

ひゅ〜まん

秋田県北部男女共同参画センター

開館時間

平日 9:00~21:00

土日祝 9:00~17:00

休館日

木曜日・年末年始(12/29~1/3)

手放すことで新たな思考を手に入れる

「アンラーン」という言葉を聞いたことがありますか？英語のつづりはunlearnで、learn(学ぶ)という単語に否定を意味するunを付けた言葉です。すでに持っている知識や価値観などを破棄することで、思考をリセットさせる学習方法です。生きてきた環境・教育・文化等で身についた思考の癖を意識的に手放すことで、新しい価値観を得たり、他者との関わり方を変化させることができます。

人は、様々な経験をするほど、記憶が積み重なっていきます。記憶や経験は、過去に起きた失敗から回避する術を学習し成功に繋げることや、寛容や共感が生まれます。また個性として輝く場合もあり唯一無二の大切なものです。

しかし、その自分の癖が、無意識な思い込み(アンコンシャス・バイアス)となって、急速な社会の変化に対応できなくなったり、他者を傷つけたり、自分の行動を狭めたりすることもあります。

- ・管理職になったがなぜか部下とのコミュニケーションがうまくいかない
- ・つつい自分や他者を型にはめて見てしまう癖がある
- ・らしさに縛られていて、どう抜け出したらよいか悩んでいる
- ・心機一転、新しい分野の職種に挑戦しようと思っている
- ・ストレスのはけ口がいつも暴力的(攻撃的)になっている

こんな時は
UNLEARNのススメ

自分の思考の癖についてじっくり考える時間はありますか？

「リスキリング」という言葉も聞くようになりましたが、新たな仕事を始めようと考えている方は、自分の癖を見直して、アンラーンする方法を模索してみてもいいでしょうか。

●性被害の相談先のご紹介●

※国際的にも災害時は弱者への性暴力が起きやすいと言われています。

まずは、話してみませんか？



性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター

##8891

性犯罪・性暴力に関する相談窓口です。男性も女性も誰でも相談できます。産婦人科医療やカウンセリング、法律相談などの専門機関とも連携しています。

※携帯電話からも。最寄りのセンターに繋がります。

ちょっと一息

現代では情報が溢れています。不正確な情報も相当数あります。ショッキングな情報ばかり見ても疲れしてしまうこともあります。自分を大切にすることを忘れずに。

わたしも大事、あなたも大事

男女共同参画社会づくり基礎講座

藤里町

男女共同参画“キホンのキ” ～多様な視点で地域づくり～



2023.11.15

講師

鵜木 恵子 さん (あきたF・F推進員)
越前 貞久 さん (大館市御坂町内会長)

藤里町で行った男女共同参画社会づくり基礎講座は、藤里町とあきたF・F推進員(研修生)と共同で実施。男女共同参画の基本的部分を鵜木恵子さんから、男女共同参画が地域で機能するとどうなるのかを越前貞久さんからそれぞれ紹介していただきました。

参加者からは「心のどこかにある差別や偏見に気づかせてくれた」と、「キホンのキ」から一歩進む様子もありました。



自分も多様性の
一部であることを
忘れないで

大館市

多様性について考えるセミナー



2023.12.9

講師

松坂 憲男 (北部男女共同参画センター長)
創 さん (スクランブルエッグ 事務局)

大館市主催、センター共催で実施した講座。市が策定を進めている次期総合計画にも掲げている「多様性(ちがいを)を力に変えていく未来創造都市」の推進に向けて実施しました。

幅広い年齢層が集い、2名の講師から、ジェンダー平等の現状と大切さ、性の多様性、全ての人にグラデーションがあり自分もその一部であること、グループワークも交えて、理解を深めました。

参加後のアンケートでは「一人ひとりを大切にする気持ちや違いは、心地よくなるくらいの思考に変わりました」「悩んでいるのは自分だけじゃないのだと安心した」等がありました。

