

## スマイル・ペアレンティング講座を見学して

### 怒鳴らない、叩かない子育て練習

この講座は、2歳から就学前の子どもを持つ保護者対象で、しつけのやり方を7回連続で学ぶ。

見学したのは4回目「予防的教育法」で、ふぁみりこらぼの明るい部屋には顔なじみになった参加者たちとスタッフが和やかに講座開始を待っていた。既に子どもとのコミュニケーションのとり方や効果的なほめ方などを学んでいて、今回は親が子どもにして欲しいことをどうやって伝えていくかを練習した。

参加者の皆さんは子育てに困った経験があって、子ど

もとのよりよい接し方で、イライラしない・気持ちよい楽しい子育てを求めて積極的だった。子どもを大切に育てようという気持ちがあふれて見えた。

子育てを一人きりで頑張っている親たちも、この講座のように他の人たちの助けを借りて、子育てを楽しんでほしいと思った。



## お知らせ

### ハーモニー写真展に参加しませんか

男女が家庭、職場、地域などで、性別にこだわることなくいきいきと活動する姿、男女共同参画をイメージする写真を募集しています。応募いただいた写真はハーモニーフェスタ 2019 の会場と男女共同参画センターで展示します。

**○募集内容** 作品は自作で未発表のもの。肖像権・プライバシー等問題のないものに限り、サービスサイズ（Lサイズ）から六切までのサイズでカラー、モノクロいずれも可。

**○応募方法** プリントした写真を郵送又はデータをメールで送信して下さい（返却不可）。

※メールで応募される方は、メールの件名に「ハーモニー写真展」と入力し送信してください。また、不着防止のため、応募先まで連絡をいただきますようお願いいたします。

**○応募先** 男女共同参画センター（下記参照）

**○応募締切** 9月30日（月）

### 11月は男女共同参画強調月間です

#### ○ハーモニーフェスタ 2019

日時：11/2（土）午前9時～午後3時30分  
場所：ひたちなか市総合体育館サブアリーナ  
内容：各団体による展示など

#### ○ハーモニーひたちなかフォーラム

日時：11/24（日）午後2時～午後4時  
場所：ワークプラザ勝田大会議室  
内容

#### 表彰式

男女共同参画推進事業所表彰  
男女共同参画キャッチフレーズ表彰

#### 講演会

講師：大塚 みずえさん  
（声優、講師、インプロ講師）

応募・問い合わせは男女共同参画センターまで

〒312-0018 ひたちなか市笹野町2丁目8番2号

TEL&FAX 029-354-0167 E-mail danjo282@juno.ocn.ne.jp

## 編集後記

「ハーモニーひたちなか」は、市民と行政と協働して活動し、昨年20周年を迎えました。リーフレットを作成して公共施設等にも配りました。私たちの活動拠点は笹野消防署の東隣に位置する「男女共同参画センター」です。

ご存知ですか？  
日本は今、ジェンダー・ギャップ指数が大変低くて、2018年は110位です。なぜなら経済・政治・教育・健康分野において課題があるからです。ハーモニーひたちなかは、身近な課題の解決に向けて話し合っています。色々な企画もあり、市民の皆さんもぜひ参加してください。未来の子どもたちにとっても暮らしやすいまちづくりを目指し、市民の皆さんの声をお待ちしております。

(H・I)

## ひたちなか市男女共同参画啓発紙

# かがやく

ハーモニーひたちなか

第27号  
2019.9 発行  
編集/発行  
ハーモニーひたちなか  
ひたちなか市女性生活課

## 多文化共生を目指して



国際交流協会は2009年に設立され、今年10周年を迎えます。出会いの場を作るために日本語教室を開き、互いに交流しお互いの理解を深めています。

今年の国際交流文化祭では日本語教室に通う方たちが一緒に日本語の歌を歌います。



▲音楽マルシェで日本語の歌を初披露





## 日本語教室ルンルのみなさんにインタビュー



海外からいらしてひたちなか市に住んでいる方たちと交流し、多文化共生を目指している団体にひたちなか市国際交流協会があります。

今日はその活動の一つ「にほんご教室ルンルン」にお邪魔しました。

ふぁみりこらぼで開かれる教室に参加している方たちが、7月に行われる国際交流文化祭で発表しようと日本語の歌を練習していました。スタッフがボードにひらがなで書いた「ぞうさん」の歌詞を見ながら、キーボードの演奏にあわせて全員で歌います。母国語は様々でも日本語で歌うときは一つになりました。日本語に続いてそれぞれの母国語で歌います。ボードには「ぞうさん」の歌詞が英語、中国語、インドネシア語、マラヤーラム語でも書かれていました。

