

丹波市男女共同参画センターだより

参加「さんか」 から 参画「さんかく」 へ

問題 ①と②は、どんな違いがあるでしょう？

職場や自治会、PTA の会議や活動に

① 参加（さんか）

しています。

② 参画（さんかく）

わかりましたか？

① 参加（さんか）は、その場の一員として加わることに出席することです。

② 参画（さんかく）は、事業や計画の企画段階から、主体的に意思決定過程に加わることに出席することです。

役員やリーダーになることだけでなく、アイデアを提案して積極的に関わっていくことも参画です。



参画って難しそう…

まずは、参加から始めてみませんか。メンバーと顔見知りになると自分の意見を話すこともできるようになり、参画へとつながります。

参画してくれる仲間がほしいな…

みんなが集まる机の配置が「口の字型」になっていませんか。アイデアや意見を聞きたい時などは、机を合わせた「島型」や机をなくして「円形」になってみましょう。参加者の同士の距離感が近くなり、話やすい雰囲気になりますよ。

『人の話を否定しない』という共通のルールはありますか。勇気を出して話したのに「そんなこと言うても！！」と言われたら、次からは参加しません。一旦は受け止めて。やさしい言葉で丁寧に説明しましょう。そうすれば仲間は増えていきます。

△▼△ センターだより9月号・1月号にも、誰もが参加・参画できる会議のアイデアを紹介します △▼△

毎年6月23日から29日は「男女共同参画週間」

令和7年度「男女共同参画週間」キャッチフレーズ

誰でも、どこでも、自分らしく

「男女共同参画社会」とは、誰もがお互いの人権を尊重し、「女性」や「男性」というイメージにあてはめてしまうことなく、それぞれが持っている個性や能力を十分に発揮できる社会のことです。これまでの「あたりまえ」をちょっと見直して「誰でも、どこでも、自分らしく」参加や参画ができる工夫をしてみましょう。



コミュニケーションを活性化するために

～スキルのほかに大切なコト～



(株) ライフキャリアデザイン・
アソシエイツ代表取締役

森野 和子



1 そもそも。自分の気持ちに気づく

～改めて自分のこと、観てみましょう～

言えない、言い過ぎた、うまく伝わらない…と、色々“お悩み”はつきもの。“お悩み”とは、「現状」と「ありたい姿」(～したい、もっと〇〇だったら)とのギャップです。

「コミュニケーション」というと外向きのイメージがありますが、私たちは1日のほとんどを自分とのコミュニケーションに使っていると言われています。出来事に対して感情が湧き起こり、「内なる言葉」が生まれるはず。『上手く伝える』は、“手段”に過ぎません。それよりも前に、今どんな気持ちなのか、どんな自分になっていたいのかに気づくことが第一です。

2 「言葉」にしないと伝わらない！

～フィット感のあるボキャブラリーを増やす～

自分の気持ちや想いを相手に伝えるためには、「言葉」が必要です。言葉で伝えなければわかってもらえません(伝えても、自分が思っている通りには伝わらないかもしれない)。

さらに近頃は、危なくても、美味しくても、なににでも「ヤバイ」。もう少しボキャブラリーを増やして、自分の気持ちにフィットする言葉を見つけた方がいいですね。

3 “でも言えない…”のはなぜ？

～「言いたいキモチ」を阻むものは～

心に浮かんだ気持ちを、飲み込んでしまうことありませんか？例えば、自信がない／反論されたらどうしよう／嫌われたらどうしよう／〇〇なヤツだと思われたらどうしよう…だから「言わない」「言わない」のOKなんです。その選択は間違っていないし、言えなかった自分を責めなくていいんです。

今まで言われたことはありませんか？「女のくせに」「女の子なんだから」「女性らしく」と。「一歩さがって」「でしゃばらないように」と、女性は自分の意見を言うことを良しとされてきませんでした。自分が「言おう！」と思わなければ「言えない」「言わない」。「言う」ことを阻むものは、何でしょうか。それに気づかなければ、いくらスキルを学んでも、「でも、やっぱり言えない…」ってことになりますよね。

