

WEKプロジェクトニュース

Vol. 4

2018年9月発行

発行者 特定非営利活動法人
Women's Empowerment anazawa
ウィメンズ・エンパワーメント金沢プロジェクト
E-mail wek7582@spice.ocn.ne.jp
URL <https://wek-project.jimdo.com/>



私たちは、男女が互いにその人権を尊重し、責任を分かち合い、その能力を発揮するとともに、安全で安心な環境でいきいきと生活することができるよう、すべての人に対して、女性や子どもの人権の擁護や福祉の増進に関する事業を行い、男女共同参画社会の形成と子どもの健全育成の推進に寄与することを目的として活動を続けています。

私たちは、地域の中で暴力被害女性たちと子どもへの支援をすることが、個人の尊厳と自立を保持し、暴力と差別のない社会につながると考え、支援のネットワークを広げていくことに貢献します。

2018年度下半期の活動に向けて

NPO 法人 WEK プロジェクト代表 坂井 美津江

2018年度上半期は、「2017年度ドコモ市民活動団体助成事業」の後半事業として、二つの新規事業を実施しました。その一つは、あらゆる暴力で傷ついた女性と子どもたちを理解し支援の輪を広げるための「支援者養成講座」の開催です。この事業は本年度の WEK プロジェクト事業の柱と位置づけ、初回を「傷ついた心の支え方～身近な私たちにできること～」と題して、NPO法人レジリエンス代表中島幸子さんにご講演いただき、去る8月18日に「信頼し相手を尊重したエンパワーメント」をテーマに、女性が力を合わせる素晴らしさについて意見交換し、全9日間24時間の「支援者養成講座（基礎講座）」を終了いたしました。

そして、もう一つの新規事業として、子どもたちが怒りの感情を上手に表現し、健全な社会生活が営めるようになることを目的として「親子で学ぶ Kids アンガーマネジメント講座～おこりんぼオクトパスをやっつけよう！」を夏休みに開催いたしました。この講座は、子どもたちが自然な形で怒りの感情と上手につき合うことができるようになることを目指し、子どもたちが更に楽しく参加しでき講座となるよう工夫を図りながら、今後も定期的に関わっていきたくと考えております。

一方、9月からは「金沢市暴力被害女性と子ども支援に関する市民グループ・団体との協働事業」の委託を受け、DVサポーター養成講座（専門講座）やDV等予防啓発事業を実施します。市民協働事業の実施により、暴力で傷ついた女性と子どもたちへの理解と支援の輪がより一層広がることを期待し、会員が力を合わせ活動して参ります。

さらに、10月からは「自己尊重トレーニング」など、生きづらさを感じている女性たちをエンパワーメントする事業を展開して参ります。

昨年9月からスタートした「2017年度ドコモ市民活動団体助成事業」も、8月をもって一旦終了となり、改めてご支援いただきましたNTTドコモ様に感謝を申し上げますとともに、助成事業の経験を活かし、WEKプロジェクトらしい事業を提供して参りたいと考えております。

皆さま方のより一層のご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

WEK プロジェクト支援者養成講座 (ドコモ市民活動団体助成事業)

『傷ついた心の支え方』～女性と子どもを支援するために～

4月21日(土)～8月18日(土)

女性と子どもたちが安心安全に暮らすことのできるよう、あらゆる暴力で傷ついた女性と子どもたちを理解し支援の輪を広げることを目指して、支援者養成講座を開催しました。

■ 性差別とDVの構造～偏見と抑圧～

暴力の種類とその影響～身体暴力、性暴力とモラルハラスメント～

被害者とのコミュニケーション～対等な関係、健全なコミュニケーション～

講師：WEK 代表 坂井美津江

被害者のこころのケア～トラウマ、傷つきによる喪失感～

講師：WEK 副代表 新美 静香

〈参加者感想〉

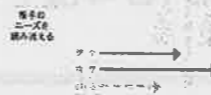
トラウマとなる体験



差別と制度的パワー
 戦い場においても、制度的にも
 つぶやき社会化されている
 職場の
 組織の
 構造の
 女性に対する男性が持つ権力(パワー)の
 アンバランス

