

## 令和6年度 アルザにいがた主催事業実施状況

◆は、企画委員担当講座

No.	事業名・講座名	回数	テーマ・内容（開催日）	対象・募集人数	応募者数	延参加者数	参考内訳			平均参加者数	保育	満足、まあまあ満足の割合
							男	女	その他/不明			
◆	1 女性の生き方講座	3	こころの境界線 ～自分を守り相手も大切にする方法～ (10/1・18人 10/8・21人 10/15・19人)	女性20人 【保育8人】	26人	58人	—	58	0	19.3人	5	94.7%
	2 男性の生き方講座（子育て期）	3	ババスキルUP！幸せがふえる家事育児 (9/1・11人 9/21・8人 9/27・11人)	0歳から小学生までのお子さんを持つ父親各24人 【保育8人】	19人	30人	30	—	0	10.0人	9	100.0%
	3 女性の起業を支援する講座	3	女性のための起業応援セミナー～入門・きっかけづくり編～ (7/6・36人 7/13・31人 7/20・25人)	起業を考えているまたは起業に関心のある女性30人【保育12人】	47人	92人	—	92	0	30.7人	10	95.8%
◆	4 男性の生き方講座（定年期）	2	定年入門 ～セカンドライフを楽しく生きる方法～ (2/9・人 2/23・人)	定年前後の男性または定年後のことを考えている男性25人【保育5人】	人	0人				0.0人		
◆	5 ジェンダーで社会を考える講座	3	健康とジェンダー ～その見過ごされがちな関係～ (1/25・人 2/1・人 2/15・人)	どなたでも35人【保育7人】	人	0人				0.0人		
	6 アンコンシャスバイアスについて考える講座	1	適切な対話とつき合い方～無意識の偏見と世代間のジェンダーギャップ～ (8/24・43人)	どなたでも30人【保育6人】	50人	43人	15	28	0	43.0人	1	97.7%
	7 再就職支援講座	2	企画中	これから再就職やもっと違う働き方を考えたい女性20人【保育7人】	人	0人	—			0.0人		
	8 相談室連携講座	5	私を大切にするための自己尊重講座 (5/24・29人 5/31・28人 6/7・24人 6/14・23人 6/21・22人)	女性20人【保育7人】	33人	126人	0	126	0	25.2人	14	90.9%
	9 相談に携わる方のための講座	1	性暴力被害者支援の現場から～困難な問題を抱える女性への支援に関する法律を相談に活かすために～ (9/7・30人)	各種相談に携わっている方（優先）または関心のある方50人【保育7人】	29人	30人	7	19	4	30.0人	1	68.0%
10	アルザdeカフェ	1	はて？私の「翼」はどこにある！？～生活と仕事と学びと私～ (12/7・人)	どなたでも30人【保育8人】	人	0人				0.0人		
		1	企画中		人	0人				0.0人		
	11 男女共同参画講座1	1	男女共同参画研修【オンライン開催】 (5/28・15人 会場12人、オンライン3人)	アルザにいがた企画委員、アルザフォーラム実行委員、男女共同参画地域推進員、公民館職員、地域推進員事業担当の地域（総務）課職員【保育2人】	17人	15人	3	12	0	15.0人	0	92.3%
	12 男女共同参画講座2	1	アルザdeシネマ「ずっと独身でいるつもり？」 (6/9・168人)	小学生以上200人【保育15人】	258人	168人	38	118	12	168.0人	9	77.6%
延べ講座参加者数 562人											満足度平均	85.4%

13	登録団体交流会	1	第1回（7/26） 登録団体自己紹介 テーマ別グループトーク（①団体でやってみたい活動、または他の団体と一緒にやってみたいことを話そう ②アルザフォーラムワークショップ参加の経験談を語り合おう ③現在放送中の「朝の連続テレビ小説」について、語り合おう）	21団体24人（女性18人、男性6人）								0
		2	第2回（12/8） 市民団体協働事業・アルザフォーラムWS参加団体の活動事例発表（1女性会議新潟県本部、カトレア会、にいがた女性会議） グループトーク（市民団体協働事業・アルザフォーラムWSに参加するとしたら、どんなことをやってみたいですか？）									
	情報啓発紙「アルザ」	4	年4回 発行（7月・10月発行済み）	7・10・2月号 各1,000部発行 3月号 1,500部発行（市内各公民館・県女性センターほか）								—
	アルザフォーラム		アルザフォーラム2024「私のちょうどいい、心地よさを探す」開催期間11/9～17 □基調講演「わたしとか 社会とか 居場所とか ～生きやすさはどこにある？～」（11/16）ジェーン・スーさん □分科会「モヤっとすること、あるあるを見える化～『ジェンダーギャップを考えるカルタ』で学ぼう～」（11/19） □学校連携事業「自分もまわりも大切に～無意識の思い込みとジェンダーの話～」（11/13） □DVD上映会（11/9・15） □ワークショップ（17企画） □協賛事業（2企画）									

※No.2男性の生き方講座（子育て期）は単発での参加可としたため、満足度は各回の満足度で集計



## 講座プログラム

- 事業名：令和6年度 女性の生き方講座
- 講座タイトル：こころの境界線～自分を守り相手も大切にする方法～
- 対象・定員：女性 20人
- 保育：8人（生後6ヵ月から就学前まで）
- ※定員、保育ともに応募多数の場合抽選

学習目標		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ジェンダーの視点で世間の枠や女性に期待される言動について考える。</li> <li>・自分の心の境界線を知り、子育てや介護等に関わる家族や友人、近い人とのより良い関係づくりのためのコミュニケーション術を学ぶ。</li> </ul>			
行動計画		1-(1)-1-イ、4-(2)-①-エ			
回	日時	タイトル	内容	方法	講師・助言者
1	10/1 (火) 10:00 ～ 12:00	私だけじゃなかった!?!～思っていることが言えなくなるのは…?～	ジェンダーの視点で、女性らしい言動に過剰に縛られていないか、世間の枠にとらわれて行動を制限していないか、参加者同士で話し合う。自分だけではなく周りも同じようにコミュニケーションについて悩んでいることに気づき、共有する機会とする。	グループワーク	田口 優香里さん (ファシリテーター)
2	10/8 (火) 10:00 ～ 12:00	自由に振舞うのは良くないこと??～「世間の枠」と私らしさ～	ジェンダーの視点から性別役割分担意識はどこから来るものなのか探る。また「世間の枠」を紐解き、世間からの女性らしさに縛られない「私らしさ」を探る機会とする。	講義・個人ワーク	佐藤 純子さん (Little Rainbow 代表 女性のための「こころの Care 講座 ファシリテ ーター)
3	10/15 (火) 10:00 ～ 12:00	こころの境界線について～自分を守り相手も大切にする方法～	自分の心の境界線を知る機会とする。疲れ切っている時や感情的になっている時ほど、心の境界線が必要であること、また、心の境界線が侵害されそうな時の対処法等を学ぶ。		



参加  
無料

連続  
講座

保育  
あり

こころの

# 境界線

～自分を守り

相手も大切にする方法～

仲良しの友達だから嫌われたくなくて無理を言われても断りづらい、  
家族だから一線を越えて余計なことを言って怒らせてしまった、  
近しい人だからこそ逆に言いたいことが言いづらい…等々、そんな経験はありませんか？  
この講座は、家族や仲の良い近しい人達との関係をより良くするために、  
ジェンダーの視点からコミュニケーション術を学びます。

1

10/1(火)

10:00~12:00

私だけじゃなかった!?

～思っていることが言えなくなるのは…?～

田口 優香里さん

(ファシリテーター)

2

10/8(火)

10:00~12:00

自由に振舞うのは良くないこと??

～「世間の枠」と私らしさ～

佐藤 純子さん

(Little Rainbow 代表

女性のための「こころの Care 講座」

ファシリテーター)

3

10/15(火)

10:00~12:00

こころの境界線について～自分を守り相手も大切にする方法～

佐藤 純子さん

(Little Rainbow 代表 女性のための「こころの Care 講座」ファシリテーター)

会 場：万代市民会館 4 階 403・404 大研修室

※駐車場はありません。周辺の有料駐車場をご利用になるか、公共交通機関でお越しください。

対 象：女性

定 員：20人

保 育：8人 (生後6カ月～就学前・要予約)

※定員、保育ともに、応募多数の場合は抽選

申込方法：「新潟市オンライン申請システム e-NIIGATA」 → →

または、アルザにいがたへ 電話 (025-246-7713)

締切：9月23日(月・振休) ※裏面参照





\*講師紹介\*



田口 優香里 (たぐち ゆかり) さん / ファシリテーター

これまで男女共同参画推進センターや公民館主催講座の企画委員、区の子育て関連事業のボランティアスタッフなどに参加。現在、NPO 法人はぐハグ HUG パートナー(パパママ銭湯・daycarerom HUGmama)、非営利任意団体つなぐマーケット 運営スタッフ(子ども用品無料交換会)、江南区自治協議会委員、江南区子育て応援団、羊毛手紡ぎ作家などとして活動中。



佐藤 純子 (さとう じゅんこ) さん / Little Rainbow 代表

2008年からDV・トラウマなどを抱える女性を対象とした「女性のためのこころのcare講座」(全12回)を継続開催中。  
民間の女性支援団体で22年間女性相談やデートDV防止セミナー講師として活動。  
現在は生活困窮者自立支援に従事する社会福祉士。

\*お申し込み方法\*

9月23日  
(月・振休)  
締切

スマートフォンから



←二次元コードを読み取ると  
「新潟市オンライン申請システム e-NIIGATA」  
につながります

電話で

025-246-7713

受付時間：8：30～17：30月曜～金曜（土日、祝休日は除く）

PCから

新潟市HPから

アルザにいがた



を検索

〈新着情報〉の講座情報へ

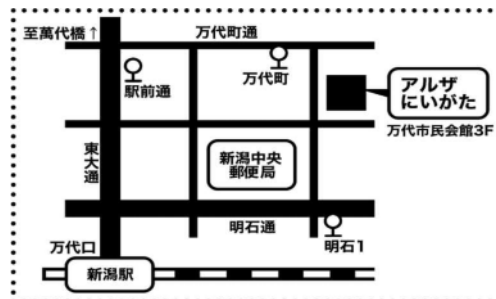
問い合わせ



〒950-0082  
新潟市中央区東万代町9-1(万代市民会館3F)  
TEL：025-246-7713  
FAX：025-246-8080  
E-mail：alza@city.niigata.lg.jp



アルザにいがたHP

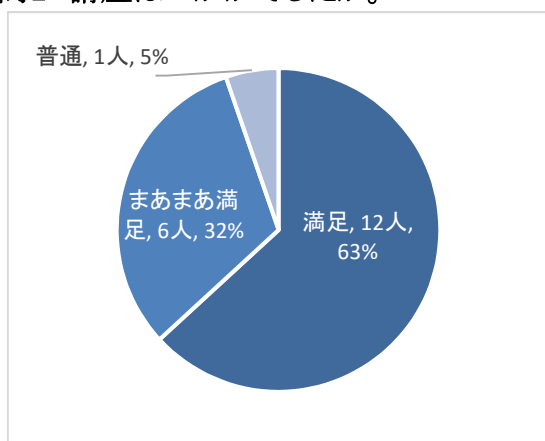


◆新潟駅から徒歩7分。駐車場がありません。周辺の有料駐車場をご利用になるか公共交通機関でお越しください。

令和6年度女性の生き方講座  
「こころの境界線～自分を守り相手も大切にする方法～」

日	テーマ	講師	受講者数
10/1 (火)	私だけじゃなかった!? ～思っていることを言えなくなるのは…?～	田口 優香里さん (ファシリテーター)	18人 (保育2人)
10/8 (火)	自由に振舞うのは良くないこと?? ～「世間の枠」と私らしさ～	佐藤 純子さん (Little Rainbow代表/ 女性のための「こころの Care講座」ファシリテ ーター)	21人 (保育2人)
10/15 (火)	こころの境界線について ～自分を守り相手も大切にする方法～		19人 (保育1人)

問1 講座はいかがでしたか。



- ◆応募総数: 26人
- ◆延べ参加人数: 58人
- ◆平均受講者数: 19人
- ◆アンケート回答者数: 19人

満足 + まあまあ満足 94.7%

問2 講座の感想

【講座全体】

◆満足

- ・ 今まで考えてこなかったことを、設問を通して考えるキッカケとなりました。自分を深く知ることができました。
- ・ 今までの自分の行動を振り返り、見直すきっかけにもなり、これからどうしていったらいいのか考えることもでき、非常に良い時間、講座となりました。ありがとうございました。
- ・ 3回という中でとてもメリハリがありましたが、3回じゃさみしいので次の講座を受けようと思う。「境界線や何かを伝える」講座じゃなくても。
- ・ 意見や質問が活発なことに好印象で、見習いたいと感じた。
- ・ 1回目に参加できなくて残念でした。境界線、自分の枠、まずはイシキして生活していきたいと思っています。
- ・ 3回、各回自分にあてはまることが多く、考えさせられる時間となりました。
- ・ 自分の事を考え、気付く作業はたいへんでした。人生の中で、大切な時間となりました。豊かな人生を送れるアドバイスをいただけたと感じています。ありがとうございました。
- ・ 勉強になりました。ありがとうございました。
- ・ 自分の思考パターンを再認識して再構築したくなりました。
- ・ 今まで認識してなかったことを気付かせてもらいました。
- ・ とてもよかった。経験談きけたのもgood!
- ・ こころの境界線 自分を守りたいところがあったので気づきが得られました。もっと自分を大切にしたいと思いました。他の方々にも同じ気持ちをもっていると思うと心強いなと。家族とのかかわりがやはりむずかしい。

#### ◆まあまあ満足

- 初めて知ることが多く、意識・無意識は社会の枠の中で生きていく中で身についたことが時に自分の意志決定をも左右していたのだと感じました。
- 少しだけ勇気を出して参加してみてよかったです。日常生活のいろいろな場面で生かすことができると思いました。土日にも開催していたらより参加しやすいです。
- 先生が、わかりやすくお話して下さった。また、質問にも丁寧に返して、最後に「ありがとうございました」とお礼を言うのが、印象的であり、素敵に感じました。
- いろいろな方と意見交換ができて、とても有意義な時間でした。
- 不意に個人的な意見を求められたり提出等もなく、過度な緊張せずに講座に臨む事ができたことが有難かったです。

#### ◆普通

- もっとディスカッションがあってもよかったかなあ

#### 【第1回】

- 自分はどうしたいのか、どう在りたいのかと自分探しをされている方が私だけではないとわかって、心強かった。
- 自分の人生経験から得られた知恵を教えてくださいるのでとても勉強になりありがたかったです。
- 色んな考えの皆様とお話できて意識改革になりました。とりあえず口に出して伝えないと、相手に伝わらない事もあるのだなと。
- 私だけじゃない…というのが嬉しかったです。安心というか!!もった事をお話に出したいです。楽しかったです。ありがとうございました。
- グループワークを通して参加されたみなさんとお話して、同じ思いの方がいることを知り自分だけじゃないと安心できる時間となりました。
- 本を1冊読んだような、自己啓発できた気持ちです！皆さんの考えを聴けて良かった!!
- 同じ様な感じ方、考え方の人達とお話できて、安心した。あらためて、「自分の気持ち」に目を向けて無理の無い範囲で、自分を優先しようと思いました。
- 悩みに共感してもらえ、自分だけではないことがわかり、落ちこまず生きていきたいと思いました。
- 自分の気持ちをまず話してみることから始めたいと思いました。自分が決めつけていた相手の思いは違っているかもしれない、ちゃんと対話したいと思います。
- みんなコミュニケーションをしたいのだなと感じた。とにかく、自分の言葉で話していこう。
- 「コミュニケーションをとっていくのをあきらめない」これをがんばりたいです。
- 娘・妻・母、いろいろな役割？立場の人たちとお互いに「ひとりの女性」として話せて充実した時間でした。
- 島の守り人で、何人の人が島に来訪して、言葉を飲み込んでも、相手か他者のコミュニケーションは、あきらめなければいいと思った。
- 健全な自己主張とわがままの違いを状況に応じて伝えていくことが大事だと感じました。
- ステキな出会い、お話しに感謝!!
- 普段あまり接点のない年代の方々と井戸端会議ができて楽しかったです。私もとりとめの話をしてしまいましたが、それでよいと周りの方々から言ってもらい安心できました。
- 自分を守るのも相手を守るのも“コミュニケーション”が大事
- 言う時に気をつけること。人格の否定はダメ。おしつけてないかの目線をもつ心がけたいです。



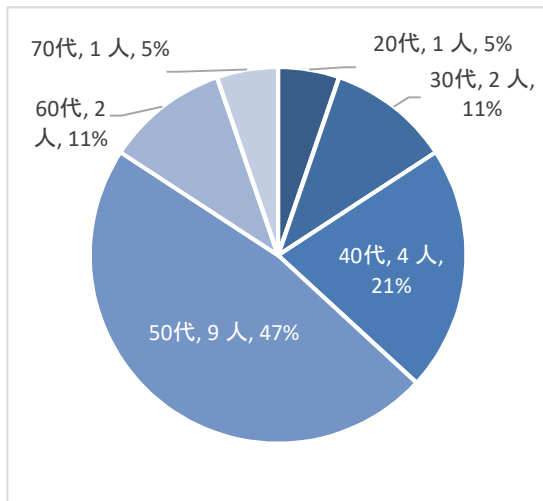
## 【第2回】

- 「自分がどう感じるか」を改めてしっかり考えたいと思った。“枠”の捉え方を考える為にはまず「自分の中の枠」を知るところから始めるというのが腑に落ちた。あと、男性も、結構大変だと思った。
- 求められる役割ばかり比重をおいて頑張っていると疲れるのでバランスが大切
- 枠について、家族や周りから直接言われたことは少なかったかもしれないと思いました。自分が勝手に感じとって決めつけて、枠の中に自分も相手もおさめようとしていたことに気付いたので自分も相手も尊重する生き方をしていきたいです。
- 世間の枠の生き方と私らしさは全く違いますが、私らしさを活かせる環境を作っていきたいと思いました。
- 自分は枠にはめられて生きてきたと被害者意識を持っていましたが、他人に対しても枠をあてはめていたと気付きました。不用な枠はなるべく取り除いて、枠の外で生きていきたいです！
- 人なみより自分なりに生きていけたらいいな、と。
- 女性だから、男性だからという枠にとらわれずに枠の外に出たい自分と、でも出る怖さもある自分、世間の目を気にしている自分に気づきました。
- 仕事、子育てを終えた今、あまり“枠”を意識することがなくなり、いろいろなことにチャレンジできている自分(自分らしく生きている“自分”)で毎日が楽しい！
- empathy、sympathyの違い分からなかったのがよかった。質問→rank付けのbiasから逃れるには(その人が)何が必要ですか？
- 「世間の枠」に私はかなりとらわれ、悩んでいるな…と気がつきました。枠的な言葉を投げかけられると、怒りを感じ、反撃したくなるのですが、そういうときはどうすればよいのでしょうか…
- 穏やかに、お話をされる先生に、癒されました。自由に、話を聴ける環境を考えて頂き、ありがとうございました。
- 世間が思っているほど男性と女性のイメージ(それほど強くおもってない)に、グッとこなかった気がする。自分の枠をはずしたい欲が半端ないです。目からうろこでした。ありがとうございました。
- あまりにも、あたりまえだったことが、すりこみだったと気付くことができました。
- 枠を外す
- 世間の枠とは、他人からすりこまれたり、メディアの情報に基づいている。自分自身に対する枠は自分で作っているが、この自分の枠をもう一度考え直してみたいと思いました。
- 講師の方がジェンダーの枠で生きてみてもはみ出してもいいとおっしゃるも、私は、当然後者!! 誰が何と言おうともそうしたい。今までのすり込みは未来の子ども達に味わせなければいい。
- 今回の講座で、自分らしい自分のみ力を知ることができました。また、マイナスな体のことをプラスに捉えることができ、実のある2時間でした。
- よい人に思われたいと、やっぱり、とらわれているので、枠組み思い込みをはずす作業をしていきたいと思います。アートワーク楽しかったです。
- ランキングしない 人を尊重したい 自分のこちよいことを再認識しました。

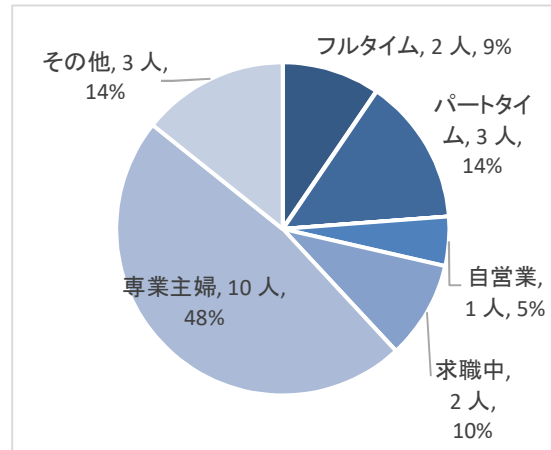
### 【第3回】

- 実践的な内容で、具体的な対応を知れて良かったです。
- 近い関係の人(家族)ほど境界線があいまいになりやすいなど気づけたので、ふかんする距離をおくなどして自分も相手も大切にしていけるよう努めていきたいと思いました。ありがとうございました。
- 自分はカウンセリングで境界線について知っていたけどあらためて講座で知った時の気づきと、「境界線けしごむ」というアイテムにびっくりした。
- 境界線は一度設置したら終わりではなく、疲れていたりなど日によっても変わる…というお話が印象に残った。境界線を良好に保持・更新するためにも自分の心をケアすることは大切だと感じた。
- ついつい、家族優先をやってしまうので、それが自分をつらくしている原因でもあるので、このついついやってしまうことをイシキしていくこと。自分の中の信号をいしきしていきたいと思います。
- 境界線という悪いイメージでしたが、時と場合によっては、必要なものであるということがわかり、今後活かしていきたい。
- 柔軟な境界線を持てるよう、心がけたい。自分の境界線に気付くことから始めて、自分を大切にしていきたい。他人の境界線にも踏み込みすぎないよう、おせっかいには気を付けます!!
- 境界線がない?と思われた人に反対に境界線というか、自分の考えを尊重していいよって伝えました。
- 自分が侵害してしまうタイプなので、意識して、しないようにしたいと思います。
- 境界線のけしごむ、ミックスドメッセージ、アサーティブなど、はじめてきく言葉が多くて、もう少し自分でしらべてみようと思いました。
- 実践的でよかった
- 境界線にきづき、自分の中にはいつて来てほしくない距離の取り方、練習あるのみで。物理的なものも大事だけどはっきりと意志も表すことを学びました。まだもやもやもあるけどやはり自分も大切にがキーワードかなと。ありがとうございました。
- まずは理解を深めることであいての境界線をおかさないことも大切だと知った。
- 自分にある良いところをたくさんあげてみて、もっとこんなに良いところがある自分を大切にしたいと思いましたが、家族、子ども、お金etc…と考えるべきことがたくさんあって、思うように自分を優先できないのかも…とも思いました。
- しらないうちに境界線を消していることに気付いた。境界線を意識することが大切だと気付いた。ルールを作ると、自分を守り、他人にも大切にすることを知れた。
- 心の護身術、とても「ため」になりました。風船の中に居られるのは、最高です!
- 理想的な境界線についてお話がありましたが、“理想的”といってるだけあり、なかなか実践に移すには困難があるのではないかと感じました。少し距離を置く事が必要な時もあるとはいいますが、その事によって、相手にどう受け止められているか大きな不安も生じます。
- 問題は、ルール化しよう。

