

わたし  
から、  
わたし  
たちへ

# ガールズ講座 修了生 ZINE

vol.001

2022年12月号

コロナ禍で人と集まりにくい、  
体調が整わず、リアルの場はしんどいけど  
なにか繋がっていたい……

コロナ禍からほどなくして、そんなメールを頂くことができました。  
かねてから、修了生同士が互いの近況や、今思ってること、  
などを共有できるゆるやかな繋がりを、持てたらなあど  
考えていたこともあって、まずは小さな「紙上の場」(ZINE)を  
作りたいと創刊しました。

イラストや写真、その時々のお気持ちや近況などを教えてください。  
困りごとに知恵を貸し合ったり、他の人のライフハックを聞いてみたり。  
ガールズ講座の修了生なら誰でも投稿可能。一言でOK！  
匿名、ペンネームでOK！ぜひお気軽に参加してください。

※ 投稿方法は、ガールズ講座修了生メルマガでご案内しています。

**【ガールズ講座修了生ではないけど読んでくださったあなたへ】**

#ガールズ講座についての説明は、9ページをご覧ください。

このZINEは、講座の修了生から投稿された内容を掲載した  
自由な声の冊子です。

フォーラム南太田（男女共同参画センター横浜南）では、  
2009年から、働きづらさ、生きづらさに悩む若い女性たちに向け  
「ガールズ編しごと準備講座」を開講しています。  
講座運営のための寄付も大募集中です。



# 近況を自由に語ってください。

「用事を済ましに外に出る事はできても、  
精神疾患があり働くほどの元気や自信がありません。  
宙ぶらりんで社会的に居場所が無いと感じます。  
ガールズ講座のように『こんな自分でも居てもいいんだ』と思えるような  
安心して通える居場所が欲しいです」(ririri)

「仕事をしていますが、不安、  
自分の作業や言動を後悔する気持ちが強いです」(ほし)

「先日出産して、毎日わたわた。今までなんでもなかったペットボトル、  
ひも、タオルがおもちゃになった」(まやまや)

「好きなアーティストのライブに久しぶりに行った。  
とても楽しかったし、元気をもらった」(mii)

「9月から、週3勤務から、週5勤務に変わった。  
すごく疲れて、毎日クタクタ。でも忙しくなって、  
思い返して悩む時間が少なくなった気がします。無理せずいきたいです」(F)

「講座が終わって、朝起きるのがまた遅くなってきたので、  
生活リズムを整える何かを始めたいです」(ふーみー)



段ボールとペーパーナプキンで  
アートパネルを作りました (ririri)

# 昨日、 なに 食べた？

**梨**を食べました。

季節のものは  
やっぱり美味しい。

(ririri)

めぐカフェの  
日替わりランチ  
和風ハンバーグ

(STAFF・K)

ピーマンと卵の炒めもの！  
緑と黄色に元気をもらえます。

(ほし)

**チーズケーキとコーヒー。**

お気に入りだったカフェが閉店、  
移転してしまった。  
その場所にできた新しいカフェで食べた。  
前のお店をリスペクトしていて、  
前のお店を受け継いだ商品もあり、  
またお気に入りになった。

(まやまや)

**うどん**

野菜も沢山入れて。

(yuki)

自分で焼いた  
パウンドケーキ

(ふーみー)

**オムライス**

久しぶりに

友達と外食しました。(F)



**サラダ。**

好きな野菜を選んで雑穀米も  
入っていてボリュームがあって  
おいしかった！

でも体にいい食べ物って  
お値段の高さに悲しくなります…。

(murano)

肌寒い日に  
今年初の寄せ鍋  
をしました。(ririri)

食欲がなくて、  
アイスだけ。

(ささ)

ガールズ講座で「顔を出せる場所を複数作る」って言葉が印象に残っていたので、それを実践しようと考えました。勢いのままに色々やっていたと思います。

できないことをできないって言うてもいいんだな、まちがえてもいいんだな、自分一人でなんでもかんでもこなせなくてもいいし、むしろみんな考えてみんなでもがけるようになればいいんだ、ということでした。それは社会人として働くうえでもだいじなことだな、と気づきましたし、同時に、自分の気持ちを抑えてばかりじゃなくて、ありのままの気持ちをまず認めて知るってということがいかに大切か、に気づかされました。

## 修了生の声より抜粋

気づいたら講座を通い終えたという達成感があって。だけど、講座を卒業したからといってすぐに就活に取り組めたというふうではなくて、もっと長い目で自分と付き合っていくうえで、必要なことを学ばせてもらったな、という感覚があります。

講座は緊張したけど、  
「ひとりじゃない」と感じられて  
まだ大丈夫、と思えた

色んな人がいて、悩みは違うけど、私も含めて、やっぱり皆なにかしら事情があって生きてる、ってことが、狭い世界に生きていた私には衝撃的でした。

これから  
ガールズ講座を受けようか  
迷っている人へメッセージ

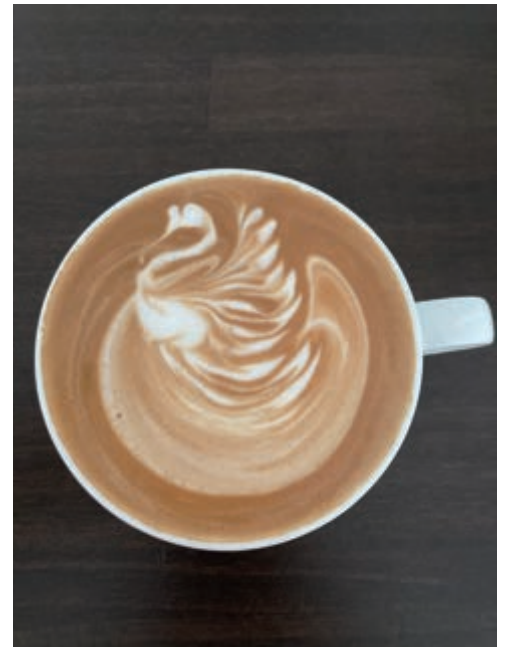


photo : まやまや

一歩踏み出すキッカケになるかも。(ririri)

