

令和2（2020）年度男女共同参画推進活動事業

男女共同参画につながる 市民企画事業報告書



さぬき市

令和2(2020)年度 男女共同参画につながる市民企画事業一覧

だれでもできるアンガーマネジメント “ハッピーアンガーproject”



新型コロナウイルス感染症の拡大で、私たちの日常生活は一変しました。さまざまなストレスを抱えた中で怒りをコントロールすることは難しく、家庭内や職場で人間関係に悩むことが増えました。

そこで、誰でもできる心理トレーニングの「アンガーマネジメント」を日常生活に取り入れ活用してもらえよう、連続講座を開催しました。基礎を学ぶことで、自他の個性を認め合うことの大切さや、時代の流れによる様々な変化への対応策を見つけられるようになります。一人ひとりの認識や意識が柔軟になり、笑顔で互いに尊重し合うことのできるまちを目指して、これからも取組を続けていきます。

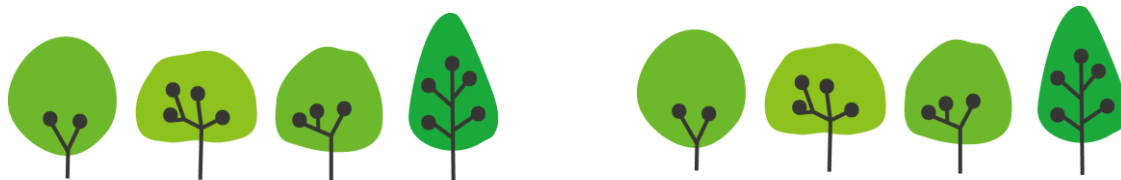
《高田千恵》

子育て世代が地域で安心して 子育てできる社会づくり



昨今の情勢や新型コロナウイルス感染症等から、不安定な生活を余儀なくされている子育て世代。親が孤立する「孤育て」ではなく、みんなが助け合い、地域一体となって子育てする社会を目指したいと思いました。今回は、生活の基盤となる衣・食・住のうち、「食」をテーマに、親子で参加できる催しを企画しました。地域農家と連携した野菜作りやいもほり体験、絵本作家による命の大切さを伝える紙芝居などを通して、「育て→収穫し→食べる」という流れが命につながる、ということ学ぶ機会を提供しました。これからも、地域で子育てする人々の交流の輪を広げる取組を続けていきます。

《南由樹子》



だれでもできるアンガーマネジメント “ハッピーアンガーproject”

《高田 千恵》



だれでもできるアンガーマネジメント

ハッピーアンガー Project

開催日 9月～11月 第2・4 日曜日

13:30～15:00 全5回

会場 志度南交流センター

参加者 20名

新型コロナ感染予防対策をして開催

手指消毒をして検温の様子



【受講者様の申込理由】

- 自分自身、怒りやすい性格
- 職場での人間関係に悩んでいて...
- 子育てで どんどん怒りっぽくなっている
- モヤモヤした気分が消化できない
- 自分の怒りのタイプを知りたい など

受講前後 2回 実施

アンガーマネジメント診断書 総合

パーフェクトにこだわる

熱血柴犬

養育 養育 養育

養育 養育 養育

養育 養育 養育

養育 養育 養育

養育 養育 養育

養育 養育 養育

養育 養育 養育

養育 養育 養育

養育 養育 養育

養育 養育 養育

【6タイプ】

公明正大

博学多才

威風堂々

外柔内剛

用心堅固

天真爛漫

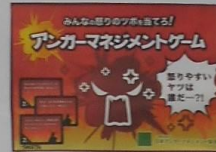
アンガーマネジメントとは…

トレーニング

- 怒りを後悔しない
- 怒る必要のある事とない事の線引きをする

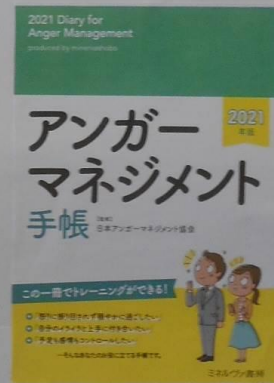
講習会で…

- 怒りの正体は？
- 大事な3つのコントロールをうまく使えるようになること
- あなたのそのイライラを様々なテクニックを使って解明！



【受講者様の感想】

- 満足度・理解度 ⇒ 全員4・5/5段階評価
- 怒りに振り回されなくなった
- イライラしていた原因がわかった
- 瞬間的に怒ることが減った
- 今後もトレーニングを続けたい
- イラっとしたら、アンガーマネジメントを思い出すようになった など



今秋、第2弾 開催予定

【お知らせ】

ハッピーアンガーProject 2

ご興味のある方、お問合せは

こちらのQRコードより ⇒



事業報告書

事業の名称	だれでもできるアンガーマネジメント“ハッピーアンガーProject”
-------	------------------------------------