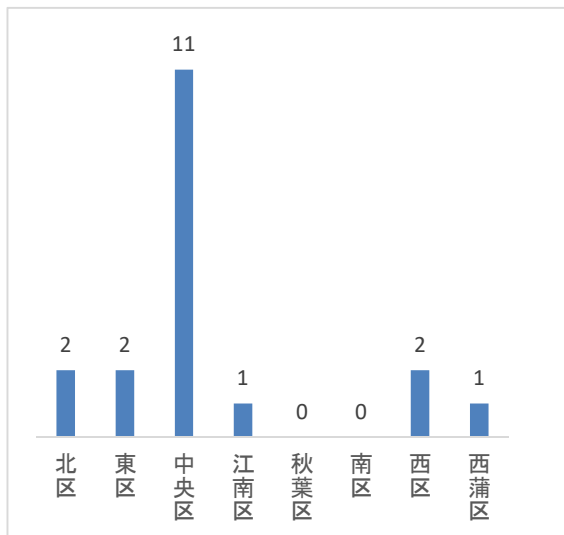
問3 あなたの年代は？



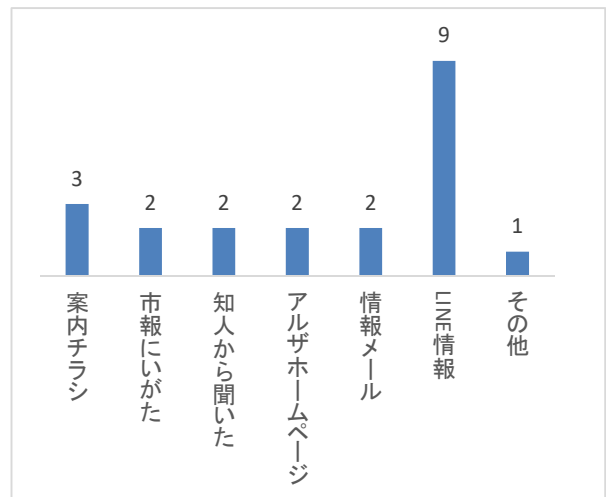
問4 あなたの現在の状況



問5 あなたのお住まいは？

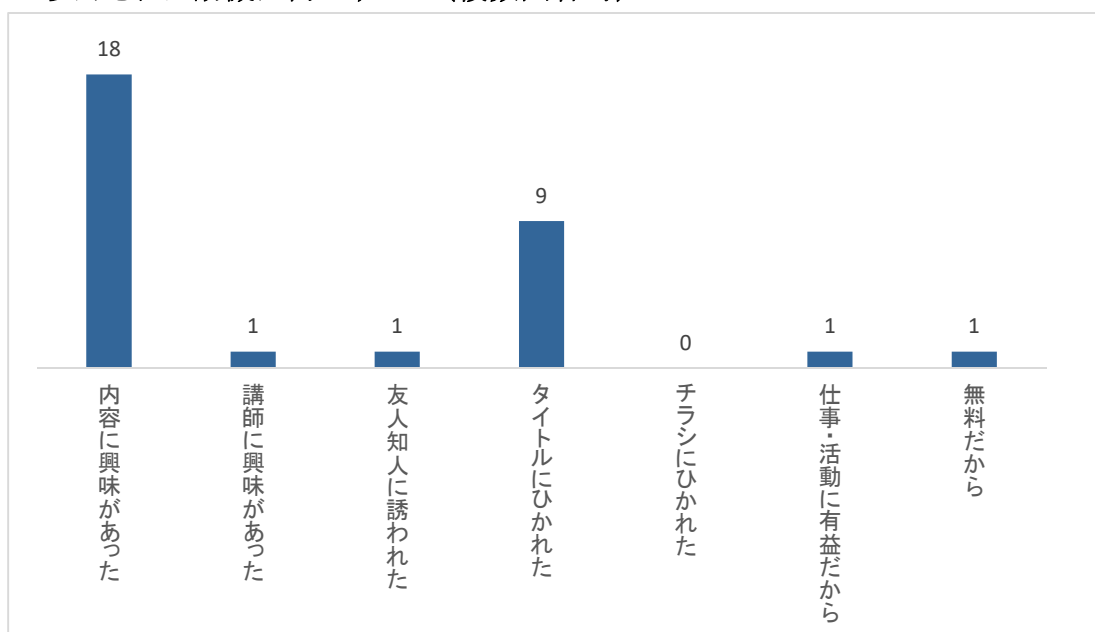


問6 今回の講座を何でお知りになりましたか？  
(複数回答可)

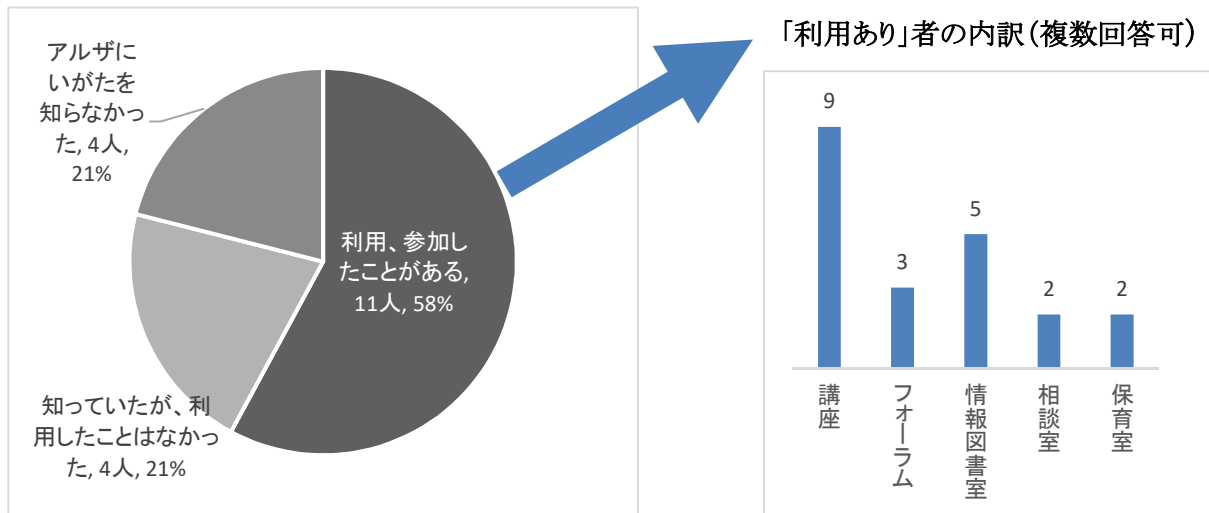


チラシ入手場所: 市役所  
その他: アルザのチラシラック

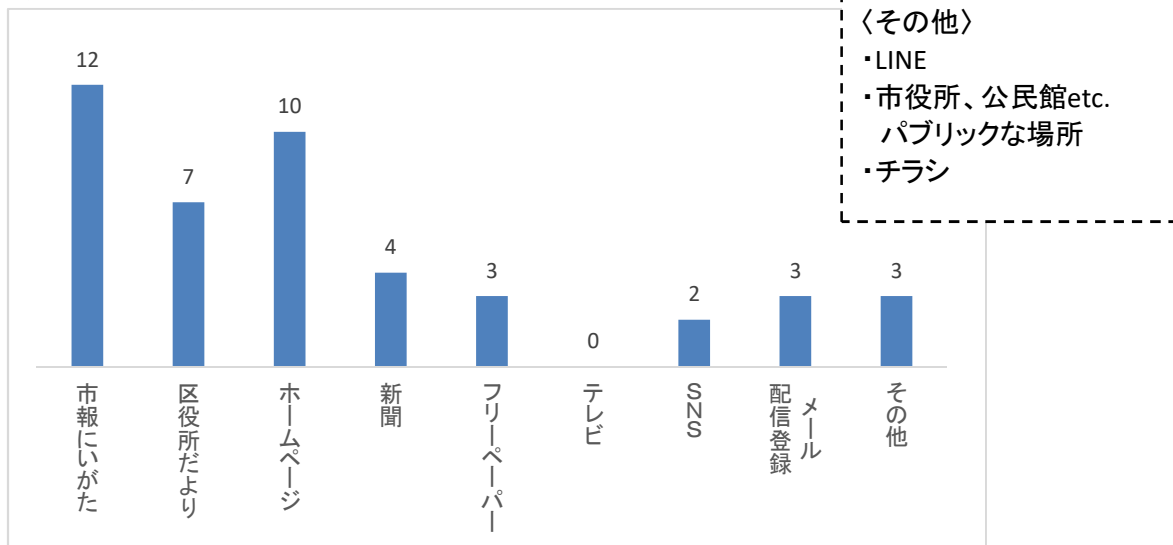
問7 参加された動機は何ですか？(複数回答可)



問8 今回以前にアルザにいがたを利用したことがありますか？



問9 アルザに限らず、普段あなたは講座に関する情報をどこから入手していますか？  
(複数回答可)



問10 男女共同参画について、今後企画してほしい内容や講師、またアルザにいがた全体についてのご意見ご感想など、ご自由にお書きください。

- すぐくためになり、生きやすくなる講座 とてもありがたいです!!これからも素晴らしい企画を、楽しみにしております。
- 夫婦のパートナーシップ、コミュニケーション術など
- 貧困、介護、生きづらさetc.
- (男性側の「男らしさのプレッシャー」など男らしさを求められたり生きづらさのお話も聞く機会があったら…女性が聞いていいのかしら?)興味本位で聞くのは失礼なので却下。でも理解したい気持ちはあります。

### 【問10続き】

- いつも気になる講座ありがとうございます！
- アルザにいがたを今回初めて知りました。今回の企画に参加し、人に言えない心の内をどう対処するか、すっきりしました。参加されている方々にも夫々の思いがあることがわかりました。今後もこの活動を見守っていただければと思います。
- いつもありがとうございます
- また参加したいです
- 今回と同じ講座に参加したいです。自分の大切な仕方など
- 自己肯定感の講座に興味があります。私自身窓口事務の経験を生かし、研修をネットのコミュニティでやりました。
- パートナーシップについて
- 育児・仕事(フルタイム)・家事の両立、家庭内のこと(家族との人間関係など)
- 以前にも『アサーティブ』について学んだことはあるのですが、再度学びたい。

### 講座を振り返って(企画委員反省会より)

良かった点

- 雰囲気良かった。
- ワールドカフェについて  
1つの意見に共感してもらえる。同じ悩みを持てるから？  
思ったよりみんなに理解してもらえた。  
守り人(グループに残った人のこと)は適材適所だった。  
初めての人は戸惑うことがあったかもしれないが、大きな混乱もなくできたのは良かった。
- 話したい人、話が長い人が企画委員と一緒にグループだったので、時間調整できた。
- 参加者の気持ちが話せて良かった。
- グループ分けをする時に、飴を配って分けたのが良かった。
- 質問が沢山あったのが良かった。
- 自分のことを共有してもいいという人の手が多くあがり、それだけ安心・安全な場になったことだと思う。
- 積極的に参加してくれた。

## 改善点

- ワールドカフェでそれぞれのグループが書いた意見の模造紙をまとめて配付してほしかった。
- 時間が足りなかった。
- 質問コーナーをとり入れたら良いと思った。
- 講座の内容が盛り沢山すぎたので、絞った方が良いかも。
- 休憩時間を設けて欲しかった。自由休憩だったので、講師の話聞き逃したくなかったので、トイレを我慢する人がいたのでは？
- アートの意味がよく分からなかったので、説明があってもよかったのでは!?

## 講座を振り返って(企画委員反省会より)

### 全体を通して

- 企画委員に興味を持ってもらえて良かった。(今回の講座が自分ごとと思えたからか)
- 昨年度の企画委員がファシリテーターとして今回の講座に携わり、企画委員がより身近に感じたのではないか。
- 1回目で参加者同士が交流できたので、2回目、3回目で積極的になってくれた気がする。
- 保育がある場合は、講座終了時間は厳守すべき。(講座の終了時間が10分程度延長してしまったので)→もし、終了時間が過ぎても終わらなかつたら、わかった時点で保育室に連絡する。
- 同じ講師で講座をするか、別々の講師にするかは内容、テーマによる。
- 課題として、質問コーナーと時間配分を考える。

### 講座の運営について

- 会場の後片付けを参加者が手伝ってくれてよかった。

### 今後に向けて

- 更年期、いのちの話、性教育等をやってみたい。
- 男らしさ女らしさは、小学校・保育園等ではどうしているのか知りたい。
- 自分の問題にジェンダーが絡んでいるはずなので、その辺りを探る。
- アンコンシャスバイアスについて

### その他

- クロスパルで開催された「空き家問題」は良かった。今後の参考に、終活しようと思っている男性は興味を持ってくれるかも。
- アンケートをQRコードにしてみるのはいかがでしょうか？(記入式だと、時間が気になってじっくり書けず、あとから思いついても提出後なので書けなくなってしまうから)



## 講座プログラム

- 事業名：令和6年度 男性の生き方講座(子育て期)  
講座タイトル：パパスキルUP！幸せがふえる家事育児  
会場：【第1回】東地区公民館 3階 調理実習室  
           【第2・3回】万代市民会館 4階 403・404 大研修室  
対象：0才から小学6年生までのお子さんを持つ父親21人  
定員：各21人（応募多数の場合、3回全て参加できる方を優先して抽選）  
保育：各15人 生後6ヵ月以上の未就学児（応募多数の場合、抽選）  
参加費：【第1回】600円（材料費）【第2・3回】無料

学習目標		子育て世代の男性を対象に、主体的に家事・育児に参画するため、調理の実践、家事・育児と心のゆとりについて考える。父親同士の交流を深め、講座後も参加者同士がつながる場のきっかけ作りとする。			
行動計画		1-1-1-イ、1-3-1-ア、4-1-3-ア、4-2-1-エ			
回	日時	タイトル	内容	方法	講師・助言者
1	9/1 (日) 10:00 ～ 12:00	パパもできる！気軽に「作りおき」	<ul style="list-style-type: none"> <li>・料理のハードルを下げるための心構え</li> <li>・家事の役割分担を広げるために、子どもも食べやすい作りおきおかず（とりそばろとアレンジメニュー）の作り方を習得する</li> </ul>	講義  調理実習	お惣菜・お弁当 Ohka's (オーカーズ) 店主 鷹股 洋輔さん 鷹股 尚子さん
2	9/21 (土) 10:00 ～ 12:00	暮らしを整え、心に余裕を～家事タスクの見える化と整理～	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家事をジェンダーの視点から見る</li> <li>・家事の見える化と整理。分担やシェアを夫婦で考えるためのきっかけ作り</li> <li>・他の家庭の家事情を聞くことで視野を広げ、心に余裕をもつ工夫を考える</li> <li>・家事スキルUPとしてお風呂掃除を学ぶ</li> </ul>	講義  グループワーク	おうちのしごと 代表 和田 しょうこさん
3	9/27 (金) 19:00 ～ 20:30	ぶっちゃけトーク パパの語り場	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ワークライフバランスとパパの役割</li> <li>・サードプレイスの重要性を学ぶ</li> <li>・育休のリアル（育休中に悩んだこと、工夫など）</li> <li>・子育てや夫婦、家庭の悩みを話し合い、共有する</li> </ul>	講義  グループワーク	ファザーリング・ジャパンにいがた 代表 吉田 健太さん



パパたちが  
企画しました

アルザにいがた 令和6年度 男性の生き方講座（子育て期）  
新潟市男女共同参画推進センター

# パパスキルUP



## 幸せがふえる家事育児



家事・育児を楽しむ秘訣を学びます。  
忙しい毎日だからこそ、家事を見直して、  
少しゆとりをもちたい—そんなパパにおすすめです！

第1回

## 9.1日 パパもできる！気軽に「作りおき」

10:00-12:00

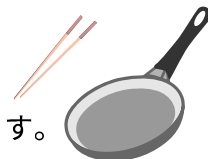
作りおきで、翌日からの調理時間に余裕を！

参加費：600円(材料費)

子どもも食べやすいとりそばろ・アレンジメニューのナムルを作ります。

会場：東地区公民館

講師：お惣菜・お弁当Ohka's（オーカズ） 店主 鷹股 洋輔さん・鷹股 尚子さん



第2回

9.21土

## 暮らしを整え、心に余裕を ～家事タスクの見える化と整理～

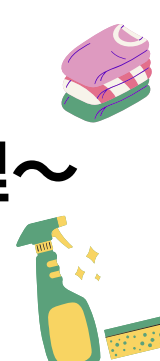
10:00-12:00

夫婦や家族で分担やシェアを考えるきっかけに。

会場：万代市民会館

家事スキルUPとして、妻が喜ぶお風呂掃除のコツをプロから学びます。

講師：おうちのしごと 代表 和田 しょうこさん



第3回

9.27金

## ぶっちゃけトーク パパの語り場

19:00-20:30

子育て、育休のリアル、夫婦のことなど、聞いて話して楽しい時間♪

「パパ同士で悩みを共有できる場は貴重」と毎年好評です！

会場：万代市民会館

講師：ファザーリング・ジャパンにいがた 代表 吉田 健太さん



● 会場：【第1回】東地区公民館 3階調理実習室 【第2・3回】万代市民会館 4階 ※裏面参照

● 対象：0才から小学6年生までのお子さんを持つ父親

● 定員：各21人 ※応募多数の場合、3回全て参加できる人を優先して抽選

● 保育：各15人（生後6ヵ月以上の未就学児）※要申込 応募多数の場合、抽選

● 参加費：【第1回】600円（材料費）【第2・3回】無料

● 申込み：オンライン申請システム e-NIIGATA

または電話



締切  
8/18  
(日)

保育  
あり

主催：新潟市男女共同参画推進センター  
「アルザにいがた」

申込み  
問合せ

☎025-246-7713

月～金曜 8:30～17:30（土日祝休日を除く）

連続参加が  
おすすめです♪



## 第1回 お惣菜・お弁当Ohka's (オーカーズ) 店主 鷹股 洋輔さん・鷹股 尚子さん

### 鷹股 洋輔さん

18歳で調理師専門学校に入り日本料理を学び、懐石料理、仕出し料理、居酒屋などの店で修行して日本料理専門調理師の資格を取得。

結婚して子どもが生まれてからは、子どもの食事作りに悩み、同じく子どものいる家庭の大変さを知り、少しでも手助けができればという思いから知人の夕食を作り始めたのがきっかけで、Ohka'sを開業。

### 鷹股 尚子さん

阿賀野市生まれ。東京の大学を卒業後、27歳で新潟に戻り、会社員として働く。現在は医薬品関係の会社で働きながら、夫の経営する「お惣菜・お弁当Ohka's」を手伝っている。



## 第2回 おうちのしごと 代表 和田 しょうこさん



- ・ワーママ専門家事代行サービス「おうちのしごと」代表
- ・子育てしながら夫婦共働き歴 13年。仕事と家庭の両立に悩み続ける。
- ・香港で、夫婦共働きなら「住込みの家政婦がいて普通」という文化に触れ、衝撃を受ける！
- ・自身が家事代行を利用し始め、そのすばらしさに感動！
- ・「仕事、育児、家事。両立に悩んだら最初に手放すべきは家事。全てのママにその選択肢を。」という理念のもと起業。年間300件以上家事サービス提供中。

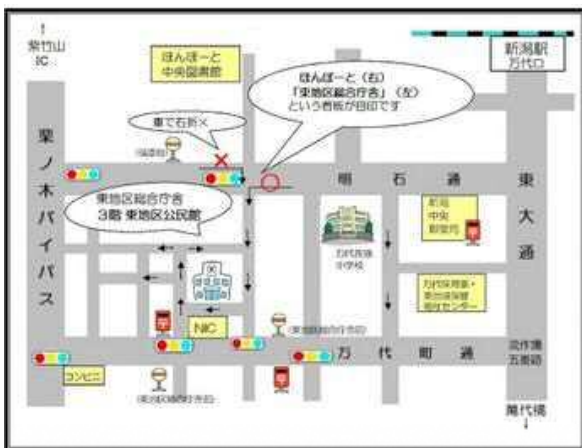
## 第3回 ファザーリング・ジャパンにいがた 代表 吉田 健太さん

夫婦共働き、2児の父。ファザーリング・ジャパンで『「よい父親」ではなく「笑っている父親」を増やそう』をテーマに活動中。子育てイベント等の企画・運営、父親同士のコミュニティ作りを通じ、新たなサードプレイス構築を目指す。その他ワーク・ライフ・バランス啓発、プレパパママ向けセミナーなどで講師を担当する。

県内で健康経営を推進するコンサルティング会社「株式会社アイセック」に在籍。



# 会場



### 第1回 9/1 (日) 東地区公民館

新潟市中央区蒲原町7-1 (東地区総合庁舎3階)

