

# 姫路市男女共同参画推進センター 26年度実施講座一覧

	事業名	テーマ	講師	開催日	開催曜日
				開催時間	
主催講座	① あいめっせステップ・アップ塾 あいめっせステップ・アップ塾2014 ～社会に目を向け、リンクする！～	①女の子、男の子の子育てに違いはある！？ ～強く、やさしく、しなやかな“人”に育てる～ ②身近な問題から考える「政治」「政策」～女性の参画で社会が変わる！～ ③今の日本の生きづらさを考える～格差社会と貧困～ ④正しく知って上手く活用！ソーシャルメディアで『情報発信』 ⑤起業したい方必見！ソーシャルメディアで『人脈』と販路を拡大！ ⑥現役記者に聞く！ソーシャルメディアで『広報』～コツと注意～	①遠矢 家永子さん(NPO法人SEAN副理事長・事務局長) ②大村 華子さん(関西学院大学総合政策学部 准教授) ③伊田 広行さん(神戸大学・立命館大学 非常勤講師) ④宝楽 陸寛さん(NPO法人SEIN 事務局長) ⑤西 洋子さん(株式会社be love company 代表取締役社長) ⑥前田 昌宏さん(西宮経済新聞記者/フリーライター)	①5/21 10:00～12:00 ②6/4 10:00～12:00 ③6/19 10:00～12:00 ④7/12 10:00～12:00 ⑤7/12 13:30～15:30 ⑥7/24 18:45～20:45	水曜 木曜 土曜
	② 子育て応援講座1(落選者対象) 【お父さん応援講座】 ダンボールで「ダイナミックあそび」 ～ダンボールを使って思いっきり工作を楽しもう～	【前半】オトナもハマる、ダイナミックダンボール工作！ ～切って、貼って、組み立てて！～ 【後半】ダンボール遊具で遊ぼう！～ダンボール迷路も出現するよ！！～	島津 聖さん (矢野紙器株式会社 /NPO法人ファザーリング・ジャパン関西)	4/20 【前半】13:30～15:00 【後半】15:00～16:00	日曜
	③ 女性のチャレンジ支援セミナー1 (落選者対象) 小さく始めて、大きく育てる！ 「おうち起業」 ～仕事と家庭を楽しく両立！わたしが作る働き方～	①【準備編】私にも“おうち起業”できますか？～おうち起業Q&A～ ②【体験談&交流会】先輩起業ママ・主婦に聞いてみよう！“おうち起業”の始め方 ③【スタート編】私の起業のタネってなに？～お試し事業プランを作ってみよう！～ ④【相談】個別相談会	①③及び④ 宇田 名美さん (宇田マネジメント株式会社 代表取締役/中小企業診断士) ②柏木 一美さん (ロイヤルセラピスト協会指定スクール 手温 代表) 櫻井 百合さん(ラバンさんの小さなパン教室 主宰) HARUさん(似顔絵工房HARU 主宰/似顔絵イラストレーター)	①5/16 10:00～12:00 ②5/23 10:00～12:00 ③5/30 10:00～12:00 ④5/30 12:30～15:20 (50分/3コマ)	金曜
	④ 男性セミナー1 男のセルフマネジメント講座2014 ～男性カウンセラーに学ぶ！ 男を磨く「思考術」～	①男性カウンセラーに学ぶ！男を磨く「思考術」 ②男性による男性のための一日相談室	坊 隆史さん (臨床心理士『男』悩みのホットライン相談員/大阪経済大学大学院非常勤講師)	①6/14 13:30～15:30 ②6/15 10:00～14:50 (50分/4コマ)	土曜 日曜
	⑤ 女性のエンパワメント講座 女性が学ぶ法律講座 弁護士と先輩シングルマザーに聞く ～知っておきたい離婚before & after～	①離婚 before ～基礎知識と法的手続き～ ②離婚 after ～お金の法律知識と生活設計～ ③★先輩シングルママの体験談★ 教えて！離婚後の生活・仕事・子ども	①②中村 衣里さん(法テラス阪神法律事務所 常勤弁護士) ③大森 順子さん(女性のための離婚相談 まえむきIPPO 主宰)	①7/2 10:00～12:00 ②7/9 10:00～12:00 ③7/16 10:00～12:00	水曜
	⑥ 生涯現役応援講座 団塊世代「孫育て」のススメ ～今どきの子育て事情と ママパパサポートのコツ～	①【総論】まず知ろう！現代の子ども・子育て事情と祖父母の役割 ②【あそび編】あそびで始める「地域の子ども」「孫」とのゆるほかコミュニケーション ③【実践編】育児の「常識」昔と今～親世代とのギャップ解消！～	①③井上 千秋さん (母乳育児相談室 いのうえ助産院/一般財団法人 兵庫 県助産師会理事) ②和田 憲明さん (NPO法人ファザーリング・ジャパン関西 代表理事)	①7/2 13:30～15:30 ②7/9 13:30～15:30 ③7/16 13:30～15:30	水曜
	⑦ 女性のチャレンジ支援セミナー2 女子高生向け 工学ガールのためのサマーcafé in 県立大オープンキャンパス	・在学生によるキャンパスライフ紹介 ・民間企業で働く女性技術者のお話 ・先輩女子学生とのフリートーク	兵庫県立大学大学院女子学生 4名 民間企業で働く女性技術者 2名	8/11 12:00～15:00	月曜
	⑧ 男性セミナー2(ワーク・ライフ・バランスセミナー) 働きざかりのあなた！明日はわが身？ 「介護」と「仕事」の両立術 ～あなたやあなたの部下が、介護で仕事をあきらめないために～	①介護で仕事をあきらめない！介護と仕事の両立術 ②職場で活用したい！コミュニケーション術	内橋 康彦さん (ワーク・ライフ・バランスコンサルタント/ 介護離職ストッパー)	①9/20 13:30～15:30 ②9/27 13:30～15:30	土曜
	⑨ あらゆる暴力防止セミナー (兼コミュニケーションセミナー) 職場・グループ活動などで人を育てる 「上手な叱り方」講座	①【基礎編】日ごろからおさえたい！コミュニケーションのポイント ②【初歩編】効果的に「指導・育成・叱る」ための かかわり方・・・相手のタイプを知る！ ③【実践編】明日からできる！成長につながる「叱り方」「叱り方」をロールプレイで実践！	喜田 菜穂子さん (NPO法人マザーズサポーター協会 理事長)	①9/27 10:00～12:00 ②10/4 10:00～12:00 ③10/11 10:00～12:00	土曜
	⑩ 女性のチャレンジ支援セミナー3 「おうち起業」販売体験編！！	平成25・26年度に開催した「おうち起業」講座の受講者を対象に、あいめっせフェスティバルに出店し、販売体験する機会を提供する。		11/16 10:00～15:00	日曜

