

2023年度

イコールふくやま

# 出前講座

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・研修会等の講師として、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 めざせ！コミュニケーションの達人！
- 2 今日からつかえる「ココロのつながる会話術」
- 3 ワーク・ライフ・バランスのすすめ
- 4 ワーク・ライフ・バランス



- 10 これってもしかしてDV？
- 11 絵本を見ながら話そう！性・say・生
- 12 「当たり前」という思い込み，見直してみませんか？
- 13 「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！



事業所に！  
団体に！  
学校・PTAに！  
地域に！

- 5 ストレス解消の隠し味！
- 6 老若男女，あなたも私も不安とストレスに上手に向き合う
- 7 素敵な子育て
- 8 「べきである」から解放たれて笑顔の子育てを！！
- 9 子育ての男女協働とはどんなこと？



- 14 男の終活 女の終活
- 15 高齢社会と団塊の世代「男の出番」が社会を変える
- 16 紙芝居「超高齢社会を生き抜くために」
- 17 物忘れの経験ありませんか？
- 18 男女共同参画を意識する中で「老後」の過ごし方を考える
- 19 子どもも大人も高齢者も！男女みんなで笑って『健幸』づくり
- 20 人生100年！新しいことに挑戦したいけど・・・モヤモヤ



まずは問い合わせを！

※この講座は、「まちづくり出前講座」No. 84～No. 101の講座と同じです。

福山市多様性社会推進課  
福山市東桜町3番5号

電話084(928)1006 FAX084(928)1229

# 出前メニュー

	タイトル・サブタイトル	内容等
	推進員名	
1	めざせ！コミュニケーションの達人！ ～家族のための コミュニケーション能力UP講座～	「家族ってとても大切な存在！」と書いていても、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。
	三原 和子	
2	今日からつかえる「ココロのつながる 会話術」 ～きき上手は はなし上手～	「きき上手」であることは、会話の大切な要素です。老若男女、誰に対しても、よりよい「きき手」をめざして、支え合える地域づくり、人づくりに。
	栗田 慶子 工藤 典子	
3	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～	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？
	堀家 美智子	
4	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～	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、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。
	中原 幸子	
5	ストレス解消の隠し味！ ～知って試して 今日から笑顔生活！！～	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。
	中原 幸子	
6	老若男女、あなたも私も不安とストレスに上手に向き合う ～セルフケアとその対策～	激流ともいえる、めまぐるしく変っていく現在の社会状況の中、多くの方が不安やストレスを抱えながら生活をしています。不安やストレスをため込まない、セルフケアとその対策を知って上手に回避できるようになりましょう。
	栗田 慶子	
7	素敵な子育て ～私が変われば家族が変わる～	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。
	佐藤 勢子 満永 泰江	
8	「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～	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。
	広中 妙	

9	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～	「出産後2年以内に夫婦の愛情が急速に冷え込んでしまう状況」を産後クライシスと言います。これは、子どもが生まれたことで生活スタイルが大きく変化したために起こるものですが、その予防のために妊娠中から夫婦・パートナー・その家族で産後の生活について考えていきましょう。
	西田 三佳子	
10	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！～	DV被害を誰にも相談出来なかった 72.5%（2016年度福山市調査）という現実があります。なぜ被害者は相談できないのか。その背景を考えながら、解決のためにどのように相談窓口につながっていけばいいのか。どうやったら、あきらめないで解決に向かって歩けるのかを参加者とともに考えます。
	谷元 絢子	
11	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～	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。
	藤沢 あけみ	
12	「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～	「アンコンシャス・バイアス」とは無自覚な偏見のことです。国などの調査をもとに、性別による役割分担意識をはじめとするアンコンシャス・バイアスの問題点について考えます。 「違い」があっても、その違いがあることで自分や周りが「豊かになる」と意識チェンジしていきましょう。
	藤沢 あけみ	
13	「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～	「アンコンシャス・バイアス」の問題点について考えた後、心が通い合うコミュニケーションスキル（リスニングスキル、アサーションスキル、ネゴシエーションスキル）を体験してみましょう。 コミュニケーションスキルを通じて、意見が対立した時の前向きな解決方法を考えます。
	藤沢 あけみ	
14	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！～	自分の人生の主役は自分自身です。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1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。
	生関 くみ	
15	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～	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。
	東城 宏明	
16	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～	定年後の長い人生をどう過ごすのか、紙芝居をご覧いただき、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。
	能島 美由紀 福島 澄子	

17	物忘れの経験ありませんか？ ～今日から始める認知症予防～	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方法の実践・家族の対応等をわかりやすくご紹介します。
	中原 幸子	
18	男女共同参画を意識する中で「老後」の過ごし方を考える	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。
	細戸 昌史	
19	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	ストレス社会・高齢社会を生きる、私たち。いつでも、どこでも、誰でも出来る笑いヨガを日常に取り入れて、ストレスケア、そして一人ひとりが身体の健康と生きがいを持ち、安心安全で豊かな生活を営む「健幸」づくりをし、健康寿命を延ばしましょう！
	生関 くみ	
20	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」をはじめめるキッカケづくり～	人生 100 年。趣味の時間の使い方や働き方は多様化し、男女や年齢の壁はなくなりつつあります。長い人生をイキイキと過ごすために、日々の生活に「学び」を取り入れましょう。気軽に始められる学び方や、一歩踏み出し続けていくコツ、地域の交流への活用についてお伝えします。
	横山 忠義	

## 出前講座実施の手順

### 申込み時に必要な事項

- ・団体名
- ・希望番号・タイトル
- ・希望日時
- ・人数（原則10人以上）
- ・開催場所

・受付時間 8時30分～17時15分  
（土曜・日曜・祝日を除く）

☎ 084-928-1006

- ・実施時間 1講座90分以内
- ・会場使用料などは申請者でご負担ください。



### 派遣の手続き

電話・来庁による問い合わせ

実施日の2週間前までに所定の申請書を提出または電子申請で申込（電子申請はホームページのURLから）

福山市から申請者に承認・不承認を通知します

講座終了後2週間以内に報告書を提出していただきます