



NPO法人
ウイメンズ・サポート・オフィス **連**

〒120-0005 東京都足立区綾瀬5-23-12-802

- TEL 070-1310-9876
- E-mail ren@ryoya.net
- ホームページ <http://www.ryoya.net/ren/>

見つめ直す くらしと生き方を

女性のための講座案内
vol.4



NPO法人
ウイメンズ・サポート・オフィス **連**



いきいきと 自分らしく生きたい女性を サポートします



NPO法人 ウィメンズ・サポート・オフィス連では、女性が自分らしく自信をもって生きるための、さまざまな講座・ワークショップ・相談活動をおこなっています。

私たちは、女性たちが立場や事情を超えて語り合い、ともに学び合うことを通じて、それぞれが本来持っている力を取り戻し、新たな力が発揮できるようになると確信しています。

一人ひとりの力を連ねることにより、誰もが自分らしく、いきいきと生きられる社会に作り変えていくことをめざして、「連」と名づけました。

私たちが取り扱うテーマは、仕事・家庭・キャリア・子育て・心身の健康・コミュニケーション・性・男女共同参画といった現在の女性をめぐる問題の多岐にわたります。

自治体や団体、企業などの研修・講座企画、地域のグループづくりや自主活動などのサポートもおこなっています。

どうぞお気軽にご相談ください。

代表理事 柴田悦子

「連」私たちの成り立ち

1992年、私たちはある自治体の学習講座で女性問題を学びました。その後、もっと学びたいと自主グループを立ち上げ、語り・集い・深め合いました。学びを続け、活動する中で「フェミニストカウンセラー養成講座」「アサーティブ・トレーニング講座」「女性学をベースにした講座」などを、自治体と共催で企画し運営してきました。

活動を続ける中、女性問題が根深く歴史や社会・意識に刷り込まれ、諸問題が絡み合っていることに改めて気づきました。自分たちで何ができるかを本音で語り合い、女性が自信を持って生きる社会を目指し、活動したいと目標を掲げ、「NPO法人 ウィメンズ・サポート・オフィス連」を立ち上げました。

2005年12月、東京都に「特定非営利活動法人(NPO法人)」として認証されました。活動内容の詳細などはホームページで紹介しています。また活動実績などの一部は巻末のリストをご覧ください。

ともに学び、語り、生涯を前向きに拓いていこうとする女性たちを応援する活動を続けていきたいと思えます。

講座依頼について

- 講座については企画からご相談に応じます。対象者や人数、内容、進め方、回数、チラシの作成など、細かな点につきましても、お気軽にお問い合わせください。
- 講座の内容、講師(またはファシリテーター)など、こちらからご提案をさせていただきます。

基本料金

1回2時間／講師1名／20,000円～ ＊ご相談に応じます

- 県・市・区などで決められた料金規定、団体等の規定等がある場合はそれに準じます。
- 市民が自主的にグループを運営している場合など、各事情によりご相談に応じます。
- 首都圏以外の遠方の場合は、交通費の実費をいただく場合がありますが、基本的には含まれたものとします。
- 講師派遣をせず、企画のみのご相談の場合は別料金となります。
- 講座によっては、講師2名が必要です(詳細は別途打合せさせていただきます)。

その他

- 女性のためのカウンセリング・相談派遣についてのお問い合わせにも応じます。

このような講座を実施することができます —contents—

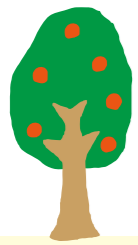
① アサーティブ・トレーニング(AT)	4
② 自己尊重講座(SET)	5
③ からだ・こころ・コミュニケーション講座	6
④ 語り合いのグループワーク	7
⑤ 母親のための講座	8
⑥ パートナーとの関係を考える講座	9
⑦ 女性の自立をサポートする講座	10
「連」今までの講座より	11

お問合せ・申込先

NPO法人 ウィメンズ・サポート・オフィス 連

TEL 070-1310-9876 E-mail ren@ryoya.net

ホームページ <http://www.ryoya.net/ren/>



1 アサーティブ・トレーニング(AT)

気持ちをいつも抑えていると、自分の感情や考えがわからなくなり、自分のことを自分で判断することが難しくなることがあります。他者への配慮やケア役割(育児や介護など人の世話をする役割)を期待される性役割の影響から、女性にはそうした他者優先の傾向が強いのではないのでしょうか。

