

【男性の家庭参画を考える企業研修を支援します！】

男性の家庭生活への参画を考えるために開催される企業研修（イクメン・ケアセミナー）へ講師を無料で派遣しています。お気軽にご相談ください。

（対象）

県内の企業・経済団体等が主に男性社員を対象として開催する家事・育児・介護などに関する研修で、次の要件に該当するもの

- ①鳥取県内で開催するもの
 - ②参加者数が概ね10人以上のもの
 - ③講師の講演時間が概ね1時間以上等
- ※会場への講師派遣のみならず、オンライン形式でのセミナーも対象となります。



【2月に行われたセミナーの様子】



（研修テーマの例）
家事と育児の役割担
ワーク・ライフ・バランス
（仕事と生活の調和）
家族内の介護の関わり方 など

「出前講座」をご利用ください！

地域、学校、職場・団体へよりん彩の職員が皆さんのお近くまで出かけ、「男女共同参画」に関する出前講座を開催します。

※内容についてはご相談に応じます。まずは早めのご相談を（開催予定の1か月前までをお願いします。）

令和4年度よりん彩活動支援事業補助金

～みなさんの企画を応援＆サポート！～

よりん彩では皆様の企画を応援、サポートするための補助金の利用ができます。公開講座（上限10万円）、研修支援講座（上限2万5千円）、調査研究等事業（上限15万円）、若者企画（上限5万円）、環境支援事業（託児サービス経費の助成 上限2万5千円：補助率1/2）などがあります。詳しくはよりん彩までお問い合わせください。



鳥取県男女共同参画センター よりん彩

〒682-0816 鳥取県倉吉市駄経寺町212-5 倉吉未来中心1階
電話（代表）0858-23-3901 ファクシミリ 0858-23-3989
HPアドレス <https://www.pref.tottori.lg.jp/yorinsai/>
電子メール yorinsai@pref.tottori.lg.jp

※「よりん彩だより」へのご意見、ご感想などをお寄せください。

よりん彩ネット・電子メールの配信をご希望の方は
よりん彩メールアドレスへご連絡ください。

「よりん彩」は県民皆さんの施設です。お気軽にお立ち寄りください



よりん彩フェイスブック

鳥取県男女共同参画センター

よりん彩 だより



第6号
2022.3

令和3年度 素敵な関係をつくるコミュニケーション講座（2回開催）

【第1回の小片悦子さん（おがっち）を講師に迎えたコミュニケーション講座（7月17日開催）】



エフエム山陰の「おがっちのレトロ本舗」（放送開始から21年、1000回超えの超長寿番組）でおなじみフリーアナウンサー＆エッセイストのおがっちこと小片悦子さんによるセミナー！内容は、コミュニケーションにおける気持ちの在り方から発声の方法のほか、明るくハッピーに過ごすためのアイデア、トラブルやつまづきがあった時に発想を切り替えるためのヒントなどが満載でした。家庭・地域・職場などでコミュニケーションに悩む人だけでなく、前向きに明るく毎日を送りたいと願うすべての人の背中をおしてくれるような元気で楽しい講座でした。

【第2回の竹田伸也教授（鳥取大学）を講師に迎えたコミュニケーション講座（2月26日開催）】



鳥取大学医学部教授で臨床心理士でもある竹田伸也さんによるセミナーではコミュニケーションや人間関係での悩みを抱える方だけでなく、だれもが体験するコミュニケーション上でのストレスの原因やその対処の仕方、考え方について「自分」と「相手」の「持ち場」にたとえ、わかりやすく講演していただきました。この発想法は、少し意識するだけで簡単に取り入れられ、コミュニケーションや人間関係におけるストレス緩和につながると感じました。人間関係に悩みを抱える方に限らず、より多くの方に受講していただきたい講座でした。

【2月26日（土）参加者の感想より（一部抜粋）】

- ・自己の開放により、より自由に他者とのコミュニケーションが図れることを解りやすく講義していただいた。今からすぐにも活用したい。自己変革することでまた、可能性を図ることができる。
- ・仕事場、家、生活関係の中での対応の仕方に参考になりました。できるかどうかはわかりませんが自分が病気になるよう注意します。
- ・竹田先生のお話は普段忘れていたことを思い出させていただけ、これからいろいろな人と話す時に直接役立つことが多くあると感じました。リアルで会う機会が減り、LINEなどであれこれやり取りするうちにお互い気分がエスカレートしたりするのは本当に注意しなければと思います。また、高齢者で自分のことしか話さない方、発達障害で話の進め方に気を使う方、その他ヒントになることが多くありました。鳥大のサイト（↓）もゆっくり拝見したいと思います。ありがとうございました。

★セミナーで竹田先生がご紹介くださった鳥取大学医学部のサイトはこちら↓

<https://www.med.tottori-u.ac.jp/clinical-psychology/3848/28246.html>

【ココロの健康のための道具箱】



第3回～5回 家事シェアセミナー 家族みんながHAPPYになるための 整理整頓・家事時短のススメ～オンライン開催～

日時：令和4年1月22日（土）～家族も私も楽になる～「家事シェアが進む収納」
1月29日（土）～帰宅後の家事を楽にしよう！「一人で頑張らない夕飯づくり」
2月5日（土）～家族で作るスッキリとした暮らし～「掃除の家事シェアは見える化が大事」
すべて 13:30～15:30 場所：倉吉未来中心 セミナールーム7
講師：柴田 真由美さん（時短家事コーディネーター）

