



★Contents(主な内容)★

- ☆ 「アンガーマネジメント講座」セミナー報告
- ☆ 「世界がもし100人の村だったら」講演会報告
- ☆ 平成30年度男女共同参画推進員活動の感想
- ☆ さざなみインフォメーション



怒りの感情は6秒の衝動コントロールで（第3回男女共同参画セミナーにて）

◆第3次成田市男女共同参画計画 成田市DV対策基本計画 基本目標

- ①人権を尊重する男女共同参画に向けた意識づくり
- ②仕事と家庭を両立できる環境づくり
- ③男女共同参画を取り入れるための仕組みづくり
- ④生涯を通じて安全・安心を実感できる地域づくり
- ⑤暴力を許さない社会づくり



No. 49

成 田 市

2019年2月発行

アンガーマネジメント講座

～イラッとした時の処方箋～

平成 30 年 9 月 29 日 (土) 10 : 30 ~ 赤坂ふれあいセンター大会議室にて
第 3 回男女共同参画セミナーを開催しました。

誰もが持ったことのある怒りの感情。怒りの感情のメカニズム、後悔しないためのコントロール方法を、明るくわかりやすくお話していただきました。



一般社団法人日本アンガーマネジメント協会公認
アンガーマネジメントシニアファシリテーター
Ange Gardien 代表 菅野 昭子さん

♪ 参加者の声 ♪

- アンガーマネジメント、第 2 回講義もおねがいしたい。
- 夫婦で参加しました。お互いの相手のマネジメントのサポート (声かけ) できるように、やってみたいと思います。
- 楽しい、また自分を振り返れる時間となりました。6 秒の衝動コントロール、イラッとした時は、マントラを唱えます。
- ストレスフルな毎日 (仕事、子育て、家族) で怒ってしまう、イライラしてしまう自分がとても嫌でした。自分を守るためにもアンガーマネジメントを学びたかったので今日のセミナーは大変勉強になりました! とても楽しかったです。
- 通訳付きで助かってます。怒りをいい方向に変えること、一呼吸おくこと、努力いたします。
- 今日、思いきって受けて本当に良かったです。

■ アンガーマネジメントとは?

「怒りを後悔しないこと」つまり「怒る必要のあることは上手に怒り、怒る必要のないことは怒らないようにする」ことであり、決して「怒らない」ことではない。

■ 怒りの感情とは

「怒り」とは人間にとって自然な感情の 1 つで、怒りのない人はなく、また、なくすこともできない、身を守る防衛感情といえる。出来事に意味づけ (べきだ・価値観) が加わって怒りになる。

■ アンガーマネジメントの 3 つの暗号!

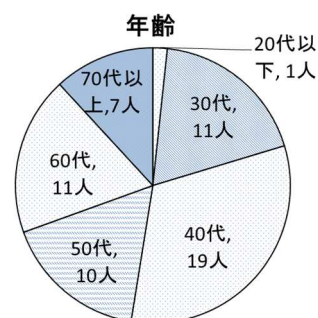
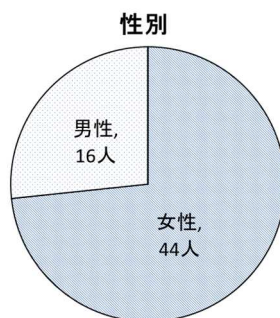
暗号 1 : 衝動のコントロール 6 秒待つ

暗号 2 : 思考のコントロール

怒る怒らないの境界線を定める

暗号 3 : 行動のコントロール

怒り行動に出る際、どう行動するか仕分けする
怒りの性質を見きわめて、怒りの連鎖に陥らないように
気を付けていきたいものです。 (山口推進員)