ブレイクタイムに日本語でインタビュー。ここへはどんな伝手？「市役所の人に夫が聞いて教えてくれた」「アメリカ人の方から教えてもらった」楽しいことは？「一緒に歌うとき楽しい」「いろんな国の人と話げできた」「たくさん話して友達ができて嬉しい」「パーティーがたぐさんあってよかった」

スタッフに聞きました。「今までは生活面でのサポートを目指してきたが、会社勤めの方も多いので、日常生活でのサポートから視野を広げ、仕事面での困りごとへのフォローまでできたら、と考えて自分も勉強している。

6月23日(日)の音楽マルシェで初披露して、7月14日(日)には更に盛り上がるでしょう。これを読んでいるあなたも国際交流イベントに参加してみませんか？



# ハーモニーひたちなか総会開催

日にち 5月13日(月)  
ところ 男女共同参画センター

構成11団体から24名の出席で、総会が開催されました。初めに、菅原会長より挨拶があり、「昨年度は設立20周年を迎えて、設立までの歴史を研修し、またリーフレットを会員の協力により発行できました。これからも、誰もが性別に関わらず平等に機会が与えられる社会をつくる活動を前向きに進めて参ります」と話されました。

続いて、議長が選出され、平成30年度の事業・決算・監査の報告があり、令和元年度の事業計画・予算が提案されました。質疑応答の後、承認されました。

総会終了後、構成団体である更生保護女性の会から「50年の歩みと更生保護」と題した講話がありました。団体の当初の活動から、犯罪や非行をした人の立ち直りの支援や安全・安心な地



域社会づくりなど、現在の活動まで色々なお話を聞きました。男女共同参画社会を目指す活動を共にする団体を、より一層知ることができ貴重な時間でした。



## 今年度予定事業

- ・会員研修会  
日本女性会議2019さの北茨城市女性連盟との交流会
- ・ハーモニーフェスタ
- ・ハーモニー写真展
- ・ハーモニーひたちなかフォーラム
- ・勝田マラソンボランティア
- ・ハーモニーカフェ 他

## 男女共同参画講座

### 男も女も『顔ダンスで表情筋トレーニング!』

～イキイキとした表情と綺麗な姿勢を手に入れよう～

日にち 5月24日(金)  
ところ 男女共同参画センター  
講師 (一社)日本セルフリフティング協会  
顔ダンス講師 梶山 明綺子さん



講師から、笑顔で人生を楽しく過ごすためのヒントを伝授していただきました。人と話をする時は、しかも面より笑顔の方が自分も相手楽しく話をする事ができます。

講師によると、笑顔の効果は見た目だけではなく、例えば、「脳科学的にも口角が上向きになるとプラス思考が引き出され、前向きに人生を切り拓いていけるようになる」そうです。

顔ダンスとは、15個のトレーニングと3個のオプションからなる顔の表情筋トレーニングのことで、意識しなくても笑顔で豊かな表情でいられることを目指します。

今回は、15個のトレーニングのうち8個を教えてくださいました。まず、笑わない顔で隣の人と自己紹介をしました。続けて「この表情を20秒間続けてください」などの講師の声がけにより、参加者は、自分の前にある

卓上鏡に向かって日常ではほとんど見せることのない表情でトレーニングをしました。講師から「皆さん前を向いているので他の方の表情は見えませんがマニュアルのような顔をしてください」とか、難しい表情になると「声を出して笑いそのままの表情を保ってください」といったアドバイスがあり、参加者は講師の指示通り、笑い顔を保ちながら『なのいうえお』と声を出して表情筋トレーニングに励んでいました。大笑いすると、とても楽しくなることを実感しました。また、綺麗な姿勢を保つポイントも教えていただきました。

終始笑顔の絶えない、明るく穏やかな時間が過ぎ、笑顔で楽しい講座でした。



## ひたちなか市男女共同参画センターを紹介します

ひたちなか市男女共同参画センターは、男女が、社会の対等な構成員として、自らの意思によって社会のあらゆる分野における活動に参画する機会が確保され、男女が均等に政治的、経済的、文化的利益を享受することができ、共に責任を担う男女共同参画社会の実現に向けて、市民活動を行うための施設として平成14年に開館しました。

### どんなところ?

ひたちなか市男女共同参画センターでは、以下の業務を行っています。

- ・男女共同参画講座を開催します。
- ・男女共同参画社会の実現を目指す市民団体へ研修室を貸出します。
- ・男女共同参画に関する図書などの資料を貸出します。

開館時間は? 月曜日から金曜日まで  
午前9時から  
午後5時まで

休館日は? 土曜日、日曜日、祝日、  
年末年始(12/29~1/3)



▲第一研修室 (定員35名)



▲第二研修室 (定員10名)



▲男女共同参画センター外観



▲参画センター位置図