- ・刷り込みとは何かのワークが貴重な体験でした。
- ・ワークで「女性から男性への暴力もある」と言われたら問い掛けでの話し合いがよかった。
- ・トラウマについてよくわかった。
- ・普段の仕事の中では、支援する人、される人になってしまう間柄の方々と、同じ目線で学んだり考えたり話し合ったりできるので、とても有難いです。

境界線を意識したコミュニケーション



る人になってしまう間柄の方々と、同じ目線で学んだり考えたり話し合ったりできるので、とても有難いです。

- ・仕事上の立場を見直したり、自分を知るために大切な機会だと思う。
- ・ワークをやってみて、目の前の人を気持ちよく取り入れることがとても難しいと思いました。
- ・どうしても自分の立場や考えから意見を言ってしまうようで、考えさせられました。

■ 生きづらさを抱える10代、20代の女性の現状と支援

〈参加者感想〉

講師：シェきり事務局長 中 聖子 弁護士

- ・深刻なDV被害者の話を支援者から具体的に聞くことで、現実の厳しさを感じました。
- ・子どもの気持ちや、父親、母親にはっきり伝えられたらいいなと思いました。



■ シングルマザーの現状と支援について～母子福祉施策と子育て支援施策～

講師：金沢市福祉総務課、金沢市こども政策推進課

最新の情報を手に入れるには
 子育て支援制度は年々更新しています
 最新の情報を手に入れるには
 ※金沢子育てお役立ちWEB
 ※金沢市福祉総務課
 ※石川県単身立寄相談センター
 ※子育て支援コーディネーター
 ※金沢市保育利用支援員
 ☎076-220-2538(専用番号)

〈参加者感想〉

- ・金沢市にいろいろな支援情報があることが分かりました。
- ・具体的な数字で説明を受け、母子家庭を取り巻く様々な問題について考えさせられました。

■ 被害者支援としての加害者プログラについて(公開講座)

〈参加者感想〉

講師：アウェア代表 山口のり子さん

- ・加害者が気づくことは果てしなく大変なことだと思いました。
- ・個人の意識の中でのジェンダーバイアスについて学ぶことができました。
- ・「加害者プログラム」がもっと実施されれば良いと思いました。
- ・被害者が力を付けることが一番と伺い、難しい事だけれど前進して欲しいと思いました。



■ 子どもの養育環境が及ぼす心身への影響

～面前DVと児童へのケアの必要性～

講師：石川県児童相談所相談課長 常盤秀樹さん

～愛着障がいと子どもの発達～

講師：石川県南加賀保健福祉センター所長 沼田直子さん

〈参加者感想〉

- ・事例を交えて、とても解りやすくよかったです。
- ・愛着障がいは非常に深いトピックだと分かりました。
- ・母として、女性としての視点でも世界が広がる講座でした。
- ・親子の関係だけでなく、全ての関係性にもつながる話だと思いました。



■ 離婚に関する法的知識～離婚、親権、養育費、面会交流～

講師：弁護士 林 桜子さん

面会交流支援について～WEK 面会交流支援事業の概要～

講師：WEK 副代表 新美静香



- ・法的知識だけでなく、現場のケースを含めての説明で、分かりやすくなりました。
- ・離婚する時には、取り決めなければならないことが多くあり、ものすごくエネルギーが必要だと感じました。
- ・面会交流支援の必要性がよくわかりました。

■ 女性と子どもの支援者に求められるもの～信頼し相手を尊重したエンパワメント～

女性たちが力を合わせるすばらしさ～交流、意見交換～

講師：WEK 代表 坂井美津江

- ・エンパワメント…女性が元々持っていた力を自分の手に取り戻すこと。本来持っている力を奪われていた女性とその力を取り戻すこと。
- ・最後は受講者が輪になり、ジェンダーの視点でセクハラ、パワハラについて意見交換しました。

自分で解決策を導き出す力

自分だけが知っている
 自分自身のことや経験
 自分自身の問題は何か
 どう解決すべきか

お話しの中にあって、それを意識したり、
 気づけたりできない

●●● 支援者養成講座修了者感想 ●●●

私が支援者養成講座を受講しようと思ったきっかけは、DVや子ども虐待について勉強し理解を深めたいと思ったこと、そして女性と子どもの自立について考えてみたいと思ったことです。また私は過去に傷つき体験があり、講座を受講することで過去の出来事を客観視し自身の感情と向き合うきっかけになればいいと思ったからです。私は自分の過去のDV被害について、長い間誰にも話せずいました。何故なら、DVされるのは自分に原因があり恥ずかしいことだと思っていたからです。そんな相手を選んだ自分がバカで世間体が悪いと思っていました。

