

2025年度 男女共同参画推進員出前講座

講座番号	講座名	内 容	講座担当課 連絡先
【講座名】 男女共同参画推進員出前講座 【内 容】 個性と能力が生かされる男女共同参画社会の実現を目的としたセミナー・研修会の講師として、男女共同参画推進員を派遣します。詳細はお問い合わせください。1団体につき、いずれか2回／年までの利用でお願いします。 【講座番号】 No. 85～105 ※この講座は、「まちづくり出前講座2025」 No85～105と同じです。			多様性社会推進課 084-928-1235
85	めざせ！コミュニケーションの達人！ ～コミュニケーション能力UP講座～ 【三原 和子】	「コミュニケーションは大切！」と思っけていても、意外とコミュニケーションがうまくいかないと感じたことはありませんか？どこが問題なのか、どう対処すれば通じ合えるのかについて、体験も交えながら学ぶ講座です。	
86	ワーク・ライフ・バランスのすすめ ～見つけよう！仕事と家庭のベストバランスやってみよう！家庭のマネジメント～ 【堀家 美智子】	現在の働き方や家庭・育児の関わり方を見直し、仕事と家庭・育児の両立だけでなく、より豊かな人生のためのワーク・ライフ・バランスについて考えてみましょう。そして、その中で見つけた小さな気づきや発見を、家庭のマネジメントに生かす工夫をしてみませんか？	
87	ワーク・ライフ・バランス～分担表作りから見えてくる私の時間～ 【中原 幸子】	仕事と生活が両立しにくい現実の中でも、子育て・介護・家庭・地域啓発にかかる個人の時間を大切にし、健康で豊かな生活を行うために日々で困っていることや身近なことで取り組んでいることを意見交換しながら学び、参加された方が簡単に取り入れられる時短アイデア等をご紹介します。	
88	ストレス解消の隠し味！ ～知って試して今日から笑顔生活！！～ 【中原 幸子】	仕事・家庭・近隣との人間関係や、さまざまな情報社会のなかで、ストレスを感じて疲れていませんか？このイライラ・不安がどうすればおさまるのか。この講座は、ストレス解消法、物事の捉え方、コミュニケーションの技術・アサーション等を紹介します。	
89	包括的セクシュアリティ教育ってなあに？ ～子どもたちにどう伝える？～ 【横溝 美佳】	世界で学ばれている包括的セクシュアリティ教育は人権教育であることを理解しましょう。包括的セクシュアリティ教育を学び、誰もがかけがいの存在であり、大切にされ、愛されるべき存在であることを子どもたちにどのように伝えるかを考えましょう。	
90	ダイバーシティ&インクルージョン、そしてその先へ ～ダイバーシティを活かして、地域や家庭での生活をハッピーに～ 【清水 麗子】	ダイバーシティはアメリカで、マイノリティや女性差別の解消を実現させるために取り入れられた考え方です。昨今日本でも、人権問題や労働人口減少の対策としてダイバーシティの推進が求められてきました。私は日本で十数年暮らしている中でいろんな場面におけるダイバーシティに関する問題に直面し、本講座では企業だけではなく、地域社会や組織そして家庭などあらゆる場面における人のダイバーシティ（例えば人種や身体の特徴、感じ方や考え方、文化的な違い、好みの違いなど）に配慮し、一人ひとりの多様性を認め合い、活用し、対等な関係を築こうとしながら、新たな価値を作り、誰もがありのままに自分らしくハッピーに生きられるようにはどうすれば良いのかをお話いたします。	

