

# いなざわ ウィルネット通信



☆発行☆  
いなざわウィルネット  
発行責任者／吉次栄子  
〒492-8269  
稲沢市稲府町1番地  
稲沢市教育委員会生涯学習課  
TEL 0587-32-1111  
FAX 0587-32-1196

## いなざわ男女共同参画社会づくり学習会 「イライラ感情に振り回されないセカンドライフの過ごし方」

今回の学習会には、ワネスサポート代表の寺田陽子先生を講師としてお招きしました。

寺田先生は、外資系航空会社に18年勤務された後、研修講師・カウンセラーとして活動を開始され、現在では組織の活性化プログラム、メンタル不調者のカウンセラーとしてカウンセリングを実施されています。「こんにちは。私は稲沢市出身です。」といて前に立たれたので、とても親しみを感じました。



イライラすることが多くありませんか。怒りを感じるが増えたと感じませんか。しかし、人間にとって怒りは自然な感情で、相手に伝えることによって身を守る役目を果たすこととなります。

イラっときたら6秒待つことによって、衝動・思考・行動をコントロールできると聞き、大変驚きました。たった6秒でと、

正直半信半疑な気持ちになりました。手のひらに指で頭にきていること、イライラすることを書いてみます。怒りによりカラダに影響が出ることがあります。



人生を価値あるものにするには、人間関係・地域社会・仕事が大切です。そして最も嬉しいことは他人が喜ぶことです。それによって自分も喜ぶことができます。そのためには皆がそれぞれ自分の感情に責任を持って、怒りの連鎖を断ち切ることが何よりも大切だと強く感じました。



## ☆男女共同参画パネル展を開催しました☆



男女共同参画週間（6月23日～29日）を前に、6月17日（土）リーフウォーク稲沢2階通路において男女共同参画パネル展を行いました。併せて、いなざわウィルネット理事による啓発品の配布も行いました。

いなざわウィルネットは、これからも男女共同参画社会の実現を目指して活動していきます。



### ご 案 内

**いなざわウィルネット 20 周年記念男女共同参画社会づくりフォーラム  
オープニングイベント 和太鼓響、うつけ太鼓、どまつりダンスチーム SPICE !**

リオ五輪金メダリスト

**ト ー ク シ ョ ー 登坂絵莉・土性沙羅（東新住建レスリング部）  
司 会 富田和音（CBCテレビアナウンサー）**

と き 平成29年11月19日（日）午後2時～4時（予定）

ところ 名古屋文理大学文化フォーラム 中ホール

定 員 500人（市内在住・在勤のかた）

入場料 無料（要座席指定券） ※ 託児無料・手話通訳あり

申込み 往復ハガキにて申込み（応募多数の場合は抽選）

※ 詳細は、市広報10月号、チラシまたはホームページをご覧ください。

いなざわウィルネット事務局（稲沢市教育委員会事務局生涯学習課内）

電話 0587-32-1440（ダイヤルイン） ファックス 0587-32-1196