『できない(と思い込んでいる?)』のは、今まで場が与えられていなかっただけ。“場数”をふめばできるようになります。

あなたは、自分のことを出してもいい！

自分の気持ちに気づいて

それにふさわしい「言葉」で、表情豊かに、
素直に自分を表現してみませんか。

令和7年2月16日、3月2日開催
女性のためのエンパワーメント講座

ちゃんと聴いて、ちゃんと伝える

自分が主人公のコミュニケーション

講師：森野和子さん



テーマ

「人間関係、こんなところが難しい」
「明日から使えるコミュニケーション」

参加者の声

- ・自分の言いたいことを自分の中で整理できた。
- ・コミュニケーションに少し自信がついた。
- ・自分の見ないようにしていた感情があぶり出されたような気がした。
- ・自分の感情を否定しないよう受け入れようと思った。





誰もが参画できる地域づくりを応援します



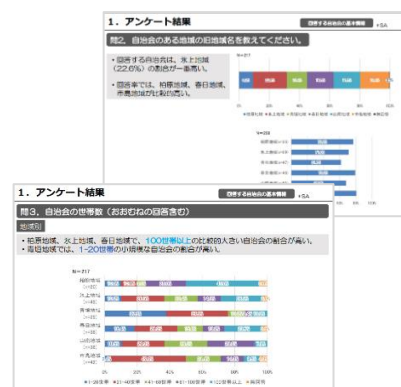
ちょっと気になる？ みんなどうしてる？

△▼△ 調査報告 △▼△ 自治会の役員構成と多様な住民の参画

人口減少、高齢化が進む丹波市において、自治会による住民自治を維持するには、性別や年代に関係なく多様な住民が参画し、個性と能力を発揮できることが重要です。

市民活動支援センターと男女共同参画センターでは、多様な住民が参画できる地域づくりを地域の方と一緒に考えていくため、市内298自治会を対象に「自治会の役員構成の多様性と多様な住民の参画に関する調査」を実施しました。(回答件数 217 件、回答率 72.8%)

男女共同参画の推進については、柏原地域の回答結果や取組状況から『自治会の規則や制度整備だけでなく、住民主体の学びの機会が継続されていることで、地域の意識が向上し女性の参画を後押ししている。』と考えられました。



調査結果はこちらからダウンロードできます。ご活用ください。



△▼△ 調査結果を活用しました △▼△ 令和7年1月23日(木) ちいきのもやもや座談会 # 3 ~誰もが参加しやすい自治会活動~

市民活動支援センター主催の「ちいきのもやもや座談会 # 3」では、地域の実態を知ることができる調査結果を活用して、話し合いをしていただきました。

参加いただいた 17 名(20 代~80 代)は、自治会活動への関わり度合いも様々でしたが、「役員の選び方が、地域によって違うんやなあ。どうして選んでんや」「これまで、自分の地域のことが知らなかった。それが当たり前でやってきたからなあ...」「自分の住む地域以外のことがわかって、よかった」「女性に自治会活動に参画してもらいたいと思ってたから、参考にさせてもらおう」「女性が自治会活動に入りづらい背景には、どんな歴史があるのかなあと気になった」など皆さんの『もやもや』が整理されていきました。



もやもや座談会
報告



△▼△ 地域の活動に活用ください △▼△ 事業を始める前に、まずはご相談ください

知りたい! 広げたい! 男女共同参画 男女共同参画推進事業補助金

対象団体

- 1.自治協議会 2.自治会
- 3.男女共同参画社会づくりを推進する活動を行う 5 人以上の市民団体

対象事業

- 1.市内で開催する男女共同参画推進にかかる研修会や話し合い等の学習事業
- 2.市内で開催する男女共同参画推進にかかる啓発事業

補助金額

対象経費の合計金額とし、上限 3 万円
(1 団体あたり/年間) ※市の予算の範囲内

女性がいいききと活躍する 地域づくり事業応援補助金

対象団体

- 1.市内に活動の拠点を持つ 2.構成員の 2 分の 1 以上が女性である 3.代表者または活動の中心的な役割を担うものが女性である 上記のいずれにも該当する団体