●駐車場に限りがあります。公共交通機関か、満車の場合は周辺の有料駐車場をご利用ください。

### 第2・3回 9/21 (土)、27 (金) 万代市民会館

下記の地図参照

●駐車場はありません。

公共交通機関か、周辺の有料駐車場をご利用ください。

主催・問合せ



〒950-0082

新潟市中央区東万代町9-1 (万代市民会館3階)

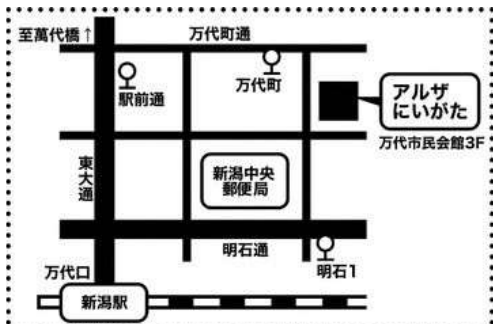
TEL : 025-246-7713

FAX : 025-246-8080

E-mail : alza@city.niigata.lg.jp

電話受付時間 : 月～金曜8:30～17:30 (土日祝休日を除く)

アルザにいがた  
ホームページ

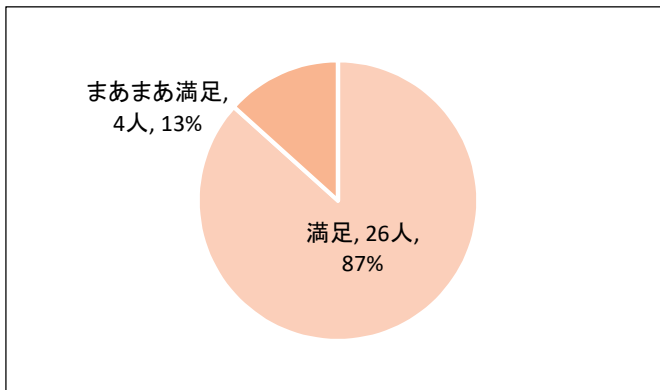


◆新潟駅から徒歩7分。駐車場がありません。周辺の有料駐車場をご利用になるか公共交通機関をご利用ください。

令和6年度 男性の生き方講座(子育て期)  
「パパスキルUP!幸せがふえる家事育児」

回	日	テーマ	講師	応募者数	受講者数
1	9/1 (日)	パパもできる!気軽に「作り置き」	鷹股 洋輔さん・尚子さん (お弁当・お惣菜Ohka's店主)	11人	11人
2	9/21 (土)	暮らしを整え、心に余裕を ～家事タスクの見える化と整理～	和田 しょうこさん (おうちのしごと 代表)	13人	8人
3	9/27 (金)	ぶっちゃけトーク!パパの語り場	吉田 健太さん (ファザーリング・ジャパンにいがた 代表)	18人	11人

問1 講座はいかがでしたか。



- ◆延べ参加人数:30人
- ◆アンケート回答者数:延べ30人
- ◆平均受講者数:10人

満足+まあまあ満足 100%  
※第1～3回の各満足度より算出

問2 講座の感想(第1回)

- ◆満足
  - ・ 簡単調味料でおいしかったです!こんなに家庭で料理をする旦那さんが多かったなんて驚き!刺激をいただきました。
  - ・ 子育てへの気持ちが高くなりました。
  - ・ 用意しやすい材料、手軽なレシピを紹介してもらうことで、料理へのハードルが下がりました。ありがとうございます。
  - ・ 作ったことがない料理でしたので、勉強になりました。ありがとうございました。
  - ・ 最近料理をしていなかったのも、いい機会となりました。ありがとうございました。
  - ・ 参加者のパパ事情やカンタン調理が学べて良かったです。
  - ・ 他の参加者の方の話を聞いて良かったです。
  - ・ 来ている方々が同じ状況(小さい子がいる等)で情報共有できた。
  - ・ ありがとうございました。おつまみで今夜食べます。
  - ・ 簡単で、自宅でも実際にすぐにやりたいレシピを教えて頂き有意義でした。
  - ・ 班の皆さんと日頃の料理や子育てについてお話できたのもとても楽しかったし、ためになりました!
- ◆まあまあ満足
  - ・ 仕事とは関係のないパパと話をできたことが非常にいい機会でした。

## 問2 講座の感想(第2回)

### ◆満足

- パートナー、お互いへの不満や希望、抱えているのはみんな同じだった。コミュニケーションの大事さに気づきました！
- 家事分担で自分の家が特殊なのかと思っていたが、意外と似たような境遇のパパもいた。
- 掃除の知識があまりなかったので、とても参考になりました。特に風呂掃除は大変だと感じていたので、ありがたかったです。
- 風呂掃除のコツが聞けて大変参考になりました。
- 子どもが生まれてから他の家庭(パパ)と話す機会がそもそもなかったので、これだけでも良い経験になりました。家事についても掃除のやり方を含め勉強になりました。
- 家事分担割合の見直し、話し合いをします。

### ◆まあまあ満足

- 家事について、時間を取って深く考えることができ良かったです。普段はなかなか気が回らない(後回しにしてしまう)ので・・・
- 各家庭それぞれで家事に対するシェアの仕方が違い、新たな気づきであった。

## 問2 講座の感想(第3回)

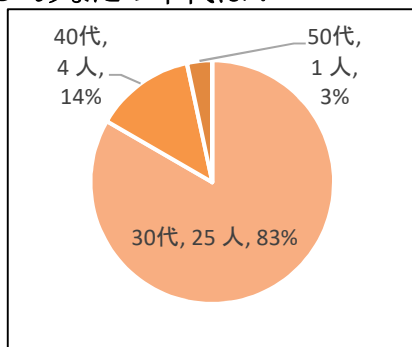
### ◆満足

- 他のパパと情報共有ができて良かった。
- 気分転換になりました。
- 吉田さんのお話から今後の生き方を改めて考えるきっかけを頂きました。テーブルでのトークでも様々な共感が生まれて、大変有意義な時間でした。
- パパとして同じ心境の方々と知り合う、お話しできるとてもいい機会になりました。また吉田さんの講義も大変役に立ちました。ありがとうございました。
- パパ友、できて良かった。
- 子育てに関して大変参考になりました。
- とても良い時間でした。ありがとうございます。
- 子育て経験した人たちからの様々な情報交換ができた。特にお風呂の入れ方についてはとても参考になった。
- 環境の違う方々のお話が聞けて参考になった。
- サードプレイスの重要性がとてもわかりました。普段会わない人と会ってしゃべるのがおもしろかったです。

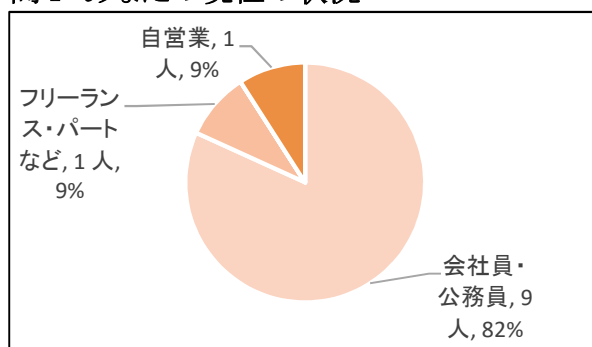
### ◆まあまあ満足

- 話したりない！というくらいあつという間でした。

## 問3 あなたの年代は？

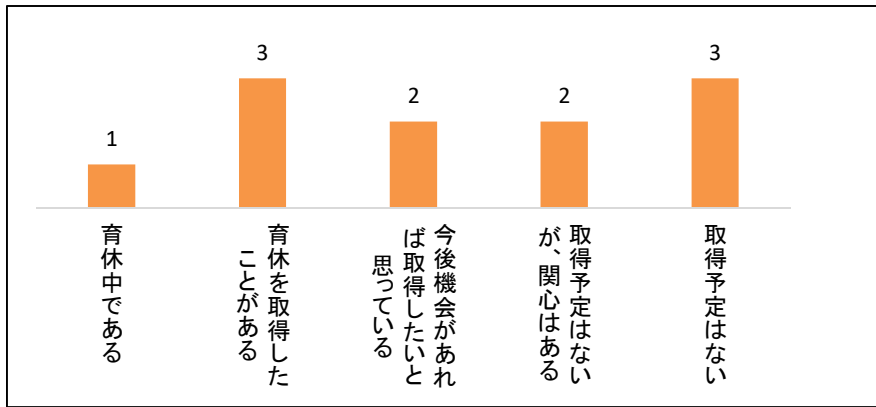


## 問4 あなたの現在の状況

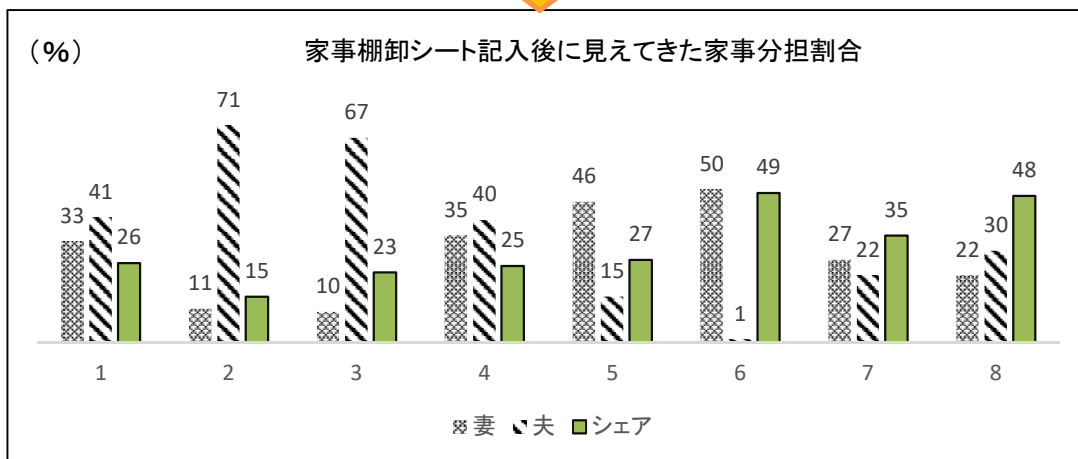
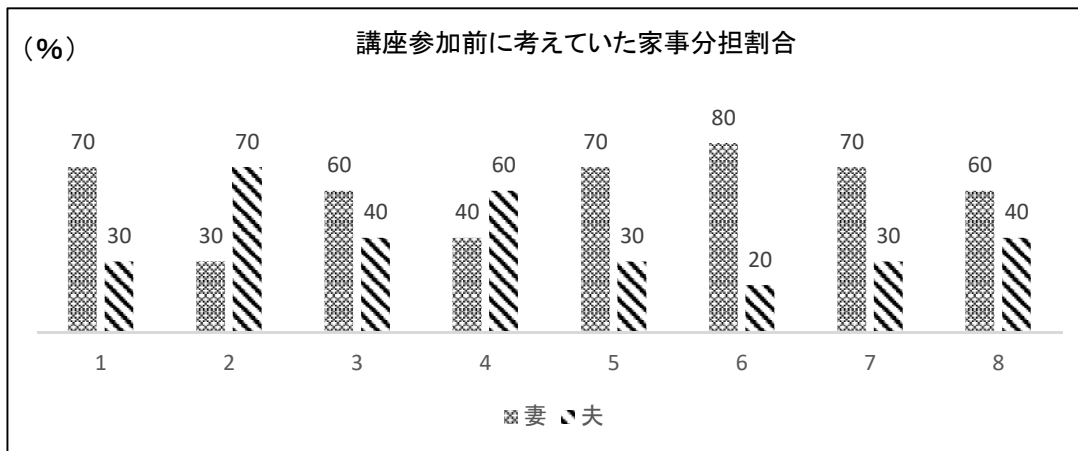




問5 育休について教えてください。(第1回参加者 回答11人)



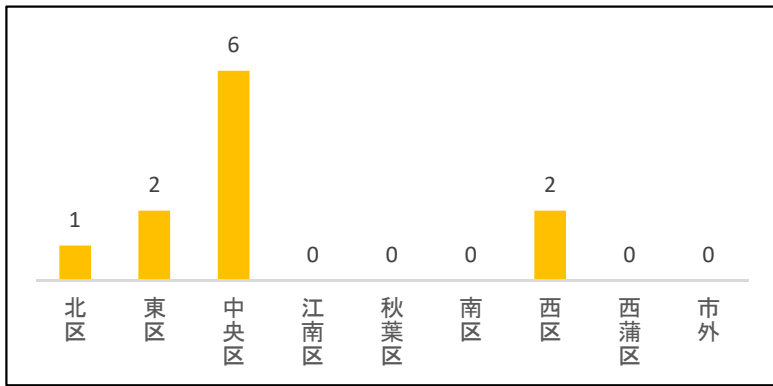
問6 講座に参加する前に考えていた家事分担割合と、「家事棚卸シート」記入後に見えてきた家事分担割合を教えてください。(第2回参加者 回答8人)



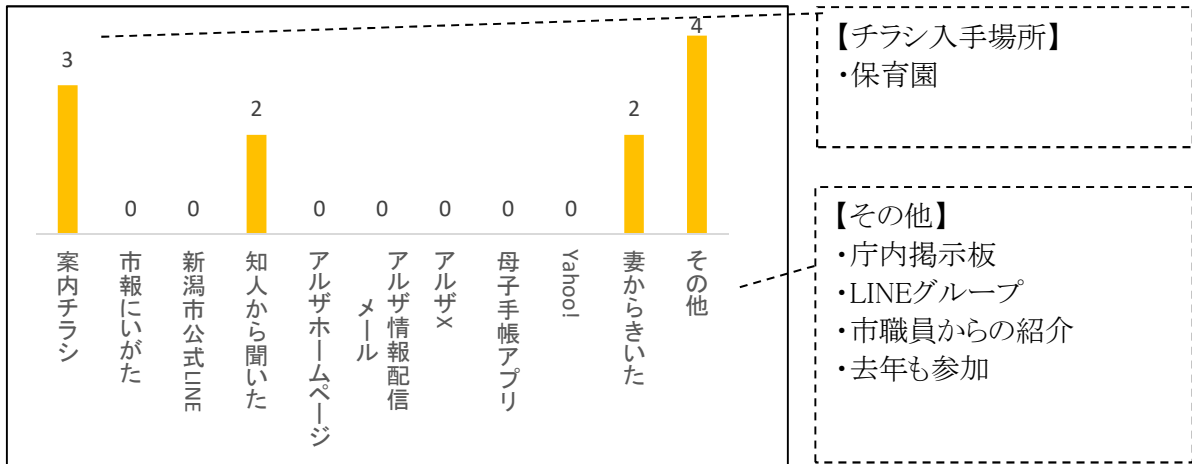
問7 家事・育児・介護・仕事・ソーシャルな活動をする中で、ジェンダーについて思うことや疑問に思っていることはありますか？

- ・「イクメン」は違和感。
- ・まだまだ男性の方が“育休”は言い出しにくい空気があると思います。取得前は仕事のことなど不安でした。
- ・「男らしさ」について。このスペースに書ききれません。善悪両面あると思っています。
- ・もっと育休が取りやすい世の中になってほしい。
- ・育休をとった話をする時、「おれの時はなかった」と言われて大変でした。

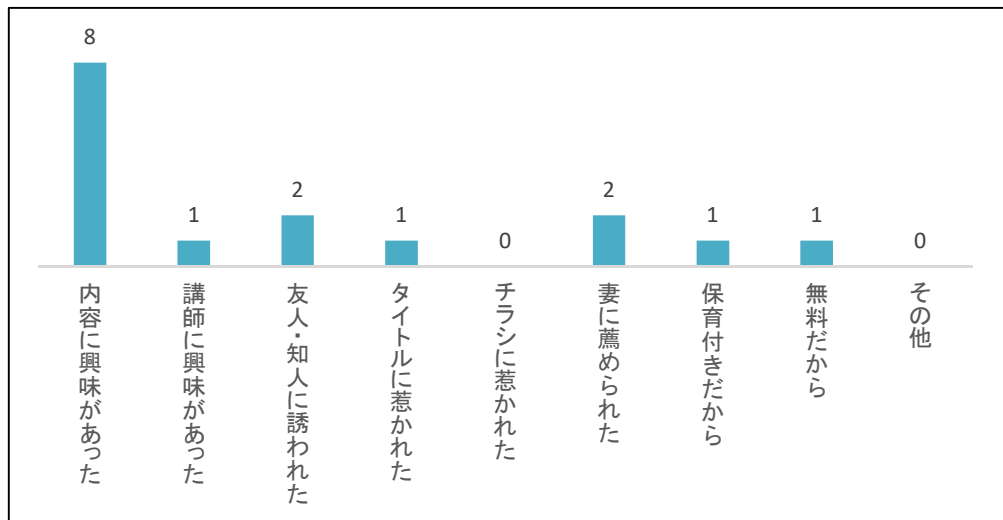
問8 あなたのお住まいは？



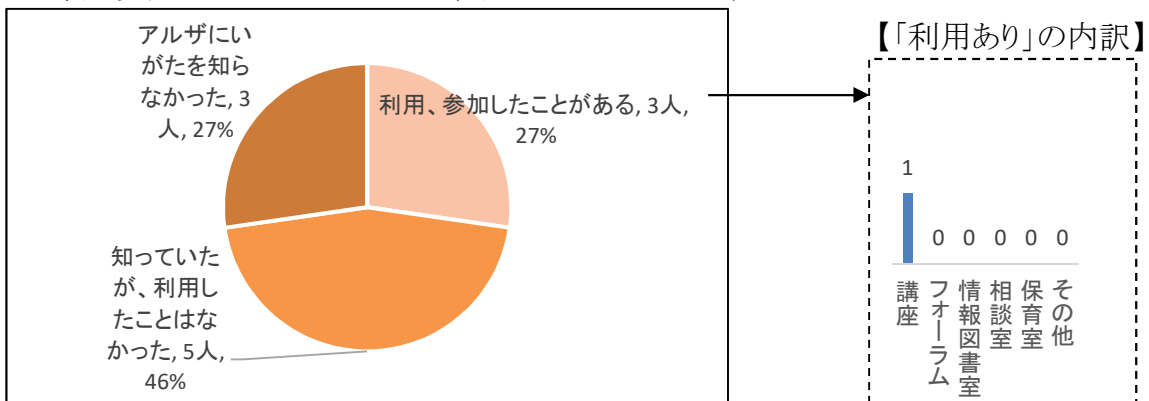
問9 今回の講座を何で知りましたか？



問10 参加された動機は何ですか？(複数回答可)

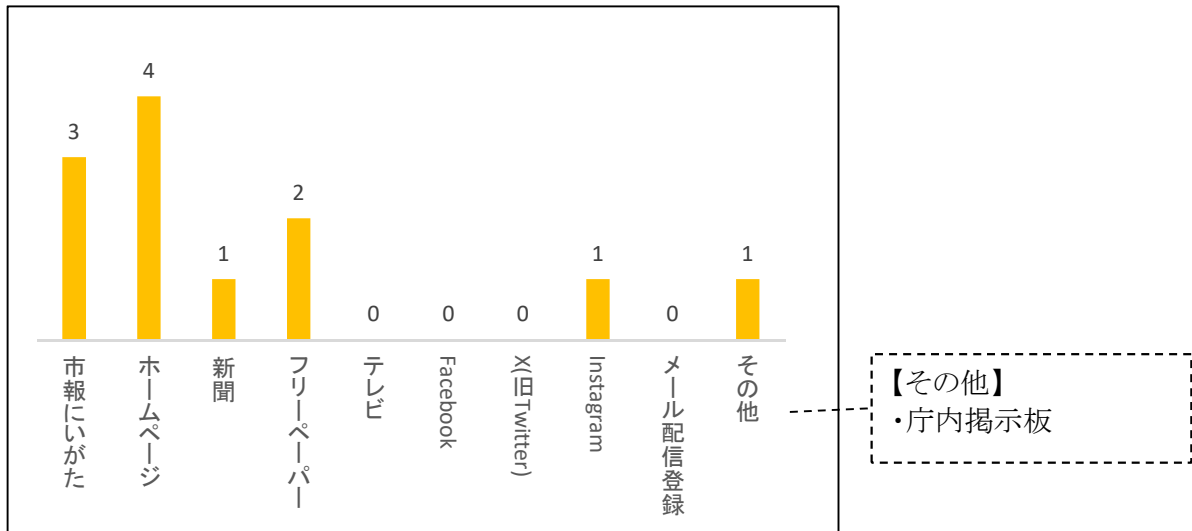


問11 今回以前にアルザにいがたを利用したことがありますか？



問12 アルザに限らず、普段あなたは講座に関する情報をどこから入手していますか？

(複数回答可)



問13 今後、父親向けの講座に参加するとしたら、どんな内容の講座を受講したいですか？

- またフリートークをしてみたいです。
- 本日のような詳しい方の話を聞きながら、グループワークのような時間もあると良いと思います。
- 様々な方とフリートークをしたい。
- 子育て
- パパ同士で話せる講座

問14 アルザにいがたについてのご意見ご感想など、ご自由にお書きください。

- いつも講座ありがとうございました。(原文)

講座を振り返って(企画委員振り返りより)

### 【第1回 パパもできる！気軽に「作り置き」】

#### ◆良かった点

<全体>

- ・料理の難易度がちょうどよく、作る事に精一杯にならずに、程よく会話ができた。
- ・全3回中の第1回としてとても良かった。アイスブレイクになった。企画委員が積極的に質問を出すことで、話しやすい雰囲気を作ることができた。

<調理実習>

- ・メニューが安価、作るのも簡単で料理のハードルが下がった。
- ・作り置きなので、持ち帰ることができて良かった。保存がきくのも良い。

#### ◆改善点

<会場>

- ・万代市民会館の調理実習室の定員が少ないため別会場は仕方がないが、今回の場所や駐車場のわかりにくさは気になった。
- ・できれば同じ会場で全3回開催できたら良い。

<定員>

- ・調理実習室の定員で、上限が決まる。もっと人を呼びたい場合は、会場は考える必要あり。人数の多さを求めないなら、10人前後はちょうど良い。関係性を築きやすい。

### 【第2回 暮らしを整え、心に余裕を～家事タスクの見える化と整理～】

#### ◆良かった点

<家事分担の棚卸>

- ・家事分担の不満を感じているかは日によって波がある。定期的に見直しをする機会として良かった。
- ・「両立に悩んだら手放すことと言えば家事」を後日夫婦で共有した。それは良かった。(夫婦共にフルタイムだから響いたのかもしれない)

