

# 男女共同参画 センターからの お知らせ

## ◆男女共同参画基礎講座 プラス1

男女共同参画やジェンダー問題について、様々な視点から基本的なことを学ぶ講座を開催します。

■テーマ／地域活動における男女共同参画・多様な担い手を育む方法を考えよう

■とき／8月6日(木) 午後7時30分～9時

■対象／テーマに興味・関心がある人、地域の中で男女共同参画の推進をしている人



■講師／一般財団法人明石コミュニティ創造協会常務理事兼事務局 長 柏木登起さん  
■定員／20人※  
先着順

## ◆女性のための働き方セミナー

仕事や家事に忙しい女性がストレスとの上手な付き合い方を学ぶセミナーを開催します。

■テーマ／ストレスマネジメント術

■とき／8月22日(土) 午前10時30分～正午  
■対象／市内在住・在勤・在学の女性



■講師／社会保険労務士 藤原寛子さん  
■定員／8人※  
先着順

## ◆第1回女性のためのチャレンジ相談

就職や起業、在宅ワーク、地域活動などについて、専門の相談員がライフプランに沿ったアドバイスをします。

■とき／9月1日(火)

①午前11時～②午後1時～③午後2時～(全3回)

■対象／市内在住・在勤・在学の女性

■相談員／社会保険労務士 藤原寛子さん

■定員／各時間帯1人※先着順

## ◆各事業共通事項

■開催場所／市民プラザ

■そのほか／無料の託児あり。1歳半～可。7日前までに要予約。

■申込男女共同参画センター(市民プラザ内) ☎82-8684

## 市長コラム 丹波語り

### レジリエンス (回復力・復元力)



新型コロナウイルス感染症に関連して、最近また難解な言葉が出てきました。

標題の「レジリエンス」とは、もともと物理学の用語で「外から力が加わってもポキッと折れずに、もとに戻る力」「しなやかな強さ」を意味しています。心理学では「ストレスをはね返す力」とも解釈され、経営学や幸福学の分野においても「回復力」などの意味で広く使われるようになってきました。

現代は、地球規模で不透明性や不確実性が高まりつつあると言われています。異常気象による大災害の頻発、人口の爆発的増加による食糧危機、リーマンショックのような金融危機の再発懸念…。加えて今回の新型コロナウイルス感染症は世の中の生活様式、人生の過ごし方にさえ大きな影響を与えています。

こんな時こそ、人間が本来持っている「レジリエンス」を發揮せねばなりません。私たちは具体的に何から取り組めばいいのか。一般的によく紹介されている「レジリエンス能力が高い人の特徴」5点にヒントがあると考えます。

- ① 思考に柔軟性がある
- ② 感情をコントロールできる (物事に一喜一憂しない)
- ③ 自尊感情が養われている
- ④ 挑戦を諦めない
- ⑤ 楽観的である

感染症第2波の襲来が懸念される中、大きなストレスに委縮することなく、個々のレジリエンスではね返しながらか、不透明・不確実な世界を乗り越えていきましょう。



疫病を鎮めると言われている妖怪「アマビエ」

丹波市長 谷口進一