# 姫路市男女共同参画推進センター 26年度実施講座一覧

	事業名	テーマ	講師	開催日	開催曜日	
				開催時間		
⑪	女性の心とからだセミナー 自分のこころとからだをみつめよう ～更年期とステキに向きあうために～	①【こころ編】更年期に起こりがちな「こころ」の変化～しなやかに乗り切るために～ ②【からだ編】年齢による女性ホルモンとからだの変化 ～更年期を好年期として迎えるために、今から準備しませんか～ ③【ボディワーク(整体)編】自分でできるからだほぐし、こころほぐし	①森崎 和代さん(女性ライフサイクル研究所フェリアン) ②岸本 喜代子さん(保健師/助産師) ③福井 幸子さん(ウイメンズセンター大阪スタッフ/整体師)	①11/25 10:00～12:00 ②12/2 10:00～12:00 ③12/9 10:00～12:00	火曜	
	⑫	子育て応援講座2 「おこづかい」が子どもの人生を変える！ ～おこづかい教育出前講座& 子どもを巻き込むデジタルコンテンツ相談事例～	【前半】おこづかい教室出前講座 【後半】子どもを巻き込むデジタルコンテンツ相談事例	【前半】 若島 徹さん(ジブラルタ生命保険株式会社インストラクター) 【後半】 疋田 美也子さん(姫路市消費生活センター相談員)	11/26 10:00～12:00	水曜
	⑬	多様なライフスタイル講座 産休・育休明けに仕事も家庭も 両立していくための準備講座	①必見！職場復帰に必要な情報・知恵を手に入れよう ②「時間が足りない！」を解消！ 整理術で時短テクを身につけよう ③共働き夫婦の夫が語る！ 共働き・子育てのライフプランを考えよう	①上田 理恵子さん(株式会社マザーネット代表取締役社長) ②笹田 奈美子さん (tagmoms タグマムズ/整理収納コンサルタント) ③天野 勉さん(NPO法人ファザーリングジャパン 関西理事 /社会保険労務士/キャリアコンサルタント)	①1/27 10:00～12:00 ②2/10 10:00～12:00 ③2/14 10:00～12:00	火曜 土曜
	⑭	市民企画講座 プロに学ぶチャンス!! ありのままの自分を活かすセルフプロ デュース術	①アナウンサーに学ぶ!!ボイストレーニング ②俳優に学ぶ!!アクトレニング	①川邊 暁美さん (言の葉OFFICEかの人代表/フリーアナウンサー) ②植村 好宏さん (劇団PEOPLE PURPLE所属/舞台俳優)	①2/26 18:45～20:45 ②3/12 18:45～20:45	木曜
	映画上映会	①人生、いろどり(2012年 日本) ②ハープ&ドロシー(2008年 アメリカ) ③天のしずく(2012年 日本)		①6/12 10:00～12:10 ②10/9 10:00～11:50 ③2/12 10:00～12:10	木曜	
共催講座	①	気づきと回復の講座 in 姫路 (NPO法人フェミニストカウンセリング神戸共催)	①境界線 ②コミュニケーション ③パートナーシップ ④Bさん(加害者)とは ⑤育った環境・子どもへの暴力の影響 ⑥自尊心	ファシリテーター NPO法人フェミニストカウンセリング神戸 スタッフ ※NPO法人レジリエンス「こころのケア講座 ファシリテーター養成講座」 修了者	①4/19 14:00～16:00 ②5/17 14:00～16:00 ③6/21 14:00～16:00 ④7/19 14:00～16:00 ⑤8/9 14:00～16:00 ⑥9/20 14:00～16:00	土曜
	②	出張！女性のための働き方セミナー (県立男女共同参画センター共催)	シングルマザーのライフプラン ～子どものこと、仕事のこと、生活のこと、一緒に話しませんか～	中野 冬美さん(ひとり親家庭相談員・キャリアコンサルタント・女性のための街かど相談員 ここからサロン共同代表)	9/3 10:30～12:00	水曜
	③	働きたいママの再就職応援セミナー ～子育てしながらワタシらしく働くために 知っておきたい法律・制度～ (ハローワークステーション姫路共催)	・子ども・子育て支援新制度について ・「働き方によって変わるの？」 各種保険・税金・配偶者控除のしくみについて	【社会保険等】 藤原 寛子さん(株式会社ミライアル OFFICE SOPHIA 代表) 【子ども・子育て支援新制度】 姫路市子ども政策課担当者	2/27 10:00～12:00	金曜