でも講座の中で、加害者の歪んだ考え方や価値観が暴力となり、責任は暴力を振るった側に100%あると聞いた時、やっぱり自分は悪くなかったのだと改めて思いました。またジェンダー格差という社会的背景がDVを生み出していて、社会を変えて行かないとDV問題は無くならないということも学びました。また、過去の出来事自体は変えられないけれど、自分がそれをどう捉えるかは変えることができることに気づきました。心の傷は完全に癒えることはないかもしれませんが、それに対処できる力をつけていけばいいのです。そのためには自分を大切にセルフケアを行っていくことがとても大事なことだと思いました。

講座を通じて心に響く言葉をたくさん頂き、私にとって本当に実のある学びとなりました。また私自身、自分の中にある“力”に気づき、それを信じて生きる勇気ももらいました。そして誰にでも自分を幸せにする力が必ずあるということ、心の傷を抱えている人たちへ伝えていきたいと心から思いました。

親子で学ぶ Kids アンガーマネジメント講座

平成30年8月26日(日) 10:30~12:30 金沢市教育プラザ富樫

後援(公財)いしかわ結婚・子育て支援財団

ドコモ市民活動団体助成事業



親子で学ぶ「おこりんぼうオクトパスをやっつけよう!」と題して年長から小学生の児童を対象に、アンガーマネジメントキッズインストラクターによる講座を開催しました。

わかりやすいキッズ用ワークブックを使用し、自分の怒りの感情と上手につきあうために、怒りの理解と怒りを感じた時の対処方法を学びました。風船を使って自分の怒りの感情と向き合ったり、ぬりえで身体

の変化を知ったり、保護者と子で演じる会話体験やおこりんぼうオクトパスが吐く墨で心が一杯にならないように、どうしたら落ち着ける?をしたり、等々子ども目線からの講座でしたが、保護者にとっても、子どもとの良い関係を築けることに気づくことができた体験日だったのではないのでしょうか。初回だったので盛りたくさんの内容になりましたが、怒りの感情は自然な感情の一つ、上手につきあい怒りの連鎖を断ち切ろう! 次回もお楽しみに。(菅村)

ピアサポートグループ 毎月第3木曜日 14:00~16:00 ※会場は非開示です

「ピアサポートグループ」は、かなざわDVサポート時代から、モラハラ、暴力などのつらい体験を経験した人が集まって、気持ちを言葉にして語り合う場として開催して6年目になります。グループでは、ファシリテーターが進行役となり、言い放し、聞きっぱなしで誰も批判、中傷、干渉はしません。グループの中では秘密は守られ、安心して語り合いを続けることができます。

この6年、グループの様子を見て来て、参加者が他の参加者の話に耳を傾け「私もあの時そんな気持ちだった・・・」と共感し、過去の出来事を自分に起きた事実として客観的に語るができるようになっていくことに気づきました。お互いに支え合うという体験を積み重ねる中で、自分を見つめ自分の気持ちに気づき、それを言葉にしてグループで語ることで力を得ているのだと感じています。

グループが自分を肯定できる安全な場所であれば、女性としての体験の共有・共感が、孤立や阻害を打ち破ることにつながります。また、一人ひとりの個人的な問題に、別の視点(ジェンダーの視点)が得られ、女性としてのシスターフッド(女性同士の連帯)を実感していきます。(ファシリテーターS)



母と子のおしゃべりサロン 毎月第3日曜日 11:00~15:30 WEK リビングルーム

ドコモ市民活動団体助成事業



DVや虐待、離婚など同じ体験をした母親と子どもが、安心してほっとできる場所として「母と子のおしゃべりサロン」を提供しています。午前中は、和気藹々の雰囲気の中で話し合ったりコミュニケーションゲームをしたりして過ごし、お昼は参加者と一緒にランチ。

