

平成22年度豊川市男女共同参画協働型事業 エンパワーメント連続6回講座

## 女性だけの心理学 ～自分でする「こころの手入れ」～

日時：2010/11/11, 18, 25, 12/2, 9(ふりかえり)

場所：ウィズ豊川 参加費：無料(豊川市委託事業のため)

講師：増井さとみ フェミニストカウンセラー(ウィメンズカウンセリング名古屋YWCA)

受講者：延べ171名 託児：延べ18名

託児従事：豊川子育てネット“おんぶぎつね こん”



### アンケート集計 23名

30代9名 40代7名

50代2名 60代4名

70代1名

#### 印象に残ったこと

- ・「自分」のことを知る・考える時間がなかったのでとても新鮮で楽しい時間だった。
- ・講師が親しみやすい人柄で、リラックスして参加できた。
- ・いろいろな年代、ここに来たために出会えた人達と一緒に講座を受け、話しができたこと。
- ・参加。尊重。守秘。特に守秘に関してとても安心な場所として落ち着ける。

#### 印象に残った講座内容

- ・自分の気持ちをコントロールするために訓練が必要だということ。自分を大切にすることの大切さ難しさ。
- ・外的抑圧、内的抑圧によって「とらわれ」が発生し、自分自身で生きづらくしているということ。
- ・尊重(今まで自分の事をダメ人間と思っていたが、こんな私でもアリかなと思わせてもらった)
- ・人は皆違う。10人10色、多様性を知った。解放感(心の)を得ることが出来た。
- ・自分は自分でいいのだということ。
- ・ジェンダーについて。

