

夫婦で学ぶ介護講座

「介護の基礎知識」「介護技術の基本」

- 講師：山梨県立介護実習普及センター
 - 日時：2月5日（木）13:30～15:00「介護の基礎知識」
3月5日（木）13:30～15:00「介護技術の基本」
 - 会場：研修室
 - 対象：どなたでも各回30名（どちらか1回でも可）
 - 参加費：無料
 - 持ち物：筆記用具
- 突然に家族に介護が必要になったとき、あなたならどうしますか？そんな時のために、現在、介護している方もそうでない方も介護保険制度の仕組みやサービスの内容、介護技術のコツについて学びましょう。



女性の活躍支援講座

「アロマでゲキタイ風邪予防 ～風邪予防スプレー作りと自分でできるハンドマッサージ～」

- 講師：佐野久美子さん
(AEAアロマセラピスト&認定エステティシャン)
 - 日時：2月13日（金）10:30～12:00
 - 会場：団体連絡室 ■対象：女性10名
 - 参加費：1,000円（材料代・資料代）
 - 持ち物：筆記用具
- 風邪は予防が大切です。そこで、アロマオイルで風邪予防スプレー作りを作ります。また、ハンドマッサージの方法を学んで手をいたわりましょう。

市民企画講座

「健康力を高めよう！（AM/PM）」

- 講師：諏訪記子さん
 - 日時：2月18日（水）1回目10:00～11:00
2回目14:00～15:00
- ※どちらか1回の受講となります。
- 会場：研修室
 - 対象：各回20名（男性の参加も大歓迎です）
 - 参加費：無料
 - 持ち物：運動のできる服装・フェイスタオル・飲み物
運動靴を履いて来てください。
- 気がつかないうちに疲れているカラダ。気がつくと腰や足が痛かったり。カラダの状態をチェックして、ストレッチで健康力を高めましょう！



地震防災講座

「そのとき、自分に出来ることって？」

- 講師：中部消防署 南分署
 - 日時：2月28日（土）10:00～12:00
 - 会場：研修室
 - 対象：どなたでも30名
 - 参加費：無料
- 日本は地震大国と言われてます。大切な命を守るため家庭や地域でできる知識を学びましょう。防災対策を学んだ後、ケガの応急手当の方法も学びます。



男性のための健康セミナー

「太極拳入門」

- 講師：樋口 昇さん
 - 日時：3月6日・13日（金）13:30～15:00
 - 会場：研修室
 - 対象：どなたでも20名（男性の参加希望）
 - 参加費：無料
 - 持ち物：飲み物・タオル・室内履き（スリッパは不可）
- はじめて太極拳をされる方、もっと元気になりたい方におすすめです！
ダイエットやストレス解消、腰痛、肩こり、疲労回復などにも役立ちます。
ゆったりとした動きで身体の芯から癒され、年齢を問わず、どなたでも楽しめます。



受講申込みは、
TEL:0556-64-4777 FAX:0556-64-4700
E-Mail pure-kyonan@yamanashi-bunka.or.jpまで。
掲載講座は託児サービスあり（無料・3日前までに予約）
詳しくはびゅあ峡南までお問合せください！

自主事業

「エンディングノートの書き方」

■講師：清水 武子さん
■日時：2月7日（土）10：00～12：00
■会場：小研修室 ■定員：20名 ■持ち物：筆記用具
■材料費：無料 ■託児：あり（要予約）
自分史、病気や介護、お葬式、相続のことなど、遺し伝えたいものは人それぞれ。年齢を問わずに気軽に、人生のゴールをプロデュースしましょう。
参加者全員へオリジナルエンディングノートがプレゼントされます。

リプロダクティブ・ヘルス・ライツ 「プレ更年期ケア」

■講師：パルシステム山梨
■日時：2月17日（火）10：00～13：00
■会場：調理実習室 ■対象：女性一般 20名
■材料費：500円 ■持ち物：エプロン、三角巾
■託児：あり（要予約）
更年期に役立つお料理教室を開催します。更年期について知り、食事から不調を乗り切るヒントを学びましょう。雑穀ごはん、青背魚のトマトみそ焼きなど5品を作ります。



女性の心と体の健康シリーズ「認知症予防セミナー」

■講師：守口 恭子さん、瀧口 綾さん
■日時：2月20日（金）、27日（金）3月13日（金）
13：30～15：30 ■会場：団体連絡室
■対象：女性一般 30名 ■材料費：無料
■託児：あり（要予約）
認知症にならないために、また認知症になった時に自分らしく安心した生活が送れるように、3回シリーズで認知症についての正しい知識と予防法を学びましょう。

