



ニュースレター VOL. 6

(2014. 8)



香山リカさん講演会!

12月23日(火・祝)

詳しくは中を見てネ★

—contents—

P1. 2014 年度総会報告

P2. 総会記念講演

真道ゴーさん講演レポート

P3. ★参加者募集のお知らせ★

『～自分をもっと好きになる～ ココロの「女子力」up! 講座』

公開セミナー 香山リカさん講演会開催します!

P5. eか・んコラム

『eかんぱにい おすすめ♥ブック♥』

『知っ得! なっ得! ジェンダー用語』

編集後記

編集後記



安倍内閣がめざす「女性が輝く社会」。一応“女性”の分類に入る私だけれど、それってどんな社会なのかしら、と考える今日この頃。

だって、「20～64歳の単身女性の3人に1人が貧困」「シングルマザーの年収200万にも満たない」等々、身も心も疲弊しそうな女性の現実に、目をそむけたままになっていませんか、安倍さん!

輝けという前に、無理なく働き自立して食べていける、「普通の生活」を保証してください。土台があれば、ナンボでも輝けますがな、私たち。磨けば光る逸材なのよ。(井上)

あなたも会員になりませんか?

和歌山 e かんぱにいには、平成21年5月に認証された特定非営利活動法人です。一人ひとりが持てる力を十分発揮できる男女共同参画社会の実現をめざしてさまざまな活動を展開し、ふるさと和歌山を元気にすることを目的としています。

お問合せ・お申込みは下記まで

—あなたらしく生きる、キーワードは3つの e—

特定非営利活動法人 和歌山 e かんぱにい

〒640-8323 和歌山市太田 2-4-24

TEL 080-4645-2424

FAX 073-471-5557

E-Mail ecompany821@gmail.com

ホームページは『和歌山 e かんぱにい』で検索



2014年度 和歌山eかんにい総会開催
6月8日(日) りいぶる会議室A

昨年度の事業・決算報告、今年度の事業計画案・予算案が承認されました。事業報告では、県男女共同参画センターの受託事業については、4年目で勤務形態の変更はあったがスムーズに運営、「りいぶる」開所15周年記念に県企画課ともコラボした「りいぶる」マルシェを開催、利用者拡大や利用者との交流の場として、また起業実践セミナー受講生の支援にもつながったとの報告がありました。

自主事業としては、「～もっと自分を好きになる～カラダとココロの『女子力』up!講座(4回連続)」と「体に優しい布ナプキンライフ」を実施。リプロダクティブ・ヘルス/ライツの視点から男女共同参画への気づきとなる講座となった。また「りいぶる」の後援をいただき、「りいぶる」図書室を会場に「大人の絵本の会」も開催。人権意識や男女共同参画の視点のある絵本や詩の朗読を聴くことで啓発にもつながり、「りいぶる」を知ってもらう機会としても大変有意義な講座となったと報告されました。

今年度は「赤い羽根共同募金」の助成金で、昨年度実施の「女子力」up!講座受講生のスキルアップを図るための講座と、働く女性を対象にしたシンポジウムの開催も決定しました。

総会のあと、女子プロボクシング世界チャンピオンの真道ゴーさんをお迎えして、記念講演が行われました。



当日は、県内外から50人の参加がありました。講演終了後、参加者一人ひとりと言葉をかわしながら、サインや記念撮影に応じてくれました。真道ゴーさん、これからもご活躍を応援しています!

※真道さん(前列中央)を囲んで、eかんにいメンバーも記念撮影♪

総会記念講演レポート

自分らしく生きる～信じた道の先に～

講師：真道 ゴーさん

(第5代WBC女子フライ級世界チャンピオン)

詳しくは、HPにアップしています!