<構成>

- ・流れがスムーズだった。(講義→棚卸シートで全体を見る→掃除は風呂掃除に絞って講義)
- ・アンケート「話せて良かった。共有できて良かった」半分知識のインプット、半分グループワーク。この割合は良い。来年も2時間講義よりは、半分トークがあると満足度につながるのでは。この流れに固執しなくても良いが、バランスは良かったのでは。

#### ◆改善点

<家事スキル>

- ・お風呂掃除のレベルが高く、家で実践していない。ハードルが上がってしまった。
- ・お風呂掃除は会場で実践できない。実践できるものが印象に残る。

<内容>

- ・家事は各家庭ごとに色が違いすぎて、テーマとしては難しいのでは。ただ、料理は共感しやすい。
- ・きっちり家事育児をしている家庭には、響く内容だった。いかに手抜きをするかを考えている家庭には合わなかった。
- ・家事をフラットにみる手段としては家事の棚卸は良かったが、今後必要だろうか。
- ・すでに家事に積極的なパパ達にとって、講義の内容が合っていなかったのでは。「やってるよね、俺たち」という意識がある。家事のデータは「家事をやっていない」と言われているように感じた。ママ達がその場にいれば、また違ったのかもしれない。

<構成>

- ・アンケートの「話せてよかった」があるが、そこは第3回でもできた。講義・トーク、半々だとどっちつかずの印象もある。

### 【第3回 ぶっちゃけトーク パパの語り場】

#### ◆良かった点

＜講義・育休インタビュー＞

- ・ 素晴らしかった。吉田講師のストーリーは、仕事と家庭に挟まれているパパたちに響く。
- ・ 育休の話、短時間で中身が詰まっていた楽しかった。
- ・ 育休取得経験者が多かった。グループ全員だった。育休の話も一定の効果があったかもしれない。実施して良かった。

＜グループトーク＞

- ・ 第1・2回で話し足りなかったところを、沢山話せた。どのテーブルも盛り上がっていた。

＜その他＞

- ・ グループトークから、企画委員有志主催の懇親会への流れは良い。ゆるく関係を続けられる。

#### ◆改善点

＜時間配分＞

- ・ グループトークの時間を確保しようとして駆け足だった(毎年)。今年は第2回でもトークを長めにしたので、講義を厚くしても良かった。来年は時間配分の見直しが必要。

＜グループトーク＞

- ・ 話が盛り上がったので良かったが、話が合わないグループになった場合、この回は厳しい。その意味でも時間配分の再考は必要。
- ・ 15人前後であれば、会場全体でパネルディスカッション、全員でマイクを回しながら話すのも良い。

＜人数＞

- ・ 11人は顔が覚えられる人数だった。20人を超えると顔が覚えられない。

#### 【全体として】

- ・ 第1・3回に比べて、第2回の印象が弱い。次回に活かしたい。
- ・ 話しやすさを考えると、第3回は自由席ではなくグループを指定しても良いと思った。参加が全回、第1・3回や第3回のみの人もある。前回と同じグループの人がいれば話しやすいが、第3回のみの人には、グループ指定にすれば、企画委員がフォローできることがあったかもしれない。
- ・ たまたま全員顔なじみのグループもあったので、初めましての人が揃うのも良い。
- ・ 途中でドロップアウト(4人。理由は家庭の事情または連絡なし):第3回「ぶっちゃけトーク パパの語り場」を前に出すと、講座全体の魅力は伝わらないかも。みんなで話すのを避けたい人もいるかもしれない。

#### 【今後に向けて】

- ・ 「男女共同参画」でやる難しさ。まず企画委員が男女共同参画について理解する必要がある。企画を始める前にディスカッションをしてからでも良いかも。(実際は企画の期間が短いため、すぐ企画に入る。)
- ・ 参加するパパは実践を求めている人。家事育児の実践、交流を求めている人。アルザ主催だから、男女共同参画に関連する講義も必要。バランスを考える必要あり。
- ・ 公民館との違い、アルザの特性をどう広げていくかを考える。
- ・ 講師から学ぶのではなく、僕たちもよくわからないから、みんなで話してみよう!というスタンスが良い。「何かを教わろう!」というよりは、「みんなで試行錯誤して考えよう!」の方が盛り上がる。「男らしさ」「女らしさ」「家族の役割って?」をテーマに話したくなるディスカッション。見せ方次第で楽しそうにできる。

- フリートークをメインにすると、男女共同参画の色は薄れる。講義の中で、意見交換があると、男女共同参画の色が出せるのでは。
- パパが集まる、パパと一緒に学ぶことも男女共同参画の入り口。
- 今回は、第1回の講師が夫婦というのも、女性目線が入って良かった。ここも男女共同参画。パパとしては、女性の声も聴いてみたい。パパにこういうことをして欲しいなど、パパに何を求めているかを聞いて企画できたら良い。



## 講座プログラム

- 事業名：令和6年度 女性の起業を支援する講座  
 □講座タイトル：女性のための起業応援セミナー ～入門・きっかけづくり編～  
 □対象・定員：起業を考えている・起業に関心のある女性・30人  
 □保育：12人

学習目標		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 起業の方法や支援制度について知る。</li> <li>・ 起業の心構えやコツを知る。</li> <li>・ 起業を始めるきっかけをつくる。</li> </ul>			
行動計画		1-1-1-イ、3-3-2-イ、4-2-1-エ			
回	日時	タイトル	内容	方法	講師・助言者
1	7/6 (土) 13:30 ～ 15:30	起業する前に知っておきたい基礎知識	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 起業の流れや基礎知識、支援制度について</li> </ul>	講義	公益財団法人 新潟市産業振興財団 秋山智子さん
2	7/13 (土) 13:30 ～ 15:30	起業の先輩に聞いてみよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 先輩の話を聞く</li> <li>・ 仕事と家庭の両立</li> <li>・ 起業の苦労や続けるコツ</li> </ul>	パネルトーク、 座談会	Wcareer Office 若槻彩子さん  (先輩起業家) ・ イラストレーター・漫画家 オオカミタホさん ・ Smile Clover 代表 太田千恵子さん ・ (株) Rainbow Smiles 代表取締役 横野朋恵さん
3	7/20 (土) 13:30 ～ 15:30	起業へのファーストステップ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 起業実現に向けて今できることを考える</li> <li>・ 参加者との交流や情報交換を通じて、起業を始めるきっかけをつかむ</li> </ul>	グループワーク	Wcareer Office 若槻彩子さん

※追跡調査を行う 1年後を目安に、

- 1 起業した(予定) いつから、仕事の内容
- 2 起業に向けて準備を進めている
- 3 講座で紹介した他機関の事業に参加した
- 4 起業する気はない(理由:)
- 5 講座後の参加者同士のつながり



# 女性のための 起業応援セミナー

## ～入門・きっかけづくり編～

R6 土  
7/6

13:30 ~ 15:30

### 起業する前に知っておきたい基礎知識

講師 秋山 智子さん (公財)新潟市産業振興財団 プロジェクトマネージャー

起業の流れや支援制度など、起業するにあたって必要な基礎知識を学びます。

R6 土  
7/13


13:30 ~ 15:30

### 起業の先輩に聞いてみよう!

講師 若槻 彩子さん (Wcareer Office代表)


3人の起業の先輩から、起業のコツや実体験をお聞きします。

起業する時の  
疑問など、でき  
る範囲でお答  
えします!

オカミタホさん 

(イラストレーター・漫画家)

イラストレーター・漫画家。  
デザイン会社で7年勤務後、独立。  
クライアントワークを中心に、エッセイ漫画制作や展示会を開催しています。夫・3歳娘と新潟市在住。

太田千恵子さん 

(Smile Clover 代表)

女性の身体専門セラピスト。  
マタニティ・ボディ・フェイシャルの  
施術や妊婦さんの心と身体の出産  
準備講座・更年期基礎知識講座他  
講師活動を行なっています。

横野朋恵さん 

(株) Rainbow Smiles 代表取締役

2023年11月24日(いいにじのひ)  
に「だれも取りこぼさない社会づくり」  
を叶える女性支援の会社を設立。  
当事者経験をもとに、多職種専門職に  
よる地域サービスを展開。行政・病院と  
地域当事者をつなぐ架け橋を目指して  
います。

R6 土  
7/20

13:30 ~ 15:30

### 起業へのファーストステップ♪

～起業を見据えて…10年後の『ありたい自分』&実現したいこと～

講師 若槻 彩子さん (Wcareer Office代表)

「起業に興味はあるけれど…」起業やフリーでの活動を見据え、これからの自分について考えながら、今できること、やりたいこと、やるべきことについて語り合しましょう。

会場 万代市民会館 4階 403・404 大研修室(新潟市中央区東万代町9-1)

※駐車場はありません。

対象 起業を考えている または 起業に関心のある女性

定員 30人(応募多数の場合は抽選)

保育 12人 生後6カ月以上の未就学児(無料・要事前申込)

申込 「新潟市オンライン申請システム e-NIIGATA」または電話でアルザにいがたへ(詳細は裏面)

締切 令和6年6月21日(金)

参加  
無料

連続  
講座

## —講師プロフィール—



秋山 智子さん

(公財)新潟 IPC 財団  
プロジェクトマネージャー

経営大学院経営学修士課程修了(MBA)。外資商社にて輸入食品原料の市場開拓や顧客創出に従事。外資化学品メーカーにて、世界各地の拠点を活用したカスタマイズ製品の開発から販売まで一貫したプロジェクトを担当。国際協力機構(JICA)にて、開発途上国の課題に資するSDGsビジネスの0から1を創出する事業を総括。清酒蔵元にて、酒造りを学び企画や海外営業に携わってきた経験を有す。2023年より現職。



若槻 彩子さん

キャリアコンサルタント  
キャリア支援事務所  
Wcareer Office 代表

大学卒業後、地元出版社、株式会社リクルート、専業主婦期間を経て、2017年キャリア支援事務所開業。現在は個別相談(キャリアカウンセリング)や研修、講演、講義等を通して企業向け人材育成・組織活性化支援、女性・学生・セカンドキャリア支援、就職支援、大学非常勤講師など様々な活動を行う。

中3双子+小3...3 児の育児にも奮闘中!

## お申込み方法 ★締切 6月21日(金)

### ■お電話

TEL025-246-7713 月曜日～金曜日 8:30～17:30  
(祝日を除く)

### ■新潟市オンライン申請システム e-NIIGATA



スマートフォン  
から⇒

右の二次元バーコードを読み取ると  
「新潟市オンライン申請システムe-NIIGATA」につながります



PCから⇒

新潟市役所HP内<アルザにいがた>→<新着情報>  
の講座募集情報から「新潟市オンライン申請システムe-NIIGATA」画面につながります



問い合わせ



〒950-0082  
新潟市中央区東万代町9-1(万代市民会館3F)

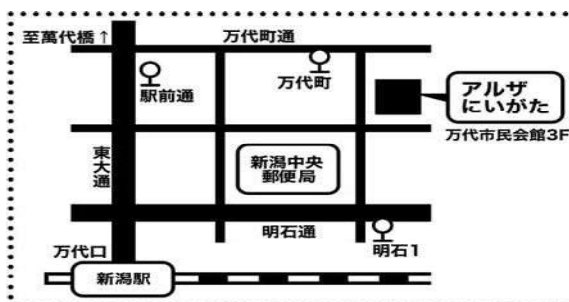
TEL:025-246-7713

FAX 025-246-8080

E-mail alza@city.niigata.lg.jp



アルザにいがたHP

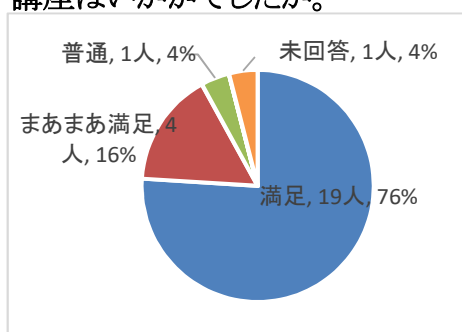


◆新潟駅から徒歩7分。駐車場がありません。周辺の有料駐車場をご利用になるか公共交通機関でお越しください。

令和6年度 女性の起業を支援する講座  
「女性のための起業応援セミナー ～入門・きっかけづくり編～」

回	日	テーマ・講師	受講者数	保育人数
1	7/6 (土)	起業する前に知っておきたい基礎知識 (公財)新潟IPC財団 ビジネス支援センター プロジェクトマネージャー 秋山 智子さん	36	3
2	7/13 (土)	起業の先輩に聞いてみよう！ 若槻 彩子さん オオカミタホさん、太田 千恵子さん、横野 朋恵さん	31	3
3	7/20 (土)	起業へのファーストステップ♪ 若槻 彩子さん	25	4

問1 講座はいかがでしたか。



- ◆応募総数:47人
- ◆受講者数:41人
- ◆延べ参加人数:92人
- ◆平均受講者数:31人
- ◆アンケート回答者数:25人

◆満足+まあまあ満足 95.8%

問2 講座の感想

【講座全体】

◆満足

- いろいろな方の話が聞けてとても良かったです。がんばって前に進もうという気持ちになりました。
- 3回シリーズ、2hの枠でもディスカッション形式がとてもよく役に立ちました。
- とても勉強になりました。参加させていただいて良かったです。ありがとうございました。
- 最初は何からはじめてよいのか全くわからない状態でしたが、少し前に進めそうです。
- 全ての講義が充実していて、情報がたくさん得られたことは収穫でした。今後、どのように何をしていくかの参考にさせていただきたいと思います。
- 2回目は参加できませんでしたが、起業の仕方～考え方を沢山学べました。
- 3回とも参加して、講師の皆さんや受講者さんたちのパワーをいただき、自分自身の力にもなりました。
- 色々な考えの方がたくさんいて、刺激になりました。
- とても刺激的でした。3回の内容の構成も良かったと思います。
- 思っていたより参加人数が多く、こんなにこれから頑張りたいと思っている人たちがいるんだ！！と思うと嬉しく励みになりました。新潟の発展がたのしみです。
- たくさんの講師の方、起業された方と直接会ってお話できる機会が貴重でありがたかったです。距離感が近いので起業へのハードルも低くなりました。
- 開催ありがとうございました。様々な業種・世代の方のお話を聞いて刺激を受け、参考になりました。
- 2時間という時間がちょうど良く、自分に向き合いながら話を聞くことができ楽しかったです。
- 多くの方々と話すことができ、とても勉強になりました。
- パワーある方々の話を聞くことができよかったです。
- 楽しい女性(達)の皆さんとお話できて沢山得るものがありました。
- とても分かりやすい内容でやる気が高まった。同じ志の方と話せたのも嬉しい。
- 皆様のお話は自分にとって良い刺激になりました。
- 率直に楽しかったです。最初はドキドキしましたが、人の話も聞いて、自分も話せてよかったです。先生や起業された方の話もためになりました。

## 【講座全体のつづき】

### ◆まあ満足

- ・ 若槻さんのキレのあるお話が分かりやすく、聞きやすく、明るくて元気が出ました。
- ・ 開所しようとする物件見つかったので、契約しようと思います。
- ・ 無力感が最大の問題だと思っていて、今回のセミナーで少しモチベーションが上がった。
- ・ 具体的な話が聞けて良かったです。

### ◆普通

- ・ 第1回はむずかしかったです。少し学習障害でもわかりやすい、①→②→③のステップでできるよ！的なものもしてほしいです。

### ◆未記入

- ・ もう少し、起業するにあたり、ふみこんだ内容をきいてみたかった。セミナー2回目の助成金を活用した起業などもある事はここに来る前に、情報として調べ済みだったので、グループ分けをして(法人・個人事業主・まだ決めてない)起業する手続きや従業員について等求めている情報内容に近いセミナーにしてほしかった。

## 【第1回】

- ・ 私でも出来ることがあるかもと勇気をもらいました。
- ・ 今日何ったお話をまだなかなか自分の事に落としこめないと感じました。ターゲットをしぼったり、お客様が求めることは何なのか、は普段から考えているので今後も続けようと思います。
- ・ まずは1つでも進めてみようと思いました。
- ・ 「起業」というのは自分には遠いものだと思っていましたが、道すじのお話をお聞きして、少しワクワクする感情を持つことができました。
- ・ とても勉強になります。税務・資金について、全くの初心者なので助かる。
- ・ 同じ志の方がたくさんいらして心強かった。とても理解できた。
- ・ “起業”について、分からないことが多すぎたので、具体的にどうしたらいいのか考えるきっかけになりました。
- ・ 久しぶりに楽しいワークショップに参加できて良かったです。
- ・ 起業するにあたって、どのようにアイデアをだしていくか、お客さんにどう訴えて商品を買ってもらおうかすごく分かりやすく考えることができました。
- ・ 常々、起業したいと思いつつも何もできていなかったもので、少し背中を押された気持ち。
- ・ 「IPC」さんを最大限に活用したいなと思いました！！
- ・ たくさんの女性が集まって1つの課題を考えましたが、共感できることがとても多くそれを形にしたら、ビジネス成功だなと思いました。
- ・ クライアントの課題解決がビジネスプランのイメージになると改めて感じた。相談窓口を大いに利用したい。
- ・ プロジェクトマネージャーの秋山さんのお話を聞けてためになりました。プランを立ててみようと思いました。
- ・ 起業するにあたり必要な事柄がわかりやすかった。
- ・ 書き出してみると、気づきや解決方法に繋がるのだなと実感しました。
- ・ 起業を考えている女性がたくさんいて、びっくりしました。セミナーを受けながら、いろいろ考えられるので良い機会でした。
- ・ まだ起業するかどうか、できるかどうかの段階で、まずは「起業」についての知識を得ていく途上です。
- ・ 市場のことを考えて行き詰って終わり…となっていたので、外部環境も考えてみようと思いました。
- ・ ビジネスの始まりは、課題を見つけること、観察をすることであることが分かった。どこから始めたらよいか、まったく分からなかったもので、たくさんの学びがあった。
- ・ 実際的な内容だったので、自分はどの段階にいるのかを考えるきっかけになったと思います。
- ・ このようなセミナーを受けるのは初めてだったので、緊張しましたが、自分でネット等で調べただけではよく分からないことをお聞きできて良かったです。
- ・ とても楽しかったです。想像がふくらみつつも創業計画など現実的なことが知れて良かったです。
- ・ 市場だけでなく、外部環境もしっかりと考える必要があると思いました。



### 【第1回のつづき】

- 「課題」がビジネスチャンス！
- なんとなく起業はぼんやりしたものでしたが、少しくリアになった気がします。
- 今日、初めて起業の講座を受講して、自分ももっと明確なビジョンを作りたいと思いました。常に周りの情報等キャッチしたいと思ってます。
- 会社・経営のかたちを分かりやすい資料で説明いただき、勤め人であっても勉強になる内容でした。
- 不足している点が明確になってきました。参加して良かった。
- 自分だけが感じている思いではない事が分かりました。
- お金の事を考えるとめげそう。
- 秋山さんのお話がとても丁寧で、起業に対するハードルが低くなったように感じ、とても心強かった。各種サポート機関の情報や同じ講座にたくさんの方が参加されていることも勇気に繋がりました。
- やらなければならないことがすでにたくさん思いついている中で、さらにやることを見つけたり、どんな順でやっていこうかなと楽しみにになりました。
- 何かするには色々知ることが大事なんだと感じました。
- 市場分析や競合リサーチをしっかりしていなかった。また、ミッションや軸をより深く考えたいと思った。ゴールデンサークルの話、なるほど！と思った。
- むずかしかったですが、分かる所からやってみようと思います。ありがとうございました。

### 【起業に向けて明日から始めること！】

- やってみたいことを、生活からヒントになる事があるか見つけていこうと思いました。
- 情報を集めてみたいです。
- グーグルのGeminiの返答が、思いのほか早く表示されることを知り、さっそく調べてみたいと思いました。
- 明日から…サービス単価を決めるための競合の情報を整理。近日中にサービス価格の案を出す。
- 何が必要なかをリストアップし、大まかなスケジュールを立ててみようと思います。どんなニーズがあるのか、着眼点を持ってやりたいことを見つけようと思います。
- なぜこの事業をやりたいのかWHYの部分が自信を持って答えられるようにしたい。
- 秋山さんに”雑談”をしに行くぞ！！
- 顧客へのPR方法、顧客のオーダーのしやすさ、研究、調べます。
- ワークシートを書いてみる。
- 課題を見つけること。事業を始める場所探し。
- まずは世の中を見回して、何に困っているかの課題を探してみることから始めようと思います。
- 気になる業界・業種イメージの企業の取り組みを調べてみたい。
- 自分がやりたいことを、もう少し明確に書き出してまとめてみようと思います。
- whyをつめる。そのために業界で何が起きているかを調べ、それをどう解決するかを考える。
- 青色申告について調べる。
- 自分に何が出来るのか、何をしたいのか、チャットGPTと色々会話をしてみたいと思います。
- まだ決まっていません。AIで無料でできるソフトを知ったのは益になりました。
- 市場分析する。競合リサーチしっかりする。ミッションをしっかり考える。(ゴールデンサークルのWHY)計画書書いてみる。
- 自分のお店の開業
- やってみたいことから、成し遂げたいミッションを考える。
- 産後のママにケアしていきたいので、場所の確保、保育してくれる方の確保が必要。
- 外部環境とビジネスプランを考えます。ありがとうございました。
- 自分がやりたいと思っていることを現在、実際にやっている方のお店にお客さんとして行ってみる。
- 効果的な宣伝方法を考えてみたいと思います。
- ワークシートをやってみます！！(1.ビジネスプラン、2.お客さんの課題、3.資金計画！！)
- 人々の困りごとを考えてみる。
- 生成AIを使う。ビジネスアイデアを書く。(6w2h)
- 情報収集、何が必要・需要があるかもっと考える。