もし、この講座が有料なら参加可能な金額は？

無料 = 3名 1回毎500円 = 1名 2000円 = 1名 3000円 = 4名 5000円 = 12名 6000円 = 1名

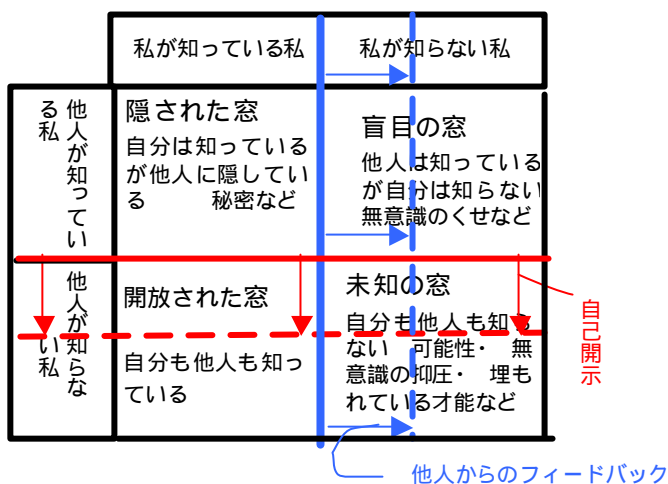
#### 託児について

6ヶ月の息子でも託児してもらい感謝している。託児中の出来事をていねいに書いてくれて、子どもをお願いする時も、迎えに行く時も笑顔で接してくれて、言う事なしだった。

### 第1回 わたしを知ろう

#### ジョハリの窓

私を知ること、ひとりでもできるが、限界がある。ジョハリの窓は、他人の見方によってよりよい効果があり、成長につながることを示している。



### 第2回 わたしのこころとからだに気づく

何かがおこると・・・

感情が反射的に湧く

満たされている時は肯定的な感情  
満たされていない時は否定的な感情

外的抑圧・内的抑圧を持っていると・・・

感じていけない 感じたくない  
否定的な感情を感じないようにすると、肯定的な感情も感じなくなる。両方を味わうことが大切。

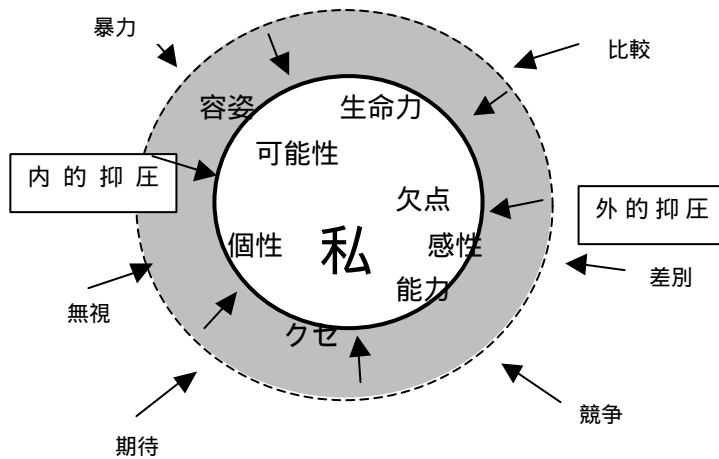
体の変化は、感情のサイン

肯定的な感情の時、体温かい

否定的な感情の時、肩こり・頭痛・・・

### 第3回 わたしの中のとらわれ

『私は～しなくてはならない』という意識。



『私は～したい』と見方を変えると活力になる。

外的抑圧 = 差別・比較・競争・暴力・無視・期待・・・

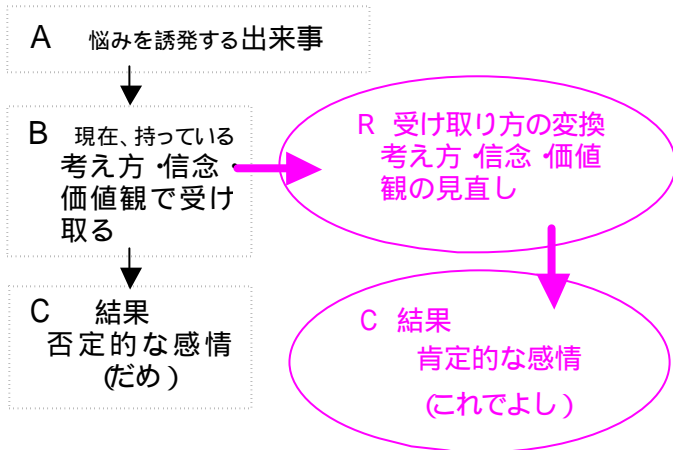
社会・親・先生などから受ける影響。

内的抑圧 (思い込み・とらわれ)

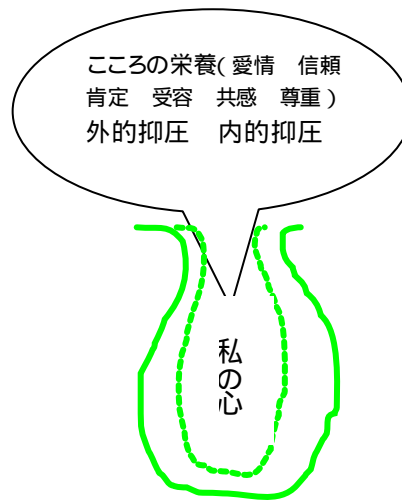
= 外的抑圧を自分の中に取り込んで自分で枠をつくり、自分で自分を窮屈な思いにさせる。

### 第4回 わたしを違う視点で見る

エリスのABC理論・・・認知行動療法の一つ



### 第5回 わたしを好きになろう



こころの手入れをして、心の口が広がると外的抑圧が入ってきても参考意見として受けとめ、採り入れることができる。

他人が与えてくれるこころの栄養も察知しもらうことができる。

自分も他人も大切に思うことができる。

『そのまま大丈夫!』(自己尊重) 『私、結構イケてるよね!』(受容) 『あなたも唯一無二の存在!』(共感)

### 報告

1. 1月定例会 1/20 13:30~ ウィズ豊川 参加: 6名 パブリックコメント案検討
2. 2月定例会 2/17 13:30~ ウィズ豊川 参加: 12名 2010年度活動総括
3. 3月定例会 3/17 13:30~ ウィズ豊川 参加: 10名 2011年度活動テーマ・方針
4. 新年会 1/26 18:00~ 木曾路豊川店 参加: 13名
5. 豊川市男女共同参画基本計画パブリックコメント提出 1/31
6. 豊川市男女共同参画審議会傍聴 2/16 市役所本 33 会議室 参加: 5名 パブリックコメント回答検討
7. ロジカルシンキング講座“ものごとをシンプルに考えたら” 1/29 10:00~16:00 ウィズ豊川  
参加: 23名(女性19名 男性4名)  
託児: 5名 託児従事: 子育てネット~おんぶぎつね こん~
8. コーヒーショップ 3/27 文殊祭り どんぐりの会と協働 従事: 4名

### 予定

1. コーヒーショップ 4/10 萩つつじ祭り
2. 第2回理事会 4/21 13:30~14:00 2010年度活動総括・2011年度活動テーマ方針承認
3. 4月定例会 4/21 14:00~ 総会について



**4. 2011年度総会 5/8(日)9:30~ ウィズ豊川 2階視聴覚室**