■事業の実績

【実施内容】

全5回開催 隔週日曜日 13:30~15:00

会場: 志度南交流センター

定員: 20名

- 1 9月13日 「怒りのデメリットとメリットは? ほか」(参加者数20名)
- 2 9月27日 「怒りのボキャブラリーゲーム ほか」(参加者数20名)
- 3 10月11日 「怒ると決めたら… 行動のコントロール ほか」(参加者数19名)
- 4 10月25日 「ハッピーログのシェア ほか」(参加者数17名)
- 5 11月8日 「怒りを『明日への活力』に変える ほか」(参加者数19名)

■事業の効果

【事業の効果】

今回のアンガーマネジメント講座は、「男女共同参画社会基本法の5つの基本理念」のために必要な考え方や伝え方が含まれていたということがわかりました。家族に向けていた「怒り」の正体は何だったのか、職場で「怒り」を感じた時の3つの対処法により、前向きな行動に変える。日常生活でアンガーマネジメントを意識して取り組んでいただけるような習慣となっていることがわかりました。1回だけでは感じにくい習慣化を5回の開講によって、よりトレーニングとしての効果を体験していただけたと感じています。

【工夫した点】

- 初日、参加者様に向けて、周辺道路に会場と駐車場の案内のプラカードを作成して、持って立った。
- 毎回、コロナ感染対策のため、広さのある多目的ホールにミーティングルームの机いすを移動させて、密を回避するよう会場を全面に活用しセッティングした。
- 参加者同士の間隔を空けて、グループワークでも密にならないようにした。
- 感染予防の告知、受付にて手指の消毒、検温実施。また当日体調不良の方は無理をされないで、ご参加を見合わせていただくよう協力をお願いをした。
- アンガーマネジメントは日々のトレーニングが重要なので、次回までの課題を出して、取り組んでいただけるようにした。
- 3回目の講座の週初めに台風が接近、警報が発令した場合を想定して、オンライン講座に切り替える可能性がある旨を参加者へ連絡し、資料を前もって送付。直前で台風のコースが変わり、無事会場にて開催。参加者より「早めの事前連絡がありよかった」と返信をいただいた。
- ハロウィン前の講座では、受付のテーブルを飾りつけ、受講前に参加者とのコミュニケーションをとった。

- アンガーマネジメント診断を参加者へ受講前と後で実施
 - 多数の方に変化あり。約2か月間のトレーニングで参加者の怒りに対しての考え方や捉え方、癖などを参加者自身が意識できるようになったと感じた。
 - 最終日の欠席者へは後日資料と一緒に診断書を送付、アンケート用紙と記入後の返信用封筒も同封して、回答を依頼した。
- 受講後のアンケート内容は、回答しやすいよう丸つけを多くした。
- 最終日には、ケーブルテレビ取材を依頼。
 - 次へ繋がる周知・宣伝ができた。

【反省点】

- 初日は、夏日で気温が上がり、多目的ホールにはエアコンがないので、参加者のみなさんへ申し訳ない思いでした。
 - 開始日を9月後半以降が理想。
- 初めての試みのため、講座の編成に課題が残りました。次回に活かしたい。
- 参加者同士のコミュニケーションが少なかったとの意見。
 - コロナ禍という状況下で、あえてグループワークの機会を減らしたが、この講座は、参加者同士の思いや意見を共有するのも重要と再確認。
- 個別へのコンサルティングのような対応ができなかった。
 - 次回は希望者へ個別対応のメニューも取り入れる予定。
- 今回の講座用に作成した配布資料などの印刷代が予想より多くかかってしまった。
 - 次回に向けて再度思案が必要。

【参加者からの意見】

- 多くの高い満足度、理解度の評価をいただきました。
- 家族にイライラしていた原因がわかった。
 - 瞬間的に怒ることが減った。
 - 「小さい頃から、親からの言葉や態度に怒るな」と言われて育ちましたが、怒ることは構わないんだとわかり、正しく怒ってもいいのかな。と思った。
 - 自分の中にあるモヤモヤした気持ちややり場のない感情をコントロールする方法をわかりやすく教えていただき、とても満足しています。
 - 以前は、怒りを感じるが多かったのですが、許容部分が多くなってきたように思います。
 - 伝え方(叱り方)も少しずつではありますが、変化が出てきたように思います
 - 怒りに振り回されないようになっている。深呼吸をして落ち着ければ、よりよく生活できる。自分自身を自然体に…
 - 日常生活でイラっとした時、アンガーマネジメントを思い出すようになった。今後もトレーニングを続けたい。

