

リーブラ便り

2014年3月号 VOL. 54



リーブラのマークは、「男女平等」の願いをこめた「てんびん座（リーブラ）」をモチーフにしています。

目次

1. 講座案内（主催講座）
2. 心のサポートルームの開室日時の変更について
3. 平成26年度 男女平等アシストプランの募集について
4. リーブラ相談室 心のサポートルーム
5. よのなかの見方@リーブラ



1. 講座案内（リーブラ主催）



ミエナイものが、ミエてくる。リーブラ大学開講

「男女平等参画って、私たちの生活にどんな関係があるの?」「ジェンダーって何?」などなど。リーブラが目指す「すべての人が性別にとらわれず自分らしく豊かに生きるために」ほか、きっと役立つさまざまなことを 区内の大学の先生から学びます。

講座を受けたら、世の中のミエナかったものが、ミエルようになるかもしれません。現在、受講生を募集中です。ぜひご参加ください。

3/8
(土)

1時間目

13時00分～14時20分

藤村 久美子 さん
(東洋英和女学院大学 教授)

ポケモンと<if> (もしも) で気づく、
いつもは見えないもの

2時間目

14時30分～16時00分

加藤 秀一 さん
(明治学院大学 教授)

見えないものが見えてくる
～ジェンダー論・超入門編

3/12
(水)

3時間目

18時30分～20時30分

國井 秀子 さん
(芝浦工業大学大学院 教授)

女性のエンパワーメントと
リケジヨの勧め

3/15
(土)

4時間目

13時00分～15時00分

鈴木 淳子 さん
(慶應義塾大学 教授)

ジェンダー・ステレオタイプの自己診断
～男らしさ・女らしさについて考えてみよう



- 定員：20人（各回・申込先着順）
 - 対象：テーマに関心のある方（区内在住・在勤・学の方を優先）
 - 申込受付：現在 申込受付中です。電話・FAX・Eメール、またはリーブラ3階受付窓口にてお申込ください。
- ※各回参加可能です。全ての回に参加することで、ジェンダーの基礎をしっかりと学べます。

1. 講座案内 (リーブラ主催)

子育てがラクになる女性学講座2014

子育て中は、自分の時間がもてないし、毎日子どもに振り回されっぱなし！
それなのに夫は以前と変わらず、仕事に自分の趣味でマイペース。
なぜか、イライラしてしまう…！
ママ友と仲良くはしたいけれど、なかなか「NO」が言えなくて…。
そんなあなたに、毎日を生き生きと楽しく過ごすコツをお伝えします！



【日 時】第1回…4月18日(金)、第2回…4月25日(金)、
第3回…5月9日(金)、第4回…5月16日(金)
いずれの日も 午前10時～12時

【会 場】リーブラ 4階 集会室1・2・3

【講 師】

第1・2回 4/18、25…加藤 千恵 さん(東京女学館大学教授)
第3・4回 5/9、16…堤 暢子 さん
(『Be-Happy! アサーティブ 祝の会』代表)

【参加費】無 料

【対 象】未就学児～小学生の子どもを子育て中の女性

【定 員】24名(申込先着順)

【保 育】4ヶ月以上未就学児対象。申込時に要予約。
定員あり。4月8日(火)締切。

【申 込】3月4日(火)から、電話・FAX・Eメールまたは
リーブラ3階受付窓口にて受付。

※詳しい内容は、本講座用のチラシをご確認ください。

第1回(4/18)と
第2回(4/25)
は女性学の講義を
聞き、グループで
の話し合い、交流
を行います。

第3回(5/9)と
第4回(5/16)
は、アサーティブ
(自己表現)
トレーニングや、
交流を行います。



ココロが軽くなるストレス対処法講座

職場での対人関係や仕事にストレスを感じていませんか。対処法を身につけ、
ストレスマネジメントを学びましょう。講座で対処法を学ぶと、自分ひとり
でいつでも活用できるようになります。