中学生の頃に、性への違和感を自覚したと語る真道さん。自分の状態が分からないままバスケットに打ち込んだ学生生活でしたが、大学でいじめに遭い、自分は一体何者なのか、生きていて幸せなのかと死を考えるほど苦しんだそうです。その後、「性同一性障害」という言葉を知り、初めて自分の状態を理解することができ、20歳で家族に打ち明けました。母から「今までそうではないかと話そうと思いながら、向き合えなかったことを許して。この先大変なことがあるかもしれないけど、大変なことは人を不幸にはしない、土台になる。やりがいのあるものを見つけて生きてほしい」と言われ、前を向けたと話されました。



そして、体を鍛え直そうとボクシングジムを訪れ、プロボクサーの道へ。ボクシングを始めて5か月でデビュー戦に挑んだとき、観客から「前に行く姿に感動した」との言葉に、「自分でも人に喜んでもらうことができる」と、この時から「プロボクサー真道ゴー」の挑戦が始まりました。引退を考えたときもありましたが、「今の世界で頂点を極めよう、『女で敵なし』、そうなったとき『男』になろう」と決意され、今年5月には2度目の防衛を勝ち取りました。

リングネームの「真道ゴー」について、「真道」は、両親が「まっすぐに信じた道を突き進む」という思いを込めて名付けてくれたこと、「ゴー」は自らが「行くしかない!」という決意から決めたと紹介されました。そして、性的少数者に対して日本はまだ不十分なところが多いので、もっと生きやすい社会にするための活動にも取り組もうと考えているそうです。現在運営しているスポーツジムでも、発達障害の子どもたちに、障害がありながらも運動の楽しさや自信を持てる喜びなどを感じてもらい、生きていくことへの希望になればと活動されています。

参加者からは「ゴーさんの話を聞いて、生きるのは“男”“女”関係なく“人間”として自分らしく生きるのだとあらためて思いました」「ボクシングを通して、周りの人たちに幸せにできたという言葉、自分の胸にきざんでおきたいです」などの感想が寄せられました。講演を通して性的少数者への理解を得る機会となり、また前を向いて生きる強さと勇気に感銘を受けた時間でした。

～自分をもっと好きになる～

ココロの女子力 up! 講座

公開セミナー!

ココロの女子力 up! 講座 (連続講座)

家庭や職場、様々な場面で自分の気持ちを伝えることって
難しいな、と思うときはありませんか？

自分も相手も大切にしながら、自分の気持ちを表現するス
キルを身につけましょう♪

日時：11月14、21、28日 すべて金曜日

10:00 ~ 12:00

会場：県男女共同参画センター“りいぶる”会議室C

(和歌山市手平2-1-2 和歌山ビッグ愛9階)

講師：谷水 美香さん (NPO 法人アサーティブジャパン認定講師)

定員：20人 (先着順) 参加費：無料

お申込みは、eメールまたはお電話で、氏名・住所・連絡先・一時保育
希望の有無をお知らせください。



さらに、さらに、

“女子力”UPしちゃいましょう～!

香山リカさん講演会

生きる力をつける処方箋

日時：12月23日 (火・祝) 14:00~16:00

会場：和歌山市男女共生推進センター“みらい”6階ホール

(和歌山市小人町29 あいあいセンター内)

講師：香山 リカさん (精神科医・立教大学教授)

定員：150人 (先着順) 参加費：無料



お申込みは、eメールもしくは往復ハガキ (1枚で2名まで)
でお申込みください。ハガキの場合は必要事項を記入して、
〒640-8323 和歌山市太田 2-4-24

NPO 法人和歌山 e かんばにい「香山リカ講演会」係まで。
12月15日 (月) 必着。定員になり次第締め切ります。

どなたでも
ご参加して
いただけます♪

・すべての講座・セミナーは、一時保育(0才~)付きです。

(無料・定員あり・先着順・開催日の1週間前までに連絡)

・お問い合わせは、eメールまたは電話でお願いします。

eメール: ecompany@gmail.com

事務局携帯: 080-4645-2424

往信 〒番号 和歌山市太田 2-4-24 和歌山 e かんばにい 行	こちらには何も書 かないでください。	返信 〒番号 申込者の住所 お名前	講演会申込み 参加者のお名前 人数、住所、TEL 一時保育の有無
---	-----------------------	-------------------------	---