■次年度以降の事業予定

- 今回の事業実施で、次へ繋がる課題を見つけることができました。今後へ活かしてたくさんの方へアンガーマネジメントをお伝えしたいと思っております。
- 次年度も秋開催が良いと判断。9月後半～開始予定
 - 会場は、同交流センターにて開催予定
 - 参加者募集は夏7月～より、周知予定
 - 周知方法が重要課題





子育て世代が地域で安心して 子育てできる社会づくり

《南 由樹子》



さぬき市男女共同参画推進活動事業 子育て世代が地域で

安心して子育てできる社会づくり



参加人数
8家族25名
(大人11名、子ども14名)

実施内容

- ① 「いのちのおはなし」大型絵本の読み聞かせ
(講師: 絵本作家 岡田さえ氏)
- ② 野菜の苗植え付け体験(プランター)
(講師: ホレホレ農園 松田勝氏)
- ③ 芋ほり体験

工夫した点

- ・ 食べるまでの流れとそれが命につながることをイメージしやすくするため「いのちのおはなし→苗を植える→収穫→食べる」という流れで活動した。
- ・ 家に帰ってからも継続的に食に関心を持ち続けてもらえるよう芋やプランター野菜を用いた親子で楽しめる簡単レシピを作成し配布した。

おやこ (de) ホクホク いもほり体験♪ 報告

①



命の大切さを考える内容になっており、子どもたちは自分を大切にする事や、目の前に困っている人がいたら声をかけて助けをあげることなどを学ぶ機会になった

②



プランターの苗を持ち帰り、各家庭で育ててもらうことで、継続的に食に興味関心をもつ動機付けをすることもできた

③



野菜を育てることや、季節の旬な野菜を外で皆で一緒に味わう喜びや食の大切さを知るきっかけ作りができた。「植える・育てる・収穫する・食べる」ことが「生きる」ことにつながっているということを親子で感じてもらうことができた



参加者の感想

- ・芽(ま)り、植え付けを子どもが考えてできた。いのちのおはなし、子どもの育て方が印象に残った。芽が出てくるのが見えた時、子どもの表情が印象に残った。
- ・焼き芋を、偏食の子どもが「ぜったいおいしい！」と皮ごとかじっていて、びっくりした

事業の効果

他の家族や地域のボランティアなどと楽しく交流する機会を設けたことで母親が一人で子育てする孤育てを脱し、皆で助け合い、地域で子育てをしていくきっかけづくりができたと思う。

事業報告書

事業の名称	子育て世代が地域で安心して子育てできる社会づくり
-------	--------------------------

■事業の実績

【実施内容】

おやこde ホクホクいもほり体験♪

- ① 「いのちのおはなし」大型絵本の読み聞かせ(講師:岡田さえ氏)
- ② 野菜の苗 植え付け体験(プランター)(講師:ポレポレ農園 松田勝氏)
- ③ 芋ほり体験

【開催日】 11月1日(日)午前9時~12時

【場所】 ポレポレ農園(大川町富田東)

【参加人数】 8家族 25名(大人11名、子ども14名)

■事業の効果

当初は、屋外のほか屋内での催しも計画していたが、新型コロナウイルス感染症の影響を考慮して、屋内での催しは行わず、屋外(農園)での体験活動に絞って開催した。

【事業の効果】

他の家族や地域のボランティアなどと楽しく交流する機会を設けたことで、母親等が1人で子育てする“孤育て”を脱し、皆で助け合い、地域で子育てをしていきっかけづくりができたと思う。

① 「いのちのおはなし」大型絵本の読み聞かせ

「いのちのおはなし」作者の岡田さえ氏を招き、岡田氏自らに読み聞かせをしてもらった。命の大切さを考える内容になっており、子どもたちは自分を大切にすることや、目の前に困っている人がいたら声をかけて助けてあげることなどを学ぶ機会になった。

② 野菜の苗植え付け体験、③ 芋ほり体験

体験を通して、野菜を育てることや、季節の旬な野菜を外で皆一緒に味わう喜びや食の大切さを知るきっかけ作りができた。「植える、育てる、収穫する、食べる」ことが「生きる」ことにつながっているということを親子で感じてもらうことができた。プランターの苗を持ち帰り、各家庭で育ててもらうことで、継続的に食に興味関心をもつ動機付けをすることもできたと感じる。また、スタッフが、子どもたちや参加者に積極的に声かけや励ましなどを行うことで、参加者が互いに交流を深めることもできた。