■日 時：4月23日(水) 午後7時～9時

■会 場：リーブラ 4階 集会室1・2・3

■参加費：無 料

■対 象：どなたでも

■申 込：3月24日(月)から、電話・FAX・Eメール
またはリーブラ3階受付窓口にて受付。

■保 育：4ヶ月以上未就学児対象。定員あり。4月11日(金)締切

講師：伊藤厚子さん

臨床心理士、メンタルサポートアレーズ代表。
民間相談施設や企業で子供から老人まで幅広
くカウンセリングに携わり、2003年4月に「メ
ンタルサポート・アレーズ」開設。講演や研修
も数多く行っている。

掲載した講座などの詳しい情報は、ホームページで。

リーブラ

検索

リーブラでは、毎月、開催する講座や、施設の運営に関する情報をお知らせするメールマガジン「クラブL(エル)」を、パソコンおよび携帯電話向けに配信しています。リーブラの最新の情報をメールで手軽にチェックできるサービスですので、ぜひご登録ください。

➤ パソコン用と携帯電話用とで、内容や掲載する情報量が若干変わります。また、ご登録の申請をいただいてから返信をさせていただくまでに、最長で3日間の時間を要する場合がございます。あらかじめご了承ください。

2. 心のサポートルームの開室日時の変更について（平成26年4月1日～）

平成26年度（平成26年4月1日）より、港区立男女平等参画センターの相談室「心のサポートルーム」の開室日時を拡大し、以下の通りに変更いたします。

区民の皆さま、心のサポートルームのご利用者様にはご理解とご協力をいただきますようお願い申し上げます。

●主な変更点

・開室日の増加（週3日 → 週6日）

日曜日以外の週6日開室します。開室時間は曜日により異なりますので、以下の表をご確認ください。

・開室時間の変更

すべての開室日には、午前10時から午後4時までを開室時間とします。週6日のうち、火曜日と金曜日のみ、日中にくわえて夜の時間帯（午後6時～午後9時）も開室します。



●変更前後の開室状況の表

上記の説明を含めて、今月末までの開室日時と、4月1日以降の開室日時をまとめると以下のようになります。なお、開室時間中は、電話相談と面接相談を実施しています。

現在（～3/31）週3日開室	
火曜	午後4～8時
水曜	午前10時～午後4時
金曜	午前10時～午後4時 午後6～9時

こちらが、今月31日（月）までの運営形式です。
左記の形式での運営は、3月28日（金）夜9時までとなります。

変更後（4/1～）週6日開室	
月・水・木・土曜	午前10時～午後4時
火曜・金曜	午前10時～午後4時 午後6～9時

※ 火曜と金曜は 日中と夜に開室

こちらが、来月1日（火）からの運営形式です。右記の形式での運営は、4月1日（火）午前10時からとなります。

●変更のない点

- ・電話番号は、これまで通りです（03-3456-5771） ※相談室専用電話・直通。
- ・相談は無料です。相談内容をはじめとした秘密は厳守いたします。
- ・面接相談・法律相談の場合は、相談室利用時間内に「相談室専用電話」へ予約してください。
- ・センターの臨時休館日、年末年始休暇の間は閉室します。
- ・平成26年度の臨時休館日は、次号のリーブラ便りにてお知らせする予定です。