アサーティブ・トレーニング(AT)は、「自己を尊重し、相手も尊重する」という考え方・態度により、自分の感情や考えを素直に伝えて、対等で良好な人間関係を築いていこうとするものです。単なる言葉のテクニックではなく、自分のコミュニケーションのパターンや性格の傾向に気づき、無理なく使える表現を身につけていきます。

通常10名前後の小グループでおこないます。参加者から実例を上げてもらい、ロールプレイ(役割劇)をしながら、自分の考え・気持ちを見つめ、さらに相手の気持ちを大切にしながら、その場に合った方法で、明確に相手に伝える練習をしていきます。自分自身を大切に、主体的に生きていくために有効な講座です。

ATの理論や方法を理解し、日常生活に活かせるようになるには数回のトレーニングが必要ですが、単発の講座でも、基本的な考え方やスキルを学ぶことができます。

講座例

女性のためのアサーティブ・トレーニング
ロールプレイ(役割劇の実習)を交えて行います。

●毎週または隔週
2時間・1~10回程度

回	タイトル	内容
1	アサーティブ・トレーニングとは 〈アサーティブな表現の基本〉	自分も相手も大切にするコミュニケーション、アサーティブの基礎について知る
2	アサーティブ・トレーニング① 〈さわやかにNOと言おう〉	日常生活の具体例から、さわやかに断る練習をする
3	アサーティブ・トレーニング② 〈気持ちを素直に伝えてみよう〉	こんなこと言ったら嫌われる、相手が傷つくのではと考えすぎずに、素直な気持ちを伝える
4	よりよいコミュニケーションのために	自分のコミュニケーションを振り返り、自分の気持ちを大切にすることはどういうことか、話し合う

講座タイトル例

- ・暮らしの中のアサーティブ — コミュニケーションのちょっとしたコツを学びます
- ・女性のためのアサーティブ — さわやかな自己表現法を知ろう



2 自己尊重講座(SET=Self Esteem Training)

忙しい毎日、仕事や家事、育児のストレス、健康や将来への不安、言葉にならない不安や心配を抱えて、自信をなくしかけている女性が少なくありません。そしてそれらの困難を自分自身の能力や努力不足ととらえ、自分を責めていく場合も多くみられます。

まだまだ性役割や性差別が残る社会の中で、女性は自分より他者を尊重し、世話をする役割を求められ、その結果、自分の感情や思考を制限したり、自分を優先できず判断に迷ったりしてしまうことがあります。

この講座では自己尊重トレーニングの考え方や技法を取り入れ、同じ問題を抱える女性たちと語り合い、自己肯定感を高めるためのワークを行っていきます。また女性の生きづらさの背景にある歴史的、文化的、経済的な問題について知ることにより、社会構造的な視野から自分の問題を見つめられるようにしていきます。

それらを通して、自分自身に対する理解を深め、自分が本来持っている豊かな資源に気づき、自己尊重感を高め、前向きで対等な人間関係や社会参加を進めていけるようにする講座です。

講座例 こんな私、あんな私を再発見 ●週1回・2時間・1~5回程度

回	タイトル	内容
1	出会いを楽しもう 〈みんなちがっておもしろい〉	自己紹介やコミュニケーション・ゲームを通して、それぞれの違いを受け入れ、自分自身でいることに肯定感を持つ
2	ピンときた一枚の写真 〈私の好きな風景〉	いくつかの写真の中から好きな一枚を選び、その一枚から想起される楽しい思い出や美しい世界へのあこがれをイメージして、豊かな感情を取り戻す
3	マイブーム 〈今はまっていること〉	自分が大事にしていること、夢中になれるものについて語り、自分を幸福にする時間や事柄について考え、自分をエンパワーメントする資源に気づく
4	どうしてこうなるの? 〈息苦しさはどこから?〉	それぞれの生きづらさが、個人に原因があるのではなく、歴史的、文化的、社会的な構造が背景にあることを知り、広い視野からそれぞれの問題をとらえられるようにする
5	実は私、すごいんです! 〈私の長所・特技〉	それぞれが持っている長所や特技について語り合い、自分が持っている資源やパワーに気づき、自信につなげる

