

## 男性セミナー（兼ワーク・ライフ・バランスセミナー）

## 「男のセルフマネジメント講座」

～これからの男性に必要な生きる術を身につける～

キーワード：自分らしい生き方、ワーク・ライフ・バランス、男性相談

姫路市では「姫路市男女共同参画プラン 2022」において、「男女の自律・自立意識の促進」、「男女の仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）の推進」をそれぞれ重点的に推進すべき課題として位置づけています。

それらを具体的に進めるため、姫路市男女共同参画推進センター（愛称“あいめっせ”）では、男性対象の啓発講座や、家事・育児・介護等についての実技を交えた実践的講座をそれぞれ開催しています。

ここでは、平成 25 年度に開催した男性対象の啓発講座についてご紹介します。

## 活動の内容 「コミュニケーション」「時間効率術」「男性相談」の3つの視点でアプローチ

【講座名】男のセルフマネジメント講座 ～これからの男性に必要な生きる術を身につける～

【目的】世間でいう“男の役割”にとらわれない「自分らしさ」「自分らしい生き方」について考え、自分の生活を見つめ直す機会を提供する。

男性自身の固定的性別役割分担意識の解消と男性にとっての男女共同参画の意義の理解の促進を図る。

日時・テーマ・講師・内容	
講座	第1回 [日 時] 平成 25 年 6 月 9 日(日) 10:00～12:00 [テーマ] 職場・家庭・地域で役立つ 語る力と聴く力 ～向きあうための臨床心理学～ [講 師] 濱田 智崇さん（京都橘大学健康科学部心理学科助教／カウンセリングオフィス天満橋 代表） [内 容] 職場・家庭・地域活動など、日常生活の人づきあいにおいて、よりよい関係を作り、相手も自分もストレスをためないような考え方やコミュニケーションをペアワークを通して体験的に学ぶ。
	第2回 [日 時] 平成 25 年 6 月 27 日(木) 18:50～20:50 [テーマ] 明日から実践！仕事の時間効率術 ～サクサク仕事で自分時間をつくろう～ [講 師] 榎本 千里さん（ワーク・ライフバランスコンサルタント／オフィス hint link 代表） [内 容] 時間を区切って様々なワークを織り込みながら、仕事効率化のワザやツール活用を実践的に学び、ミニワールドカフェによる参加者同士の情報交換を通じて、自分自身の将来と WLB をあらためて考える。
	第3回 [日 時] 平成 25 年 7 月 6 日(土) 10:00～12:00 [テーマ] 男もつらいよ！男性相談現場からの報告 ～仕事・家庭・生き方・性～ [講 師] 坊 隆史さん（臨床心理士／『男』悩みのホットライン 共同代表） [内 容] 男性相談現場から見える、男性だからこそ抱えるしんどさや悩みについて男性相談員とともに考え、自分らしい生き方の見つけ方を学ぶ。
相談	[日 時] 平成 25 年 7 月 6 日(土) 13:00～15:20 [テーマ] 男性による男性のための一日相談室（13:00～／13:50～／14:40～）の3コマ [相談員] 坊 隆史さん（臨床心理士／『男』悩みのホットライン 共同代表） ※1人1回40分

## 活動のきっかけや背景 男性が「一人で」「気軽に」「あいめっせ」をもっと利用してほしい

“あいめっせ”では、毎年「男性セミナー」として、男性向けの啓発講座や実践的講座を、テーマや内容を変えながら実施しています。

例年、子育て期のパパ向けの親子講座やシニア向けの料理講座といった実践的講座は根強い人気がありますが、男性には“あいめっせ”の認知度自体がまだまだ低いことや、知っていても男性ひとりでは利用しにくいという現状から、男性のみを対象とした啓発講座となるとなかなか参加者が集まらず、集客に苦心しています。

また、男性は長時間労働や「男はかくあるべし」という従来の価値観の縛りの中で、様々な生きづらさを感じ、仕事と家庭の責任をひとりで抱え込んでしまいがちです。

そんな男性にとっても、仕事や家庭生活、地域活動において自分の望む形を選ぶことのできる社会をつくるためには、男性自らが生き方を見つめ直すという「意識」や「気づき」がとても重要です。