### 【起業に向けて明日から始めること！つづき】

- 課題を挙げて、その課題を解決するものがカギを握っていると思いました。考える事は苦手ですが、何か浮かぶといいです。
- WHYの部分をもう一度考える。ジェミニを使ってみる。
- 自分は何がしたいのか、もっと具体的に考えたい。
- やりたいことがたくさんあるので、まずは市場調査や課題などを明確にして、本当に自分がやりたいことか、望んでいる人はどれくらいいるか知りたいと思いました。
- 情報収集活動と年間の資金計画票を作ります。
- Whyを考え抜く。
- 自分のネットワーク(友達等)の方々から、「困りごと」「あったらいいな」の情報を収集する。
- どんなことをするにも、会計学が必要だと思いました。(資金調達等)簿記、ファイナンシャルプランニングまた法的なことで行政書士の勉強ができれば良いと思いました。

### 【第2回】

- 起業前に全てを準備しなくても、トライ&エラーしながら進んでいけばいいのだと思えたのはよかった。
- 起業までの道のりと実際の仕事についての話が聞けて、とても良かったです。個人的に横野さんの話をもっと聞きたかったです。
- 先輩起業家さん方がみなさん、とても一生懸命されていて素晴らしいと思いました。有意義な機会をありがとうございました。
- 起業家の方にも、いろいろな方がいることが分かり、とても心強く感じました。
- 収入は現状維持と微増。自分の得意、不得意を考える。種をまく→芽吹く。
- まず、一歩すすもう！！
- 何がしたいか、まだよく分からないですが、とにかく何か始めてみようという興味があるものを、見たり聞いたりしたいと思いました。
- 実際に起業された方のリアルな声を聞くことができ、学びの多い回になりました。皆さん少しずつ地道に努力されていると感じました。
- 自分の目標に一步実現できると自信がつかえました。
- 先輩方のそれぞれのお話、高い志と行動力、とても刺激になりました。ありがとうございました。
- 先輩起業家さんたちの生の声を聞けてとてもやる気が起きました。マンダラートを作成するのがとても楽しみです。
- 横野朋恵さんの勇気、生き方、世の中の捉え方、自身の資格を最大限に社会に活かすのは、どうしたら良いのか等の精神に感動しました。微力ながら、私の力も活かせたらと思う。
- 先輩方のお話、とても参考、勉強になりました。ありがとうございました。皆さんとてもイキイキ、ミリオク的で印象的でした。
- 今回もいい学びとなりました。
- 先輩起業家さん方のご講義は、大変興味深く参考になりました。質問タイムも有難かったです。“やってみようかな！”の気持ちを大切にしてみたいです。
- 皆様の熱いお気持ち、お話、とても参考になりました。自分のこれからの生き方、やりたいこと、今日のことをまた参考に見つめ直し、考えたいと思います。今日はありがとうございました！
- 起業されてる3方が、それぞれ熱い想いと、夢や実現したいことを持っていることに感銘を受けました。私もそういうものが欲しいと思いました。
- 3人の方々のお話をきいて、起業する方は「これ」という自分の思いをしっかりと持ちこなすのだと気づきました。
- 時間が足りなかった。質問タイムが声が小さくて聞こえないところが多かった。
- いろいろな起業された(3人)方のお話が聞けて、本当に勉強になりました。
- 実際に起業されている方のお話を聞けて良かった。それぞれのペースで働けば良いのだと思って、気が楽になりました。時間があればもっとお話しを伺いたかったです。
- 実際に起業している方の話を聞くことができ、少しスッキリしました。
- 何をやるにしても、会計の能力と自分で勉強することが必要そうで、がんばって始めようかな…。
- 勉強になりました。ありがとうございます。
- 起業にあたり、準備も重要ですが現状から一歩踏み出す“勇気”と人脈をつくり上げることが、重要だと思いました。毎回ためになる講座で自分自身のモチベーションが上がっていると感じてます。

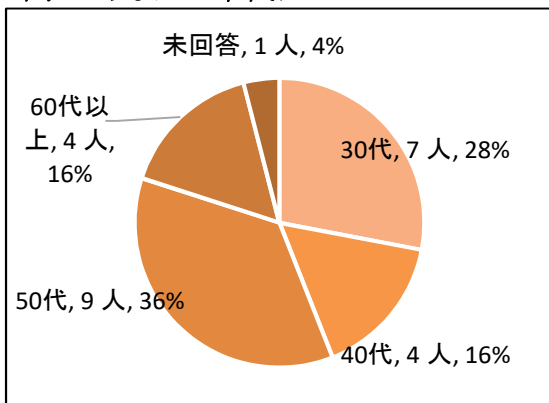
### 【第2回つづき】

- 起業を実現した人はやっぱりスゴイ！自分のやりたい事をまずはっきりさせなくては…と思った時間でした。
- リアルな起業のお話聞いてよい刺激になりました。ありがとうございます。
- 多様な業種、働き方をされている皆様のお話を直接、お聴きでき、起業のビジョンが明確になりました。
- 参考にはなりませんが、自身が起業するか、できるかは別問題に感じた。
- 今のまま、着実に進んでいけばいいのだと納得しました。
- 具体的な起業スケジュールと、自分の強みを生かす業務内容も追加しようと思います。

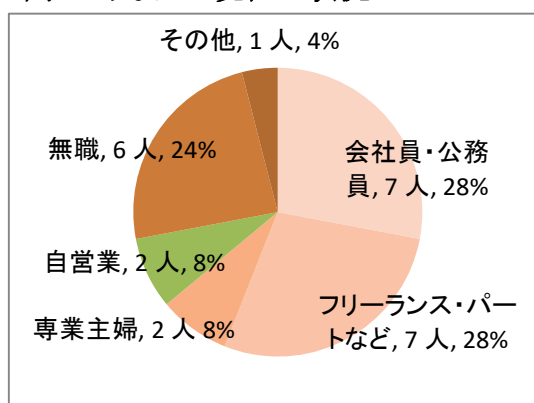
### 【第3回】

- グループワーク良かったです。たくさんの方とお話できて、ヒントをもらったり、背中を押してもらったりしました。
- 多くの方との意見交換、内容の濃いセミナーでした。自己を見つめるよい機会となりました。
- 色々ためになりました。ありがとうございました。
- いろんな方とお話できて良かったです。
- 1、2回目と異なり、沢山の方々と話ができて、良かった。
- 他の参加者さんと沢山お話できて、起業に対する考え方を聞いてとても刺激になりました。
- 起業というすごくパワーを使うのですが、今日はキャリアカウンセラーの先生のような経験から、自分でも少しチャレンジしてみようとも思いました。
- 自分に足りないものが見えた気がします。
- ワールドカフェで、みなさんの情報が聞けて良かったです。
- 具体的な活動されている方の考えを聞いて良かったです。
- 前2回よりも多くの方とお話できたことが、とても良かったです。
- 若槻さんの今までのお話、とても参考になりました。思いは招く“思い”をまず強く持ちたいと思います。皆様のお話も心に刺さるものがたくさんありました。好きなことで、社会全体が良くなっていけばと思います！！
- 具体的に色々な話を聞いてよかったです。ありがとうございました。
- 起業されている方の話をきけて、とても参考になりました。他の参加者の方々も色々な考えをお持ちで驚くこともありました。
- 少しずつ、緊張もとけて話せる様になって良かったです。
- ワールドカフェスタイルのグループワークは初めてでした。多くの方々と話す機会が持てて、とても良かったです。
- 10年後のありたい自分&実現に向けて…を書き出す作業は、書店の本などでも読んだことがあり、講師から直接セミナーを受けるので、何か違う内容で受講したかった。
- 話をする、書く、が大事だなと思った。
- 初めて自分のアイデアを口に出してみても、良い反応が得られた。ほかの参加者と交流があるというのはよかった。
- 皆さんの10年後、夢が叶ったら、とてもすてきな社会になると思うし、そんな社会であってほしいと思いました。
- テーマを通して、色々な意見がきけて、ためになった。
- 沢山の方のお話を聞くことができよかったです。全員の方とお話したくなりました。
- 楽しかった。
- カフェスタイル、もっと時間がほしいくらい、みなさん語るが多かったです。私が考えていることも、他の人も同じことを考えていると思いました。

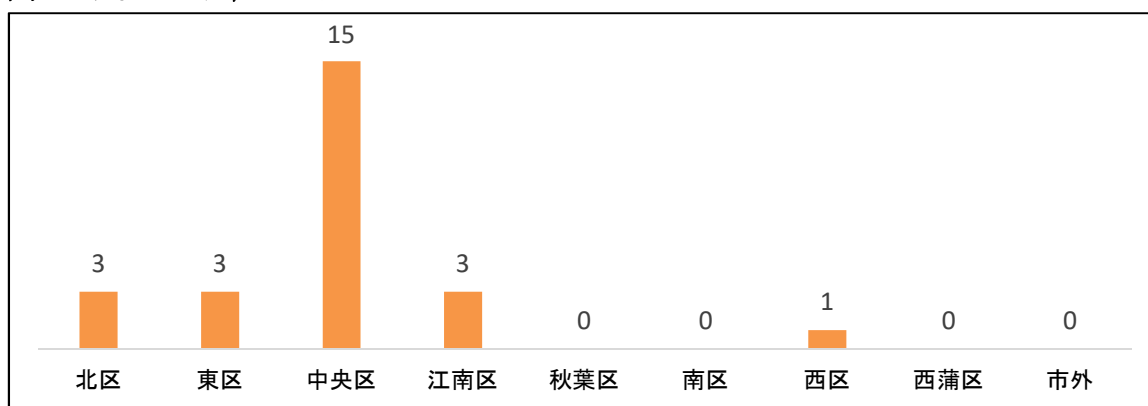
問3 あなたの年代は？



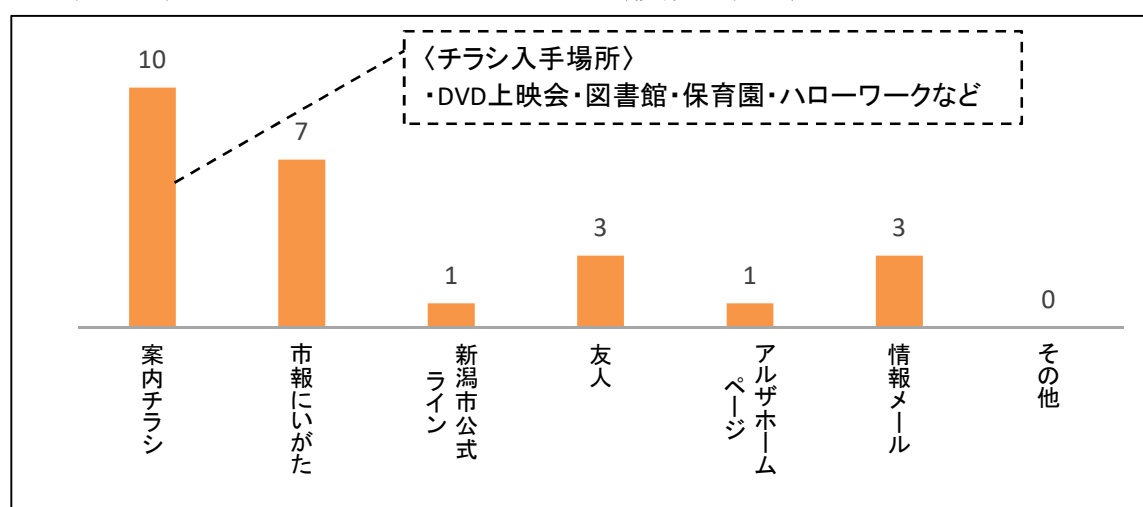
問4 あなたの現在の状況



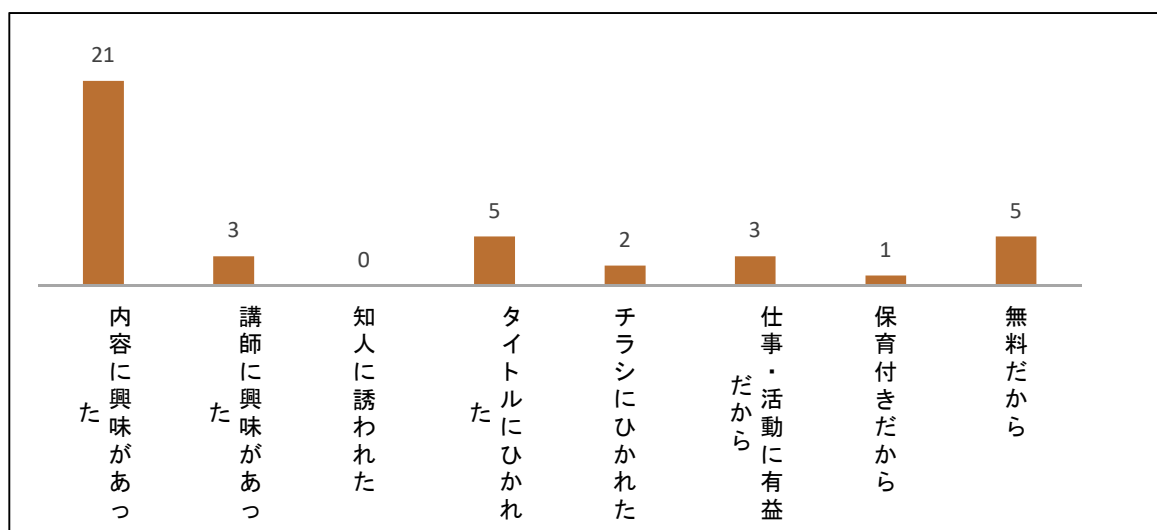
問5 あなたのお住まいは？



問6 今回の講座を何でお知りになりましたか？(複数回答可)

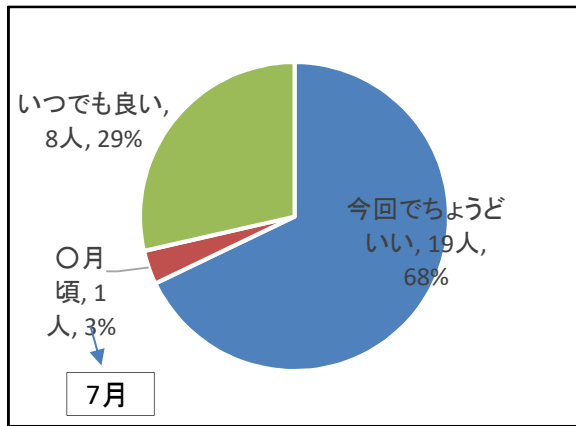


問7 参加された動機は何ですか？(複数回答可)

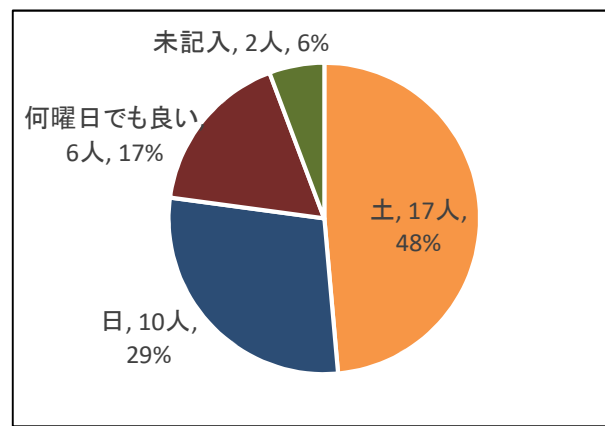


問8 講座の開催時期、曜日、時間帯はいかがでしたか？(複数回答可)

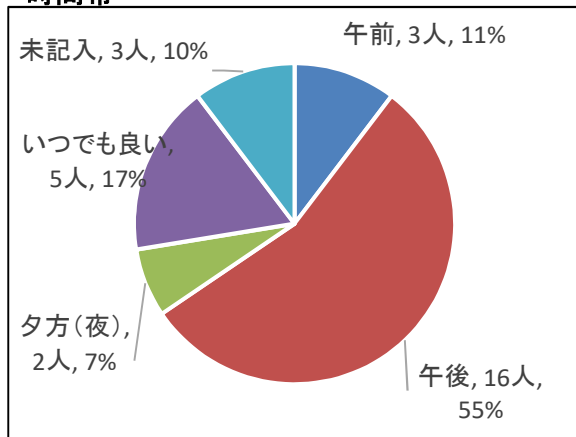
開催時期



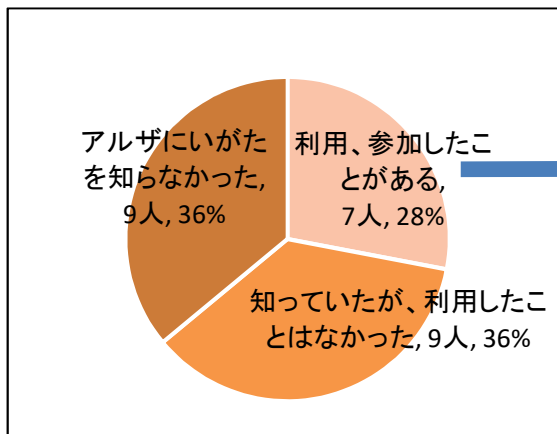
曜日



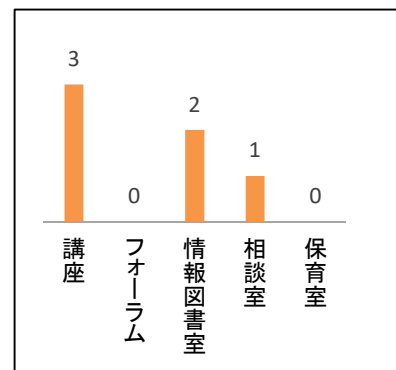
時間帯



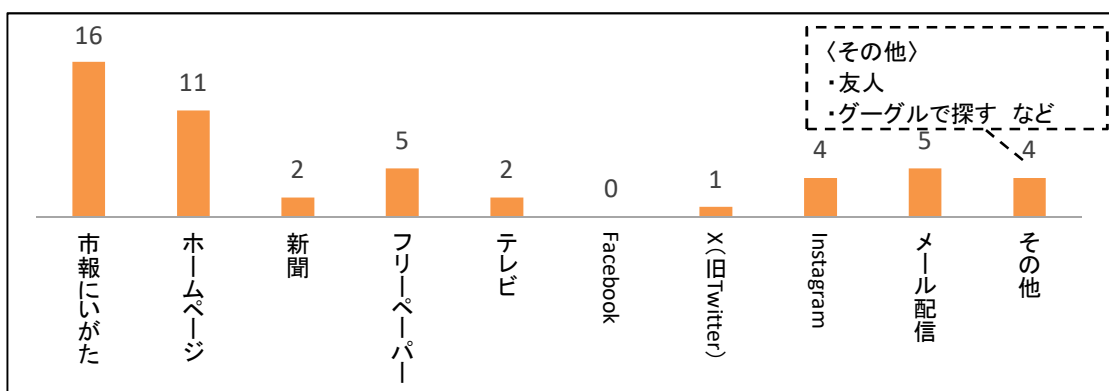
問9 今回以前にアルザにいがたを利用したことがありますか？



「利用あり」者の内訳(複数回答可)



問10 アルザに限らず、普段あなたは講座に関する情報をどこから入手していますか？(複数回答可)



問11 今後、起業に関する講座に参加するとしたら、どんな内容の講座を受講したいですか。

- 経営に関する講座
- SNSの活用法、SEO(HPを作る必要があればですが)、まだ分からない事が多いので、色々学びたいと思っています。
- 資金の作り方についてのセミナー
- 税金や費用対策など教えてほしいです。人脈づくり
- セカンドライフを豊かに送るために、60歳からの〇〇～
- また、起業された方のお話を聞いてみたいです。生活の事、お金のことをお客様とのトラブルとか、具体的に聞けたら勉強になります。
- 起業の種類別(サービス、モノづくりetc.)に起業までのロードマップを順を追って教えていただけると嬉しいです。(具体例など)
- 起業のお金についての話
- 資金調達について、知りたい。補助金申請など。クラファン等。
- また、起業された方のお話をお聞きしたいです。
- SNSの発信のやり方。SNSのお金の仕組みをくわしく知りたいです。
- 事務处理的なこと。法務的なこと。
- 起業するには何を具体的にすればよいか、などの講座
- 起業実務、課題解決、女性同士が繋がるものなど。
- 起業後の経理や申告について知りたい。
- 今回同様、起業するまでの具体的な事例を聞かせていただきたい。
- お金についての詳しいこと

問12 「アルザにいがた」についてのご意見ご感想など。

- 今後も利用させていただきたいです。
- 今回は貴重なセミナーを無料で受けさせて頂き、ありがとうございます。
- とってもよかったです。
- 女性だけでなく、全ての人に参加できる講座にも参加してみたいと思いました。
- いつもためになる講座、ありがとうございます。
- これからも市民の生活が豊かになる講座をお願いします。
- 駐車場の提携があると良いです。
- 「アルザ」の存在をあまり知らないという人が、仕事先でも多数いました。発信がもっと必要ではないかと思っています。良い場所にあるのだから、いろんな人に利用してほしいと思いました。
- 今回の講座で知りましたので、今後定期的にチェックしたいと思います。
- 素敵な機会をいただきありがとうございました。
- ありがとうございました。気になる講座あったら、申込みします。
- 生活や人間関係についても相談できることを知り、利用してみたいと思いました。
- 女性のために頑張ってください、ありがとうございます。
- 働いているので、土・日の開催だから参加できたので、私にはとても良かったです。
- 初めてお邪魔して、色々講座等あることを知り、また参加したいと思いました。
- 女性のみでなく、男女関係なく同じような講座があってもいろいろな方やアイデアに触れて良いかもしれません。

## 講座プログラム

□事業名：令和6年度 アンコンシャスバイアスについて考える講座

□講座タイトル：組織・職場で活かせる適切な対話とつき合い方  
～無意識の偏見と世代間のジェンダーギャップ～

□対象・定員：どなたでも30人

□保育：6人（生後6ヵ月～就学前まで）

※定員・保育ともに、応募多数の場合抽選

学習目標		<ul style="list-style-type: none"> <li>・性別による無意識の思い込みについて考える機会とする。</li> <li>・世代間の無意識の思い込みについて、各世代の時代背景を知る機会と共に、自身の思い込みに気づく機会とする。</li> <li>・誰もが生きやすい社会にするためにはどうすれば良いのか、考える機会とする。</li> </ul>		
行動計画		1-(1)-①-イ、4-(1)-③-ア、4-(2)-①-エ		
回	日時	内容	方法	講師・助言者
1	8/24 (土) 10:00 ～ 12:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>・各世代の時代背景を知り、時代の変遷と働き方の変化を知る。</li> <li>・男女、世代にとらわれていないか、自身の無意識の思い込みを探る。</li> <li>・世代間でどんなジェンダーギャップがあるのか話し合う。</li> <li>・どの世代も生きやすい社会にするためにはどうすれば良いのか、話し合う。</li> </ul>	講義・グループワーク	宮本 美穂さん ((一社)アンコンシャスバイアス研究所認定トレーナー)





