



# 太宰府市男女共同参画推進センター ルミナスだより 9月号



ルミナスの名称には「光り輝く」という意味が込められています。ルミナスに集い、ルミナスでつながるすべてのみなさんの生活に光輝く時間をプラスし、男女共同参画の和を広げていける施設でありたいと考えています。

## しあわせクッキング 韓国料理に挑戦



辛いだけではない、おうち仕様の美味しい韓国料理を作ります。

日時 10月14日(土)  
10:00~13:00

講師 木和幸子さん  
(料理研究家・  
キッチンカフェオーナー)

定員 16人

受講料 1,000円

材料費 1,000円

メニュー  
・ピビンパプ  
・キムチチゲ  
・秋茄子の冷製  
・花あんこのデザート



締切 9月30日(土)必着

## 『男女共同参画セミナー①

### ワーク・ライフ・バランス』報告

#### 人生ワクワクは好奇心！

#### ～描くかとコミュニケーション力と小さな一歩～



講師 白<sup>しら</sup>石<sup>いし</sup> 明<sup>あき</sup>子<sup>こ</sup>さん  
(ヒューマンコミュニケーション  
研究所 代表)

企業コンサルタント・人材育成・産業カウンセラーなどを行う講師から、職場・地域・家庭で活かせるコミュニケーションの大切さを学びました。

まずは「気持ち良いあいさつ」を例に、同じ言葉でも言い方や表情ひとつで第一印象やその後の人間関係に関わってくる重要性について説き、自分が他人からどう見えているか、自分では気が付かないところを見つけるとして、カード(※)を使ったグループワークを行いました。(※心理学をベースに人間の持つ様々な面をトランプ形態にしたもの)

自分のサブパーソナリティー(心の中の多様性、自分の中のいろんな人格の存在)を認識することで、自己理解、他者理解、ヒューマンスキル(自分の考えを相手に伝える、相手の考えを理解すること)を身につけられるようになる。個々のワーク・ライフ・バランスの実現を考えると、コミュニケーション力をつけることは、楽しい人生を送るためにとても有効な手段だと話されました。

最後に「自己重要感を高めましょう。ひとりの時間もみんなの時間も大切。ひとりの時間も楽しむ！そして、自分自身にOKメッセージを！！」とパワフルに優しい笑顔で呼びかけ、話しを締めくくられました。

## 託児室を開放しています

就学前のお子さんが保護者同伴で自由に使うことができる部屋として開放しています。

【開放時間】 午前9:00～午後5:00



## 学習室を無料開放しています



【申込方法】 下記の方法で申し込んでください。

ホームページまたは、直接窓口で郵便ハガキ1枚を持参のうえ申込書に記入してください。もしくは、往復ハガキに住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・講座名・託児の有無(なまえと月齢)を記入のうえ郵送してください。

(太宰府市以外の人受講可)

※応募は1講座につき、一人1枚でお願いします。

※申込多数の場合は抽選になります。

全て無料託児付き / 対象:就学前まで ※要事前申込

【問い合わせ・申込先】

太宰府市男女共同参画推進センタールミナス

〒818-0102 太宰府市白川2-2

TEL 092-925-5404 <http://dazaifu-ruminas.jp/>