そこで、男性が「自分らしさ」「自分らしい生き方」について考え、今の自分や生活を見つめ直してほしい…。ほんの少し肩の力を抜き、ほんの少し考え方を変えることで、今よりも楽に生きられると気づいてほしい…。そして“あいめっせ”が、身近な不安や悩みを解消し、地域の課題を解決していくための学びと交流の場であることをもっと知ってもらい、ひとりでも多くの男性に気軽に利用してもらいたい…。そんな思いから今回の「男のセルフマネジメント講座」を企画しました。

## 工夫したポイント 参加型で楽しく！役立つ！を全面アピール

(企画内容や開催方法)

### ◆最近流行のテーマで男性の興味・関心を惹く

→メインターゲットである子育て世代や働く男性が、ひとりでも参加してみたいと思ってもらえるよう、メディアや書籍で最近よく取り上げられるテーマを講座内容とした。

### ◆ワークを中心とした参加・体験型講座に

→「男性はワークが苦手」というイメージがあるが、実際は全回ともワークを通して幅広い年代の男性同士で話が盛り上がり、楽しく和やかな雰囲気講座となった。

### ◆参加しやすい開催曜日・時間の設定

→開催曜日・時間を固定せず、各回テーマに応じて、男性が一番参加しやすいと思われる曜日及び日時を想定し、あえて異なる曜日・時間設定とした。

### ◆希望回のみ参加もOK！

→男性の連続講座、特に毎週講座で全回参加が基本となると集客が難しいため、各回実施期間に余裕をもたせ、また気軽に参加してもらえるように希望回のみ参加可とした。

### ◆公開講座で、更に参加しやすく

→第2回「時間効率術」は講座内容および進行上、性別を問わない形での実施が可能であったため、女性も参加可の「公開講座」とした。対象を広げたことで定員を超える申し込みがあり、また当日は老若男女様々な立場の参加者が交流でき、男性に限定するよりも有意義で活気ある講座となった。

(PR方法)

◆1回ごとの特出しチラシ作成でPR強化

→募集ちらしは、「3回連続講座としての案内」と「1回ごとの特出し案内」の両面型とした。特出し案内をすることで、各回のテーマを全面に出すことができ、より目を惹くチラシとなった。また、講座でどのようなことをするのか、何が得られるのかをできるだけイメージできるように講座概要の記載や講座タイトル名、各回のテーマの工夫を行った。

◆Facebookで告知&「いいね！」で情報拡散

→働く男性により情報が届くよう、当市のFacebookページで告知をした。講師にもFacebookによる告知に協力いただき、「いいね！」での情報拡散に期待した。

## 活動の成果や今後の展開 “あいめっせ”利用者から男性地域活動グループ・人材の育成へ

この講座をきっかけに初めて“あいめっせ”を利用したという参加者やこれまで利用の少なかった若い世代の男性の参加者も多く、企画や集客の工夫の成果が少なからずあったのかなと思います。

今回の参加者に“あいめっせ”を継続的に利用してもらえるよう、また、生きづらさを抱える男性にも気軽に利用してもらえるよう、今後も試行錯誤・創意工夫しながら男性に向けた啓発を行っていきたいと思います。

また今後の展開としては、“あいめっせ”が男性の地域参画の拠点となるよう、講座参加をきっかけとした男性の活動グループの育成支援や、既存のグループへの施設利用周知を行うとともに、男女共同参画の視点を持ち、男性に向けた意識啓発を推進できる男性人材の育成を図る仕掛けや仕組みづくりをしていければいいなと考えています。

(参加者の声)

- ・心にゆとりができました。
- ・自分を見直すよい機会となりました。
- ・出会いの機会となりました。男性のこのような機会って必要なのかも。
- ・非常に参考になることがあった。ワールドカフェは会社でも真似してみます。 など



【姫路市・事業紹介】

名称：男性セミナー「男のセルフマネジメント講座」

事業開始年度：平成13年度

概要：男性セミナーとして、毎年、講座タイトル・テーマ・内容を変えて実施

HP：<http://www.city.himeji.lg.jp/i-messae/>

連絡先：姫路市男女共同参画推進センター“あいめっせ”

電話番号：079-287-0803