

男 女 共同参画

あすてっぴ



～誰もが自分らしく輝くために～

「こんにちは！あす・べっぴです」



別府市男女共同参画センター「あす・べっぴ」

あす・べっぴは、「相談・学習・交流・情報」の4つの機能を柱に、市民の皆さんに向けた事業を展開しています。
あなたがあなたらしく生きることができるよう、そしてすべての人々がいきいきと輝ける社会を目指して…
無料の主催講座、趣味の集まり、トレーニングや生活の相談、またロビーには雑誌や関連図書を手にとることのできる休憩スペースもあります。
どなたもお気軽に、ぜひ一度お越しください。

CONTENTS

- ・ 女性のための電話・面接相談のご案内
- ・ 2019あす・べっぴ主催講座のお知らせ（6～11月）



女性のための 電話・面接相談

- 秘密厳守、相談料はいずれも無料
- 面談による相談は予約が必要です
- 全て女性の相談員が対応します

男女共同参画センター「あす・べっぴ」では女性のためのさまざまな相談窓口を開設しています。些細なことでもかまいません、ひとりで悩まず、まずはだれかに相談してみませんか？

夫や恋人から受けている暴力から逃れたい、どうしたらいいのでしょうか？

子育てや家事は「全て女性がやるべきだ」と言われるのがつらいです…

まずは電話で話してみてね



DVが子どもに及ぼす影響が心配です。

セクハラ、モラハラなど、性別による嫌がらせや不平等な扱いを受けました。

誰にも言えない、どこに相談したらよいかかわからない悩みを聞いてほしい…

別府市男女共同参画センター
「あす・べっぴ」
(ビーコンプラザ前)

毎週火～土曜日 9:00～17:00

0977-21-7820

●相談内容により適切な専門機関を紹介します

毎月1回、専門家による相談も受け付けています

弁護士による法律相談（第3火曜日）

臨床心理士によるこころの相談（第4木曜日）



あす・べっぴん主催講座のお知らせ・6月～11月



開催日時	講座タイトル	対象者	講座内容
6月26日 (水) 13:00～	元気なシニアの充実ライフ ～フコロも気持ちも豊かな生活～	成人男女	今すぐできる節約術と、社会貢献をしながらできる仕事までシニアライフを豊かにする方法を学ぶ
7月31日 (水) 13:00～	夏休み企画 子ども金融教室 ～サイコロゲームで輸入体験～	小学生	自由研究の材料にぴったり!! お金のプロがサイコロゲームを通して経済のイロハをわかりやすく教えます
8月7日 (水) 18:00～	あなたの趣味やスキルが お金になる?! シェアリングエコノミー活用講座	起業を 考えている女性	インターネットのサービスを活用して、自身の趣味やスキルでお小遣い稼ぎしませんか?シェアリングエコノミーの仕組みや今すぐできるお勤めのサービス、注意点などを紹介します
9月27日 (金) 18:30～	心も体もリフレッシュ! しなやかな体を作ろう	成人男女	手足を伸ばして、からだを思い切りストレッチ!運動不足のあなたに、すっきりリフレッシュできる時間を提供します
10月16日 (水) 18:30～	警察官から学ぶ護身術	成人女性 (中・高校生も可)	ちょっとした心がけでできる危険回避の方法から「もしもの時」の対応まで… 実践的で役立つ「護身術」講座
11月中旬	「聴く」技術 いま求められる "傾聴"というスキル	成人男女	あなたは「聴く」コミュニケーションを意識したことがありますか? 職場で、家庭で、子育てで、相手の言葉にじっと耳を傾ける。簡単なようで、実はムズカシイ、でも役に立つスキルを身につける講座です

これならできる! 2人の EASY家事IDEA

参考資料 内閣府男女共同参画局 夫婦が本音で話せる魔法のシート「〇〇家作戦会議」

2人で "パラレル家事"

2人が同時に別の家事をこなす「パラレル(同時並行)家事」は超効率的!

レギュラーの組み合わせ
(例 料理×食卓準備)を決めておく
とスイスイ片付きます
一方が家事、もう一方はダラダラ…
はやめて



"言われる前にやる"で 信頼急上昇!

「わざわざ言わないとやってくれない」は、家事シェアをする上で代表的なストレスのもとと言われています。

逆に言うと、率先して動くだけで信頼は急上昇!
小さなことでも、その心遣いが嬉しいものです



他人と比べない

ついつい他人の家庭はまぶしく見えてしまうもの。

けれど、本当の家族の実態なんて外から見ただけじゃわからないものです。

よその家庭を引き合いに出すのは大きな亀裂を生む原因になってしまうかも…



意外なレスキューワード 「子どもと遊びに行くね」

子どもの相手をしながらの家事はとっても重労働!

この2つが分担できるだけでグッと楽な気持ちになります。

思い切って自分&子どもでお出かけすると、パートナーは喜ぶかもしれませんよ



余分な家事は "断捨離"

余分な家事を減らすのも大事なことです。

テーブルの物置化、ポケットのゴミ…

日々の暮らしをチェックして、減らせるものはないか、考えてみましょう



あすてっぴんの愛称…「あす」は明日と英語で私たちを表す us を意味し、「ステップ」は英語で足取りや歩調、そして段階を表す step、また、「ぶ」は別府の「府」です。私たちの明日の未来の男女共同参画のまち別府を性別にとらわれず、自分らしく自分の足取りで生きていこうという気持ちを込めています。