

豊川市 男女共同参画推進

# 出前講座



この講座は、家庭や職場、地域など、社会のあらゆる場面で男女が対等なパートナーとして、ともに活躍し、喜びや責任を分かち合える社会づくりを支援するための講座です。身近な人とのコミュニケーション方法や仕事と家庭の両立、女性の人材活用など、皆さんが知りたい、聞きたい内容について、市から専門家を派遣してお話しします。

担当：豊川市人権生活安全課

## 例えば、こんな時に活用できます！

### 連区・町内会等の集会・会合などで

- ポジティブ心理学でハッピーに！
- ホッとする居場所のつくりかた
- 怒りのコントロールのコツ など

### 職場の研修会などで

- ビジネスマナーを身につけよう
- 理想のワーク・ライフ・バランスを叶えよう！
- ハラスメント研修 など

### 市民活動団体の勉強会などで

- いまさら聞けない！？冠婚葬祭マナー
- 支援者のための傾聴トレーニング
- LGBTQ（性の多様性）講座 など

### 学校や保育園の勉強会などで

- 子育てに生かすコーチング
- 自分の人生を大切にする子育て
- デートDV防止って何？ など

## 申込みができるのは

市内に在住、在勤又は在学するおおむね10名以上で構成された団体・グループ

- 地域コミュニティ（自治会、サロンなど） ●事業所 ●NPO 団体
- 学校・保育園（職員・保護者対象） ●PTA など

※上記の団体で、おおむね10名以上の参加者が見込まれること。

詳しい内容は、次のページから

男女共同参画推進  
出前講座  
メニュー例

講座メニュー例を参考に、皆さんが知りたい・聞きたい、男女共同参画に関する内容に即した講師を派遣します。



## コミュニケーション

### 1 アサーティブコミュニケーション

アサーティブコミュニケーションとは、「相手を尊重しつつ自分の意見を率直かつ適切に表現すること」です。風通しの良いコミュニケーションのコツを、実践を通して学びます。

### 3 ポジティブ心理学でハッピーに！

ポジティブ心理学でご自身が持つ強みを考え、それを生かした生き方で幸福度を高めましょう。

### 5 自分を大切に作るココロのトレーニング (ストレスコントロール)

人間関係や仕事、家事などさまざまな場面で感じるストレス。レジリエンス(困難をしなやかに乗り越える)などを取り入れて、ストレスをコントロールするトレーニングをしてみましょう。

### 2 怒りのコントロールのコツ

怒りの感情と付き合うための心理トレーニングです。日々の生活で感じるイライラをコントロールするコツを学びましょう。

### 4 ホットとする居場所のつくりかた

安心できる居場所やグループ、会議や集まりの作り方を学びます。

### 6 同意って何？

周囲の人との関係性を考えながら、意思表示の大切さや同意とはなにかを理解してみましょう。

### 7 支援者のための傾聴トレーニング

さまざまな支援活動の現場で求められる「聴く力」。スタッフのスキルアップに役立ちます。



## 人権

### 8 知って気づこう！アンコンシャス・バイアス

アンコンシャス・バイアスは、無意識の思い込みのこと。ご自身が持つアンコンシャス・バイアスに気づいて、型にはまらない考え方を目指しましょう。

### 10 デートDVって何？

恋人間で当たり前と思っていることも、実は「デートDV」かもしれません。被害者・加害者にならないためのポイントを学びます。

### 9 LGBTQ (性の多様性) 講座

「LGBTQ」という言葉を聞いたことがありますか？ LGBTQの基礎知識を学び、性の多様性について理解を深めましょう。

### 11 リプロダクティブヘルス/ライツ ～ココロとからだの健康のために～

性と生殖にかかわる健康と権利を意味する「リプロダクティブヘルス/ライツ」について学び、ココロとからだの健康について考えましょう。



## 子育て

### 12 子育てに生かすコーチング

子どもに対する指示・命令をやめ、やる気を引き出すことで、創造性豊かな子どもに導き、自発性を高める関わり方を中心に学びます。

### 14 子育てイライラ解消レッスン

毎日の育児は嬉しいこともある反面、ついイライラしちゃう…と悩んでいませんか？子育てにおける不安や焦り、イライラを解消するコツを学びます。

### 16 子どもを尊重したことばがけレッスン

子どもの意欲を引き出し、自立と思いやりを育むことばがけのコツを学び、子どもを尊重した声掛けや考え方を身につけていきます。



## 生活・ビジネス

### 17 理想のワーク・ライフ・バランスを叶えよう！

多様な働き方を理解し、ご自身が理想とする「仕事」と「生活」のバランスを考えて、普段の仕事への取り組み方を見直しましょう。子育て世代の方向けに、理想のバランスを叶えるコツをお教えする講座も◎

