

## 2016年度 第4回男女共同参画委員会報告

開催日 2016年8月2日(火) 12:30~14:10 2階生協ホール

出席委員 7名 欠席 1名

### 1. ミニ学習会

「アンガーマネジメント、マインドフルネス、脳科学で『キレル私』の対処法」

(日経ウーマン6月号より)

- ・怒りには4つの性質・・・「高いところから低いところへ流れる」「感情はほかの人に伝染しやすい」「身近な対象ほど強くなる」「行動を起こすモチベーションになる」
- ・キレル自分と向き合う3メソッド・・・「自分の許容範囲を知り、“べき女”にならない」「マトリクスに当てはめ、対処法を決める」「怒り採点法で客観的に把握する」
- ・マインドフルネスで感情を観察する・・・1日5分ほどの瞑想がイライラを軽減し、免疫力を高め、集中力や創造性を向上させる。
- ・キレル脳を鎮めるテクニック(脳のしくみを知る)・・・本能的な感情をつかさどる「大脳辺縁系」と理性をつかさどる「前頭葉」。前頭葉は働き出すのに3~5秒かかるため、その時間稼ぎができれば、小さな怒りはうまく処理できる。

### 2. 報告・確認事項

- ① 府連ジェンダー協議会(7月20日)
- ② イクボス宣言について・・・「岸和田男女キラキラプロジェクト」より、イクボス共同宣言への協力依頼があったことを機会に、いずみ市民生協独自のイクボス宣言を出すことに決定(常勤役員会メンバーによる署名)。7月15日付けで、ホームページに掲載。
- ③ 2巡目の行政訪問のすすめかた
  - ・各自自治体の男女共同参画計画の更新時期と1回目の訪問日を考慮して調整。
  - 2016年度・・・八尾市、和泉市、藤井寺市
- ④ 泉佐野市・・・いずみさの男女共同参画つうしん(NO37・38)の紹介
- ⑤ 富田林市・・・「女性の視点を+(プラス)して 家庭と地域の防災力アップ」
- ⑥ 第1回組合員向け企画・・・金香百合さんの講演会(アサーティブネス・トレーニング)  
「ココロが楽になる」講演会 相手に「NO」と言えますか?  
~わたしOK、あなたOKのバランスのとれた人間関係を!~
  - ・9月4日(日) 10:00~12:00 八尾プリズムホール4階研修室(定員80席)
- ③ 職員の就労状況について (6月度末時点の経年変化)

次回委員会は、9月5日(月) 13:30~1階多目的ホール