

なは女性センター講座2021

職場で活かそう！



考え方のクセを知り、 伝え方のコツを学ぶ

職場などで多くの人と関わりがある中、物事をスムーズに進められるように感情表現が上手にできたらと思われる方も多いのではないのでしょうか。日常生活の中で感じる不安感やイライラ感の要因はどこからくるのか、自分の気持ちの変化や思考について知るとともに、ものごとの受け取り方（認知の仕方）によって、その後の感情がどう変わるのかを見直していきます。

また、様々な場面で無意識の思い込みや固定観念、先入観を持っていることがあるかもしれません。

今回の講座では、人とのコミュニケーションや上手な付き合い方など職場で活かせる感情表現の仕方、伝え方をワークやグループでの話しあいを通して考えます。柔軟な視点で物事をみることで新たな気づきや発見により、日頃感じるストレスの軽減をめざします。

【講座内容】

職場環境を考える(自分の職場での問題・例題)

- ① 感情の起きるしくみと行動との関係
- ② 考え方のクセとは
- ③ 職場でのコミュニケーションの留意点
- ④ 伝え方のコツ（グループワーク）

日時: **2月19日(土)**

午後 **2時～4時30分**

*途中で、休憩をとり室内の換気します。

講師:高良 恵利子

(社会保険労務士/産業カウンセラー)

会場:なは女性センター 第2学習室

対象者:関心のある方

定員:20人(事前申込先着順)

●講師プロフィール

社会保険労務士。産業カウンセラー、認定心理士、キャリアコンサルタント。1997年に社会人編入した沖縄国際大学文学部社会学科心理コースを卒業。大学で学んだ心理学を活かし、なは女性センター相談員、21世紀職業財団の再チャレンジサポートコンサルタント、沖縄障害者職業センターのリワーク支援など、女性、高齢者、障がい者等の就職支援・相談業務に従事。2016年に社労士オフィスE.T(イー・ティー)を開業し、ハローワーク那覇の年金アドバイザーを兼務。労働法・社会保障制度、キャリア形成支援、メンタルヘルス対策、コミュニケーション講座等の講師を務めている。



* 一時保育は当面の間、休止いたします。手話通訳をご希望の方は、2月10日(木)17時までにお申し出ください。

* 新型コロナウイルス感染症などの状況により、変更する場合があります。

なは女性センターを利用される皆さまへご協力をお願い



「なは女性センターにおける新型コロナウイルス感染拡大予防ガイドライン」に沿って、ご利用いただきます。

体調のすぐれない方は、ご利用をお控えください。マスク着用、検温、手指消毒のご協力をお願いします。

今後の状況により、変更する場合があります。最新の情報は市ホームページでご確認ください。

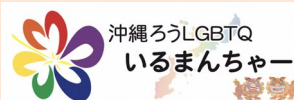
講座を終えて

講座名：ろうLGBTQ団体「いるまんちゃー」が「多様な性」を語る

開催日：2021年12月4日(土)午後2時～4時 参加者：27人

講師：「ろうLGBTQ」団体「いるまんちゃー」メンバー

代表：鈴木文人(ふーみー)・ありさ・まーしー・アキト



講師の「いるまんちゃー」の4人のメンバーは、ろう者と難聴者です。彼らの手話を手話通訳者が読み取り、聴者のために声で伝えてくれます。会場のろう者のみなさんは手話で、楽しく、そしてにぎやかに話をされていました。何を話しているのかしら？私も仲間にいれて！と、叫びたくなりました。講座の様子をお伝えします。

☆代表者のふーみーさんは、20歳の時に「自分はゲイなんだ」と自認します。ドラッグクイーン(①)のように派手な女装でパフォーマンスをして目立ちたい！弾けたい！面白くありたい！と思っていました。

しかし、自らの行動や気持ちを振り返った時、ゲイではなく、ノンバイナリー(②)だと気づいたのです。女友だちとショッピングへ行き、ロング丈の服を見たり、選んだりするのが楽しかったそうです。昨年、ノンバイナリーであることを母親に伝えると、「幸せな息子であって欲しい」「自分らしくで、いいんだよ！」と言われた幸せなエピソードを話してくださいました。カミングアウト(③)することで、ありのままを出せるようになったと、応援してくれる周りの人々への感謝の気持ちを語る、おしゃれなふーみーさんでした。

