

No. 1
テーマ 自分らしく生きよう！男女共同参画のまち
こおりやまを目指して

講師 市職員

内容 男女共同参画とは、男女共同参画の
必要性及び郡山市の現状や取り
組みについてご紹介します。



一般

親子

No. 3
テーマ 女性が生き生き働き続けるために

講師 星野 雅子 氏
(一財)女性労働協会認定講師、行政書士、
㈱Miyabi代表取締役)

内容 まだまだ男性中心社会の日本において、いかに女
性が輝いていくか、管理職や雇用者の立場、一方
社員従業員の立場等様々な立場から考えてみま
しょう。

一般

No. 5
テーマ 働く女性のためのコーチング講座

講師 坪井 祐子 氏
(日本コーチ協会正会員)



内容 近年、女性リーダーの存在が注目を集めてい
ます。リーダーに求められるスキルを身につ
けるために、コーチングについて学びます。

女性のみ

No. 7
テーマ ウィズコロナ・アフターコロナ時代の働き方
～自分のやりがい、キャリアについて考える～

講師 田中 竜夫 氏
(社会保険労務士)



内容 ウィズコロナ、アフターコロナ時代の新しい
働き方が求められる中で、自身のやりがいや
キャリアの見つけ方について考えてみましょ
う。

一般

No. 9
テーマ 家族に介護が必要になったら・・・
仕事と介護を両立するために

講師 吉田 光子 氏
(介護支援専門員、社会福祉士)



内容 いつ、どんな理由で、家族に介護が必要となるかわかりませ
ん。そんな時に、慌てたり困ったりせず、仕事と生活の調和
の推進を図るために、どのようにしていけばよいのでしょうか。
介護という誰にでも起こりうる状況に向け、今から知識
と知恵を身につけましょう。

一般

No. 2
テーマ あなたならどうする？
～男女共同参画の視点から災害を考える～

講師 北村 育美 氏
(福島大学
地域未来デザインセンター客員研究員)



内容 東日本大震災を教訓として地域における男女
共同参画の視点から、防災について、楽しく
学びましょう。

一般

親子

No. 4
テーマ 働きたいママたち向けの応援講座

講師 株式会社ワールドスタッフィング福島営業所
所員

内容 ・ジョブカードって何？
・自分の棚卸しをしてみよう！
・働いた時の暮らしをイメージしてみよう！
※メニューから1つ選択



一般

No. 6
テーマ 女性のための
コミュニケーション力アップ講座

講師 前田 文 氏
(アズ・コミュニケーション代表)



内容 相手との関係を深めるためのコミュニケー
ションの基本、傾聴方法について理解・体験
し、コミュニケーション力のレベルアップを
図りましょう。

女性のみ

No. 8
テーマ イクボスマネジメントで経営戦略～働き
方改革のポイント～

講師 横田 智史 氏
(株式会社ペンギンエデュケーション)



内容 あらゆる企業課題をクリアし、働きやすく働きが
いのある職場づくりに必要なポイントをお伝えし
ます。

一般

No. 10
テーマ 家族の変化と子育て支援

講師 知野 愛 氏
(郡山女子大学短期大学部教授)



内容 高度経済成長期の家族と現在の家族を比較し子育
て支援の変化について考えます。

一般・学生

No. 11
テーマ エイジングの心理
～家庭や職場の関わりを考える～

講師 五十嵐 敦 氏
(福島大学名誉教授・放送大学客員教授)



内容 生涯発達の見点から、中高年齢を中心にその発達
過程と変化の特徴を取り上げます。家庭や職場な
どわたしたちの生活の舞台の問題とともに、明る
く元気な長寿社会の可能性を取り上げます。

一般

No. 13
テーマ ①政治分野における男女共同参画について考えよう！
②男女共同参画の視点から、女性の自立について考える

講師 藤野美都子 氏
(福島県立医科大学医療研究推進センター 特任教授)

内容 ①なぜ、政治分野に女性が必要なのか、女性が入ること
で政治はどう変わるのか一緒に考えましょう。
②自らの人生を生き生きと生きるために、女性の経済的
自立について考えてみませんか。

一般・学生

No. 15
テーマ ハラスメント防止のための
基礎知識と相談対応のポイント

講師 あさかストレスケアセンター講師



内容 どのような行為がハラスメントになり得るのか、特にパ
ワハラ・セクハラについて動画などをご覧いただきなが
ら理解を深めます。そして、ハラスメントに関する相談
対応のポイントについて、ワークを通して学びます。

一般

No. 17
テーマ 子育てカフェ
～乳幼児の子供を育てる大人向けC A P～

講師 松本 美津子 氏
(C A Pこおりやま)



内容 乳幼児の持つ力、子どもの人権、私も子どもも大
切にする子育てを応援するプログラムです。
※乳幼児の育児に関わる方対象

親子

一般

No. 19
テーマ 思春期に知っておきたい性の情報

講師 桜井 秀 氏
(桜井産婦人科医院 院長)



内容 性に関する正しい知識を得ることは、自らを大切
にし、他人との良好な人間関係を築くためにも必
須です。性の多様性など、思春期のうちに知って
おくべき性と生の講座です。

