

「大切なわたし」 まずは自分を抱きしめて

2008年

2月23日(土)

会場: 八王子市クリエイトホール

(入場無料・手話通訳あり)



講演会 午後2時～4時 5階ホール
(定員170名)

講師 海原純子さん (白鷗大学教授・医学博士)

分科会

- 「いいお母さんより幸せなお母さんに
～さあ、お父さん出番です!」

講師: 北村 年子さん
(フリージャーナリスト)

時間: 午前10時～12時

定員: 35名(子育て中の親と
子育てに関心のある方対象)

会場: 10階 第2学習室

- 「アサーティブネスってなあに?
～ありのままの自分を表現してみよう」

講師: 堤 暢子さん
(アサーティブネスファシリテーター)

時間: 午前10時～12時

定員: 20名(どなたでも)

会場: 11階 第6学習室

- 「大切な人を守りたい
～女性と子どもの視点で考える防災・
防犯対策」

講師: 国崎 信江さん
(危機管理対策アドバイザー)

時間: 午前10時～12時

定員: 30名(どなたでも)

会場: 11階 第7学習室

市民持込企画

- 「上野動物園園長が語る
奇想天外! 動物子育て」

講師: 小宮 輝之さん(上野動物園園長)

時間: 午前10時～12時

定員: 70名(小学生以上、ただし
小学生は保護者同伴で)

会場: 11階 視聴覚室

企画: エンツリー

- 「韓国ドラマにみる
女性の姿のうつりかわり」

講師: 中川 緑さん
(フリーライター・韓国メディア市民研究家)

時間: 午後4時～6時

会場: 8階 男女共同参画センター

定員: 20名(どなたでも)

企画: 八王子手をつなぐ女性の会

展 示

展示期間: 2月23日～3月1日

会場: 8階交流コーナー

- 八王子手をつなぐ女性の会展示
「八王子手をつなぐ女性の会 20周年記念
読書感想文コンクール課題図書を紹介」

- 女性史サークル展示

「活動報告と地域女性史の紹介」



絵: 時田まり子さん

- **申し込み** 1月15日受付開始 (受付時間 月～土:9時～19時 日・休館日(2/5):9時～17時)
 電話またはファックスで八王子市男女共同参画センターまで (先着順)
電話 042-648-2230 ファックス 042-644-3910
 市内在住・在勤・在学の方を優先いたします。
- **託児** 1歳から就学前のお子さんをお預かりします。(無料)
 お申し込みの際にご予約ください。
 午前・午後各15名まで(先着順)



- **講演会** 「大切なわたし」
 まずは自分を抱きしめて
講師: 海原 純子さん (白鷗大学教授・医学博士)

2007年厚生労働省「健康大使」に就任。
 心療内科医として心の問題をテーマに全国で講演活動を行うと共に、テレビ・ラジオ・新聞など幅広く活動中。現在、読売新聞「人生案内」回答者、毎日新聞・日曜版「心のサプリ」、日経ホーム出版「日経ウーマン」連載執筆。近著に「他人に振り回されてへとへとになったとき読む本」ほか多数。

- **分科会** 「いいお母さんより幸せなお母さんに
 ～さあ、お父さん出番です!」
講師: 北村 年子さん (フリージャーナリスト)

自分を愛せる幸せな大人のいる社会に、自分を愛せる幸せな子どもが育ちます。「いいお母さん」になるうと思ったり、理想と現実とのギャップに落ち込んだりしたことはありませんか? 「いいお母さん」にならなくちゃの呪縛から解放され、「幸せなお母さん」になるための自己尊重トレーニングを体験してみましょう!!

- **分科会** 「アサーティブネスってなあに?
 ～ありのままの自分を表現してみよう」
講師: 堤 暢子さん (アサーティブネスファシリテーター)

「アサーティブネス」の訳語は「自己主張すること」。でもそれは、自分の意見を押し通すことではありません。自分の気持ちや意見を、相手の権利を侵害することなく、誠実に、率直に、対等に表現することを意味します。自分を大切にすること(自己尊重)を高く持つこと、保つことがアサーティブネストレーニングの基本です。私たちは「自分を大切にしたい」と、心の奥で願ってきました。その思いを取り戻し、実現していきましょう。

主 催: 男女共同参画都市 八王子市
 企画運営: 女と男のいきいきフォーラム八王子実行委員会
 問合せ先: 八王子市男女共同参画センター 八王子市クリエイティブホール8階
 〒192-0082 八王子市東町 5-6 電話 042-648-2230
 ファックス 042-644-3910
 メール b050900@city.hachioji.tokyo.jp



男女共同参画センターのホームページやメール、電話番号の情報を携帯電話で読み込むことができます。

- **分科会** 「大切な人を守りたい」
 ～女性と子どもの視点で考える防災・防犯対策」
講師: 国崎 信江さん(危機管理対策アドバイザー)

「自分自身や家族の命を守るための対策」を防災、防犯、環境の分野で女性、主婦の視点から研究されている国崎さん。身を守るための知識と備えて、被害を最小にしたり危険を回避する術、命を守る対策を考えます。

- **市民持込企画** 「上野動物園園長が語る、
 奇想天外! 動物子育て」
講師: 小宮 輝之さん (上野動物園園長)

「クマって冬眠中に出産するんだって!」「ペンギンはオスが子育てするの?」動物の世界のびっくり家族、仰天子育て...上野動物園園長の小宮さんが、動物たちの生の姿を映像とともにお話していただきます。大人も子どもも興味しんしん、動物や鳥たちのおもしろエピソードもたっぷり。動物好きな方には聞き逃せないチャンスです。

- **市民持込企画**
 「韓国ドラマにみる、女性の姿のうつりかわり」
講師: 中川 緑さん (フリーライター・韓国メディア市民研究者)

「冬のソナタ」の大ヒット以降、たくさんの韓国ドラマが日本に紹介され、韓ドラファンが急増。お気に入りの俳優にうっとりするだけでなく、ドラマは韓国社会の様子や時代変化を知る、わかりやすいガイドブックです。女性の描き方の変化をいくつかのドラマからピックアップしてみます。



八王子市クリエイティブホール (八王子市東町 5-6)
 JR八王子駅または京王八王子駅から徒歩4分
 駐車場はありませんので、お車の方は周辺駐車場をご利用ください