☆ふーみー

☆アキトさんは、Xジェンダー(⑤)で性的指向(⑥)は女性です。1歳の時、高熱を出した後から耳が聴こえなくなりました。自分の性を認識したのは2、3歳頃で、小学校入学時には、黒いランドセルが欲しいと大泣きし、赤いランドセルが嫌で、背負わずに引きずりながら歩いていたそうです。中高生の頃、制服のスカートを6年間も我慢して着ていました。最近では、制服を選択できる学校が増えたことを嬉しそうに話してくれました。

高校時代は、ゲイとレズビアンは知っていましたが、その他の多様な性については情報もなく、知りませんでした。20歳の時、バイセクシュアル(⑦)として生きることの一部の友人にカミングアウトしました。映画「アナと雪の女王」で歌われた「ありのままの姿を見せるのよ！ありのままの自分になるの！」の歌詞が心に刺さったことなど、笑顔で話してくれました。

☆アキト

☆身体の性は男性で、心の性が女性のトランスジェンダー(MTF)(④)のありささんは、全国で公演や講演活動を行っています。4、5歳の頃から妹の服を着たいなあって感じていたそうです。小学校へ入学する前、赤いランドセルが欲しかったけど、母親が選んだのは黒のランドセルだった話。中学時代は、自分自身が男性なのか、女性なのか迷っていたこと。制服に違和感があり、スカートに憧れていたこと。多くの悩みや辛さを乗り越えた今、明るくパワフルなありささんの話は、聞いている人を元気にしてくれました。

講座後半では、参加者からの質問に答え、「家族は、子どもを支え、守ってあげることが大事だし必要。ママ友や子どもの仲間とのつながりも大事にして欲しい。」と力強く話していました。

☆ありさ

☆まーしーさんは27歳の時に原因不明の熱が続き、白血病と診断されました。死を覚悟しましたが、「奇跡的に」快復します。しかし、治療後に難聴となりました。当時、妻との間に生まれた赤ちゃんの世話を夢中で行うことで、薬の副作用の吐き気を乗り越えることができた体験を語ってくれました。

その後、今まで味わったことがない感情で「恋」をし、「好き」という気持ちを止めることができなかった相手は、男性でした。闘病生活を支えてくれた元妻への責任の重さを感じながらも、自分の気持ちに正直になって生きることを選びました。現在、まーしーさんにパートナーができたことを、元妻と息子も一緒に喜んでくれています。自分の気持ちを大事にし、正直に生きていられるのは、元妻と息子のおかげですと、ビデオメッセージで語ってくれました。

☆まーしー

用語説明



①ドラッグクイーン

ゲイのクラブなどが発祥とされていて、派手なメイクと「女装」でステージで踊ったり、ロパクをしたりするパフォーマンスパフォーマーの一種

③カミングアウト

これまで伝えていなかった自身のセクシュアリティ等を、周囲に開示すること。

⑤Xジェンダー

性自認が男性にも女性にもあてはまらない人。

⑦バイセクシュアル

女性と男性、両方の性を好きになる人のこと。

②ノンバイナリー

身体的性に関係なく、自身の性自認・性表現を「女性」「男性」の二択で捉えないセクシュアリティのこと。

④トランスジェンダー

生まれた時に割り当てられた自身の身体の性別と、自分で思っている性別(性自認)が違っている人のこと。

⑥性的指向

恋愛や性的な関心がどの性別に向くか・向かないのかのこと。

【参照】『図解でわかる 14歳からのLGBTQ+』(一般社団法人社会応援ネットワーク 著)

その⑦

なは女性センター 25周年

25周年を迎えるにあたり、
そのあゆみを振り返ります。



「PinkDot Okinawa(ピンクドット沖縄)」開催！



▲第2回ピンク
ドット沖縄
(てんぶす前)

2013年7月14日に、日本では初めてとなる、PinkDot Okinawa(ピンクドット沖縄)が、那覇市てんぶす前広場にて、実行委員会主催により開催されました。