講座 番号	講 座 名	内 容	講座担当課 連絡先
91	育児ストレスから解放される 幸せ子育て ～私が変われば 家族が変わる～ 【佐藤 勢子】 【満永 泰江】	日常を振り返り、明日からの活力を養うひとときを。あなたが幸せでいることが、子どもや家族にとっての幸せにつながります。みんなで楽しく情報交換をすることから始めましょう。	多様性社会推進課 084-928-1235
92	「べきである」から解き放た れて笑顔の子育てを！！ ～不登校だって大丈夫～ 【広中 妙】	わが子たちの「不登校」は、それまでの私が抱いていた母親としての価値観をみごとにひっくり返してくれました。「こうあるべき」というひとつの形にとらわれたまま、しんどい思いをしていませんか。自身の子育てを振り返りながら「だいじょうぶだよ」を贈ります。	
93	「子育ての男女協働とはどんなこと？」 ～妊娠期からみんなで考えて みよう～ 【西田 三佳子】	子どもが生まれることで、それまでの夫婦関係や周囲の環境も変化します。その変化にうまく対応しながら、楽しく子育てしていくために、必要なことはなにかを一緒に考えていく講座です。	
94	これってもしかしてDV？ ～「助けて」っていえる力が 生きる力に！～ 【谷元 綯子】	DV（パートナーからの暴力）は犯罪となる行為をも含む重大な人権侵害です。DVについて理解を深め、DVによって起こる影響を知り、あなたや、あなたの身近な人の力になれるように講座をお届けします。	
95	絵本を見ながら話そう！ 性・say・生 ～わたしのいのち わたしの からだ～ 【藤沢 あけみ】	様々な絵本を紹介することによって「いのち」や「性」について親子で語れるきっかけを作ります。いのちの誕生や自分のからだの素晴らしさを知り、自分を大切に思う気持ちを育みましょう。「子育て」と「ジェンダーバイアス」の関わりについても考えます。	
96	「当たり前」という思い込 み、見直してみませんか？ ～「アンコンシャス・バイア ス」に気づこう①～ 【藤沢 あけみ】	日ごろ私たちが何気なく当たり前と思っていることのなかには、他の人にとって押しつけとなり「生きづらさ」を生み出していることもあります。無自覚な偏った見方（ジェンダーバイアスをはじめとしたアンコンシャス・バイアス）について見つめ直す機会を持ち、一人ひとりが大切にされ、多様性を認め合う地域社会作りのために何ができるかを考える講座です。	
97	「当たり前」という思い込み をはずし、不毛な対立を乗り 越えよう！ ～「アンコンシャス・バイア ス」に気づこう②～ 【藤沢 あけみ】	無自覚な偏った見方（アンコンシャス・バイアス）に気づくこととあわせて、人と意見が対立した時、どう対処していくか、対立を恐れずに前向きに解決していく方法を考える講座です。	
98	男の終活 女の終活 ～自分らしい終活でバラ色人 生をゲット！～ 【生関 くみ】	自分の人生の主演は自分自身です。高齢社会における問題・不安を自分のことに置き換えて、今感じている不安を明確にし、これからの人生の目標・生きがいを見つけて一歩前に進むことで自分らしく生き活きとより良いバラ色の人生を送る「終活」について考えましょう。	

講座番号	講座名	内 容	講座担当課 連絡先
99	高齢社会と団塊の世代 「男の出番」が社会を変える ～家庭で 地域で 自分さがし 生きがいさがし～ 【東城 宏明】	定年前、また、定年後の男性の「自立」と新しい「自分づくり」がキーワードです。女性の「暮らしの知恵」を男性も身につける大切さから地域への進出や力強く生きていくことについてお話しします。自分の人生を生きるヒントに気づくことができます。共に考え、一緒に楽しみましょう。	多様性社会推進課 084-928-1235
100	紙芝居「超高齢社会を生き抜くために」 ～劇的 定年夫（男性）のビフォーアフターと「おひとりさま」の幸せ人生プラン～ 【能島 美由紀】 【福島 澄子】	定年後の長い人生をどう過ごすのか、紙芝居をご覧ください。定年後、男女共同参画の視点から、夫と妻の関係を考えます。お互いが自立し、自由を尊重し合って、明るくはつらつと過ごすためのヒントとして、“アッこれって家にも・・・”と思われる人もあるでしょう。	
101	物忘れの経験ありませんか？ ～今日から始める 認知症予防～ 【中原 幸子】	物忘れが気になり「もしかして認知症？」と考えたことはありませんか？この講座は、年齢を重ねる事や若くても誰もが経験する『物忘れ』について学び、認知症の正しい理解、予備軍と言われるMC I（軽度認知障がい）から認知症へならない予防法の実践・家族の対応等をわかりやすくご紹介します。	
102	男女共同参画を意識する中で 「老後」の過ごし方を考える 【細戸 昌史】	人生には、学生、社会人時代など、いろいろな時期があり、その中で、定年退職後に訪れる「老後」は、学業、仕事、子育てなどを終えて、自分の時間が増え、本人次第でとても楽しく素敵なものになります。そんな第二の人生「老後」の生活を楽しむ方法を考えてみませんか。	
103	子どもも大人も高齢者も！ 男女みんなて笑って「健幸」づくり 【生関 くみ】	ストレス社会を生きるうえで、ストレスセルフケアについて学びましょう。そして、ストレスセルフケアの方法の一つとして、いつでも、どこでも、誰でも出来る「笑いヨガ」を日常的に取り入れてみませんか。人生100年時代と言われる今、笑って心身ともに「健幸」に暮らしましょう。	
104	人生100年！新しいことに挑戦したいけど・・・モヤモヤ～男女・年齢隔たりなくだれもが「やりたかったこと」をはじめのキッカケづくり～ 【横山 忠義】	男女ともに平均寿命が延び、人生100年と言われる時代になりました。趣味の時間の使い方や働き方も変化し多様化しており、まだまだ課題はあるものの、男女や年齢の壁はなくしていこうという風が吹いています。長い人生をイキイキと過ごすために、日々の生活に「学び」を取り入れていきましょう。この講座では、気軽に始められる学び方の紹介や、一歩踏み出し、続けていくためのコツ、そして、地域の交流への活用についてお伝えします。	
105	激動の時代、一生涯をかけて 学び続けよう！ 【陶 卓姫】	こんにちのように変動が激しく、未来社会への見通しがはっきりしない社会では、学習することを重要視すべきだと思います。また、その学習成果が自分への励みにもなり、生きる原動力にもなり、更に自分の生き方と結びつける中核（芯）になると思います。人生の諸段階で学習したことは違う体験と生きがいも得られることをこの講座を通して、皆様に告げたいです！	