ワイワイ、ガヤガヤ食卓を囲んで楽しいひと時です。

午後はお母さん達がお茶を飲みながらおしゃべりをして、子どもたちはブロックや折り紙、オセロやトランプをして遊んでいます。そして、年齢を問わず風船が好きですね!風船アートも楽しめたらいいなあ。8月、夏休みのランチは流しそうめんをしてみました。子どもたちは大喜びで、そうめんはほとんど大人の口には入らないくらいでした。

毎月、第三日曜日はWEK事務所へ来て、自分を大事にする日にしませんか?お子さん連れでもママだけでもOK。9月は「北國街道野々市」参加のためサロンはお休みです。

野々市本町児童館でゲームや人形劇を提供しています。(坂井)



傷つきからの回復ワーク “こころのケア講座”

ドコモ市民活動団体助成事業

第2・第4週(土曜日) 13:30~ 石川県女性センター

私自身、ファシリテーターになるまでの間に、参加者として4回程受講しており、この講座を何度も受講するメリットをご紹介したいと思います。

まず、受講する時期によって、自分に起きている状況やそれに伴う感情が違うため、同じ内容を聞いていても自分の心に浸透する部分や感じ方がその都度違うことがあります。つまり、自分にとって、その時の一番の関心事が心に残るため、その次に受講した時には、前回とは違う部分が残ることもあり、繰り返し受講することによって、パズルのピースを合わせていく作業のようなイメージです。

(講座のあとのちょっとホットするワーク)

二つ目は、正しい考えが定着していきます。

DVやモラハラを受けていると、Bさん(暴力の加害者)の言動によって、混乱させられることがあると思います。DVの構造やBさんの思考、混乱させられるコミュニケーションの特徴などを学んでも、その知識が定着するまでには時間がかかります。繰り返し受講することにより、「知っている」が「日常で使える」知識になります。同じテーマでも、ぜひ参加してみてください。初めての参加という方も、ぜひいらしてくださいね。(新美)

♡♡♡ こころのcareダンス♡♡♡

先日、講座の最後の時間に「こころのcareダンス」を参加者の皆さんで体験してみました。多重迷走神経理論のテクニックを使った動きを取り入れた体操で、深呼吸をしたり、つぼを押したり、簡単な動作をすることによって、☆さん(暴力の被害者)のセルフケアになるそうです。

このダンスを開発したNPO法人レジリエンスのホームページで動画を見ることができます。ストレスが溜まっているなど感じた時にやってみてください。http://resilience.jp/2018/07/5289



♡♡♡ 受講者の感想から ♡♡♡

こころの安全や安心を取り戻しながら、新たな自分になっていく勇気をじわりじわりいただきました。この講座に出会えて、本当に感謝しています。

堅苦しい雰囲気での講義でも無条件肯定ばかりのカウンセリングでもなく、レッテル張りもない、その時点でのありのままの自分に寄り添って学びや生命力をくれるような講座(まさしくレジリエンスの文字どおり)です。12回のテーマ全てに、引っかかる因果を感じとれ、毎回発見があり、扱うテーマの重さにして心の重さは比例するところか、謎が解けたり、心がほどけるようで、受講が楽しみでもありました。専門的な見解を身近に習得でき、パートナー、親子、家族、友人、職場、社会、どの枠においても役立つ意識や健全なコミュニケーションの観点も知れました。

私の今後への影響は大きいです。弱い自分も自分、で大丈夫。偏見や社会的な枠に自らもとらわれたり、傷ついても吐き出し口もなく取り繕おうと、このまま放っていたらどうなっていたらとも思います。



意識、無意識関係なく蓋をして忘れようとしてきたこと、抱えていた憤りや深い悲しみや不安やトラウマを把握し、対処していく足取りをとれるようになったように思います。

DV、モラハラ、セクハラ、パワハラと、どんな虐待を受けても傷つくのに、その状況にただ混乱したり、その解消方法がわからない、理解者がいないで二次災害もありえます。そして時がいくら過ぎても、精神にはダメージがはびこって、ずっと人を蝕んでいくので、何らかのわだかまりを感じる人がこの講座を受けてみることは、大きな力になると思いました。