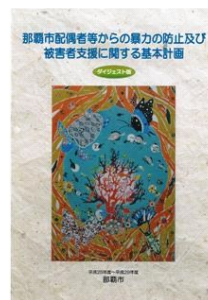
ピンクドットは、2009年にシンガポールで始まり、その後、米国やカナダなど、世界各地に広がりました。「LGBT*がより生きやすい社会を」という思いを持つ人が、ピンク色のものを身につけ集まり、その思いを共有し、表現するフェスティバルです。当日は、ステージでライブやHIV陽性者の手記の朗読、各ブースでは、活動紹介やビーズでのプレスレット作り体験、同性愛者のための「パートナー宣言書」の発行も行われ、800人の来場者がイベントを盛り上げました。

第9回目となる2021年度は、12月11日に琉球新報ホールにて開催されました。「性のグラデーションの世界で自分らしく生きる」をテーマに、映画上映やライブ & トーク、パネルディスカッションが行われ、アライズ(allies=LGBTQの支援者、連帯者)としてサポートする人や来場者、みんなでその思いを共有しました。



▲第1回ピンクドット沖縄での
なは女性センターのブース

*LGBT=レズビアン、ゲイ、バイセクシュアル、トランスジェンダーの頭文字をとった言葉です。セクシュアルマイノリティ全般をさす言葉として使われることもあります。



2013年2月25日策定
2013年4月1日施行

「那覇市配偶者等からの暴力防止 及び被害者支援に関する基本計画」を策定

この基本計画は、DV防止法第2条の3第3項に基づく「市町村における基本計画」であり、DV被害者等の安全と安心に配慮し「加害者にも、被害者にも、傍観者にもならない」ために、DV対策の取組を積極的に推進することを目的に、2013年に策定されました。

DV防止法の対象である「配偶者(元配偶者を含む)からの暴力」、「婚姻の届出をしていないが事実上婚姻関係と同様の事情にある者又はあった者からの暴力」(いわゆる内縁関係)や「同性間のカップルにおける暴力」「デートDV等」も支援の対象としています。



★女性問題やジェンダーに関する図書の貸し出し及び資料の閲覧ができます。
★貸出し期間: 2週間 お一人2冊まで

新着本
です♪



- ①『いろいろななかぞくのほん』
メアリ・ホフマン 文/ロス・アスキス 絵/すぎもとえみ 訳
少年写真新聞社 発行/2018年1月31日発行/34ページ

①

- ②『男の子になりたかった女の子になりたかった女の子』
松田青子 著/中央公論新社 発行/2021年4月25日発行/243ページ

②



- ③『私がフェミニズムを知らなかった頃』
小林エリコ 著/晶文社 発行/2021年5月15日発行/214ページ

③

- ④『咲ききれなかった花』ハルモニたちの終わらない美術の授業
イ・ギョンシン 著/梁澄子 訳/北原みのり 解説/アジュマ 発行
2021年6月16日発行/305ページ

④



- ⑤『ジェンダー分析で学ぶ女性史入門』
総合女性史学会 編/岩波書店 発行/2021年3月9日発行/315ページ

⑤

- ⑥『他者の靴を履く』アナーキック・エンパシーのすすめ
ブレディみかこ 著/文藝春秋 発行/2021年6月30日発行/302ページ

⑥



- ⑦『毒になる親』完全版
スーザン・フォワード 著/玉置悟 訳/毎日新聞出版 発行
2021年3月10日発行/407ページ

⑦

- ⑧『彼岸花が咲く島』
李琴峰 著/文藝春秋 発行/2021年6月25日発行/188ページ

⑧



相談室「ダイヤルうない」

周囲に話せる人がいない、自分の気持ちをわかってもらえない。そんな時、「ダイヤルうない」を利用してみませんか。生きがい、家庭の問題など、女性の抱える様々な相談に応じ、自分の意思で人生を選択するために情報提供し、サポートします。

- 電話相談
- 面接相談(女性のみ・要予約)
- 法律相談(女性のみ・予約制)

 **098-861-7515**

月～土 午前9時～12時／午後1時～5時

「ストップ・DV」情報提供

相談室「ダイヤルうない」では、ドメスティック・バイオレンス(DV)で悩む方を支援するための情報提供を行っています。詳しくは相談室「ダイヤルうない」へお問い合わせください。