参加者数 : 75 人 有効回答者数 : 60 人

世界がもし 100 人の村だったら ～52 人が女性、48 人が男性です～

平成 30 年 12 月 8 日 (土) 10:30～ 成田市役所大会議室にて
平成 30 年度男女共同参画講演会を開催しました。

講師は、2001 年 9 月 11 日アメリカで起こった大惨事を機に社会的な関心をお持ちになり、「世界がもし 100 人の村だったら」をご出版された池田香代子さん。身近な問題を切り口に、世界の問題を優しく語りかけるようにお話をいただきました。

ドイツ文学翻訳家・口承文芸研究家 池田香代子さん



2001 年 9 月 11 日のアメリカで起こった大惨事を機に文明は衝突では無い、話し合うべきだと感じたそうです。アフガニスタンをアメリカは報復しましたが、発展途上国の人口の半数は子どもなのに、戦争が起きれば子どもがたくさん死ぬ。

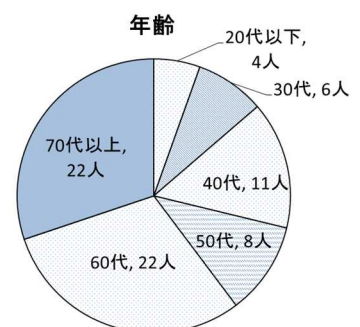
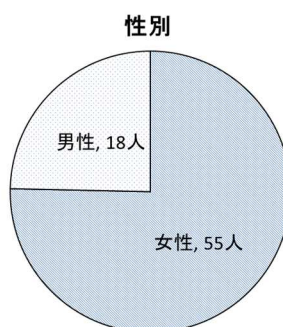
池田氏はできる事を探していたら、当時の外務大臣から声がかかり日本イスラム文化フォーラムに参加。海外のジャーナリスト、学者と意見交換し、発信力のある方々とイラク戦争反対。世論の 70 パーセントも反対した。池田氏は中村哲医師(ペシャワール会)に寄付するために募金を呼び掛け、ふと回ってきた 1 通のメールの文章を翻訳。100 人の村だったらを出版し、その印税を寄付しようとした。売り上げは 1 億円を超え、まだ絶版にならない。私達は無力では無いとさらりとおっしゃっていて、少し勇気がもらえました。

おすそ分け経済で世界の子どもや女性を助けることができる。と池田氏は話します。ジェフリーサックス経済学者は「貧困を無くす世代になろうとしている。」とも。今まで不可能だった、エイズ、マラリア、環境を変える事ができる。世界の問題は、身近にあり、一つの問題は全てに繋がっていると感じました。

(谷口推進員)

♪参加者の声♪

- 知ろうとしないとわからないことが多い。今日、少し知るだけで少しの配慮があれば変えられることもたくさんあるということがわかりました。食わず嫌いでなく、知ろうとすることが大事ですね。
- 民俗学の視点等も取り入れながら、なぜ著作の出版に至ったのか、池田さんがどんなことを考え、何を望んでいるのかを聴くことができよかったです。今まで知らなかった思想や国際的な政策、取り組みを知ることができて、考え始めるキッカケになった。
- これから先の自分の置き方を考えている最中でした。とても刺激された内容でした。今までの私ではいけないと感じました。池田先生の意見は、説得力があり、本を読んでみたくなりました。世界へ目を向けてみたくなった。
- 女性の解放は男性の解放を両輪であると思います。
- 世界で起きていることを考えるきっかけになりました。教育者にぜひ聞いて欲しい講演内容でした。
- 知らない事がたくさんありました。もう少し時間があって本の内容を詳しく知りたかった。



参加者数：123 人 有効回答者数：73 人

～平成30年度男女共同参画推進員活動の感想～

今年度、活躍していただいた男女共同参画推進員のみなさんから、活動の感想を伺いました。

自分の住んでいる成田市と何か関わりを持ってほしい推進員に応募して、1年間楽しく活動させて頂きました。市職員の方々と共にセミナーを中心とした作業をさせて頂き、緊張感の中にも和気あいあいとした雰囲気、世代を越えた男女共同参画の活動が出来たように思います。そして、もっと沢山の市民の方々に活動を知ってもらいセミナーに参加して頂ければ嬉しく思います。(植村推進員)

