

なは女性センター講座2023

## 心とからだのリフレッシュ!

# 「心・技・体」の「心」に焦点を当てて、 メンタル強化にチャレンジ!!

スポーツ心理学には、アスリートを中心に精神面の強化を目的としたメンタルトレーニングがあります。現在では、本番で実力が発揮できるよう具体的に何をするのかを教育分野、研究分野、そしてビジネス分野へと展開する形で広がりを見せています。

日本語で「心技体」という言葉がありますが、技を磨いたり、体力を強化したりすることと同様に心の部分や考え方のトレーニングも存在します。リラックス法の実践や自身の考え方を味方にする方法、グループディスカッション等を通じてその一部を紹介します。

今回の講座では、メンタルトレーニングの講話と簡単なストレッチを行い、心身のリフレッシュと「気力・体力」アップをめざします。日常生活や職場などで応用できる気持ちの展開のヒントを一緒に見つけましょう。

第1回 **11月11日(土)** 第2回 **12月2日(土)** 各回:午後2時~4時

いしがき あいichろう

講師:石垣 愛一郎さん (沖縄女子短期大学児童教育学科 講師)

会場:なは市民活動支援センター会議室 (なは市民協働プラザ2階)

対象者:関心のある方

定員:各36人(事前申込先着順) \*全2回受講できる方を優先して受付します。

\*市在住・在勤・在学の方は手話通訳が利用できます。11月2日(木)までにお申し込みください。  
なお、一時保育は当面の間、休止いたします。

\*床に敷く  
バスタオルや、  
飲み物が必要な方は  
ご持参ください!

\*当日は軽い運動を  
行いますので、軽装、  
運動靴でご参加  
ください。

講座のお申込み  
は、下記のQRコード  
からもできます。



### ●講師プロフィール(いしがき あいichろう)

那覇市出身。米国ジョンF・ケネディ大学大学院でスポーツ心理学を学び、メンタルトレーニングコーチとして少年院更生プログラム、小学生からプロアスリートに至るメンタル指導に関わり帰国する。現在は沖縄女子短期大学専任講師として幼児体育やスポーツ科学を担当する傍ら、沖縄県スポーツ医・科学委員会科学部会員として小中高生スポーツチームや講演会等でスポーツメンタル指導に携わる。また、スポーツ心理学を応用する形で幅広い教育活動を行う。



## なは女性センターを利用される皆さまへ

なは女性センターは、冷房機の故障により8/6から学習室のご利用を休止していましたが、12/1(金)より、通常通りの貸室を再開予定です。当センターをご利用の皆さまには、ご理解とご協力を頂き感謝申し上げます。



# 男性更年期 を考える

なは女性センター講座2023

日時: 11月9日(木)

午後7時～8時30分

よのう ひろゆき

講師: 米納 浩幸さん

(泌尿器科専門医/  
ヒルズガーデンクリニック 院長)

会場: なは市民活動支援センター会議室  
(なは市民協働プラザ2階)

対象者: 関心のある方

定員: 36人(事前申込先着順)

\*市在住・在勤・在学の方は手話通訳が利用できます。  
11月2日(木)までにお申し込みください。なお、一時  
保育は当面の間、休止いたします。



「この頃、疲れやすく、やる気が出ない」「睡眠のリズムが乱れやすく、夜間に目が覚めて眠れない」「お腹周りに脂肪がつく」などの変化が見られませんか？もしかしたら、男性ホルモン「テストステロン」の減少の影響かもしれません。研究が進み、テストステロンの減少により、判断力や理解力、記憶力などの認知能力の低下などを引き起こす場合があることも分かってきました。