性の多様性に関する相談

あなたが「自分らしい生き方」を自らの意思で選択できるように、一緒に考えます。どなたでもご相談ください。

平和交流・男女参画課から

なは女性センターを退職することになりました。スタッフからのメッセージをお届けします。

こんにちは 指導員の棚原です。年度途中で心苦しいのですがこのたび、なは女性センターを退職することになりました。6年間本当にお世話になりました。ありがとうございます。

センターでの仕事はどれも貴重な経験でした。中でも、なは女性センターだよりで担当した「沖縄に生きた女性たち」の連載は印象深く、社会を見つめる新しい視点をいただきました。連載は、ジャーナリストの山城紀子さんや沖縄女性史家の宮城晴美さん、センタースタッフなど、多くの人の協力のもとで続けることができました。山城さんの講座で、今、享受している様々な制度や社会資源の多くが女性たちによることを知り、その奮闘の足跡を共有したく企画しました。宮城さんは、全ての記事の監修を引き受けて下さいました。解決できた課題もありますが、女性を取り巻く環境は未だ厳しく、連載を通して、女性たちの世代を超えた繋がりを感じました。そして、連載した女性たちのように、周囲の女性たちと課題を共有し、次の世代へ繋げることができればと感じました。私たちはひとりではないのだと思えた仕事のひとつでした。

なは女性センターがこれからも多くの人たちの支えであり続けることを祈っています。(棚原 美菜子)



「ハイタイ グスーヨー イーソーグワチデービル」
新年 おめでとうございます。

本年も何卒よろしくお願い申し上げます。

なは女性センターは昨年、開設25周年を迎えました。これからも男女共同参画のさらなる推進と情報発信に努めてまいります。今後とも市民のみなさまの学び、相談、交流、情報収集の活動拠点としてご利用ください。

那覇市パートナーシップ登録

「那覇市パートナーシップ登録」は、戸籍上の性別が同じである2人の申請に基づき、市長が両者をパートナーシップ関係にあると認めた場合、その関係について登録簿へ登録し、証明書を交付するものです。

■「性の多様性を尊重する都市・なは」宣言(レインボーなは宣言)の理念に基づく取組です。登録によって何らかの法律上の効果(婚姻、相続、税金の控除など)が生じるものではありません。

登録数 **42 組**
2022年1月15日現在

■お問い合わせ・申請の予約■

TEL. 098-951-3203 ◆月～金:午前9時～午後5時
* 祝日、慰霊の日(6/23)、年末年始を除く

レインボー交流会の開催について

「交流の場がほしい」「当事者と知り合いたい」「性の多様性について語りたい」といった声から生まれた、誰でも参加できる交流会です。みんなが安心して語り合える場所作りを目指します。

開催予定が決まり次第、お知らせいたします。

主催: 市民団体てぃーだあみ

問合せ先: tiidaami.okinawa@gmail.com

※「レインボー交流会okinawa」で検索すると、フェイスブックで最新情報を確認できます。

→ <https://www.facebook.com/rainbow.okinawa/>



●ゆいレール「古島駅」から徒歩7分、「おもろまら駅」から徒歩20分

◆なは女性センター講座について

*受講希望の講座は、なは女性センター窓口、電話、FAX、Eメールでお申し込みください。また手話通訳、一時保育(現在休止中)の利用は、那覇市在住・在勤・在学の方が対象です。(事前予約が必要)

お問合せ

那覇市銘苅2-3-1(なは市民協働プラザ1F Aコア)
TEL. 098-951-3203 FAX. 098-951-3204
Email: s-heidan002@city.naha.lg.jp

開館時間

月～金:午前9時～午後9時 年末年始(12/29～1/3)
土曜日:午前9時～午後5時 日曜日・祝日・慰霊の日(6/23)

駐車場のご利用について

「なは市民協働プラザ」の地下駐車場と消防局隣の「ナハメカルパーキング」は有料です。センター利用者は、料金の一部が免除されますので「駐車券」を事務室にお持ちください。

☆なは女性センター利用者の一部免除料金

最初の2時間まで	100円
最初の2時間を超え1時間までごとに	100円
※利用時間に1時間に満たない端数は1時間として計算。	