組織

職場

で活かせる



参加  
無料

保育  
あり

good  
~~不適切~~ 適切な対話と  
つき合い方

～無意識の偏見と世代間のジェンダーギャップ～

こんなことを言ったら不適切？

相手を気遣って言ったことがハラスメント？

もっといろいろ教えてほしいのに…

もうどう言葉をかければいいのかかわからな～い！

…と、お悩みの皆さま

この講座は、自分の無意識の偏見を探り、世代間のジェンダーギャップについて学ぶ講座です(^\_^)

より良い関係を築くために、まずは自分の考え方のクセを見つけませんか

日時：8/24(土)10時～12時

会場：万代市民会館 4階 403・404 大研修室

定員：どなたでも30人

参加費：無料

保育：6人(生後6ヵ月～就学前児・要予約)

※定員・保育ともに、応募多数の場合は抽選

申込み：「新潟市オンライン申請システム e-NIIGATA」

または、アルザにいがたへ電話(025-246-7713)

締切：8/12(月・振休) ※裏面参照



e-NIIGATAはこちら↑

## \*講師紹介\*

**講師:宮本 美穂さん** (一社)アンコンシャスバイアス研究所認定トレーナー  
キャリアコンサルタント・産業カウンセラー

新潟県新潟市生まれ。自動車業界やベンチャー企業での人材育成経験を経て、フリーアナウンサーの道に。現在は「伝える仕事」を中心に学生の就職支援やキャリア講座、企業向け研修、人材育成支援、就労支援など幅広い分野で活躍中。

また、勤労者の様々な相談に応じ、若年層から高齢層に到るまで、幅広い層へのキャリア支援・メンタルヘルス相談業務を行う。

## \*お申し込み方法\*

### スマートフォンから



←二次元コードを読み取ると  
「新潟市オンライン申請システム e-NIIGATA」  
につながります

8月12日  
(月・振休)  
締切

### 電話で

025-246-7713

受付時間:8:30~17:30月曜~金曜(土日、祝休日は除く)

### PCから

新潟市 HP から

アルザにいがた



を検索

〈新着情報〉の講座情報へ

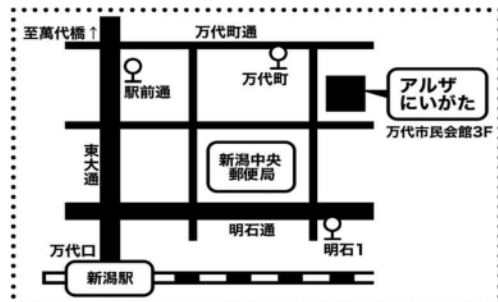
問い合わせ



〒950-0082  
新潟市中央区東万代町 9-1(万代市民会館3F)  
TEL:025-246-7713  
FAX:025-246-8080  
E-mail:alza@city.niigata.lg.jp



アルザにいがた HP

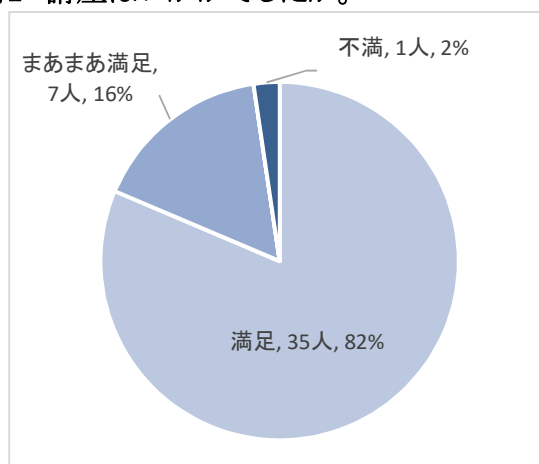


◆新潟駅から徒歩7分。駐車場がありません。周辺の有料駐車場をご利用になるか公共交通機関でお越しください。

## 令和6年度 アンコンシャスバイアスについて考える講座

日	テーマ	講師	応募総数	受講者数
8/24 (土)	適切な対話とつき合い方 ～無意識の偏見と 世代間のジェンダーギャップ～	宮本 美穂さん (一社)アンコンシャスバイアス研究所 認定トレーナー	50人	43人

### 問1 講座はいかがでしたか。



◆アンケート回答者数:43人

◆満足+まあまあ満足 97.7%

### 問2 講座の感想(●女性、■男性)

#### ◆満足

- こどものバイアスはいつ頃形成されるのか。世代が上だと、「～すべき」という概念が強いので気をつけたいと思う。
- テンポよく多くの気づきを与えてくれる講座でした。となりの方のワークも先生のいきおいでちゅうちょするヒマなくできました。とても楽しかったです。今日学んだことを職場で活かしていきたいと思います。ありがとうございました。
- アンコンシャスバイアスへの理解が深まり、大変有意義でした。私はY世代ですが、X世代の古い感覚にいつも悩んでいます。X世代ともっとコミュニケーションをとろうと思いました。
- 大変わかりやすい話でした。いろんなことに気づかせていただきました。資料にないスライドもほしかったです。講師の方の話し方、魅力的でした。あんなふうにお話できたら…
- 最初、アンコンシャスバイアスの事を「アイコンタクトで通じる」のような事なのかと思ってきましたが、思い込んでしまう事だったのだと、理解でき大変楽しく受講できました。朝ドラの寅ちゃんとリンクして楽しかったです。ありがとうございました。
- 私は(Z世代)、アンコンシャスバイアスが少ないと思っていましたが、たくさんあることに気がつきました。ダーウィンの言葉のように変化していきたいと思います。
- 私は、中学生で学校の探求(一般的には総合)の時間でのテーマとして、社会における「よりよい平等、公正とは」を設定しており、実際に社会でつかえる、起きている事例をしれてよかった。
- ポイントをおさえて、説明もわかりやすかったです。日常生活で活かせる情報ばかりです。ありがとうございます。
- 育ってきた環境などで、色んな思いこみをしていたことに気がつきました。ネットなどで多くの情報も毎日のように流れていますが、きちんとそれが本当に大事なのかと確かめたいと思います。
- ためになりました。次の段階として、どう対話をするか、声かけや、社会的に上位の人はどう伝えるか考えたいと思います。
- アンコンシャスバイアスとは何かを知り、自分の価値観を見直し、個人を認めることが大切と気づかされた。

(感想 つづき) (●女性、■男性)

◆満足

- 理屈では理解できるが、実際職場の現状を考えると実施していくのはかなり困難。例えば、保育園から仕事中にTELがあった母親の部下が仕事を放ってすぐに帰ってしまい、そのしわよせが他の仕事に影響があり、話し合いも不可の状況等。
- 「そうではない人もいる」というキーワードは分かりやすく心にのこります。先生のスムーズなトークで2時間あっという間でした。大事なことも、面白いことも同じトーンで語られてすごいなあと思いました。
- わかりやすい内容で、自分自身の思い込みにも気づけました。正直に言うと、若い方と話すのが苦手で、スマホを片時も離さないのが理解できません。
- 新しい考え方を得た気分です。今まで気づけなかったことに気がついた。
- バイアスの存在とそれによる不利益みたいなものをふんわりと感じてはいたが、今日の話聞いて、明確になった。
- わかりやすい言葉、事例が多くあり、とても聞きやすく、自分をみつめ直すきっかけとなりました。時代背景が関係していることを知ることができ、とても良かったです。
- 自分では気付かなかった決めつけがあることに気付けた。大変有意義な時間だった。ありがとうございました。
- わかりやすい、聞きやすい、ワーク的なこともよかった。
- 自分の中にまだまだたくさんのバイアスがあることに気づくことができた。またこれからそのバイアスをどうとらえ対処していけばよいか方法をきくことができ、新たな視点で人と関わっていきたいと思った。
- 2回目にしてだんだん理解してきたような気がします。ありがとうございました。
- 男、女 まだまだ差があり、自分も感じましたが、認め合う、とてもいい講座でした。
- 色々な角度や分析から男女間や世代間の思い込みやギャップについて解説してくださったので今後役に立てればと思います。
- 女だから…とか、自分も言われたりしていましたが、自分も決めつけている考えが多くあったことに気づかされました。
- 講師のテンポが良く、年代がバラバラな受講生でも納得できる内容がよかった。
- はじめて聞きました。
- 最新のデータ、新しい知識を含めて確認できた点は良かったと思います。
- 育ってきた背景にも着目する視点を学ばせて頂きました。
- アンコンシャスバイアスが悪いものじゃないけど、それは気づこうとしないことが問題ということがよくわかりました。
- 「無意識」だけど、すごく自分のおもい(価値観)が生活に大きく影響していると実感しました。おもしろかったです。
- わかりやすく、新たな視点に気づくことができた。具体例がわかりやすかった。
- 何となく分かっていたが、講習会でなるほどと思えて、とても良かったです。

◆まあまあ満足 (●女性、■男性)

- 参加者も多く(男性も多かった)、講師・内容に関心がある人が多いのだなと思いました。
- 説明が分かりやすく、耳で聞いて腑に落ちる説明でした。伝え方についても考えさせられました。ありがとうございます。
- 年齢的な傾向も気付き始めて、何とか時代の流れに合わせて行きたいと思っていたので、良い機会でした。現実として、ギャップなどは何が正しいか、ということではなく、互いの価値観を理解して尊重しあえるなら良いのですが…。押しつけ合い、反発だけでは残念ですね。
- 思いこみで言わないようにしたい。



(感想 つづき)(●女性、■男性)

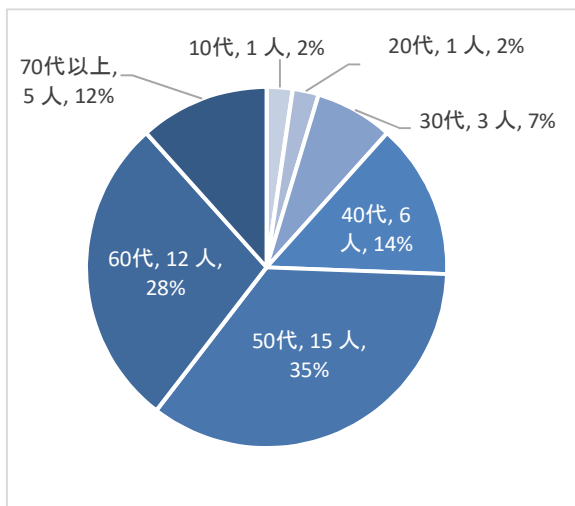
◆まあまあ満足

- 気づくこと、人とかかわること、もっといろいろおしゃべりをしたいと思えました。
- 日常にバイアスが多いとの気づきがあった。商品開発のうえでもバイアスをとっばらう大事さの気づき。

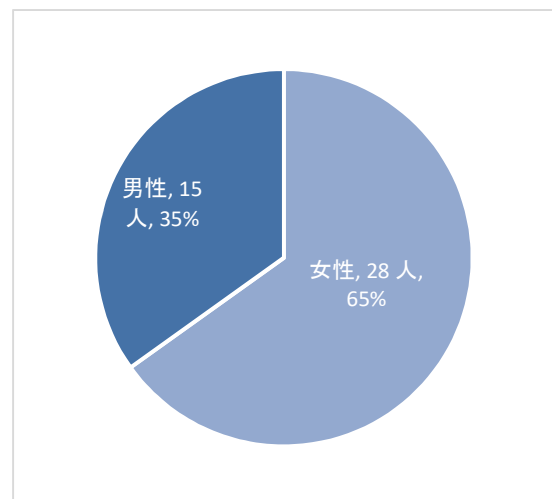
◆不満

- 講座スタートから間を置かず隣人と会話させるのは良くない。まずは講義に集中させアイスブレイキングをすべき。会話させてもすぐに止めさせられてしまうのも良くない。消化不良でフラストレーションが溜まる。全体的に分量が多く、講座内容・目的に比べデータが多すぎるのでテキストはこの1/2で良い。話しのスピードが速く記憶に止まらない。午前休日のセミナーであればゆとりがあった方が良い。「スイスチーズモデル」「アインシュテルング効果」などの解説は良かったのでこのようなスキルを学びたい。

問3 あなたの年代は？



問4 あなたの性別は？



問5 ジェンダーについて、思うこと・感じていることがありましたらご記入ください。

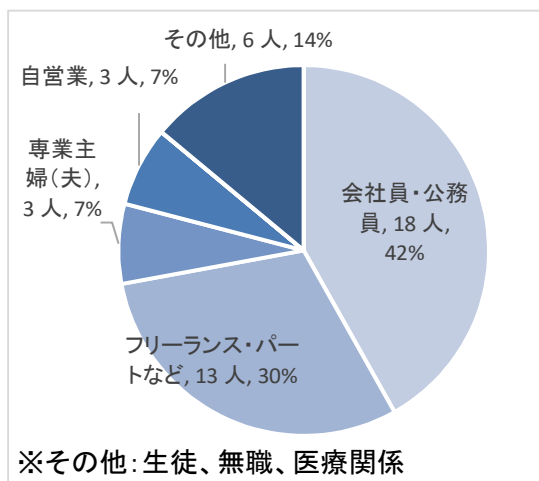
(●女性、■男性)

- ジェンダーギャップがあるか、女性も、例えば女性的なことを希望している(子育てしたい)こともあり、そこが難しい。
- 企業では、ジェンダーギャップ解消のために様々な努力をしているのに、私の所属する”大学”という組織は変わる意識があると思えない。上位職に起業で行われている役員研修のようなものを受けてほしい。
- 共働きなのに、私が家事をする割合、多い。
- 管理職の男女比
- ジェンダー平等の逆転みたいなものがあるのかもしれない。(例)男女平等を目指す→女性だけではなく男性の言い分きいてetc そういったところにより広く目を向けるにはどうしたらいいのか
- 日常的にどなたでも「？」と感じていることがあると思います。正確な情報を得ることでそれに気づき対処する方法も見えてくると思います。本日のような講座もたくさんの人々に参加していただきたいです。
- 社会的役割と生物的役割

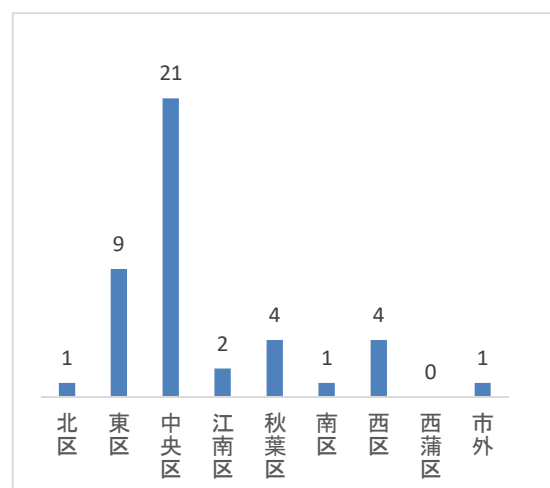
(問5 つづき)(●女性、■男性)

- 昭和の人間でどっぷりつかった私達はつい日常のことばの中に男女を区別することばを使っ  
てしまっている。個をみとめ個をみつめる。
- 新潟県でも知事から最近、パートナー同士を認定する制度が発表されたりするのを聞いた。  
徐々に理解がすすんでいると思う。
- 自分自身はだんだん考え方がフリーになってきていると思います。でも、しっかり者のできる  
人ほど、女の役割を率先してやっている現実があります。
- 男女は体の違いがあり、今までは役割を決められていたが、これからは男女・年代に関係な  
く、お互いに認め合い、ジェンダーという考え方もまたかわっていき、住みやすい生きやすい  
時代になればいいと思う。
- なかなか解消されない根深く難しい問題だと思うが、なんとか良い方向にならないかと日々感  
じています。
- 企業が学ぶべきです。
- 沈黙の世代がZ世代の考えを学ばなければならない。
- 理解はしているけど、まわりはなかなか変わらないものです。地域でも女性の力が必要という  
わりには、上から指示待ち(?)が多いと感じます。
- 得手不得手を論点とした場合、第三者的立場に立つと別の側面が見えて来るのではないかと  
考えますがどうでしょうか。
- ジェンダーレス以前のステレオタイプの性差観を、意外と40代以下の若い年代女性も持って  
らっしゃっていて、それを求めている望んでいるように感じることがあります。
- ジェンダーは理解しているつもりですが、といってもやはり男性、女性の体のちがい、生まれ  
もつてのちがいからの男性性女性性ってあると思うので、そこらへんがもやもやします。
- 常識とは年代別によって違う? 良いのだろうか。食事の作法とか。
- 男性だから女性だからにとらわれない存在であるようにと。
- 普段、助産師をしているので両性について考えることが多いです。子育てに関しても役割変  
化して対応できるかどうかは育った環境が大きいと感じます。年代によって全く男性が育児参  
加するが、抵抗がある方も多く、意識を家庭内で変えることが社会を変えることだと感じます。
- 多様性容認・尊重の結果、長い将来の社会構造がどう変わるのか、責任が持てませんが、今  
はそれでよしとするしか無いか、とも思います。
- 男女の特性や長所、得意なところと、バイアスの区別と対応は大切だろうなど。
- 「女性がか弱い存在なので守らなければならない」に否定的だったが、公共交通に「女性専  
用車両」があるのはアンコンシャスバイアスとして間違っているのだろうか? 相対的に「女性は  
守られる」必要はまだあるのではないかと?

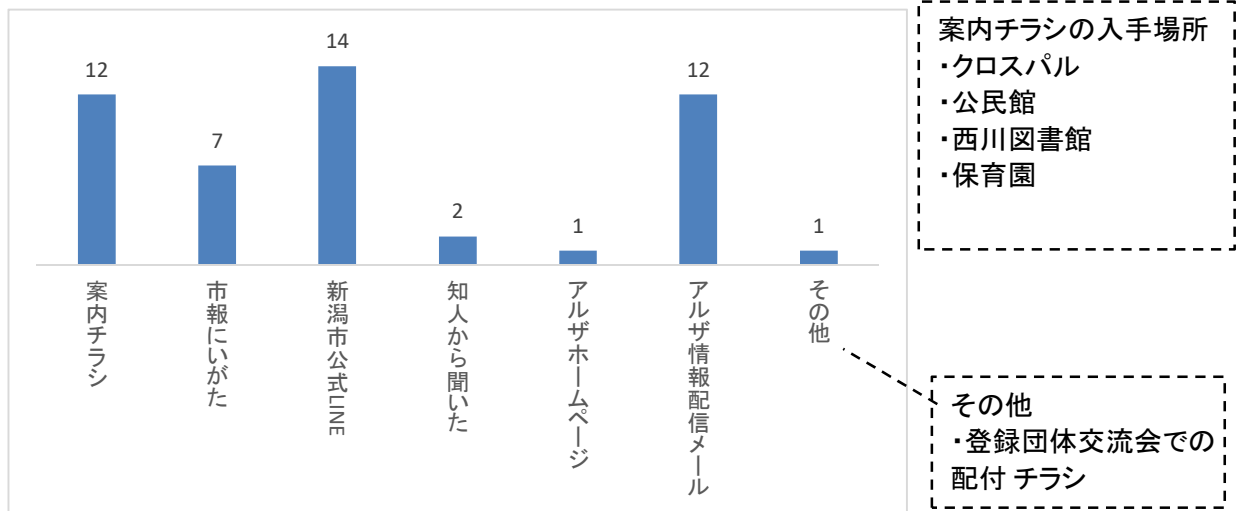
問6 あなたの現在の状況



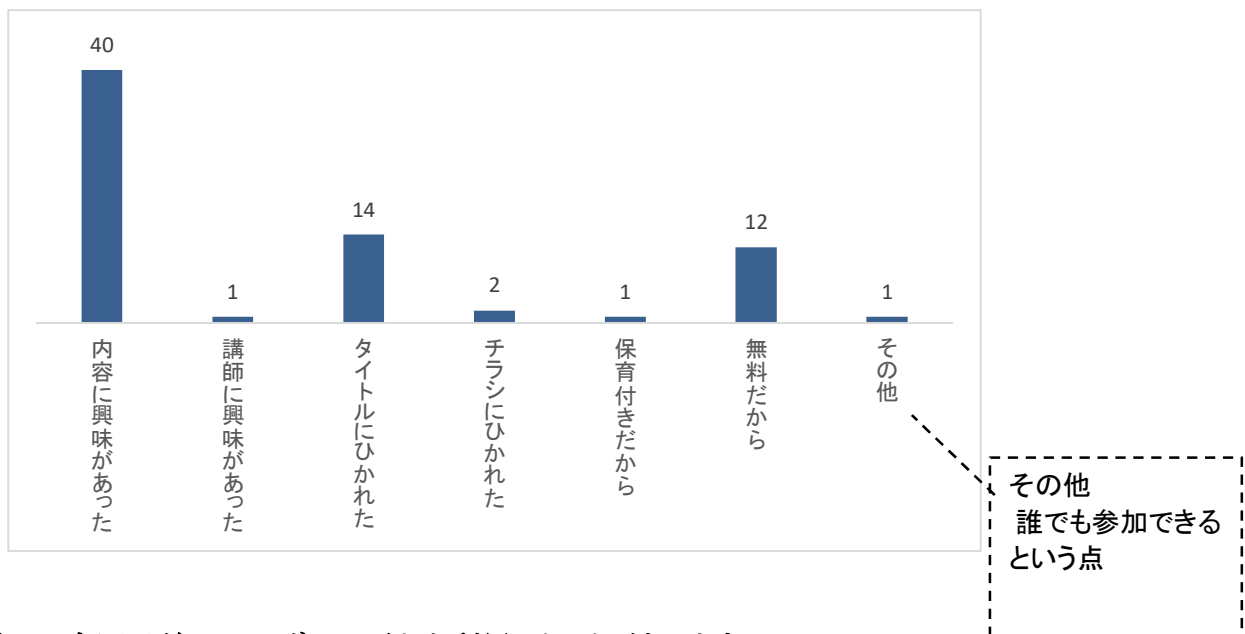
問7 あなたのお住まいは?