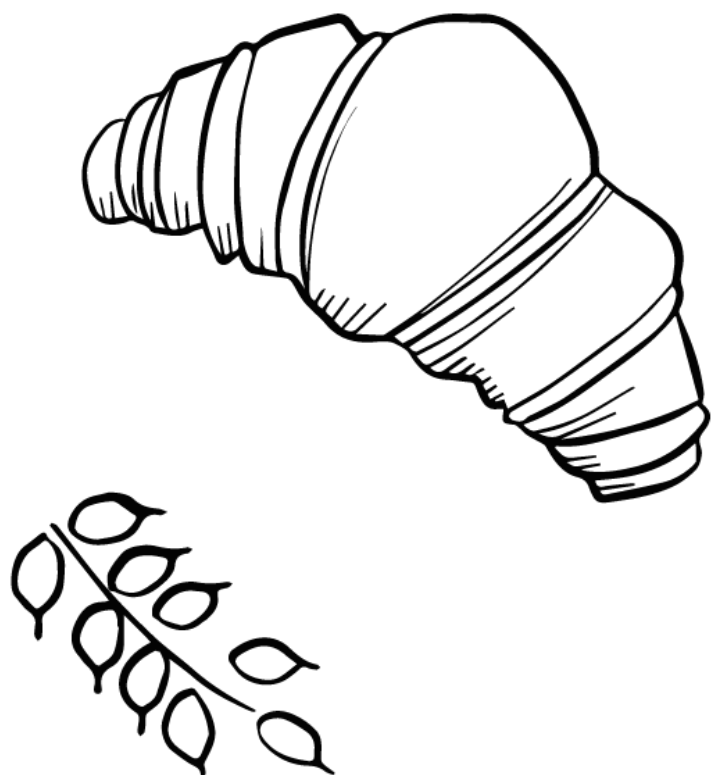
日々を過ごしていく上での発見やヒントが見つかるかも。(murano)

私は最初「ちゃんと毎回通い切らなきゃ」と思って応募しましたが、そんなに気負う必要はなかったと振り返って思います…！  
試しに説明会だけのぞいてみよう、試しに一日だけ、三十分だけ行ってみようなどなど、ハードルをぐんと低くして動いてみてもいいかもと思います♪(ほし)

悩んで苦しい時期はずっと続かない。  
トンネルの中にいる時は、どこまでも続くように感じるけど、絶対に抜けられる。(まやまや)

ガールズ講座は、他人との距離感が私にとって丁度よかった。  
自分を卑下することが多かったけど、講座をうけてこんな自分でも大切にしてもいいんだと思えました。(F)

友人を 手作りパンで おもてなし 手作りの良さ 再度認識 (まやまや)



## 次回募集テーマ

- ・ プチパニックになった時の  
 ころの落ち着かせ方
- ・ あなたのハンドメイド  
 (最近作ったもの、その写真、レシピや紹介等)

近々、修了生メルマガで募集します！

# # ガールズ講座 とは？

「働きづらさに悩むあなたに」に向けた、15～39歳までのシングル女性を対象とする11日の連続プログラムです。心身をほぐすためのヨガや呼吸、声を出すワーク、自分のこれまでの経験の棚卸し、修了生の体験談、調理実習、法律や制度、相談先等の情報提供等から構成されています。参加者は学校や職場、家庭等で様々な困難を経験していて、心身の健康状態が十分じゃなかったり、人間関係を築くことに苦手意識をもっている人が多くいます。また、半数以上は何らかの理由で医療機関に通院しています。

## 安心できて、安全な場を

2008年度に「若年女性無業者の自立支援に向けた生活状況調査」を実施。2009年度に初めて講座を開催しました。講座の目的は、①安心感を体験すること、②自己肯定につながる気づきを得ること、③孤立からの脱出と整理しました。同じような悩みを抱えるなかまと一緒に、評価や競争なしの、自分が自分のために「安心」できて「楽」でいられる場を、参加者と一緒につくれるように努めています。

## 自立のかたちは、ひとそれぞれ

ガールズ講座は「しごと準備講座」ですが、修了後すぐに「さあ、今から就職にしよう！」という講座ではありません。さまざまな経験によって「働くことに不安」を抱えている、でも「なんとか状況を変えたい」「自立に向かいたい」と願う行動する参加者に向けて、講座に続いて、社会参加体験や就労体験の場を提供し、ひとによって違う「自立」を目指す一助となることを目指しています。

このような流れで、あなたをサポートします







photo : ririri

# #ガールズ講座修了生 ZINE わたしから、わたしたちへ

2022年12月号 vol.001

**編集・発行：フォーラム南太田** (男女共同参画センター横浜南)

〒232-0006 横浜市南区南太田 1-7-20

☎ 045-714-5911



わたし

から、

わたし

たちへ