠

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 ♠ ♥	3	4 ♠ ◆ 【催し】 赤ちゃんの遊びとお話の会	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16 ♠ 【催し】 おはなし会	17	18 【講座】 リセットコンディショニング	19
20	21	22	23 祝日のため休館	24	25 【催し】 つくってあそぼう	26
27 【催し】 さんかくひろば	28	29	30 【講座】 一生幸せマインドセミナー			

無意識の思い込み(アンコンシャスバイアス)に気付こう

私たちは毎日、多くの人と出会い、言葉を交わしています。そのとき、「男の子だから泣かない」、「男ならこうあるべき」、「女の子だから家事を手伝って」「それは女性(男性)の仕事・・・」「高齢者だから〇〇できない」など、知らないうちに相手を性別や属性で決めつけていることがあります。

これは、“アンコンシャスバイアス”(無意識の思い込み)と呼ばれ、誰にでもあるものです。大切なことは、思い込みがある事を責めるのではなく、「もしかしたら違うかもしれない」と立ち止まってみること。思い込みに気が付くことで、一人一人の「自分らしさ」や「個性」を大切にできます。

また、自分の考えを大切にしながら、相手の事情や気持ちにも耳を傾けるアサーティブコミュニケーションを心掛けるとお互いを尊重した会話が生まれます。

人は、一人一人違うからこそ、豊かです。

まずは、相手を枠に当てはめようとせずに、「知ろうとする」ことから始めてみませんか？一緒に誰もが自分らしくいきいきと暮らせる社会を作りましょう。(男女共同参画専門員のつぶやき)



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(さんかくのば) Instagram ↓

【住 所】 日置市日吉町日置493番地(日日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



※ 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。