【往復ハガキ記入例】





“りいぶる” 図書室の蔵書から、スタッフ選りすぐりの2冊です。
ぜひ図書室へお立ち寄りください(*^_^*)

「ダメな私」に〇（マル）をする



精神科医の著者から、頑張りすぎて生きることがつらい女性たちへ向けてのメッセージが込められている。

普通に生きていても、知らないうちに自信や自己肯定感が漏れ出し、気づくと『私ってダメ』とマイナスな感情でこころもからだもバランスが崩れてしまうような世の中。「生きていけば、大変なこと、傷つくこと、悲しいことはたくさんある。……必要ならば誰かの力を借りながら、また立ち上がって歩き出して行けばいいのだ」。

「私は、これでいいのだ」と、意識的に自分で自分にマルをつけ、自己肯定感をチャージする。自分を守りケアするためにもご一読を。

著者：香山 リカ

出版社：中央法規

カウンセラーが語る モラルハラスメント



精神的DV、心の暴力を受け傷つけられた自分の心に気づき、人生を取り戻すための“読むカウンセリングブック”。

大人にならないピーター・パン、そのまま大人になったジャイアンを例にモラルハラスメント（モラハラ）を分かりやすく解説。彼らはあなたのそばにいませんか？ いるならば、あなたはモラハラの被害者かもしれません。

「どんなささいなことでも構いません。思ったことを行動に移してください。……ひとつの行動が、次の道につながっていきます。自分らしい人生を自分自身の手で作っていきけるのだと信じてください」。DV被害者を支援する方にも必読の一冊。

著者：谷本 恵美

出版社：晶文社

知っ得！ なっ得！ ジェンダー用語

ジェンダー用語って、毎日生きる上で得はあっても損はないものばかりです♪ 今回はこの2つをチョイス！

—アサーティブ（アサーティブネス）—



自分の意見や要求を、自分も相手も大切にしながら伝える自己主張の方法のことです。1950年代のアメリカで行動心理学において行動療法として生み出され、人権擁護運動における非暴力の方法で主張するための交渉術として発展してきました。基本的人権の尊重、対等、自分のことを大切だと思う自尊心をベースに対話をしていく方法です。

自己主張、苦手という人は結構いますよね。特に女性は、「女性はおとなしく」「女のくせに意見を言うのは生意気」など、ジェンダーの影響で自己表現の機会を奪われてきた歴史があります。そのため気持ちを抑えこんだり、曖昧な表現で相手に誤解されたりすることも。たとえ「NO」と言う場合でも、相手を傷つけない対話を通して理解をしよう方法がアサーティブです。家庭や職場、ご近所づきあいなど、日常生活や人間関係をスムーズにするためにも有効です。

誠実に、率直に、お互いを尊重しながら対話する。これを一番しなきゃいけないのは、ヤジとか飛ばすオジサマたちかも。オジサマ向け研修、国で実施したらいいが。

—モラルハラスメント—

家庭や職場などにおいて、言葉や態度等で行われる精神的な暴力のことです。フランスの精神科医、マリ＝フランス・イルゴイエンヌが提唱し、広く知られるようになりました。身体的な暴力とは違い外から見えづらいが、時には身体的以上に人を傷つけます。加害者のことを通称「モラオ（夫、男）」ということも。モラオは、外面が良く、加害を認知せず、逆に被害者ぶる人もいてやっかいです。

自分のパートナーや上司はモラオかも…と思ったら、離れるのがベストですが、様々な事情ですぐに行動できない場合もあります。夫婦の場合、結婚生活を続ける選択をする人もいます。どの選択をしても大切なコトは、自分の自尊心を壊されないために「自分だけの世界を持つこと」。そして、経済基盤を持つために少しずつでも働く、女性相談など専門家とつながることもポイントです。モラオ以外の人とのつながりを断たないことが重要です。