受講者 Oさん

金沢市暴力被害女性と子ども支援に関する市民グループ・団体等の協働事業
DV サポーター養成講座（専門講座Ⅰ）面接技法を学ぶ
～フェミニストカウンセリングの視点で聴く～

9月23日（土）24日（日）13:30～ 金沢市松ヶ枝福祉館

被害にあった女性たちが、自身の経験や思いを受け入れ乗り越えるために必要なのは、それらを言葉にすることと、その言葉に耳を傾けてくれる聴き手の存在です。

女性達が「二度と、誰にも話さない」と、ひそかな決意をするのは、聴き手に恵まれなかったときです。聴き手のない語りは出口のない堂々巡りとなり、時にその人を蝕みます。

相談やカウンセリングの基本は、まず良き聴き手であることです。この講座では、そのための基本を学びます。

【1日目】

女性相談の現状と相談実務 ～エンパワーメントにつながる相談～
講師：NPO法人WEKプロジェクト代表 坂井 美津江

【2日目】

面接技法を学ぶ ～ジェンダーの視点でケースを読みとく～
講師：(有)フェミニストカウンセリング堺 カウンセラー 中川 和子
NPO法人ふえみばる堺 カウンセラー 平木 貴子

プログラム：

- 講義と演習① 「聴く、伝える、質問、要約」
- 講義② 「Personal is political」
- 演習② CR「自分が、「私って、自信がないのかな・・・」と思った時」
- 演習③ 「ジェンダーの病」3人組 discussion」
- 講義③ 「ジェンダーの病」の概論

※このプログラムは、日本フェミニストカウンセリング学会教育訓練担当の助言の元、構成されています。

※ 11月3日（土）、10日（日）金沢市教育プラザ富樫において、星稜大学 河野俊寛教授、富山県リハビリテーション病院・子ども支援センター森 昭憲医師をお招きして、DV サポーター養成講座（専門講座Ⅱ）「気になる子どもと発達障害支援の理解」を開催します。

女性のためのエンパワーメント講座

自己尊重ワークトレーニング ～私の生きづらさはどこから～

10月6日（土）～11月7日（土）

第1・3土曜日 13:30～ 金沢市教育プラザ富樫

「私を好きになるってどういうこと？」「どうしたら自分に自信が持てるの？」、自分が人にどう見られているか気になる、自分に自信が持てない、いろいろ考えすぎたり自分を責めることでしんどくなってしまおう・・・。

つい陥りがちな「自分の追い込みやしんどくさせる思考や行動」に気づき、生きづらさはどこからきているかなど、ワークと講義を通してグループで話し合いながら、丁寧に自分のことを考えます。4回通して自分を見つめる連続講座です。

※ 1月から自己尊重トレーニング Part2は、第1・3土曜日に「私の〇〇を休もう」をテーマとして、自動思考を見つめ直す講座を開催します。

会員募集

WEKプロジェクトの会員になって、女性の生き方を考えたり、サポートしたり……一緒に活動してみませんか？

★ 正会員（活動会員）になると……

- ☺ 総会（年1回）への出席のほか、定例会（意見交換会や研修会）の参加など、会員相互のつながりを持つことができます
- ☺ 講演会や講座などに優先的に参加でき、参加費の割引があります
- ☺ 会員交流会等のイベントに参加できます
- ☺ ニュースレターや各種講座等の情報をお送りします

★ 賛助会員も募集しています！

会 員	年会費
正会員（活動会員） この法人の目的に賛同して入会した個人	3,000 円
賛助会員 この法人の目的に賛同し、賛助の意思を持つ個人および団体	個人： 1口3,000 円 団体： 1口10,000 円

◇入会希望の方は、お名前、ご住所、電話番号、メールアドレス、会員種別を、メール又はFAXで、お知らせ下さい
TEL/FAX 076-255-7582
E-mail wek7582@spice.ocn.ne.jp

