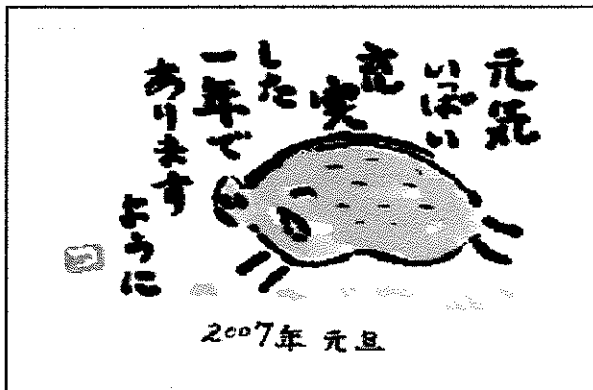


ハート♡メール

わたしの気持ちを過不足なく伝えるために・・・

1月18日から5回連続講座「女性のためのアサーティブネス・トレーニング連続講座」が始まります。「言いたいことの半分も言えなくて、言葉を飲み込んでしまう」「ここまで言うつもりじゃなかったのに」言葉が足りなかったり、言い過ぎてしまったり。親子、夫婦、友人、職場、さまざまな人間関係の中で、自分が伝えたいことが上手に表現できないと悩んでいませんか？



アサーティブネス・トレーニングとは「自立や自己実現を目指す女性にとって有効な“主張的（アサーティブ）”パターンを身につけるグループ・トレーニング」（『岩波女性学事典』より）です。

まずは、自分自身が何を望んでいるか、何がイヤなのか知ることから始めてみませんか？あなた自身を大切に、お互いを尊重しあう人間関係を育てましょう。

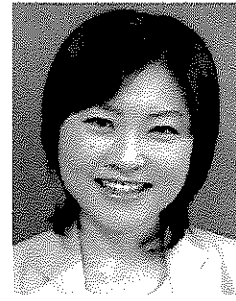
ひとりひとり
男 女 が対等 で共に輝くまち 伊丹を⑤

「対人関係がうまくいかない」「自分に自信がもてない」「夫からの暴力に悩んでいる」「子育て・介護に疲れた」「働きたいのだけれど・・・」「これってもしかしたらセクハラでは？」・・・。女性が生きていく上でぶつかる困難や悩みには、社会に根強く残る固定的な男女の役割分担意識や女性への差別意識が深く関わっている事が多く、男女共同参画の視点にたった解決が求められます。伊丹市男女共同参画では女性のための相談に関連した項目を数多く掲げ、これに基づき女性・児童センター（女性交流サロン）では、▽日常生活の悩みや心配事など一般相談 ▽女性のための法律相談 ▽セクシュアル・ハラスメントに対する相談 ▽女性雇用のための労働相談 ▽フェミニスト・カウンセリング—— など女性を対象とした相談事業を行っています。（いずれも要予約）。

一人で悩まないで、ぜひ、一度ご相談ください。

（伊丹市男女共同参画課）

きらつと伊丹の女^{ひと}



伊丹で活躍する素敵なお女性をご紹介します。5人目は、伊丹市公民館事業推進委員会(注)事務局長の相崎佐和子さんです。きらきらと輝く瞳が印象的な相崎さんは委員会の事務のほか、公民館の講座やイベントの企画、館内掲示、情報誌の発行やFM放送での広報などに携わっていらっしゃいます。* * * * *

・・・以前、テレビでお見かけしたことがあると思うのですが？

フリーのアナウンサーから出発し、ケーブルテレビのアナウンサーとしてテレビ番組「ねっとわーく阪神」や「明日どこいこ」などに出演していました。また平成15年4月から18年3月までは兵庫県広報専門員として「さわこのHyogo大好き!」「日曜さわやかトーク」「週刊ひょうご夢情報」などケーブルテレビやサンテレビの県の広報番組に出演していたので、そのときにご覧になったのかもしれない。