一般・子ども

親子

No. 12
テーマ 「自分流」お片づけで時間確保！
～仕事も家事も片づけで効率UP～

講師 鈴木 由佳 氏
(お片づけ時短コンサルタント)



内容 片づけを始める前の頭の整理・心の準備・ノウハウ
も一緒に考えましょう。片づけで時間・空間・心に
ゆとりが生まれると、時間確保もでき、仕事と
家庭の調和も図れます。また、職場の整理
や5Sについてもお話します。

一般

親子

No. 14
テーマ “人権”って何？
～身近で大切なもの～

講師 人権擁護委員



内容 人権とは何か。人権は、皆さんにとって身近なも
のです。人権尊重の大切さについて
やさしく解説します。

一般・子ども

親子

No. 16
テーマ 女性に対する暴力を考える
～DVや性暴力のない社会へ～

講師 NPO法人ウィメンズスペースふくしま



内容 DV(ドメスティック・バイオレンス)とは親密な関
係の人に対する心とからだへの暴力のことです。学
ぶことで自分だけではなく、家族や友人を守ること
に。被害者を孤立させないために私たちにできるこ
とと一緒に考えてみませんか。

一般

No. 18
テーマ 誰もが生きやすい社会へ～性的マイノリ
ティについて、知る・考える～

講師 前川 直哉 氏
(福島大学教育推進機構准教授、
(一社)ふくしま学びのネットワーク理事・事務局長)



内容 同性愛やトランスジェンダーなど、性的マイノリ
ティと呼ばれる人々が生きやすい社会とは
何か、みなさんで一緒に考えてみませんか？

親子

一般・子ども

No. 20
テーマ 幸せに生きるために・いのちの大切さ
～興味本位の性から、大切な性へ～

講師 宗形 初枝 氏
(助産師・保健師、郡山市医療介護病院副院長)

内容 性についての誤った情報に振り回されることがな
いよう、相手の意思を尊重することの大切さと、
命を育む行為の尊さについてお話しします。

一般・子ども

親子

～「さんかく教室」受講の流れ～

①事前相談

- 実施を希望する日の1か月前までに、ダイバーシティ推進課へ希望の講座、日程、会場等について相談ください。

②申込み

- 講座の日程確定後、ダイバーシティ推進課へ申込書を提出してください。
申込書は別紙。
(市ウェブサイトからダウンロード可能です。)



③決定

- ダイバーシティ推進課から決定通知書をお送りします。
(講師へもダイバーシティ推進課から依頼文を送付します。)

④内容調整

- 必要な場合は、講師と連絡を取り合い、講座内容の調整を行ってください。

⑤講座開催

- 手配いただいた場所で講座を開催してください。
※チラシ等には、「さんかく教室」を活用した旨を明記してください。



⑥実施報告・受講者アンケート

- 講座開催後、実施結果報告書、受講者アンケートを男女共同参画課へ提出ください。
- 講師への謝礼及び旅費は、男女共同参画課がお支払いします。

留意事項

1 チラシ等作成時

「この講座（講演）は、『郡山市さんかく教室』を活用しています。」等を明記ください。

2 講座の時間について

1回の講座は2時間以内とします。ただし、実習を伴う場合は、この限りではありません。

3 年間の受講回数について

1団体当たり2回までとします。ただし、市職員が講師である講座の場合は、上限はありません。

4 料金について

講師の派遣料は無料ですが、会場使用料がかかる場合は申し込み団体負担となります。

5 実施結果報告書の提出

講座終了後、速やかに「実施結果報告書」を提出してください。※所定の様式があります。

令和7年度郡山市男女共同参画学習サポート事業



さんかく教室

皆さんの**学びたい!**を応援します!

講師を無料で派遣します!

さんかく教室をご利用ください!

「さんかく教室」は、人権の大切さや男女共同参画について、専門の講師を無料で派遣する出前講座です。

身近なものから専門性の高いものまで、幅広いメニューを揃えた**メニュー講座**と、それ以外のテーマで人権や男女共同参画について学んでみたいグループの方にぴったりの**フリープラン講座**(テーマと講師について、グループと相談の上、市が決定いたします)もありますので、お気軽にお問い合わせください。

また、**オンライン**受講が可能なメニューもありますので、ご相談ください。



さんかく教室ウェブページはQRコードから確認ください

利用条件・内容

- 【対象】 市内在住・在勤・在学の方々を主体とした概ね10人以上のグループ
※市主催事業や政治・宗教・営利を目的とした事業への派遣はできません。
※一般・学生(中学生以上)・子ども(小学生以上)を対象としています。
- 【会場】 郡山市内のどこでも結構です。(会場手配、使用料は申請団体負担)
- 【メニュー】 次ページをご覧ください。  親子メニューあります!
- 【申込】 講師との日程調整が必要なため、講座開催予定日の1か月前までにダイバーシティ推進課へご相談ください。
- 【その他】 オンラインでの受講の場合は、下記の点が前提条件となります。
(1) 会場にインターネット環境があること。
(2) 申込者側で機器の操作が可能であること。

お申込み・お問合せ先

〒963-8601(住所不要) 郡山市市民部ダイバーシティ推進課
電話024-924-3351 ファクシミリ024-921-1340
Eメール danjokyoudou@city.koriyama.lg.jp