### 19 「介護」のモヤモヤに答えます

自分自身を守るために、どのような心構えで「介護」に向き合うべきかをお話し、社会で頼れる制度や施設をご紹介します。

### 21 キャリアデザイン研修

ワークを通して、理想のキャリアを描いてみましょう。育休復帰前後の方への子育てと仕事の両立のコツをテーマにした講座も◎

### 13 自分の人生を大切にすると子育て

子育てには、心の余裕が大切です。大切なお子さんを育てるためいつも頑張っている皆さんに、子育てをラクにするヒントをお教えします。

### 15 傾聴レッスン

子どもの話をじっくりと「聴くこと」(傾聴)が大切といわれます。カウンセリングの技法を参考にしながら、子どもの心に寄り添い、心が通う「聴き方」のコツを学びます。



ご相談ください！

- ・子どもと参加できるものがないな
- ・介護関連で高齢者向けに実施したい など…

メニュー例にない内容でも、ご要望にお応えできる場合があります！

### 18 いまさら聞けない！？冠婚葬祭マナー

知っておきたいけれど、意外と学ぶ機会の少ない冠婚葬祭におけるマナー。きちんとした立ち振る舞いを身に着けて、相手への心遣いを表現しましょう。

### 20 ビジネスマナーを身につけよう

社会人としての心構えや挨拶、言葉遣いなど、ビジネスにおいて必要な立ち振る舞いを身に着け、相手との良好な関係の構築を目指しましょう。

### 22 ハラスメント研修

セクシュアルハラスメントやパワーハラスメントなどのハラスメントに関する基礎知識や、相談を受けた時・見かけたときの対応を学びましょう。

### 23 意外と知らない社会保険・労働保険

働くうえで必ず耳にする社会保険や労働保険。基礎知識を学んで、制度の上手な利用の仕方を学びます。

## 申込みができるのは

市内に在住、在勤又は在学するおおむね10名以上で構成された団体・グループ

(例)

- 地域コミュニティ(自治会、サロンなど)
- 事業所
- NPO 団体
- 学校・保育園(職員・保護者対象)
- PTA など

※上記の団体で、講座の当日におおむね10名以上の参加者が見込まれること。

## 募集数

- 年間6団体(先着順)

## 開催時間

●原則として、平日午前10時から午後4時までの間で、1日2時間以内。●夜間や土曜・日曜・祝日の開催を希望する場合は、ご相談ください。

## 開催場所

●豊川市内とし、お申込みいただく団体で会場を手配してください。●また、会場の準備や催しの周知、司会・進行等も、お申込み団体でお願いします。

## 講師料

- 講師の派遣料は、市が負担いたします。
- 教材が必要な講座の場合はその実費、その他、会場使用料等は、お申込み団体でご負担ください。

## 講師を派遣できない場合

●公の秩序又は善良な風俗を乱すおそれがあると認められたとき。●政治、宗教又は営利を目的とした集会等であると認められたとき。●出前講座の目的に反し、講師の派遣が適当でないとき。

## お問合せ・お申込み先

### 豊川市役所

人権生活安全課(北庁舎2階)

〒442-8601 豊川市諏訪1丁目1番地

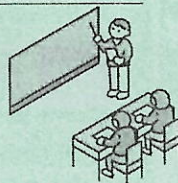
電話: 0533-89-2149(直通)

FAX: 0533-89-2125

Email: jinken@city.toyokawa.lg.jp

開庁日時: 月曜から金曜 午前8時30分~午後5時15分

閉庁日: 土曜・日曜、祝日、12月29日~1月3日



## 出前講座実施の手順

### 1. 人権生活安全課へお問合せください。

開催希望日の30日前までに、電話または直接窓口にて人権生活安全課人権推進係へお問合せください。そこで希望する日時や希望の内容・テーマ等をお伺いいたします。



### 2. 後日、ご連絡させていただきます。

ご希望の講座について、講師と日程等を確認したうえで、後日お返事を差し上げます。

講師との調整がつかまりましたら、正式なお申込手続きに入ります。

### 3. 申込書をご提出ください。

「豊川市男女共同参画推進出前講座申込書」をご記入いただき、人権生活安全課へ持参、郵送、E-mailまたはファックスでご提出ください。

### 4. 通知書が届きます。

「豊川市男女共同参画推進出前講座(受託・不受託)通知書」をお申込者に郵送させていただきます。内容をご確認ください。

### 5. 当日、講師が会場へ伺います。

受託の場合、開催日当日、申込団体をご用意された会場へ講師が伺い、講座を行います。(人権生活安全課職員も同行します。)

《お願い》講座では、講座の内容に関する質問は受け付けますが、市政の全般にわたる要望、苦情等はご容赦願います。

### 6. 報告書をご提出ください。

講座の終了後14日以内に、申込時にお渡しした所定の報告書に感想等をご記入のうえ、人権生活安全課へご提出ください。今後、よりご希望に沿った講座を行うための資料とさせていただきます。