・・・学生時代からマスコミ関係を希望しておられたのですか？

いいえ。実は教育学部で大学から大学院まで進んだのですが、大学院の後半に「しゃべる仕事がしたい」と思うようになりました。もともと小学校で放送委員をしていたり、人前でしゃべるのは好きなことだったんです。大きな放送局のアナウンサーではないので、仕事ではアナウンスだけでなくインタビューや企画、原稿執筆、事務等なんでもしました。そのおかげで、自分から企画提案し、実施していくことが面白くなりました。現在の仕事はその点でとてもやりがいを感じています。

・・・これからどんなことをしていきたいですか？

子どもが小さいのでゆっくりと関わっていききたいという気持ちと、仕事もしっかりしたいという気持ちがあります。仕事はずっと続けたいですね。そして、ただ「頑張る」だけではなく、「相崎さんでなければ」と思ってもらえる仕事をしていきたいです。魅力的な講座を企画して、公民館のファンを増やしたいですね。ワーキングマザーの視点をいかして、子育てに関する講座なども考えています。わたしの今のテーマは「少子化」なんです。

・・・伊丹のお気に入り教えてください。

働いていたからというわけではないのですが、ケーブルテレビは面白いですよ。特に市の広報番組「伊丹だより」がお勧めです。伊丹の新たな魅力を発見できるのではないのでしょうか。それから、住んでみて感じるの、いい人が多いなあということです。* * * * *

自由な時間があったら、まずはゆっくり眠りたいと笑いながら答えられた相崎さん。0歳児を育てていた頃を私も思い出しました。そんなに忙しい毎日でも、通勤の稲野駅から伊丹駅の3分間も本を読んでいる文学少女！仕事も家庭生活も主体的で前向きなお話に、きらきら輝く瞳の理由が少しわかったように思います。

(注)伊丹市公民館事業推進委員会：公民館の事業への市民参画、効率的・効果的な運営等を目的に平成16年度に設置された、公民館利用グループ代表等の市民で構成された委員会。公民館の講座企画・運営、文化祭、フェスティバルの実施、広報等を行っている。

児童会館より

子ども一日体験教室 ～和菓子作り～のご案内

児童会館は0歳から18歳までの児童とその保護者を対象とした施設です。時間帯や曜日によってさまざまな年齢層のご利用があります。今回の『子ども一日体験教室～和菓子作り～』は小学3年生から中学生までを対象として募集いたします。ふだん口にする食品に興味・関心を持ち、「目で・において・味で季節を感じる」日本の伝統芸術に触れていただきたいと思います。

◇ 子ども一日体験教室～和菓子作り～ ◇ 2月18日(日) 10:00～12:00

対象：小学3年生～中学3年生 受講料：無料 材料費：800円 定員：20名

内容：和菓子職人から素材や作り方について学び実習する

申込み：往復はがきに住所・氏名・学年・電話番号を明記し、伊丹市立女性・児童センター「子ども一日体験教室」まで（応募者多数の場合は抽選） 2月2日締切り



◇ 新春遊びラリー ◇ 1月7日(日) 10:00～11:30 対象：幼児・小学生と保護者

◇ 鬼面作りと豆まき ◇ 2月3日(土) 10:00～11:30

対象：幼児・小学生と保護者 内容：鬼面を制作後、豆まき 参加料：無料 定員：20組

申込み：1月18日より電話または直接来館で（先着順）

◇ ひなまつり ◇ 2月25日(日) 10:00～11:30

対象：幼児と保護者 内容：ひな飾りを制作 参加料：無料 定員：20組

申込み：2月19日より電話または直接来館で（先着順）



★ テレホン童話 ★ 電話 773-0874^{オヘナシ}で24時間いつでも素敵なお話が聞けます。

1月…干支の引継ぎ式(作：出口明子さん) 2月…かぼんの中をみてごらん(作：生実良子さん)
3月…おそうじロボット(作：関口邦子さん) 4月…トイレのお絵かき(作：ペンネーム とこさん)