「男女共同参画」についてすべてを知っている又は理解しているという方は少ないと思います。私もその一人です。毎年6月23日～29日までの一週間が「男女共同参画週間」と言うことを覚えておくだけでも前進したと思います。何もしないより先ずは行動。(中佐藤推進員)

3年間推進員として参加しました。いままで気づかなかった問題に目を向けることができたのは、やはりこのような活動に参加したおかげです。みんなが一緒に考えることでみんなが生きやすい世の中になるといいなと思います。(原推進員)

初めて参加させていただいた男女共同参画推進員ですが、恥ずかしながらそんな活動があることなどまったくと言っていいほど知りませんでした。セミナーの運営や推進員の方々と交流などを通じて少いですが、理解できたように思います。一年間ありがとうございました。(佐藤推進員)

今年度、初めて推進員の活動に参加させていただきました。男女共同参画について、平等で誰もが生きやすい社会について、考える良い機会をいただきました。セミナーの講師の方々も個性豊かに講じていただき、毎回とても楽しかったです。会場準備などの活動も課の担当の方が導いてくれたおかげで楽しくできました。今後より、様々な立場の方々とも話題を共有していきたいです。(谷口推進員)



誰もがお互いを「思いやる」ことのできる社会の実現を目指した「成田市男女共同参画計画」の意義を感じる1年でした。推進員の皆さんや市職員の方々の真摯な気持ちに後押しされ、皆さんと協力し合いながらの1年間は、あっという間に過ぎました。有難うございました。(渡辺推進員)

推進委員になって2年になります。が、どうも実感が湧きません。やってきたことが、身につけていないようです。長く生活の中に根付いてきた考え方のしづとさには、ただただ感心するばかりです。じっくりと、気長に取り組んでいくことが大切なようです。(山口推進員)

「男女共同参画」とは、労働問題、家庭や家族のあり方、少子高齢化、他者を理解しお互いが自分らしく生きる事等、ワーク・ライフ・バランスを前提に日本社会の未来の課題としてどなたにも関わってくる問題。成田市の取り組みとその活動を、もっと市民の皆様にも周知していく為に、多くの方が推進員として関わることで、理解し、広めていく必要性を感じました。(大野推進員)

今年度初めて推進員の活動に参加させていただき、市の担当職員の方々そして他の推進員の方々に教えていただきながら楽しく取り組むうちに、あっという間に年度末となってしまいました。推進員の活動も、まさに男女共同参画社会を目指す実践の場であることを実感出来てとても勉強になりました。(塩澤推進員)

SAZANAMI INFORMATION

さざなみインフォメーション



募集

成田市男女共同参画推進員

男女共同参画推進員は、講座の企画、運営、開催や情報紙の作成など、男女共同参画の推進に向けて様々な活動に取り組んでいます。自分が興味を持てる企画を実現できることで、新しい世界を知ることができます。「あなたらしさ」を見つける小さな一歩を踏み出してみませんか？

推進員の仕事内容

応募方法

講座の企画・運営

講座の開催

情報紙の作成



- ◆応募資格 ①市内在住の20～74歳の方(平成31年4月1日現在)
②講座の企画運営など年10回程度参加できる方
- ◆募集人員 10人(応募者多数は選考)
- ◆任期 4月1日～3月31日
- ◆応募締切 2月28日(木)必着
- ◆応募方法 申込書(住所・氏名・性別・生年月日・電話番号・これまでの社会活動等があれば記入)を直接・郵送・Eメールのいずれかで市民協働課まで後日、面接を行います。

(〒286-8585 成田市花崎町760 TEL: 0476-20-1507 Eメール kyodo@city.narita.chiba.jp)

※申込書は市ホームページにございます。(様式は問いません)