◇所定の会費は、下記の口座に郵便局からお振込みください
郵便払い込み口座 00780-5 42126

耳より情報

☺ 11月12日から25日は女性に対する暴力をなくす運動週間です。



女性に対する暴力をなくす運動
- 内閣府男女共同参画局

期間中、イオンタウン金沢示野様のご協力を得て、DV 予防啓発パネルの展示と、啓発物品・チラシ等を配布し、啓発活動を行います。

☺ 暴力被害女性と子どもの支援に関する市民グループ・団体との協働事業

★DV サポーター養成講座（専門講座Ⅰ）
☆9月23日（日）・24日（月）
面接技法講座
～フェミニストカウンセリングの視点で聴く～
会場：松ヶ枝福祉館

★DV サポーター養成講座（専門講座Ⅱ）
☆11月3日（土）
気になる子どもと発達障害
☆11月10日（土）
発達障がい児の幼児期、学齢期
ライフステージにつながる支援
会場：教育プラザ富樫

★市民向け予防啓発パネル展
☆11月16日（金）・17日（土）
会場：イオンタウン金沢示野

WEKプロジェクトからのお知らせ

■ 女性のエンパワーメント講座

第1・3土曜日 13:30~16:30

会場：金沢市教育プラザ富樫研修室

自己尊重トレーニング Part1 ※連続講座

10/ 6(土) ① 今の「私」

10/20(土) ② 「私」の気持ちを探そう

11/ 3(土) ③ 「私」の中のとらわれ

11/17(土) ④ 「私」を大事にしよう

※ 自己尊重トレーニング Part2は、1月から第1・3土曜日に開催します。

■ こころのケア講座 土曜日 13:30~15:30

会場：石川県女性センター2階研修室

10/13(土) ⑨ パートナースhip

10/27(土) ⑩ 加害者

* 11/24(土) ⑪ 育った環境と子どもへの暴力の影響

12/ 8(土) ⑫ 自尊心

注) チラシ記載の日程に変更がございます。

11/10は開催予定の「⑪育った環境と子どもへの暴力の影響」は、上記のとおり(*)日程変更を致します。お間違いないようにお越しく下さい。

※【木曜コース】は、来年1月から第2・4木曜日に開催します。

■ 母と子のおしゃべりサロン

毎月第3日曜日はWEKに来て、自分を大事にする日にしませんか？

DVや虐待、離婚など経験した母親と子どもが安心してほっとできる場所です。ママたちはおしゃべり、子どもたちは絵を描いたり遊んだり・・・ゆっくりと穏やかなひと時を一緒に過ごしましょう。

都合の良い時間帯だけの参加もOKです。気軽に遊びに来てください。

♡毎月 第3日曜日 11:00~15:30

♡参加費 無料です。

♡ランチは親子で500円

♡お申込み 前日までに、お電話かメールで。

WEK：サロンOPEN 第3日曜日*****

10/21 11/18 12/16 1/20 2/17 3/17

■ 面会交流支援サービス

離婚した父母が、面会交流の取り決めをしても、具体的にどのように進めていけばよいかわからない場合や、自分たちの力で面会交流できない時、また、相手と直接会うのが難しい場合など、連絡調整、子どもの受け渡しや付き添い等の支援を行います。

対象となるお子さんは、3歳から小学6年生までの石川県在住のお子さんです。

♡ 事前面談 (無料)

♡ 受理面談 (有料)

♡ 連絡調整サービス (有料)

♡ 受け渡しサービス (有料)

♡ 付き添いサービス (有料)

※詳しくは、WEKプロジェクト事務局にお問い合わせください

■ ピアサポート 風

生きづらさを感じる同じような悩みを持つ女性たちが集まって、気持ちを言葉にして語り合う安心安全な場です。秘密は守られます。どなたでも参加できます。気軽にお越しく下さい。

毎月 第3木曜日 14:00~16:00

会場は非公開です。

E-mail、TELでお問い合わせください。

■ 女性のための相談室

♡ 無料電話相談

DV・虐待・離婚・子育て等のご相談を受けています。お気軽にお電話ください。

火・木・土曜日の13時から17時まで

TEL 076-255-7582

♡ 面接相談

DV、虐待、離婚、子育て等について、面談を実施しています。

事前に、お電話で面談日をご予約下さい。

※休日、夜間も対応します。

♡ カウンセリング (有料)

事前に、お電話でご予約下さい

■ お問い合わせ先

詳しくは、WEKプロジェクト事務局までお問い合わせください。

TEL/FAX 076-255-7582

E-mail wek7582@spice.ocn.ne.jp