子育て応援講座 「ともすく広場」

■講師：ラ・ペジブル
■日時：2月22日（日）10：30～12：00
■会場：団体連絡室 ■対象：一般 25名
■参加費：無料 ■託児：あり
家庭教育支援チーム「ラ・ペジブル」の「ともすく広場」3回目のテーマは、『これって反抗期？』です。
テーマにそって子育てについて悩んでいることや、困っていることを一緒に語り合い子育てについて前向きに、楽しくしていけるような交流の場です。みんなで「わいわい」と話しながら一緒に考えていきましょう！

自主事業

「フラワーアレンジメント」

■講師：渡辺 真弓さん
■日時：2月26日（木）10：00～（約2時間予定）
■会場：工芸美術室
■定員：20名 ■材料費：3,000円
■持ち物：はさみ（普通のはさみで可）、筆記用具、手提げ袋（作品持ち帰り用）
■託児：あり（要申込）
季節のお花をふんだんに使ったフラワーアレンジメントを体験しませんか。自分で創作する喜びや、お花に触れる楽しさを体験してください。創った作品はお家で飾ったり、大切な人へプレゼントしたり・・・ゆっくりとお花とふれあう時間をお楽しみください。



都留市男女共同参画推進フェスティバル ぴゅあ富士シンポジウム

「さきがけの企業と学ぶ 参画社会 ～女性が活躍する企業って!?～」

■日時：2月28日（土）13：30～16：00
■会場：大研修室 ■対象：一般 ■託児：あり（要申込）
少子高齢化の進行や経済社会情勢が大きく変化する中、男女がともに子育てや仕事等を両立できる環境や、職場づくりについて共に考えます。

女子力アップ講座

「女性弁護士と語るおしゃべりカフェ」

■講師：石川 恵さん
■日時：3月5日（木）10：00～12：00
■会場：団体連絡室
■定員：女性一般20名（無料相談会5名）
■材料費：無料 ■託児：あり（要申込）
職場における労働問題や、家庭における夫婦間のことなど、対処の方法や正しい法律知識を提供し、適切なアドバイスを行います。
セミナー終了後は、弁護士による無料相談会があります。個別に相談したい方は是非ご利用ください。



受講申込みは、
TEL:0554-45-1666 FAX:0554-45-1663
E-Mail pure-fuji@yamanashi-bunka.or.jp まで。
掲載講座は託児サービスあり（無料・3日前までに予約）。
詳しくはぴゅあ富士までお問合せください！

DV基礎講座

「配偶者からの暴力防止と人権のために」

講師 池田ひかり（明治学院大学ハラスメント専門相談員）

去る11月29日、ぴゅあ富士においてDV基礎講座が開かれました。明治学院大学ハラスメント専門相談員の池田ひかりさんをお招きし、「配偶者からの暴力防止と人権のために」と題して、DV（ドメスティック・バイオレンス）の定義を初め、DVによる心と身体への影響や、被害に遭っている人への対応など、先生御自身の専門相談員としての体験も踏まえながら、初めての人にも分かりやすい内容で話していただきました。

先生は、社会福祉士や精神保健福祉士の資格をお持ちで、現職の他に、DV防止の啓発活動にも情熱を持って取り組まれており、先生のDV防止に懸ける熱意が感じられた講座でした。

■DVの本質は「パワーとコントロール」

一般的に、DVは「配偶者や恋人など親密な関係にある、又はあった者から振るわれる暴力」という意味で使用されることが多く、暴力の形態は、身体的暴力、性的暴力、精神的暴力、社会的暴力、経済的暴力、子どもを利用した暴力など多様に亘っている。

DVの本質は、力の差を利用した「パワーとコントロール」であり、DVが夫婦喧嘩と異なる点は、「被害者が加害者に対して恐怖心を持っていること」、「加害者が被害者を精神的に痛めつける行為を行っていること」の2つの特徴を有していることにある。また、平成23年度に、内閣府が全国20歳以上の男女5,000人を対象に行った「男女間における暴力に関する調査」によると、10歳代、20歳代の頃に交際相手がいた（いる）人の約1割が交際相手から暴力（デートDV）を受けた経験があると答えている。夫婦間での暴力と同様に被害者の多くは女性であり、加害者はそれをDVと認識せず行っていることも少なくない。