サロン図書紹介

交流サロンの図書の貸し出しは、2週間・3冊まで

★ アサーティブネス関連図書 ★

『アサーティブ・ウーマン』

自分も相手も大切に自己表現』

S・フェルプス、N・オースティン

誠信書房・2005

1970年代の女性解放運動の中から広がったアサーティブネス・トレーニング。

日本では“自己主張”という言葉が、わがままや強圧的なイメージを持たれがちですが、アサーティブとは互いを尊重し、誠実、率直、対等で自己責任を伴ったコミュニケーションの方法です。

「ノー」を言う、怒りを表現する、他人から認められることよりもまず自分が自分を認めること。さまざまな事例からアサーティブを知ることができる一冊です。

『アサーティブネスのすすめ』

アン・ディクソン

拓殖書房・1991

『自己カウンセリングと

アサーションのすすめ』

平木典子

金子書房・2000

『ネズミと怪獣とわたし

～やってみよう!アサーティブトレーニング』

パット・パルマー

原生林・1994

『「考えすぎる自分」を

お休みしよう』

フェミニストセラピィ “なかま” 編

二見書房・1999

1月の予定 (休館:1・2・3・8・9・16・23・30日)

女性交流サロン	*パソコン・ヘルプデスク	7日(日) 14:00~16:00
	*法律相談(面接)	11日(木) 13:00~16:30
	*労働相談(面接・電話)	10日(水) 17:00~20:00
		27日(土) 13:00~16:00
	*一般相談(面接・電話)	4・11・18・25日(木) 13:00~17:00
	*フェミニスト・カウンセリング	12・26日(金) 10:00~17:00
	(面接)	17・24日(水) 14:30~19:30
	*「女性のためのアサーティブネス・トレーニング連続講座」	
	1月18・25日・2月1・15・22日(木) 10:00~12:00	
児童会館	おりがみの日	13日(土) 13:30~
	けんだま	21日(日) 13:00~
	おはなし会	17日(水) 15:00~15:30
	新春あそびラリー	7日(日) 10:00~11:30

2月の予定 (休館:6・12・13・20・27日)

働く女性の家	*「健康で楽しく生きるために」 8・15・22日(木) 13:30~15:00	
女性交流サロン	*パソコン・ヘルプデスク	4日(日) 14:00~16:00
	*法律相談(面接)	8日(木) 13:00~16:00
	*労働相談(面接・電話)	14日(水) 17:00~20:00
		24日(土) 13:00~16:00
	*一般相談(面接・電話)	1・8・15・22日(木) 13:00~17:00
	*フェミニスト・カウンセリング	9・23日(金) 10:00~17:00
	(面接)	7・21日(水) 14:30~19:30
	*「男性のための食と健康講座」 23日(金) 10:00~13:00	
児童会館	*鬼面作りと豆まき	3日(土) 10:00~11:30
	おりがみの日	10日(土) 13:30~
	*子ども一日体験教室(和菓子)	18日(日) 10:00~12:30
	けんだま	18日(日) 13:00~
	おはなし会	21日(水) 15:00~15:30
	*ひなまつり	25日(日) 10:00~11:30

あけましておめでとうございます

皆さま、お正月はどのようにお過ごしでしょうか。寒さもこれからが本番。お体には充分お気をつけ下さい。

本年も、当センターをどうぞよろしくお願ひ申しあげます。(と)

表紙の絵 : 干支 いのしし

絵手紙同好会 伊井艶子さん

伊丹市立女性・児童センター通信 No.5

発行 2006年1月1日

伊丹市立女性・児童センター

指定管理者 無限責任中間法人伊丹市連合婦人会

〒664-0855 兵庫県伊丹市御願塚6丁目1番1号

TEL(072)772-1078 FAX770-4728

女性交流サロン TEL・FAX(072)772-7248

休館日:火曜・祝日・年末年始(12/29~1/3)