

**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・子ども



**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  
(ふくしま県域災害支援ネットワーク専門員)

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。親子向けにスナック菓子を使った”かんたん、おいしい防災食作り”体験もできます。



一般



**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、  
(株)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.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  
所属

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.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.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.7**  
テーマ ウイズコロナ・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 ウイズコロナ、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.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 人も業績も伸びる会社は、何が違うのか？イクボスマネジメントを軸に、企業課題を解決しながら「働きやすさ」と「成果」を同時に実現し、「選ばれる企業になるために」を徹底解説。組織を変えたい方、必聴の内容です。



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.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 生涯発達の視点から、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  
②「子どもを産む・産まない」と女性の自立

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女性の自立という視点から、生殖補助医療、避妊、人工妊娠中絶、匿名出産などについて考えましょう。

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CAP～

講師 松本 美津子 氏  
(CAP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育て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



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、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



**No.12**  
テーマ 「自分流」片づけで時間確保  
～ウェルビーイングを目指して～

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。※ウェルビーイングとは、身体的・精神的・社会的に良好で満たされた状態を指す概念です。



一般



**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



**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繋がります。被害者を孤立させないために私たちにできることを一緒に考えてみませんか。



一般・学生

**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？



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  
(医療法人仁寿会菊池医院 保健師・助産師・看護師)

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



# ～「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ダイバーシティ推進課へ提出ください。
- 講師への謝礼及び旅費は、ダイバーシティ推進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8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な**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二次元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