【工夫した点】

- ・手作りのイベントの魅力を周知するため、手描きデザインのチラシを作成した。
- ・食べるまでの流れと、それが命につながることをイメージしやすくするため、(いのちのおはなし→苗を植える→収穫→食べる)という流れでスケジュールリングした。
- ・新型コロナウイルス感染症の対策をしながらの運営を重視した。
(検温、消毒、手洗い)
- ・体験をめいっぱい楽しんでほしいと、ポレポレ農園と事前準備を十分に行った。
- ・収穫した後の食べる喜びをイベントの際に味わってほしかったため、芋ほり体験後にアツアツ

の焼き芋を味わってもらった。

- ・家に帰ってからも継続的に食に関心を持ち続けてもらえるよう、芋やプランター野菜を用いた親子で楽しめる簡単レシピを作成し、配布した。

【反省点】

- ・特に受付業務について、スタッフ間の役割分担がスムーズにできなかったため、十分に打ち合わせをする必要性を感じた。
- ・トイレと駐車場が遠かったため、今後は場所の設定に留意したい。

【参加者からの意見】

- ・芋ほり、植え付けを子どもが考えてできた。いのちのはなし、子どもの育て方が印象に残った。芋が出てくるのが見えた時、子どもの表情が印象に残った。
- ・芋ほりが意外に大変だった。
- ・頂いた焼き芋を、偏食の子どもが「ぜったいおいしい!!」と皮ごとかじっていて、びっくりしました。すごく楽しかったです。
- ・お天気で気持ち良かった。皆さん(スタッフ)とても親切でよかった。
- ・立派なお芋ありがとうございました。すごく楽しい時間が過ごせました。
- ・いのちのおはなしも聞け、野菜を植えられて、芋ほりができて楽しい企画でした。
- ・親子で料理やお菓子作りなどをしたい。
- ・焼き芋うまい!!芋ほり楽しかったです。

※普段、地域の人との交流があると答えた家族は、全体の半数だった。

(あいさつや習い事、自治会場の掃除、地元の行事にはできるだけ参加する など)

■次年度以降の事業予定

今回の事業を通して、地域の人と交流する場の必要性を感じ、「食べること」や「子どもも大人も一人ひとりが共に支え合って生きること」の大切さをもっと伝えたいと思った。参加者からは、親子で料理やお菓子作り等をしたいと要望があったので、今後は食を通じた活動をするともに、譲渡会を開催し、ひとり親の子育て支援にも取り組んでいきたいと考えている。

【事業内容】

- ①子ども食堂(ただ食べて帰るだけではなく、野菜を育てて一緒に作り片付けまで)
- ②譲渡会(物を大事にすることや、物の循環を通して地域の人とつながりをもつ)

「男女共同参画につながる市民企画事業」実施報告 番組放送実績

・放送局 さぬき市ケーブルネットワーク
自主放送チャンネル(12ch)

・放送日 1日6回放送(6:30～、12:00～、16:00～、19:00～、
21:00～、23:00～)

【第1回】 6月15日 19時～ 「だれでもできるアンガーマネジメント
“ハッピーアンガーproject”」
《高田千恵》

【第2回】 6月18日 19時～ 「子育て世代が地域で安心して
子育てできる社会づくり」
《南由樹子》

※SCN ニュースは火曜、金曜の19時～放送回分から更新

令和3(2021)年度 男女共同参画推進活動事業一覧

1. 子育て世代による地域力を上げる&つなげるリユースの会

《事業の目的》

子育て等を理由に社会参加が制限されがちな女性に向けて、オンライン・オフラインの両面から気軽に情報・物品交換をする場を作る。その際に、「公との協働」「地域とのつながり」の仕組みを意識することで、事業実施以降も市内各地で各団体や個人が再現できるよう伝えていくことを目的とする。

《事業の効果》

子育て世代に対し、地域でのつながりや経験を共有できる仕組みをつくることで、子育て中の女性が、無意識に「母親だから」と諦めたり、抑えこんでいる個性や能力を発揮できるようになる。ひとりでは実現が難しいことでもお互いの協力によって問題を解決できるという経験を得ることで、「自分らしくともに生きることができるまち」の醸成につなげる。

《石田洋子》

2. さぬきつだ すなはま運動会

《事業の目的》

気軽なレクリエーションスポーツを通じて、さぬき市民と在住外国人が交流を楽しみ親睦を図る。

《事業の効果》

日本人市民が在住外国人と直接交流することにより、外国人に対して親近感が湧き、国際交流の楽しさや多文化共生の重要性への理解を促進することができる。

《ヒューマンリング協同組合》

※記載内容は、実施計画書に基づく。



**令和2(2020)年度男女共同参画推進活動事業
男女共同参画につながる市民企画事業報告書**

さぬき市市民部人権推進課

〒769-2195 さぬき市志度 5385 番地 8
TEL : 087-894-9088 / FAX : 087-894-3000
E-mail : jinkensuishin@city.sanuki.lg.jp