対象事業

- 1.地域づくり活動への市民参画の推進に寄与する事業 2.地域づくりに関わる人材を育成する事業 3.健康及び福祉の増進に関する事業 4.地域の災害対策の推進に寄与する事業

補助金額

対象経費の 3 分の 2 とし、上限 30 万円

お問い合わせ 男女共同参画センター

☎ 0795-82-8684

ホームページ



お問い合わせ 市民活動課 地域協働係

☎ 0795-86-7034

ホームページ



▶▶▶男女共同参画センター 催し物



居場所
づくり

つむぎカフェ

誰かとおしゃべりしたいな…
ちょっとだけ話を聞いてほしいな…
そんなあなたへ

お茶を飲みながら、ほっと一息してみませんか
ナビゲーターの金子さんと一緒に
ゆったりとした時間を過ごしましょう

4つのテーマとおしゃべりタイムで心のセルフケア

今、ここにいる
自分に気づこう

プチストレス対処法を
見つけよう

気持ちの根っこを
見つけよう

内なる自分を
守り、癒す

- 日 程 / 全8回
- 場 所 / 丹波市市民プラザ
- 講 師 / 金子ちあきさん
(ミル・テラスカウンセリングルーム代表)
- 対 象 / 市内在住、在勤、在学の方
- 定 員 / 10人程度

開催日時など、詳しくは
ホームページをご確認ください▶

ホームページ



悩み
相談

ひとりで悩んでいませんか？ **予約制**

女性のための悩み相談

女性の専門相談員がサポートし
こころの整理をお手伝いします

6/28
土

7/2
水

8/23
土

9/3
水

10/25
土

11/5
水

相談方法 オンライン (Zoom)

相談日 偶数月の第4土曜日 (12/20は第3土曜日)
奇数月の第1水曜日

- 相談枠 / 1日3枠 各回1名 50分間
(時間はホームページでご確認ください)
- 相談員 / フェミニストカウンセラー (女性)
(有) フェミニストカウンセリング堺)
- 対 象 / 市内在住、在勤、在学の方
- 相談料 / 無料

日時など、詳しくは
ホームページをご確認ください▶

ホームページ



講演会

「はて？」から考える、
誰もが輝く地域づくり

- 日 程 / 6月19日 (木) 19:30～
- 場 所 / 丹波市春日文化ホール
- 講 師 / 萩原 なつ子さん
(国立女性教育会館理事長)

なっちゃんと一緒に、自分の住む地域の
ミライとカタチについて考えましょう

予 告

女性のためのチャレンジ相談

- 相談日 / 9月5日 (金)
- 相談枠 / 3枠 各回1名 50分間
- 相談員 / 浜野千春さん
(国家資格キャリアコンサルタント・社会福祉士)
- 対 象 / 市内在住、在勤、在学の方

詳細は、開催日の概ね1カ月前に
市民プラザのホームページに掲載します

丹波市男女共同参画センター

〒669-3467

兵庫県丹波市氷上町本郷 300 番地 丹波ゆめタウン 2F (市民プラザ内)

開館時間：10:00～18:00 ※毎週月曜日、年末年始 (12/29～1/3) は休館日



TEL : 0795-82-8684 FAX : 0795-82-8692

Mail : danjyo-center@city.tamba.lg.jp

URL : <https://www.tamba-plaza.jp/danjyo-c/>

丹波市男女共同参画センターって？

- ▶ セミナーや講座を実施しています。
- ▶ 地域で活動できる人を育てます。
- ▶ 活動の場の提供や、仲間づくりをお手伝いします。
- ▶ 女性のための相談を実施しています。
- ▶ 女性のチャレンジを応援します。
- ▶ 図書や資料の貸出や閲覧をおこなっています。

お気軽にご来館ください♪