わたしの気づきが第一歩

回覧

日置市男女共同参画センター『さんかくのば』

令和８年９月号
（第127号）

10月のおしらせ

講座

テーマ
“地震”

防災訓練

10月２日（金）午前10時30分～正午
講師：日置市消防署員



地震などの災害にあった時に、とっさにどう対応してよいか、また普段の備えなど、日置市の消防署員による講話と訓練を行います。動きやすい服装で参加してください。

【定員：20人】

子どもの写真の撮り方のコツ

10月７日（水）午前10時30分～正午
講師：木場　英朗　先生

子どもの写真の撮影のコツなどプロのカメラマンに教えてもらいます。一緒に成長を楽しめる写真の撮り方を学びませんか。



持ってくるもの：
カメラ（スマートフォンを除く）

【定員：親子６組程度】

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と遊びと絵本の読み聞かせです。

10月9日（金）
午前10時15分～
（30分程度）
※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。

10月21日（水）
午前10時30分～午前11時



さんかく△ひろば

吹上地域での認知症カフェ（おじゃったもんせ）とのコラボ企画です。

10月19日（月）
午後1時30分～午後３時
会場：吹上図書館

相談

心のモヤモヤ相談（男女共同参画専門員）

・10月 ２日（金）
・10月 ７日（水）
・10月21日（水）

午前10時～午後４時

健康相談（保健師）

10月９日（金）
午前10時～正午

健康相談（助産師）

10月14日（水）
午前10時～正午

相談ダイヤル「市民のための相談室」

099-273-2160

月～金曜日（祝日を除く）
午前８時30分～午後４時30分

＜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。

10月行事予定カレンダー

健康相談（保健師）
健康相談（助産師）
心のモヤモヤ相談

日	月	火	水	木	金	土
				1	2 【講座】防災訓練	3
4	5	6	7 【講座】子どもの写真の撮り方のコツ	8	9 【催し】赤ちゃんの遊びとお話の会	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19 【催し】さんかくひろば	20	21 【催し】おはなし会	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

傾聴
～相手を大切にするコミュニケーション～

傾聴（けいちょう）という言葉を聞いた事がありますか？
「傾聴」とは、ただ相手の話を聞くではありません。相手の言葉や気持ちに寄り添い、その人の思いを大切に受け止めながら聴く事です。

例えば誰かから「今日は仕事に失敗してしまって・・・」と話しかけられた時、「誰でも失敗するよ」とか、「気にしなくて大丈夫」とか、「次は頑張ればいいよ」とすぐに励ましたり、アドバイスをしたりすることがあります。もちろん、相手を思っての言葉ですが、ときには答えを求めているのではなく、”まずは、自分の気持ちを聴いてほしい”という事もあります。そんなときは「それは大変だったね」とか、「そう感じたんだね」と相手の気持ちをそのまま受け止めてみる。それだけで、話す人は、自分のことを分かってもらえたと感じ、少し心が軽くなることがあります。

人は誰かにゆっくり話を聴いてもらうことで、自分でも気づいていなかった気持ちや思いに気づくことがあります。「聴いてもらえて良かった」「話して良かった」そんな経験が人とのつながりをより豊かなものにしてくれます。（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「さんかくのば」

【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

Instagram