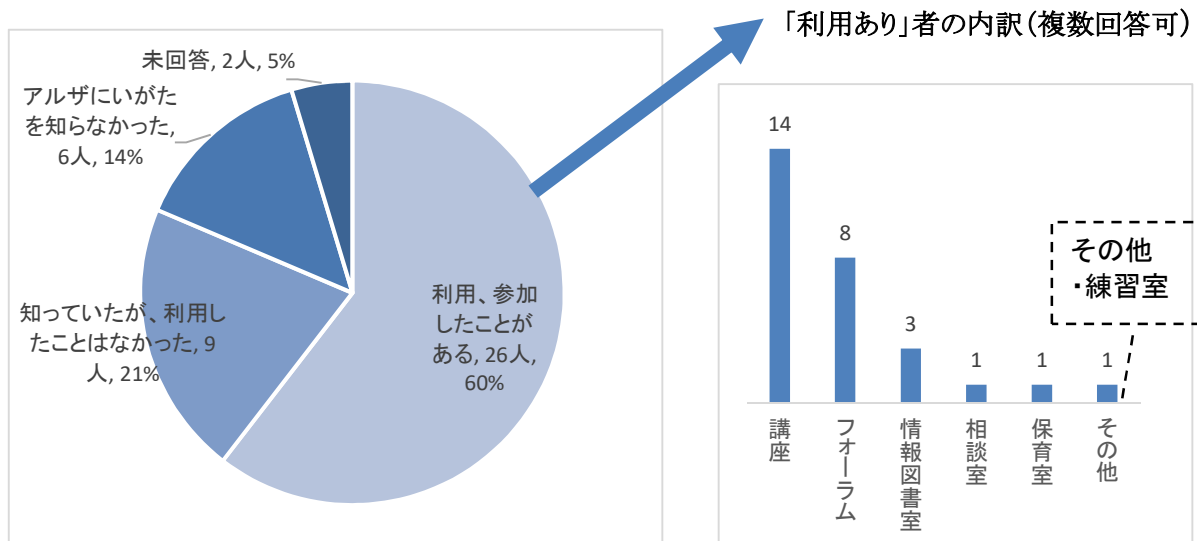
問8 今回の講座を何でお知りになりましたか？(複数回答可)



問9 参加された動機は何ですか？(複数回答可)

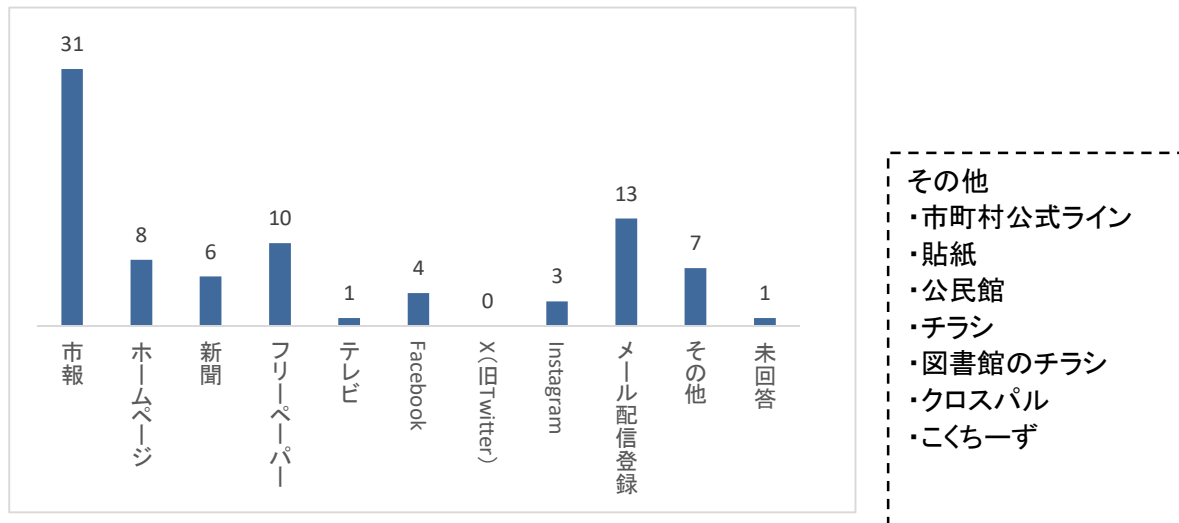


問10 今回以前にアルザにいがたを利用したことがありますか？



問11 アルザに限らず、普段あなたは講座に関する情報をどこから入手していますか？

(複数回答可)



問12 男女共同参画について、今後企画してほしい内容や講師(●女性、■男性)

- 男女がそれぞれどう感じて、どうして欲しいのか知りたい。
- 羽生祥子さん
- 「(続きで)アンコンシャスバイアスについて、対話しよう」等の講座
- ぜひ、地域等の大きな単位が参加できる企画をしてほしい。
- 人口学から見る日本の労働力 将来
- 今のところ思いうかばず すみません
- どなたがいいのかわかりません。上野千鶴子先生とか、田島陽子先生とか。
- 横野朋恵さん お話を聞いてみたいです。
- 島沢優子(シマザワ ユウコ)さんの話を聴きたい
- 子育て、受験、高校生くらいの子をもつ親の話し
- 恋愛と結婚
- AIの進化・発達の行き着く先はどのような世界か。第2次大戦終結から、100年経過となるまで21年とせまっているが巷の認識の程度はどうか(日本国内、海外の事情)
- パートナーシップについて、家族で育児を乗り越えるのに必要となる関係調整
- 特になし

問13 新潟市男女共同参画推進センター「アルザにいがた」についてのご意見ご感想など、ご自由にお書きください。(●女性、■男性)

- 初めて知りました。
- 新潟市で子育てをしていますが、保育や乳児、幼児検診に関わる職員の皆さんの“母親が主たる育児者である”というアンコンシャスバイアスに大変不快な思いを何度もしました。研修を受けるように働きかけてください。
- とてもいい学び・交流の場、機会になっていて、ありがたいです。アルザにいがた万代市民会館の講座にももっと参加したいです。土曜開催の講座がもっとあるといいなと思いました。



(問13 つづき)(●女性、■男性)

- 小・中・高生向けの常設の何か(体験・資料etc…)を設けてほしい。
- なし
- アルザは世間では聞きにくいような講座がよくひらかれるので、とてもうれしいです。これからもよろしくをお願いします。
- いつも尽力いただきありがとうございます。生き方を変えるうえで大変影響をうけております。
- いつも興味深いセミナーを企画していただいて、ありがとうございます。これからもよろしくお願ひ致します。
- 今後も時代に合った講座内容を希望します。本日はありがとうございました。
- 今後も気にしていきます。
- 無料駐車場がほしい
- 久しぶりに「アルザにいがた」にきました。施設がけっこう古くなったのか懐かしいけれど照明などが暗かったように感じます。立地がいいのでこの場所でもう少し明るければ目立つのに残念です。
- 現在、eメール配信による情報入手が主となっていますが、HPのチェックによるイベント等の確認も随時進めていきたいと思ひます。
- 今まで知らなかったなので、これから調べてみたいと思ひます。
- 保育付いていて、社会復帰を目指し学びを深めるのにありがたい環境です。ありがとうございます。初めての利用でしたが、心地よく利用することができました。
- 若者スペースとかもあり、市中心部(駅近)で立地が良くて便利な施設だと思ひます。



## 講座プログラム

- 事業名：令和6年度 相談室連携講座  
 □講座タイトル：私を大切にするための「自己尊重」講座  
 □対象：女性  
 □定員：20人 ※応募多数の場合は、全5回参加できる方を優先して抽選  
 □保育：7人（生後6ヵ月以上からの就学前児）※要申込

学習目標		自分を信頼する力を取り戻し、自分も相手も大切にできる関係づくりを実践的に学ぶ機会とする				
行動計画		1-(1)-①-イ、4-(2)-①-エ				
回	日時	タイトル	内容	方法	講師・助言者	
1	5/24 (金) 10:00 ～ 12:00	私を大切に するために …	女性のための メンタルヘルス	講義と グループ ワーク	NPO 法人 新潟フェミニスト カウンセリングセンター まど  代表 寺崎 泰子さん	
2	5/31 (金) 10:00 ～ 12:00	私を大切に するとは… ①	私と向き合う (自己史)		講義と グループ ワーク	NPO 法人 新潟フェミニスト カウンセリングセンター まど  カウンセラー 石橋 明子さん 蓮池 イミ子さん
3	6/7 (金) 10:00 ～ 12:00	私を大切に するとは… ②	私と向き合う (自己史)			
4	6/14 (金) 10:00 ～ 12:00	私を大切に するとは… ③	私と向き合う (自己史)			
5	6/21 (金) 10:00 ～ 12:00	新しい私へ の出発	私を生きるため の心の憲章			



参加  
無料

連続  
講座

保育  
あり

# 私を大切にするための 「自己尊重」講座

大切な人にやさしく接するように、自分にもやさしくしたい…。  
この講座は、自己史を通して自分と向き合い、  
自分も相手も大切にできる関係づくりを実践的に学ぶ講座です。

## \*プログラム

回	日程	テーマ・内容	講師
1	5月24日(金) 10:00~12:00	私を大切にするために… 女性のためのメンタルヘルス	NPO 法人新潟フェミニストカウンセリングセンター まど 代表 寺崎 泰子さん
2	5月31日(金) 10:00~12:00	私を大切にするととは…①②③ 私と向き合う(自己史) ※自己史を作成します。	NPO 法人新潟フェミニストカウンセリングセンター まど カウンセラー 石橋 明子さん 蓮池 イミ子さん
3	6月7日(金) 10:00~12:00		
4	6月14日(金) 10:00~12:00		
5	6月21日(金) 10:00~12:00	新しい私への出発 私を生きるための心の憲章	



会 場：万代市民会館3階 307・308 研修室、302 研修室

※駐車場はありません。周辺の有料駐車場をご利用になるか、公共交通機関でお越しください。

対 象：女性

定 員：20人 ※全5回参加できる方を優先します。

※応募多数の場合は抽選

保 育：7人(生後6ヶ月～就学前児) ※要申込

申込方法：新潟市オンライン申請システム e-NIIGATA

または、アルザにいがたへ 電話(025-246-7713)

締切：5月13日(月) ※裏面参照



e-NIIGATAはこちら↑

\*講師紹介\*

NPO 法人 新潟フェミニストカウンセリングセンター まど



平成18年に設立。「女性たちは一人ひとりが力を持っており、その力を取り戻していくところの過程によりそい“わたし”を大切に作る生き方を一緒に考えていきます。」を理念に活動しています。主な活動は、アルザにいがたでの「こころの相談」のカウンセリング業務、公民館等での講座・講演会への講師派遣や企画の相談、関係機関とのネットワーク援助等です。

女性たちが“女性として生きる”ことにより抱える、さまざまな心理的問題をサポートしています。

\*お申し込み方法\*

スマートフォンから

5月13日(月) 締切



←二次元コードを読み取ると  
「新潟市オンライン申請システム e-NIIGATA」  
につながります

電話で

025-246-7713

受付時間：8：30～17：30月曜～金曜（土日、祝休日は除く）

PCから

新潟市HPから  を検索

〈新着情報〉の講座情報へ

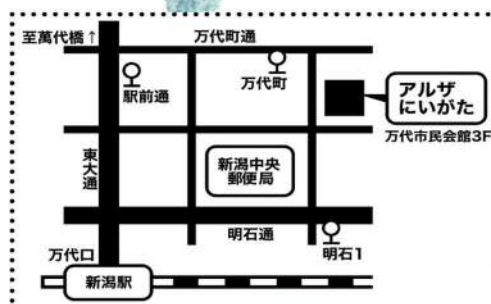
問い合わせ



〒950-0082  
新潟市中央区東万代町9-1（万代市民会館3F）  
TEL：025-246-7713  
FAX：025-246-8080  
E-mail：alza@city.niigata.lg.jp



アルザにいがた HP



◆新潟駅から徒歩7分。駐車場がありません。周辺の有料駐車場をご利用になるか公共交通機関でお越しください。



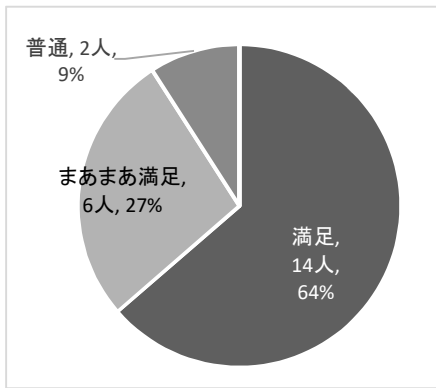
令和6年度 相談室連携講座  
私を大切にするための「自己尊重」講座

※ 毎週金曜日10:00～12:00開催

回数	日にち	テーマ・内容	受講者数	保育	◆応募総数:	33人
1	5/24	私を大切にするために… 女性のためのメンタルヘルス	29	3	◆受講者数:	30人
2	5/31	私を大切にするととは…① 私と向き合う(自己史)	28	3	※受講前辞退者1人(受講通知発送後連絡有) ※途中辞退者3人(第2回終了後連絡有)	
3	6/7	私を大切にするととは…② 私と向き合う(自己史)	24	3	◆延べ参加人数:	126人
4	6/14	私を大切にするととは…③ 私と向き合う(自己史)	23	2	◆平均受講者数:	25人
5	6/21	新しい私への出発 私を生きるための心の憲章	22	3	◆アンケート回答者数:	22人

※応募者33人のうち、2人落選とした。(全5回参加できないとのこと)

問1 講座全体を通していかがでしたか？



◆満足・まあまあ満足 90.9%

【理由・感想など】

◆満足 14人

- 5回あっという間でした。もう少し語り合いの時間があればよかったです。成人した子も、力の弱い大人ですよね。ついぐちってますが気をつけます。自分の人生ゲーム楽しめます。
- 学校や家族以外の大人と話す機会があったことで、新しい視点に気付いて嬉しかった。
- 自分のトラウマと向き合える時間になったし、話を聞けたので、これからが実践の場所とすこしづつ自分を認めていきたいと思いました。
- 自己史発表のグループワークでは、なんとなく世代間のギャップを感じてしまいました。自己発表ではねぎらいの言葉もあつたらよかつたな一っと思ってます。
- 過去をふり返ったり、自分をみつめなおして心が軽くなりました。
- グループワークを多くとり入れていただき、話をする、聴く機会がありとても良かったです。
- 普通、聞けない話を聞いてよかったです。
- 自己史をグループで聞いて頂けてありがたかった。
- とても良い時間でした。5回は長いかと思っていたのですが、あっという間の5週でした。今回の講座に出合えて、本当に良かったです。
- 回を重ねるごとに、成熟度が増していて、素晴らしい内容でした。
- あっという間の5回でした。すごくわかり易くお話をしてもらったこと言葉の一つ一つが優しく温かいことに感動しました。初めての自己史作成でしたが、これからもタイミングで自分も振り返りをしてみたいと思いました。
- 他の方の意見が参考になった。いろんな世代がいらしておもしろかった。
- 他者優先を過ぎる余り、自己尊重感低下、頭、身体、心、三身一体 様々勉強になりました。

【感想・理由など】

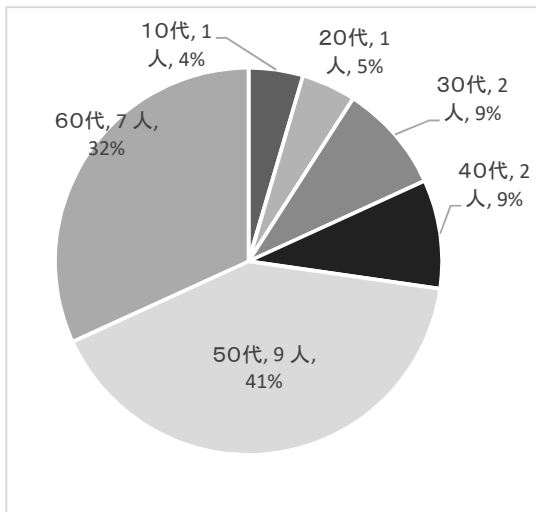
◆まあまあ満足 6人

- 今回まとまらなかった自分史をよく考えまとめられました。まだ課題ものこりし、この先ちがうフェーズに入って行くのに参考にしたいと思います。いろいろ要望言ったりしたのに心よく対応してくださりありがとうございました。
- 自分にやさしい気持ちになれたことが大きな収穫でした。
- 時間が足りない感じがずっとして、「ゆっくり安心して」話せた感じがしない。グループに一人話し続ける人がいて、違和感を持ったまま活動した。(でも場が設けられたこと自体は貴重)
- 自分を信じる力の築き方と、自分と相手を大切にする関係作り 言葉にすると難しいけど、日々の生活を送る上で、教わった事を常に頭に置いて過ごそうと思いました。

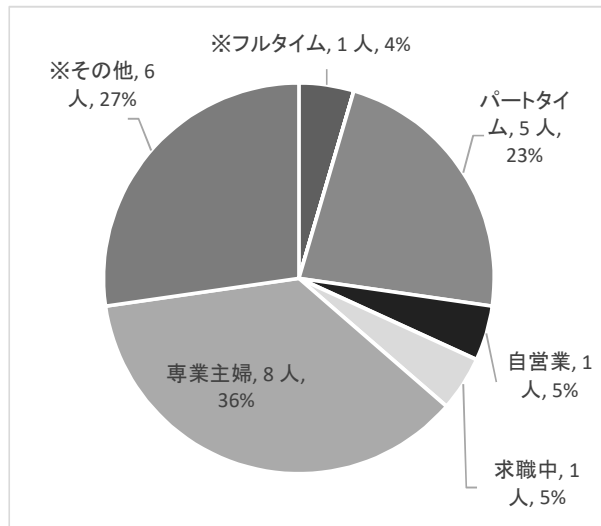
◆普通 2人

- 自分のことを他の人に聞いてもらえて、優しい言葉をかけてもらえて良かったです。でも、年齢が高めの人が多くて、あまりなじめなかったなあと思います。あと、ワークの時間が短くてちょっと書けませんでした。素敵な方が多くてびっくりしました。

問2 あなたの年代は？

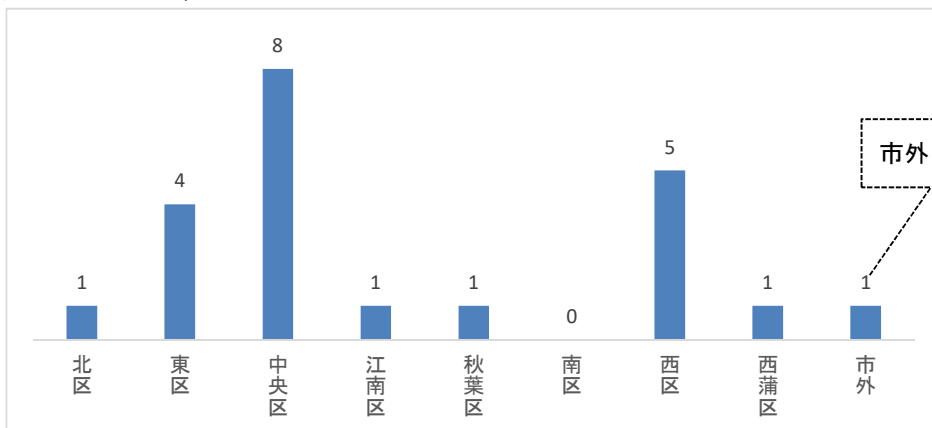


問3 あなたの現在の状況



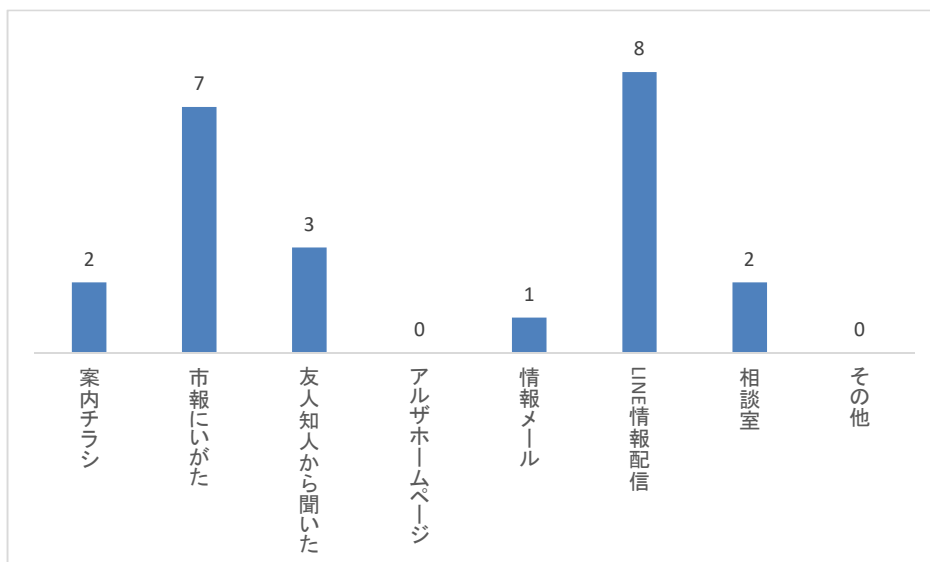
※その他：学生、無職、休業中、フリーランス等

問4 あなたのお住まいは？

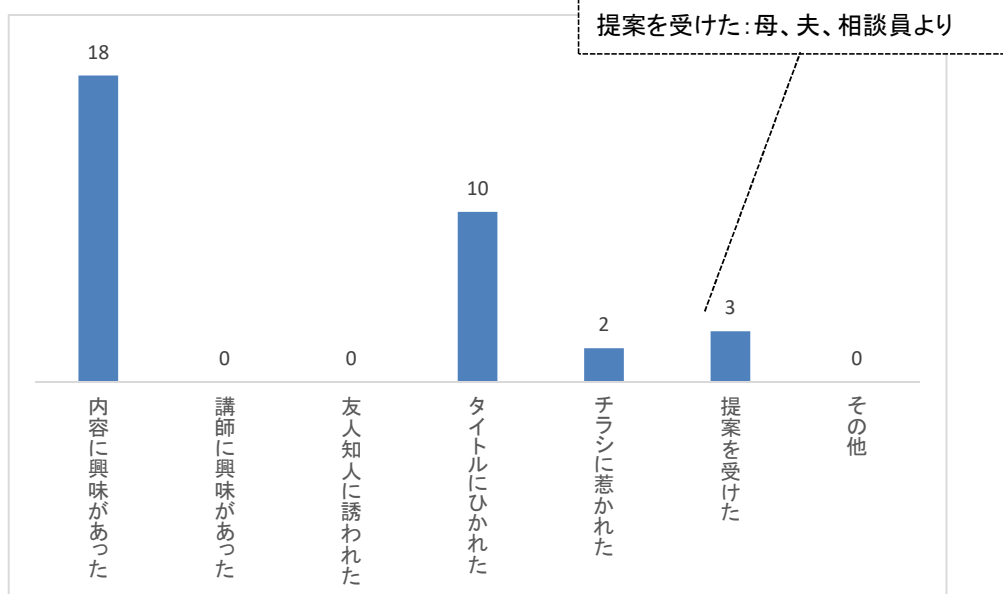




問5 今回の講座を何でお知りになりましたか？(複数回答可)