■DVによる心と身体への影響

被害者には、「感情鈍磨」（感情が鈍くなり、喜怒哀楽を感じられなくなる）や、「意欲や集中力の低下」、「イライラ」、「怒り」、「憂鬱」、「不安」といった症状や反応が生じることがある。

また、「自分に自信がなくなる」、「自分の存在価値がないと感じる」、「世の中や人は信じられない」、「加害者や社会に対する怒りや、自分でコントロールできない怒りの感情」など、自分や他人、社会に対する考え方（認知）が変化して、「無力化」、「孤立化」といった心理状態に陥ることもある。

■DV防止法の改正

平成26年1月、改正DV防止法の施行により、生活の本拠を共にする交際相手からの暴力及びその被害者も、DV防止法の適用対象となり、相談、一時保護、保護命令、地域での生活再建など、DV防止法に定める全ての支援を受けられることとなった。



■家族や友人であり続ける事の大切さ

家族や友人など、被害者の周りの人の対応として大切なのは、被害者を孤立させないこと。被害者の意思を尊重しながら、適切な相談窓口情報の提供や日常生活での手助けを行う。また、被害者が信じられないようなことを言ったとしても、信じて聞いてあげるなど、これまで通りの家族や友人であり続けることが重要である。

一方、こうした支援を行っているうちに「見ていると辛い」、「家族（友人）なのに何もしてあげられずいたたまれない」と無力感や自責感を抱えてしまう、悩んでしまうなど、周りの人が傷ついてしまうこと（二次受傷・代理受傷）もあります。そんな時には、専門家に相談することが大切である。

■被害に遭っている人を孤立させない

被害者にとって大切なのは、家族や友人など信頼（安心）できる人との繋がりを維持しながら、自分の考えや感覚を共有して、安心できる場や時間を作ることである。そして最後に、DV被害者は、「かわいそうな人」でも、「無能な人」でもなく、様々な力を持っている人だということを理解してあげることが大切です。

講演の後のケーススタディでは、「言葉の暴力被害にあう妻」、「混乱させる言動」、「パートナーとのお互いを尊重する会話」について、事例を挙げて説明していただいた。内閣府の調査では、既婚女性3人に1人がDV被害を経験し、20人に1人は命の危険を感じたことがあると報告されている。あなたは、いつもパートナーの機嫌を損なわないよう気を遣っていますか。パートナーといると不自由だと感じたり、怖いと感じたらそれは暴力です。

あなたとあなたの大切な人が安心して暮らせる社会を実現するためにも、もっと多くの人にDVについて学んでもらいたいと思う講座でした。

11月29日（土）ぴゅあ富士

レポート：鈴木民生（ぴゅあ企画運営サポーター）

ぴゅあ総合ハンドメイドマーケット 2015



HandMadeMarket
@pure-Sogo 2015
22.Feb+22.Mar



2015. 2月22日・3月22日(日) 10:00-14:00

ぴゅあ総合主催「めざせ！女性起業家セミナー」受講者が自宅や教室で一生懸命に製作した作品を販売する「ハンドメイド・マーケット」を今年も開催します。布小物や和服をリメイクした服、プリザーブドフラワーやシルバーアクセサリー、入uityもありません。会場は1階展示室です。2月・3月の第4日曜日はぴゅあ総合にお越しください！

「ランチタイム・コンサート」をひらきませんか？

ぴゅあ総合1階ロビーを開放し、「ランチタイム・コンサート」を開催しています。お昼のひと時、素敵な音楽を演奏していただくの街の音楽家の皆さんを募集します。素敵な音楽で、ぴゅあ総合のお昼を彩ってください。

- ◎ 開催できるのは、毎月第1・第3の金曜日、お昼12:00～13:00の間です。
 - ◎ 演奏ジャンルは原則問いませんが、大音量の演奏はお断りします。
 - ◎ 楽器等のセッティングは各自お願い致します。また無償ボランティアでの演奏です。
- ★詳しくはぴゅあ総合までお問い合わせください！ TEL:055-235-4171



「男性のための電話相談」

- 【相談内容】 男性総合相談（家族関係、職場の人間関係、パートナー関係等）
- 【受付日時】 毎月第1日曜日 13:00~17:00
- 【相談担当者】 男性臨床心理士

【TEL】 0554-56-8742（男性総合相談専用電話）



ぴゅあ総合1階 おいしいランチとお茶 マンマ・ゴッソ

lunch and tea

mam ma gosso

毎日違うランチメニューをご用意いたします。会議等のお弁当もご予約承ります。

WELCOME!



発行：山梨県立男女共同参画推進センター指定管理者：公益財団法人 やまなし文化学習協会