★今回の家事シェアセミナーは対面式で計画していましたがコロナ感染状況を踏まえ、倉吉未来中心からのオンライン配信に変更となりました。講師の柴田先生がご自身の経験をもとにまとめられた家族で家事を効率よく、楽しくシェアするコツやアイデアを中心に、さまざまな便利グッズなどをご紹介くださいました。受講者さんとの直接の対話やグループワークが活発に行うことはできず残念でしたが、コロナ禍で「おうち時間」が増える生活の中で役立つ情報をお伝えすることができたのではないのでしょうか。

【参加者さんの声（まとめ）】

- ・キッチン収納で食器類がものすごく多いです。高価、上等な物が多いので処分できないのが悩ましく、つかいやすい収納とは程遠いですが、便利グッズは参考になりました。
- ・身近なことでおもしろかった。
- ・何かと平日は忙しくゆっくり視聴でき、ほっとするセミナーでした。
- ・掃除道具の紹介がよかったです。



【オンライン参加者に
便利な家事時短グッズを紹介する柴田先生】

無料です！

★よりん彩 ミーティング室を活用してみませんか！？★

【ご存じですか？よりん彩館内にあるミーティング室が無料で活用できること！】

倉吉未来中心にある鳥取県男女共同参画センター（よりん彩）では館内にあるミーティング室を無料で貸し出しています。グループや団体（1グループ3名以上の団体）等の10人程度の打合せや会議などにご利用いただけます。（コロナ感染状況により現在は5～6人までとしています。）

お申し込み方法は簡単！

①電話またはご来場いただき予約状況について確認をする

②申込書に必要事項を記入する 【以上！！】

使用料は無料、活用される際に男女共同参画に関するテーマについて話し合ってください。

ミーティング室の利用時間は9:00～19:00まで ★ お気軽にお問い合わせください ★



【利用者団体の声】

少ない予算での活動で、会場探しに苦労する中、じっくり話し合えるこちらの施設を活用できて助かっています。「利用ごとに話し合う男女共同参画に関するテーマ」は私たちの活動とは直接関係ありませんが、意見交換を通じて多様な意見が聞けたり新しい発想に出会える貴重な機会にもなっています。

（2月15日（火）利用者より）

【その他、子ども室や印刷室（実費）もご利用いただけます。

詳細についてはよりん彩スタッフにお尋ねください】

よりん彩相談室



相談室には、コロナ禍が続く中で家族、夫婦、仕事のことなど、しんどさや戸惑いの声も寄せられています。生活の中のモヤモヤした気持ちを抱え込んでいませんか？よりん彩相談室は、相談員が悩みをお聴きし、一緒に考え解決に向け話し合っていく場所です。秘密は固く守られます。ぜひお気軽にお電話ください。



センター相談室：0858-23-3939

火曜日～日曜日 午前9時から午後5時

東部相談室：0857-26-7887

西部相談室：0859-33-3955

月曜日～金曜日 午前9時から12時

午後1時から午後5時

情報ライブラリー ★おすすめBook/DVD&新着情報★

はじめて学ぶLGBTs ①男らしい色？ 女らしい色？

（株）サン・エデュケーショナル（約12分）

小学校低～中学年の児童には「人はみなそれぞれ違うこと、その違いがよいこと」「こうあらねばならない、ということは決してない」といったメッセージを伝えることが大切です。思い込みや偏見にとらわれることの無意味さに気づき、自分らしくあることの素晴らしさ、他者を尊重する姿勢などをアニメーションを通して学びます。

はじめて学ぶLGBTs ②好きになってはいけないの？

（株）サン・エデュケーショナル（約22分）

同性を好きになった児童の物語を通して、恋愛感情のあり方は多様であり、異性を好きになる人も同性を好きになる人もおり、いずれかに価値があるのではなく、どちらも肯定的に捉えることができる構成になっています。

月経のしくみと身体の変化不安なことは？ 気になることは？

（株）映学者（約21分）

月経には、個人差があります。この作品は、苦痛を和らげる方法を学んだり、月経量や月経周期の正常範囲の認識を通して、個人差の許容範囲を知ったり、見逃してはいけない月経変化を学ぶことで、月経への過剰な苦手意識を無くし、女性それぞれが前向きに、朗らかに暮らせることをねらいとしています。

※男女共同参画について、ビデオ・DVD等を利用して研修をするときは、「よりん彩」にご相談ください。

・貸出点数 — 図書10冊、ビデオ・DVD2点 ・貸出期間 — 3週間・団体貸出 — 100冊、8週間の貸出ができます。

・よりん彩ホームページや「鳥取県図書館横断検索」で資料がさがせます。

・県立図書館や市町村立図書館に申し込み、取り寄せができます。