講座タイトル例

- ・わたしを元気にする講座
- ・眠っているパワーをよび起こそう



3 からだ・こころ・コミュニケーション講座

女性のライフサイクルと心身の健康は結びついています。身近な人との関係はもちろん、社会的な環境、さまざまな情報や個人的な経験から、からだもこころもストレスを受けずにはいられません。日々動き、疲れ、揺らぐ中でも、自分なりのすこやかさや楽しさ、自由、充足感をもって生きたいという願いは、だれにとっても共通するといえるでしょう。しかし、複雑になった社会で、自分らしさを認め、「いま・ここ」で落ち着きをもって身を置くことですら難しく感じることは少なくありません。この講座では、だれにでも無理なくおこなえるヨガを中心にしながら、自分自身の体の感覚、心地良さを探り、深いリラックス感を味わっていきます。回数に応じて、女性の心身の健康やジェンダー、コミュニケーションなどについての講義やグループワークなどを盛り込むことができます。日常の中で忘れがちな自己の感覚や心の声に耳を傾け、リフレッシュすることができる講座です。

講座例 ストレスを感じる女性のためのヨガ ●週1回・2時間・1～5回程度

回	タイトル	内容
1	わたしひとり・身ひとつ —基本のヨガでリラックスを体感—	立つ、呼吸する、のばす、ゆるめるなどあるがままの体の感覚を味わう
2	心のスピードを落としてみよう —わたしを救うのはわたし自身—	落ちつき、くつろぎの心身相関のセルフケアの意識を高める
3	ヨガと呼吸法、ミニ瞑想で 「いま・ここ」の自分を感じてみよう	緊張と弛緩を味わうヨガ、呼吸法などで深いくつろぎを体感する
4	人と出会って、自分に気づく —ペアやグループワークをまじえて—	ペアの体ほぐしやグループで交流しながら、改めて自分自身に気づく
5	まとめとふりかえり —日常生活に取り入れるために—	これまでのおさらい、自分に合ったリラックス法を見つけてみる

講座タイトル例

- ・ヨガでリラックス&リフレッシュ — 深くくつろぎのコツ
- ・疲れている女性のためのからだこころのセルフケア
- ・女性の心身の健康とジェンダーのつながりを考える



4 語り合いのグループワーク

今でも多くの女性が、女性として生きていくことの生きにくさ、息苦しさ、不自由さを感じています。この語り合いのグループワークでは、それらをテーマに自分自身の体験やその時に感じたことを話し合っていきます。

世間的な目を恐れず自分自身を出せる安全な場所で、自分の感じていること考えていることを正直に話すことで、改めて自分の強い感情に気がついたり、話しているうちに考えや感じ方が整理されてきたりすることもあります。話すことは体験や感情を相対化する効果もあるのです。

またグループメンバーから得られる同意や共感がお互いの変化への大きな力になります。一人の動きがメンバーの中に様々な感情や動きを呼び起こし、それがさらに相乗効果をもたらし、グループならではのダイナミズムが味わえます。ここで得た信頼感、変化や成長の経験は女性の大きな力になります。

この講座ではひとつのテーマに沿って自分の気持ちを語り合い、自分自身を捉え直し、これからの自分の生き方を考えていきます

講座例 母&娘グループワーク ●週1回・2時間・3～6回

回	タイトル	内容
1	母を疎ましく思うとき	母に対する否定的な気持ちについて語り合う
2	娘が持つ反発心と罪悪感	母に対する反発心や罪悪感について語り合う
3	母との距離感	母との距離感について語り合う
4	葛藤から見えてくるもの	「母は母」「私は私」へと、これからの自分自身を大切にすること、これからの人生を考える

講座例 チャイルドフリー ●週1回・2時間・3～6回

回	タイトル	内容
1	子どもを産まないということ	子どもを産まないことへの葛藤について語り合う
2	社会からの視線と罪悪感	周囲からの視線とそこから生まれる罪悪感について語り合う
3	私の人生は私が決める	産まない選択をした私のこれからの人生について語り合う
4	振り返り(明日に向かって)	参加者の話を聴きながら新たに気づいたこと、日々の生活で変わったことなどを語り合う

講座タイトル例 ・「私にとっての仕事」とは ・「介護・看取り・グリーフ」



5 母親のための講座

出産・子育てで女性の人生はそれまでと大きく変化します。かわいい子どもとの幸せな経験である一方、仕事を離れ、かかりきりの育児などで人間関係も希薄になり、孤立することもあります。慣れない育児、環境の変化などで、身体的、精神的にも、不安を抱えがちです。加えて妻、母という性別役割を果たさなければならないという意識が、さらに女性を追い込んでいることも多いのです。

