

### 1 「超高齢社会の男性介護者の生き方」

企画: 男性介護者の会「みやび」

とき: 12月6日(日) ところ: 男女平等推進センター  
講師: 平尾 隆さん(男性介護者の会「みやび」代表)



講座では「介護に直面することをいざ知らず恐れずに、充実してきた制度を活用し、自身の生活(人生)設計、自己実現を目指していくことが重要です。介護者の心身の健康の維持や仕事の継続、友人、医療・介護の専門職の人との関係を続けていくことが大切であり、自分の趣味、人間としてのプライドを失ってはいけません。」と強調されました。

参加者からは、「遠い未来だと考えていたが、心の準備を近い未来に備えようと思った」「老々介護では自分を犠牲にしないことの大切さがわかった」などの感想がありました。

### 2 「心を込めた対話の積み重ね 凸凹アプリケコミュニケーション 豊かで温かなチームづくり」

企画: ふあん・ふあしい・café

とき: 11/15(日)・12/13(日)・1/17(日) ところ: 男女平等推進センター  
講師: 岸 靖久さん(ふあん・ふあしい・café代表、生涯学習開発財団認定プロフェッショナルコーチ)  
内容: 第1回 観察し、意味付けし認め合う。  
第2回 意味を繋ぎ、多様な物語をつくる。  
第3回 選択肢を準備し、行動を積み重ねてみる。



第1回から3回までを通して、参加者は自分を見つめなおす機会になり、またグループの話し合いでは「1人ひとりの居場所と出番」を大切に、お互いの個性や意見を尊重し、話し合いを通して1つのことを企画するなど、楽しみながら、たくさんことを学びました。参加者からは「地域で活かせることを得ることが来た」、「今後の行動化のひとつの指針になると思う」、「思いやりのキャッチボールが心に響きました」などの感想がありました。

### 第2回 女性たちによる無料相談会

企画: 多職種ネットワーク高岡

相談内容により、ケアマネージャーや社会福祉士、精神保健福祉士など女性専門員が相談に応じます。お子さん連れでも大丈夫です。秘密は守ります。

とき: 2月21日(日) 13:30~16:00 (受付は15:30まで)  
※予約は不要ですが、先着10名様限定です。

ところ: 男女平等推進センター会議室 (ウイング・ウイング高岡6階)  
問合せ: 男女平等推進センター Tel. 0766-20-1810



### 1 女性史講座 「高岡の女性リーダーに学ぶ」

～将来の不安を和らげ笑顔で暮らせる高岡を目指して～  
とき: 1月15日(金) ところ: 男女平等推進センター  
講師: 尾崎 憲子さん(高岡市社会福祉協議会会長)



先輩女性の生き方や女性の政治参加の歴史から、ひとりひとりが輝きながら暮らしていくためのヒントを学ぶ「女性史講座」を開催しました。



講師の尾崎さんは、高岡市議会議員に立候補した当時のエピソードや、女性の政治参加が進まない理由、また、女性が社会で働く必要性などについて自身の体験談も交えながらわかりやすく話されました。そして「変わろうと努力することがエネルギーになる」と参加者に向けて力強く訴えられました。

参加者は、「女性に自治会長になってもらいたい」「もっと子育てに手厚い環境が必要ではないか」など全員がそれぞれの意見を述べました。

### 2 女性のためのアサーティブネス・トレーニング講座 「伝える力が身につく講座」～私らしく私の気持ちを伝えたい～

とき: 1月24日(日) ところ: 男女平等推進センター  
講師: 一般社団法人 ウィメンズカウンセリング富山  
内容: 講義、グループワーク、ふりかえり



アサーティブネスとは、攻撃的ではなく、非主張的でもない、前向きな自己表現のことで、自分の気持ちを過不足なく相手に伝えること、と説明されました。トレーニングすることで、「自分を知る、自分の感情に向き合う。そして対人関係能力や社会性を高める」を目指します。

グループワークでは、各人が記入したシートをもとに、皆でアサーティブな表現を意識したシナリオを作り、グループで実際にロールプレイをしてアサーティブに表現するトレーニングをしました。参加者からは「気持ちの伝え方や表現方法にもコツがあると分かった」「実生活に活かせると感じた」「自分の言葉で言えたことは自信になった」などの感想がありました。

### 第2回 女性就労セミナー 「職場をうるおす環境整備のための Check & Do」

とき: 3月15日(月) 14:00~15:30  
ところ: 男女平等推進センター会議室 (ウイング・ウイング高岡6階)  
講師: 岡本 尚美氏(働き方改革推進支援センター富山)  
定員: 20名(申し込み順)  
問合せ: 男女平等推進センター Tel. 0766-20-1810

パワハラ対策や女性活躍推進について理解するとともに、職場で活かせる実践法を学びます