本講座では、泌尿器科専門医の米納浩幸医師に「男性更年期」の症状と正しい対処法を学び、男性の心や身体の健康について考える機会とします。

## ●講師プロフィール



1991年琉球大学医学部医学科卒業後、琉球大学医学部泌尿器科に入局。1999年国立がんセンター研究所支所にて政府の「がん克服新10か年戦略」事業の「がん克服研究」に参画。医学博士取得後、2004年テキサス大学サンアントニオ校に留学。帰国後、東京医科大学泌尿器科講師、琉球大学医学部泌尿器科講師として勤務したのち、2011年那覇市松川にヒルズガーデンクリニックを開設し現在に至る。2011年より2年間ラジオ番組「シッ得！ナッ得！泌尿器科」、「健康花盛り」を担当していた。資格：日本泌尿器科学会専門医、日本がん治療認定医機構認定医、日本医師会認定産業医など。

講座のお申込みは、下記のQRコードからもできます。



## 研修を終えて

### 「対応力向上のための性の多様性研修」

日時: 2023年8月31日(木) 午後2時～4時 (参加者34人)

講師: 竹葉 梓さん(市民団体「ていーだあみ」共同代表)



▲多くの職員が熱心に聴講しました。

市民団体「ていーだあみ」共同代表の竹葉梓さんに講師を行っていただきました。

性が「多様」とは何か、ということについて改めて考えると、どのように答えてよいか分かりませんでした。性のあり方(セクシャリティ)は、必ずしも「女性」・「男性」だけでなく「女性でも男性でもない」こともあります。服装やしぐさ、言葉遣いにおいても「女らしさ」「男らしさ」の2つだけではなく「多様で豊かなもの」であることを学び、LGBTQ+について考える良い機会となりました。



▲研修の様子

また、竹葉さんご自身の経験も交えつつ私生活おける当事者の悩みをご紹介いただき、市役所窓口での体験についても共有しました。行政と市民との関係において、那覇市も導入しているパートナーシップ・ファミリーシップ登録制度のような行政の取組は、LGBTQ+当事者にとって大変心強いことだと話されていました。

研修を通して、「性の多様性」について学んだことを市民対応や私生活に活かし、多様な生き方に対する理解の後押しを続けたいと思います。

## ●受講後のアンケートから

☆市役所は、まち全体に影響を持つ場所であるということ、市役所で働く私たち職員の意識から変えていく必要があると感じました。

☆性の多様性についてよく耳にする機会が増えましたが、実際どのような問題に当事者の方たちが悩んでいるのか知る良い機会となりました。今回の研修をきっかけにどのように行政に落とし込むか、今後も学んで取り組みたいと考えています。

☆LGBTQ+について何度か講義を受けたことがあり、言葉の意味を理解するだけであったが「多様な性」があると知らなかったのでもっと勉強になった。また、那覇市が全国に先駆けて様々な取り組みをしていることも初めて知った。

☆パートナーシップ制度を自治体が導入することで様々なところで影響があるという話を聞いて、自治体が積極的に取り組んでいくことが市民の過ごしやすい環境づくりに繋がっていくと思いました。今回の研修を私生活、職場で活かしていきたいと思いました。



講座予告

# 「離婚」について 知っておきたい法律のイロハ

離婚を選択する、しない背景は様々であり、人生の大きな決断です。

今回の講座では、「離婚の手続きや準備など何から始めていいのかわからない」という方や「子どもにどう説明したらいいの?」という心配をお持ちの方に、当センターで法律相談を担当されている野崎弁護士から、過去の事例などを交えて、分かりやすくお話していただきます。

離婚を考えている方だけでなく、DVなど問題解決のために情報を得たいという方にも役立つ法律や手続きなどについて、基礎知識を学ぶ機会とします。



日時:11月25日(土)  
午後1時30分～3時30分

講師:野崎聖子さん  
(うむやす法律会計事務所弁護士)

場所:なは市民活動支援センター会議室  
(なは市民協働プラザ2階)

対象者:関心のある方どなたでも  
定員:36名(事前申込先着順)



講座のお申込みは、  
右記のQRコードからできます。

## 「女性に対する暴力をなくす運動」

期間:11月12日(日)～25日(土)