この講座では、同じ立場の女性たちと集い、語り合い、ヨガで心と身体をほぐし、ジェンダーやコミュニケーションについて学んでいきます。母親だけでなく一人の人間としてのこれからの人生について考えるきっかけとなるでしょう。またここでの出会いが、お互いを支え合うグループづくりにつながっていくことが期待される講座です。

講座例 幼い子のいる母親のための講座 ●週1回・2時間・3～10回程度

回	タイトル	内容
1	母親になった私 —何が変わった?変わらなかった?—	母親をしばっているジェンダー規範について知る
2	自分と向き合うためのヨガ	ヨガを通して、自分の身体や心を大切にする方法を知る(1～3回)
3	子どもも私も楽しく食べたい!	子育ての大きな関心事、食の楽しい取り組み方を学ぶ
4	アサーティブ・トレーニング	自分も相手も大切にするアサーティブ・コミュニケーションを学ぶ(2～4回)
5	10年先、20年先、 どうなっていたい?	これからの自分のキャリアや生き方をイメージする

*それぞれの回単独での開催も可能です。

講座タイトル例

- ・自分らしく生きるために一子どもとともに「私」も育つ
- ・「母親」だけでなく「私」の人生を生きるために
- ・子育て中だって私らしく



6 パートナーとの関係を考える講座 (DV・デートDV含む)

身近な人たち、特に夫や恋人など、親密な関係のパートナーとは、互いに尊重し合い、話し合い、寄り添いながら楽しく、人生を共に生きていきたいと思うのではないのでしょうか。でも実際は、家事育児は妻任せで仕事ばかりの夫だったり、重要なことを決めるのはいつも夫だったり。何か納得いかない、もやもやする・・・そんな女性たちと一緒にパートナーとの関係がどうであればいいのかを考える講座です。

女性をとりまくジェンダーのしほりに加え、親密な関係の中で起こる暴力(DV)、子どもへの虐待などは、男性、女性、子ども、それぞれの力の格差がある中で、対等で尊重し合う意識が薄れることで起こります。

対等な関係とはどのようなものか、互いを尊重し合うにはどうすればいいかなど、参加者の体験をもとに考えていく講座です。

講座例 パートナーとのいい関係 ●1～5回程度

回	タイトル	内容
1	パートナーとの関係を考える —彼のいいところ、いやなところ—	日ごろのパートナーとの関係を振り返る
2	今時の性別役割分業を考える —家事も育児も仕事も…—	二人で家事・育児・仕事を分担するはずなのに…を考える
3	DV・デートDVとは —私は暴力なんて関係ない?—	DV・デートDVの背景にある社会的・文化的な暴力容認の風潮、ジェンダーなど様々な支配・被支配関係について考える
4	めざしたい二人の形 —互いを尊重しあえる関係とは—	パートナーとの関係のこれからを考える

講座例 恋人に言えないことがある女子のための講座 ●1～5回程度 (デートDVを考える)

回	タイトル	内容
1	嫌われたくない…だから言えない	何を言えないか、言えない気持ちを考える
2	「言えない」の背景にあるもの	デートDV・支配とコントロールについて考える
3	これからどうする?	彼との関係を捉え直す

講座タイトル例

- ・パートナーとより良い関係を作る
- ・パートナーとの関係の中で自分らしく生きるために



7 女性の自立をサポートする講座

女性たちは就職・出産・子育て・介護など様々なライフイベントに向き合い、時にハラスメントなどのトラブルに遭遇しながらも、懸命に頑張っています。

少子高齢化が進む現在の社会では女性の労働力はますます存在力を増していますが、育児や介護などのケア役割やアンペイドワーク(プライベートでの家事・育児・介護など賃金の払われない仕事)の負担が女性に偏る現状、男女の賃金格差、女性管理職比率の低さなどのジェンダーに関わる問題は、社会に出て働きたい、仕事を続けていきたいと考える多くの女性たちを苦しめています。

そんな社会の中で、孤立して自分を責めている女性がエンパワーメントしていくためには、個人的な問題と感じている悩みや困難を社会的な問題として捉え直し、社会や人とのつながりを実感することが役立ちます。ワークや話し合いなどを盛り込んだ実践的な講座により、自分と向き合い、人とのつながりを感じ、悩んだ時に役立つ制度や支援について学んでもらうことで、女性たちの自立をサポートしていきます。

