

ユニークな活動を応援します

(平成16年度男女共同参画推進研究活動支援事業)

市では、男女共同参画の推進を目的に活動している団体・グループの事業を応援しています。
今年度は、次の5つのグループの活動に対して補助を行います。

地域ケアと 街づくり勉強会

高齢者移送サービス調査

高齢者の移送サービスを調査しその拡充の手法を探ることで、家族介護のほとんどを担っている女性の負担を軽くし、女性の社会進出の一助とします。

ボランティアサークル 老東大東部フレンド

男性のための料理教室

男女共同参画社会に向けては男性の意識改革が必要なことから、男性自らが料理を勉強し日常的に家事を行えるようにすることで、女性の社会進出を助けます。

シスターフッド東大阪 暴力被害女性を支援する会

公開講座開催

『「こことからだ」の元気回復セミナー(仮)と題し、女性が少しでも楽に生きられるように女性のこことからだについての講座を開催します。

特定非営利活動法人 東大阪日本語教室

料理教室

普段は日本語教室を開催。家にこもりがちな外国籍女性に日本料理を教えるとともに日本語学習も行い、地域社会への参加を手助けします。

東大阪市 生涯学習研究会

ワークショップ開催

「今、私から発信すること」というテーマで、子どもを取り巻く環境、高齢者の問題、地域や社会問題など、5つの分野でワークショップを開催します。

上手に自己主張できる人間になろう

(イコーラム企画講座 一歩セミナー「NO! …といえるわたしになろう!
～アサーティブ(積極的自己主張)トレーニング～」から)

「自己主張する」というと、相手から強引な人だと思われるのではない、嫌われるのではないかなどと感じる人がいるのではないのでしょうか。しかし、これまで、人に自分の言いたいことを言えずに後悔したり、かえって不満が募ったりした経験を持つ人も多いと思います。

アサーティブ(積極的自己主張)とは、攻撃的でもなく、非主張的でもない、自分も相手も大切に自己表現の方法です。あなたも、上手に自分を表現してみませんか。

主張的な表現をするためのワンポイントレッスン

- 「私」を主語にして、自分の気持ちを率直に伝える。
- 客観的な事実と自分の判断、推測を混同しない。● 相手を非難しない。
- 相手の言い分にも十分に耳を傾ける。● 自分にわかることと、相手にわかることを混同しない。
- 正直に気持ちを表現することにためらいがあるときや、気持ちをうまく言葉に表現できないときは、それらも全て言ってしまおう。
- 目的は、自分の気持ちを相手に伝えること。正直に気持ちを伝えても、あなたが期待する行動を相手にとるとは限らないので、そのときは、相手の協力を得る以外の方法を考える。

コミュニケーション上手になるためには、以上のポイントを参考にして、相手のことを尊重しながら自分の気持ちや考えを伝えてみましょう。