毎年11月12日～25日は、女性に対する暴力をなくす運動の実施期間です。



心を傷つけることも  
暴力です。  
一ひとりで抱えず、  
最初の1歩を—

◀令和5年度ポスター(内閣府)

DVや性暴力で悩んでいる方へ、  
年齢・性別を問わず、相談できます。

内閣府  
性暴力に関するSNS相談  
(キュアタイム)



警察庁  
性犯罪被害者電話相談  
ハートさん  
#8103



内閣府  
DV相談プラス  
0120-279-889



女性に対する暴力は女性の人権を侵害するものであり、決してゆるされるものではありません。

この期間に合わせて、なは女性センターでは、ポスターの掲示、チラシを配布し、「女性に対する暴力」に関する相談窓口の周知を図ります。



★なは女性センターでは、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

### 『母ふたりで“かぞく”はじめました。』

小野 春 著/鳴津 善之 編集/株式会社講談社発行/2020年3月発行

「ワンオペ育児の崖っぷちで手を差し伸べてくれた女友だちが、まさか人生のパートナーになるなんて」

今月紹介する本は『母ふたりで“かぞく”はじめました。』です。著者の小野春さんとパートナーの麻ちゃんが、母2人子ども3人の“かぞく”を作り上げるまで、そして自分と同じように子育てをするLGBTの仲間を支援する団体「にじいろかぞく」を立ち上げ、「結婚の自由をすべての人に」裁判に至るまでを綴った1冊です。現在、日本では、法律上の性別が同じ2人は、結婚ができません。身近にロールモデルがない中、難しさを感じながらもパートナーや子どもたちと向き合い家族となり、社会に声をあげた春さんと家族。そんな彼女たちに続き、誰もが差別や偏見にさらされることなく、安心して暮らすことのできる社会の実現のために、私たちもまた、行動を迫られています。



# 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」を利用していませんか。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。

#### 周辺地図



■ モノレール「古島駅」から10分

#### 路線バス

- 新都心区内(10番)なは市民協働プラザ前バス停すぐ(8番)銘苅1丁目バス停5分 (99番)那覇国際高校前7分
- 県道82号線側 古島バス停10分
- 国道330号線側 真嘉比バス停・興南高校前バス停各10分

#### 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」をご利用ください。ご利用は**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時間ごとに	100円
※利用時間が1時間に満たない場合は1時間として計算。	

## 那覇市パートナーシップ・ファミリーシップ登録

「那覇市パートナーシップ・ファミリーシップ登録」は、市長がパートナーシップ・ファミリーシップの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、「登録証明書」及び「登録証明カード」を交付するものです。

令和4年10月1日の「那覇市パートナーシップ・ファミリーシップ登録」開始から1年が経過しました。現在、「4家族」が登録されました。  
\*これまでに登録された方へも「登録証明カード」の交付ができます。

■「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)の理念に基づく取り組みです。登録によって何らかの法律上の効果(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 **57 組**  
2023年10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(12/29～1/3)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」「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。



開催日時:2023年11月11日(土)午後2時～4時

場所:なは市民活動支援センター(なは市民協働プラザ2階)

主催:市民団体ていーだあみ

メール: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。



## with you おきなわ

沖縄県性暴力被害者ワンストップ支援センター

はやくワンストップ 24時間  
TEL **#8891** 365日



※繋がらない場合は、098-975-0166へ

性暴力の被害にあわれた方の意思を尊重しながら、医療的支援を含めた必要な支援を行っています。24時間365日体制で相談を受け付けていますので、いつでも相談できます。

#### ◆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、申込みQRコード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)

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

なは女性センターホームページQRコード⇒



なは女性センターは、現在、冷房機の故障により学習室のご利用を休止しています。それに伴い、11月30日(木)まで、開館時間を下記の通り短縮いたします。当センターをご利用の皆さまには、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

開館時間	休館日
月～金:午前9時～午後5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)