講座例 働きたい・働き続けたい女性のための講座 ●1～6回程度

回	タイトル	内容
1	働く人の基本的な権利 (講座とワーク)	就業先でのトラブルから身を守り、困った時に対処できるように労働者の権利についてわかりやすく学ぶ
2	ストレスのセルフケア (ヨガ)	ヨガを通じて、ストレスと上手に付き合っていく方法を学ぶ(1～3回)
3	ワーク・ライフ・バランス (グループワークを中心に)	グループワークで仕事と生活の両立が自分だけの問題でないことを知り、受講生どうしのつながりを築く
4	職場のハラスメント (被害者にも加害者にもならないために)	知っているようで知らないハラスメントの知識や被害にあった場合の対処について学ぶ
5	職場のコミュニケーション (アサーティブ・トレーニング)	アサーティブ・トレーニングを学びコミュニケーション力を高める(2～4回)
6	キャリアデザイン (5年後、10年後のわたしを考える)	自分らしい人生を気づいていくために、これからのキャリアや生き方をイメージする

*それぞれの回単独での開催も可能です。

講座タイトル例

- ・生き方を見つめ直したい女性のための講座
- ・「誰かのため」だけじゃない!「自分のために」生きたい!
- ・働く女性を応援する講座

「連」今までの講座より

2012	「ハッピーなママになるためのコミュニケーション」	流山市パートナーシップ流山
	女性セミナー「この街で私らしく生き生きと暮らすために」	浦安市日の出公民館
	気持ちを楽しめるコミュニケーション	むさしのヒューマンネットワークセンター
	アサーティブ・トレーニングそして私の生き方	むさしのヒューマンネットワークセンター
	女性セミナー「もっと自由にしなやかに!体・心・コミュニケーション」	浦安市日の出公民館
2013	コラージュを作ってみよう「切って貼って楽しくリフレッシュ」	市川市男女共同参画センター
	研修講座「地域でイキイキと働くために」	NPO法人松戸子育てさぼーとハーモニー
	子連れママトーク「女どうして話そうよ」	八王子市男女共同参画センター
	さわやかにコミュニケーション「気持ちを言葉にしてみれば」	八王子市男女共同参画センター
	女性のための自己表現トレーニング	むさしのヒューマンネットワークセンター
	はじめよう アサーティブ	西東京市ひばりが丘公民館
	ヨガでリラックス	西東京市ひばりが丘公民館
	アサーティブ・トレーニング 中学1年生	大和市立引地台中学校
2014	なんで女性は忙しいー仕事も家事も、育児、介護も	狛江市中央公民館
	こころと体のセルフケア	市川市男女共同参画センター
	女性のためのワークショップ コミュニケーションUP!	吉川市市民活動センターおあしす
2015	アート&自分発見コラージュを作ってみよう	福生市公民館松林分館
	子育て中も自分磨き!女性のためのアサーティブ・トレーニング	福生市公民館
2016	幼児を持つ母親のための講座	浦安市中央公民館
	今日から実践人間関係 よりよいコミュニケーションスキルを身につける	小平市中央公民館
	苦手な人とのつき合い方 ATの視点から考える	越谷市男女共同参画支援センター
	子育て中も自分磨き 女性のためのアサーティブ・トレーニング	福生市公民館
2017	母親のための講座 これからの私を考える 子育て中も自分磨き	国分寺市恋ヶ窪公民館
	幼い子のいる親のための教室 こころ・からだ・コミュニケーション	国分寺市恋ヶ窪公民館
2018	「連」主催講座 明日が見えないあなたにーシングル女性集まれ	世田谷区サポコハウス
	幼い子のいる親のための教室 子どもとともに「私」も育つ	国分寺市恋ヶ窪公民館
	「連」主催講座 女性のためのアサーティブ	世田谷区サポコハウス
2019	生きるのが楽になる コミュニケーションUP講座	越谷市男女共同参画支援センター
	幼い子のいる母親のための教室 自分らしく生きるために	国分寺市恋ヶ窪公民館

(1998～2011は省略)

●発行書籍・冊子

- 『女性とパワーハラスメントーなぜ起きる、どう対処する』「連」編 フェミックス 2008
- 『アサーティブ・トレーニング ファシリテーター体験記』「連」AT研究会編 2012