●法律相談の実施について（毎月1回・原則第1木曜日）

電話・面接での対応の他に、希望される方を対象とした弁護士による法律相談も、これまで通り、月1回実施いたします（完全予約制）。

なお、相談者の安全で安心してご相談できる環境を整えるため、詳しい情報は法律相談の利用者におのみお伝えしています。あらかじめご了解ください。

➤ 次号でも平成26年度（4月1日）以降の、施設の運営や、事業の実施に関する情報を掲載いたします。今号の掲載情報とあわせて、ご確認ください。

3. 港区男女平等アシストプラン 企画の募集について

平成26年度より港区男女平等区アシストプラン事業はリーブラにて実施いたします。

※事業実施の移管によるものです。

【申込期間】4月1日（火）～4月25日（金）

【申込方法】下記いずれかの方法でご提出ください。

- 窓口への直接提出（リーブラ3階・受付窓口）
- 郵送（〒108-0023 港区芝浦3-1-47）
- Eメール（フリーアドレスからの受信不可）

リーブラへの事業移管に伴い、内容や要項などを変更しています。申込希望者は応募要項等関連書類をよくご確認ください（3月下旬配布予定）。

【お問合せ先】

リーブラ・事業推進チームTel：03-3456-4149

4. 心のサポートルーム便り

心のサポートルームの法律相談

リーブラ相談室では、月1回、弁護士による法律相談（面接相談のみ）を開設しています。離婚、養育費、遺産相続、雇用問題、DV、ハラスメントなど、どのような相談も受け付けています。

専門カウンセラーによる一般相談は、電話相談と面接相談に対応しています。法律相談と面接相談は、事前にご予約が必要です。お気軽にお問い合わせください。

カウンセラーの一般相談 （電話相談・面接相談）	弁護士の法律相談 （面接相談・月1回）
火曜日 16:00～20:00 水曜日 10:00～16:00 金曜日 10:00～16:00 金曜日 18:00～21:00	ご希望によりカウンセラーが同席し、サポートを行っています。

☎ 03-3456-5771（相談室専用電話）

5. よのなかの見方@リーブラ

“こども時計”と“自分時計”

春のある日、子どもが小学校に上がって間もなく、同じ学童クラブの2年生のテル君が休日の午後に遊びにきました。夫は出勤で留守。夕方5時になり、子どもは家に帰る時間だろうと「テル君、もう5時だし、これからおばちゃんは夕飯の買い物に行かなきゃならないから、帰ろう！」と促しました。もっと遊びたい！と渋る我が子とテル君を何とか説得し、テル君は帰宅。私は散々遊びつくした家の中を片付け、買い物へと子どもを連れ、外に出ました。

外は見事な夕焼けでした。そして何と低いフェンスに腰かけたテル君が夕焼けを眺めているではありませんか。ビックリして「テル君、ずっとここにいたの？」と尋ねると「うん、おばちゃん、さっき買い物に行くって言ってたから、〇〇（うちの子の名）も一緒に出てくると思って、待ってた」。

私たちを待ってたの？（「買い物」は半ばテル君を帰すための口実だったのに）

「うん、そしたら夕焼けがきれいになってきたから、見ながら待ってた」。

当時私は追われるように家・仕事場・保育園を走り回っていたので、時計も持たず、夕焼けを見ながら来ないかもしれない人を待つテル君に、忘れていた大切なことを教わったような、目をさまされた気持ちになりました。私も子どもの頃、そうした時の流れの中にいたはず。それが大人になり、いつの間にか「自分時計」だけが時計だと信じていたことに愕然としました。



●リーブラ便りについて●

リーブラは新施設「みなとパーク芝浦」への移転を年末に控え、大きな転換期を迎えようとしています。リーブラからの情報発信も、徐々に新たな形にしていきます。「リーブラ便り」は今月末に発行予定の特別号をもって、休刊とさせていただきます。

●休館日情報● 平成26年度（4月以降）の臨時休館日については、決まり次第、リーブラのホームページや施設内の掲示を通じて情報を発信いたします。



男女平等参画センター「リーブラ」3～5階

発行元	港区立男女平等参画センター リーブラ
住所	〒108-0023 港区芝浦3-1-47
TEL	03-3456-4149
FAX	03-3456-1254
HP	http://www.minatolibra.jp/
施設利用時間	月～土曜日 9:00～21:30 日曜日 9:00～17:00 * 祝祭日は、曜日通りの開館です。
窓口受付時間	月～土曜日 9:00～20:00 日曜日 9:00～16:00

発行日：2014年3月1日