男女が平等じゃないなと
感じること2023

立場が上の人や、恩恵を受けて
いる人には気づきにくい

地域の女性リーダー応援事業（県北地区）

地域の
女性リーダー
養成塾

令和型モデルを創ろう。

～一人ひとりが主役のまちづくり～ 2023.12.3

講師

萩原 なつ子 さん

国立女性教育会館 理事長

認定特定非営利活動法人

日本NPOセンター 代表理事

立教大学 名誉教授

地域活動への関心が高く、リーダーとしての活動に意欲がある女性等を対象に、地域活動をリードする人材に必要な知識やスキルを実践的に学ぶ講座。

講師に萩原なつ子さんをお迎えし、憲法草案の話から、女性が活躍出来ない社会構造の話、男女ともに意識改革が必要な話など、歌を交えてあっという間の2時間でした。

この日は、あきたF・F推進員やセンター登録団体をはじめ、自治会役員の女性たちの他、県内各地からの参加もあり、交流も活発に行われていました。



ベアテ・シロタ・ゴードンさんは日本国憲法に人権条項を書いた女性。「法の下での平等」「家庭生活における両性の本質的平等」「議員および選挙人の資格」ジェンダー平等の第一歩を作ってくれた人。ここから始まる男女共同参画の歴史。男女分け隔てなく接しているつもりでも、無意識下で女性を抑圧している社会規範がある。固定的役割分担意識も根強く、未だに職場や地域の中には昭和モデルが根深く残っている。全ての人が希望に応じて活躍できる令和型のモデルを創っていきましょう！

応援講座①北秋田市合川地区



2023.12.15

応援講座②能代市二ツ井地区



2023.12.18

女性役員が半数以上を占めると、役員会の雰囲気はガラッと変わった！

講師

越前 貞久 さん

(大館市御坂町内会 会長)

女性が地域で活躍することの意義や課題を考え、固定的な役割分担意識や無意識の思い込み（アンコンシャスバイアス）に気づくために2つの市の協力のもと企画しました。「女性たちが参画し自治会活動の見える化を進めてきて変化したこと」を現役自治会長の越前貞久さんに事例紹介をしていただきました。御坂町内会で起きた事例をもとに自分たちで出来ることを模索する時間になりました。

お知らせコーナー



第2回
地域連携ネットワーク会議
2月27日(火)
13:30~15:00

※会議内で地域の女性リーダー応援事業の報告会を開催。越前貞久氏によるミニ講演を行います

地域サポーター養成講座
「タイトル未定」
3月上旬開催予定
地域において、男女共同参画の視点を持ち活躍する人材の育成・スキルアップ等を目的とした講座です。内容が決まり次第SNS等でお知らせします。

第2回
利用者懇談会
3月13日(水)
13:30~15:00

第2回
センター運営委員会
3月13日(水)
15:15~16:00

秋田県北部男女共同参画センターの開館時間及び休館日の変更について

秋田県男女共同参画センター条例施行規則が一部改正され、令和6年4月1日より利用時間及び休館日が変更になります。ご不便をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

平日の開館時間

9:00~18:00

土日の開館時間

9:00~17:00

休館日

木曜日、祝日※
年末年始(12月29日~1月3日)

※日曜日が祝日の場合、振替休日となる月曜日が休館日になります

編集後記

令和5年度も残り数ヶ月となりました。振り返って印象に残っていることを紹介します。11月に指定管理者(特非)秋田県北NPO支援センターの設立20周年を記念した式典を開催しました。その中で、(一社)男女共同参画地域みらいねっとの代表理事の小山内世喜子様にご講演いただき、中間支援組織にとって男女共同参画の考え方が土台にある重要性を、法人に関わる多くの方々と共有できたことが嬉しく思います。また、国立女性教育会館理事長の萩原なつ子様が12月に来館した際は、SDGsの前文「人類の半数におよぶ女性の権利と機会が否定されている間は達成できない」を紹介するなど、まだ道半ばであることを実感し、改めて伝え続ける必要性を強くする時間となりました。(松坂)

✿ハーモニープラザ相談室✿

☎相談専門ダイヤル 018-836-7846

月~土曜日(※土曜日は電話相談のみ)

午前10時~午後5時まで

相談室は秋田県中央男女共同参画センターにあります

●団体活動カレンダー発行中●
ホームページで確認することができます

発行：秋田県北部男女共同参画センター
(通称：北部ハーモニープラザ)

〒017-0842 秋田県大館市字馬喰町48-1
☎0186-49-8552 FAX:0186-49-8589
E-mail: angec1@io.ocn.ne.jp

北部男女共同参画センター 検索