問6 参加された動機は何ですか？(複数回答可)



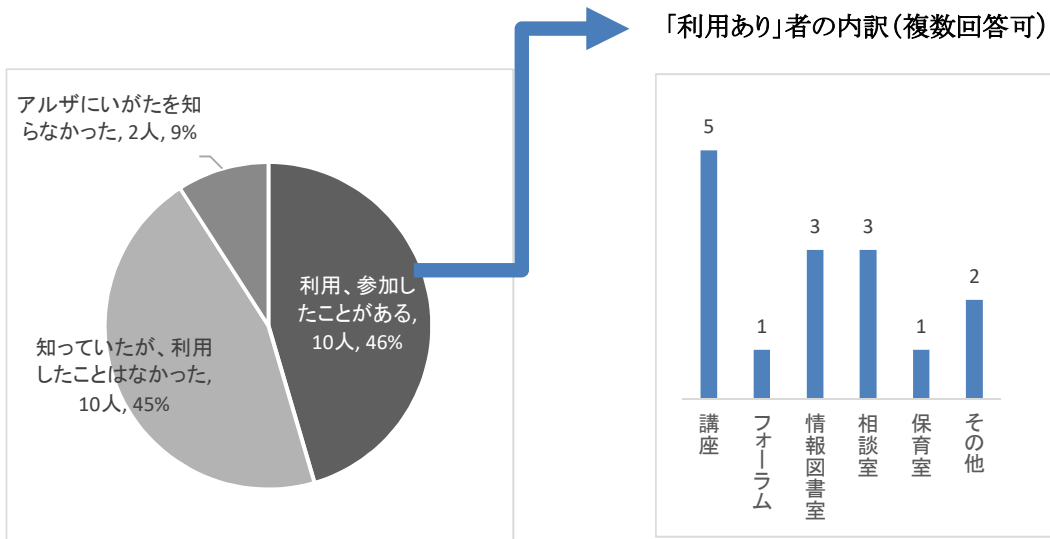
問7 講座の受講前、受講後でご自身に変化はありましたか？  
(気持ちの持ち方、人との付き合いなど、どんなことでも)

- ずっとモヤモヤが続いていてスッキリはしてません。でも…自分としっかり向き合っ自分大切にしていこうと思います。
- 皆が皆、完璧ではないことを体感できて、私も完璧な大人にならなくともいいんだと、思うことができた。
- 他の人に話し(苦労話)をする事に抵抗がありました。でも、見ず知らずの方に話をきいてもらい拒否する事なくきいてくださり、本当にありがたかった。自分も偏見なく人の話しが聞ける人になりたいと思ったし、こういう場所はすごく貴重だと感じました。ありがとうございました。
- 素直に自分を表現して行きたくくなりました。自分をおさえなくていいのだなと思えました。失敗もおそれなくていいんだと思えました。
- 少し自分をすきになれました。

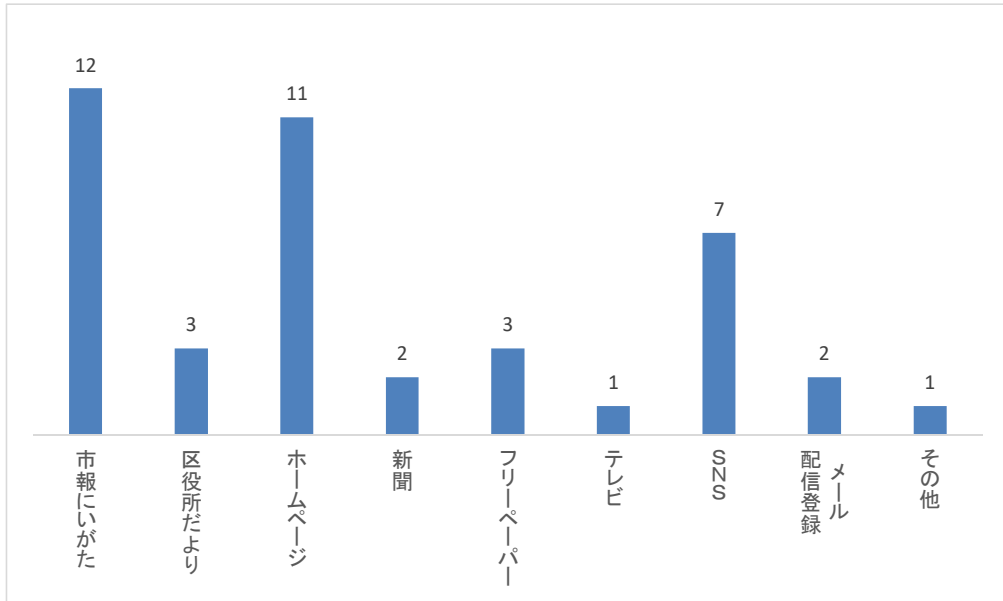
### 問7続き

- メンバーの方達とお話できて、自分だけ辛いんじゃないんだ、同じ気持ちを持つ人はいるんだと、とても前向きな気持ちになりました。
- ここに来る前は、自分と違った考え方、生き方を見ると、「えっー違うなー、イヤだなー」と感じていたのですが、ここに来て、色々話を聞いて、人それぞれ背負っている物も違うし、生きて来た道も違うので、色々な考え方、生き方があっていいんだと素直に思いました。
- 自身のこと今はなんとかなっているが、友人のこと(他人)のことで悩むことは多く、それをどうしてあげて良いか、かかわって良いか分からない。
- 自己肯定感が少し上がりました。
- 行動的になれた。
- とてもふんわり生きれるようになりました。やわらかいつきあいができるようになりました。
- 思いもよらない気づきが沸き上がってきたことに驚いています。
- ”～せねばならない”という気持ちが根強くある事がわかりました。何でもOKの気持ちで、やっていこうと思います。
- 自分の考え方のくせや行動を1回1回立ち止まるようにしています。その変化に周りが気づいて他者からきけるようになってうれしいです。
- 夫に対する向き方 母に対する向き方
- 病気とのとりくみが以前より前向きになりました。
- あまり変化はない感じです。結構開示できるようになってきたのではないかと思います。
- 気持ちの面ではあったが、うまくまとめられない。
- 受講前より日々の生活でアドレナリンが多く出てる感じがしました。
- 自分を大切にしているんだなという気持ちになりました。すごく緊張したけれど、発表できて良かったです。
- なかった。

### 問8 今回以前にアルザにいがたを利用したことがありますか？



問9 アルザに限らず、普段あなたは講座に関する情報をどこから入手していますか？(複数回答可)



問10 男女共同参画について、今後企画してほしい内容や講師、またアルザにいがた全体についてのご意見ご感想など、ご自由にお書きください。

- 女性が楽しくなる講座、いっぱい企画して下さい。メイクとかだめですか。
- ありがとうございました！
- 友人や知り合いとの関わり方についてとりあげてほしい。
- アルザにいがたの存在を知らなかったので、転居してきた方に案内が届くと良いと思いました。
- 講座も素晴らしいですが、相談室の存在が本当にありがたいです。色々な人が救われるはずで
- す。
- ジェンダーギャップ 子育てと自分育て
- 男女の二極ではなく、多様性の実感、理解ができる催し
- 障がい者向けの企画や、メンタルヘルス向けの企画をしてほしいです。認知行動療法的な企画があれば参加したいです。



## 講座プログラム

- 事業名：令和6年度 相談に携わる方のための講座
- 講座タイトル：性暴力被害者支援の現場から  
～困難な問題を抱える女性への支援に関する法律を相談に活かすために～
- 対象：行政や民間などの各種相談窓口の相談担当者等
- 定員：会場50人 応募多数の場合は抽選
- 保育：7人（6か月以上の未就学児）応募多数の場合は抽選

学習目標		各種相談に応じている機関や団体の相談担当者が、性暴力被害者支援の実情や課題などを学ぶことで、今後の業務の向上につなげる。		
行動計画		1-1-1-イ、4-2-1-エ		
回	日時	内容	方法	講師・助言者
1	9/7 (土) 14:00 ～ 16:00	性暴力被害者支援の実情や課題を知り、困難な問題を抱える女性への支援に関する法律を活かし、相談者への対応の仕方を学ぶ機会にする。	講義	周藤 由美子さん (ウィメンズカウンセリング 京都 認定フェミニストカウンセラー)



相談に携わる方のための講座

# 性暴力被害者支援の現場から

～ 困難な問題を抱える女性への支援に関する法律を  
相談に活かすために ～

**講師：周藤 由美子 さん**

(ウィメンズカウンセリング京都 認定フェミニストカウンセラー)

**参加  
無料**

今年4月に施行された「困難な問題を抱える女性への支援に関する法律」の理解を深め、相談支援現場の実情を知ること、相談業務のスキルアップを目指します！

**日時**

**9月7日(土) 午後2時～4時**

**会場**

万代市民会館 4階 403・404 大研修室 ※駐車場はありません

**対象**

各種相談に携わっている方(優先) または 関心のある方

**定員**

50人 (応募多数の場合抽選)

**保育**

7人 生後6カ月以上の未就学児(無料・要事前申込・応募多数の場合抽選)

**申込**

電子申込み もしくは アルザにいがたへ電話(詳細裏面)

**締切**

令和6年8月23日(金)まで

**主催**

アルザにいがた

新潟市男女共同参画推進センター

〒950-0082

新潟市中央区東万代町9-1(万代市民会館3F)

TEL:025-246-7713

FAX 025-246-8080

E-mail alza@city.niigata.lg.jp

NPO法人

新潟フェミニストカウンセリングセンター まど



アルザにいがた HP



◆新潟駅から徒歩7分。駐車場がありません。周辺の有料駐車場をご利用になるか公共交通機関でお越しください。

## 講師プロフィール



周藤 由美子 (すとう ゆみこ) さん

ウィメンズカウンセリング京都 認定フェミニストカウンセラー  
京都性暴力被害者ワンストップ相談支援センター  
(京都SARA)スーパーバイザー

「ウィメンズカウンセリング京都」開設時よりスタッフとして個人カウンセリングやグループトレーニングなどを行う。性暴力裁判の意見書作成などアドボカシー活動にも取り組んできた。京都 SARA のスーパーバイザーの他、行政機関や大学などのセクシュアル・ハラスメント専門相談員としても活動している。NPO 法人日本フェミニストカウンセリング学会・フェミニストカウンセラー協会認定フェミニストカウンセラー。公認心理師。NPO 法人日本フェミニストカウンセリング学会理事。著書『セクハラ相談の基本と実際』、共著に『性暴力救援マニュアル』『なぜ私は凍りついたのか』など。

## 電子申込みの方法



スマートフォン  
から →

右の二次元コードを読み取ると  
「新潟市オンライン申請システム e-NIIGATA」  
につながります

新潟市オンライン申請  
システム e-NIIGATA



PC から →

新潟市 HP から  
「アルザにいがた」を検索  
<新着情報>の講座情報へ

アルザにいがた



## 電話での申し込み

TEL 025-246-7713

受付時間:月曜～金曜 8:30～17:30(土日・祝休日を除く)

アルザにいがたでは各種相談業務を行っています。

### ● 心の相談

電話相談 水・日曜 午前 10 時～午後 3 時 30 分 金曜 午後 2 時～午後 7 時 30 分

☎ 025-245-0545

面接相談 電話相談をお受けした方で、さらにカウンセリングをご希望の場合。

火・水・木・土曜 午前 10 時～午後 5 時(予約制)

### ● 女性のところとからだ専門相談

奇数月第 2 水曜 午後 2 時～午後 5 時(予約制)

☎ 025-246-7713(予約専用)

### ● 男性電話相談

第 4 火曜 午後 6 時 30 分～午後 9 時

☎ 025-246-7800 (第 4 火曜日が休日の場合はホームページでご確認ください。)

### ● LGBTQ+電話相談

第 1 月曜 午後 5 時 30 分～午後 8 時

☎ 025-241-8510 (第 1 月曜日が休日の場合はホームページでご確認ください。)

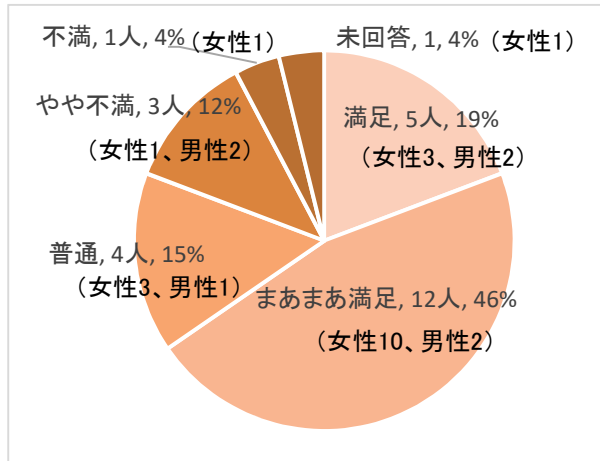




## 令和6年度 相談に携わる方のための講座

日	テーマ	講師	応募総数	受講者数
9/7 (土)	性暴力被害者支援の現場から～困難な問題を抱える女性への支援に関する法律を相談に活かすために～	周藤 由美子さん (ウィメンズカウンセリング京都 認定フェミニストカウンセラー)	29	30

### 問1 講座はいかがでしたか。



参加者数 30人

アンケート回答者数 26人

参加者の所属

- ・女のスペースにいがた
- ・にいがた被害者支援センター
- ・人権擁護委員、助産師 等

◆満足+まあまあ満足 68.0%  
(女性72.2%、男性57.1%)

#### 【理由・感想など】

#### 【満足】

- パートナーシップ制度導入の中、相談も多様化してくると思いながら聴かせていただきました。新法への理解整理ができました。ありがとうございました。
- 人を傷つけちゃいけないとあらためて気づかされました。とてもむずかしい事です。人それぞれの考え方があると思います。

#### 【まあまあ満足】

- 実際の活動を知ることができて、貴重な機会となりました。実際、被害者に接していらっしゃる支援者としては、できるなら被害を避けられたらと思われることもあると思います。支援者の支援も大切だと思いました。
- トラウマインフォームケアのお話が聞けて良かった。
- 女性支援法について、よく理解できた。具体的なアプローチも思い浮かべることができたので関係者と相談します。
- 新法になったことで、しくみ？システムが理解できた。
- 現場ケースについて、もう少し聞きたかった。市計画策定に向けて、役立つ内容だった。
- 女性支援新法が施行された今だからこそ、学びたいことがたくさんありました。支援の内容について、具体的に知ることが多かった。
- 初めて話を聞く分野だったので、今日初めて入り口に立った感じです。事例など話していただけたらより理解できたかもしれない。一番前の男性がマスクもせずずっと咳ばらいをしたり咳をしていて講師の話が入ってこなかった。不快！
- 国立市の取り組みなどをもっと知りたいと思いました。しらべてみます。合わせて、女性の社会的地位の向上(所得)をしていかななくてはならないと考えます。単に福祉の対象としてだけでなく自活していけるように。
- 外傷の再来のお話が参考になった。
- 講師の声が聞こえにくいのは困る…

**【普通】**

- 京都ではカウンセリングが10回も無料で受けられるのを知り、手厚く羨ましいと思いました。
- 「女性の性被害だから女性相談員」というような性別区分をして事に当たるのではなく、「男性相談員でも」という形で、真に「助け、助力」を発動できるような「男性の問題意識」の基礎知識の習熟が必要と思う。

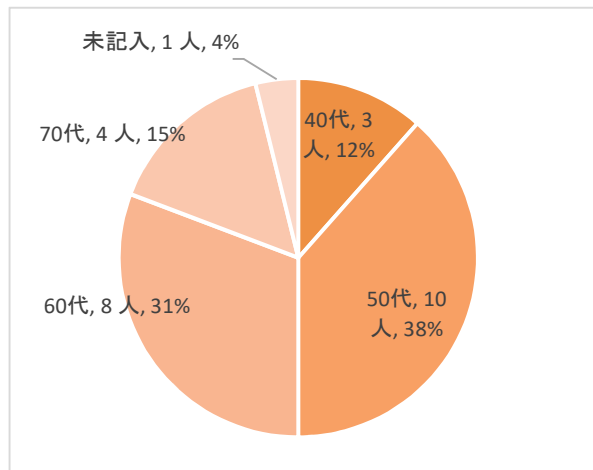
**【やや不満】**

- 聞き取りにくかった。

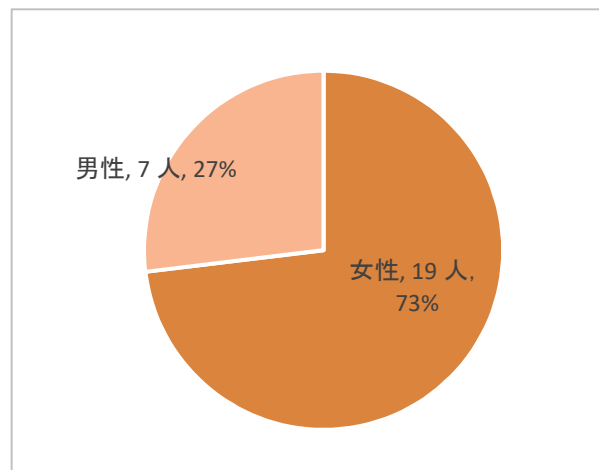
**【不満】**

- 自分のイメージしていた講座内容と違っていた。講座名は少し考えてほしいです。

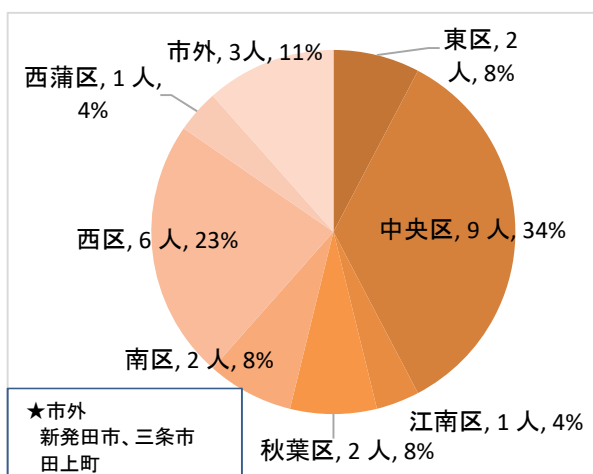
**問2 年代**



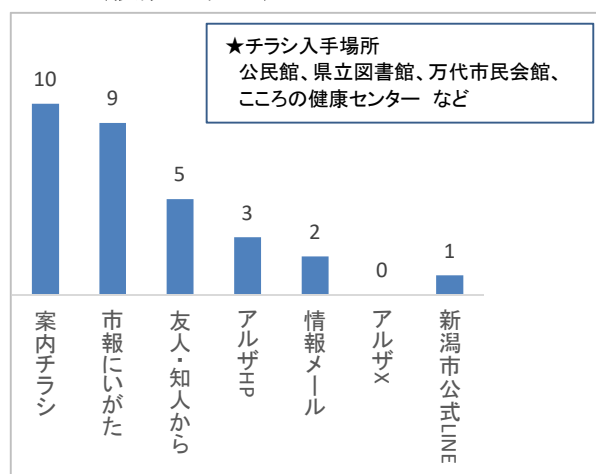
**問3 性別**



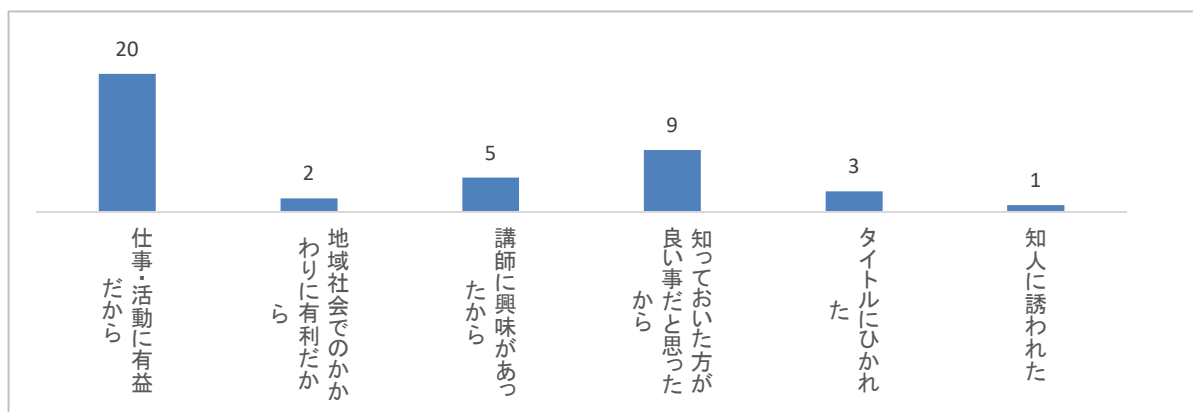
**問4 お住まいの地域**



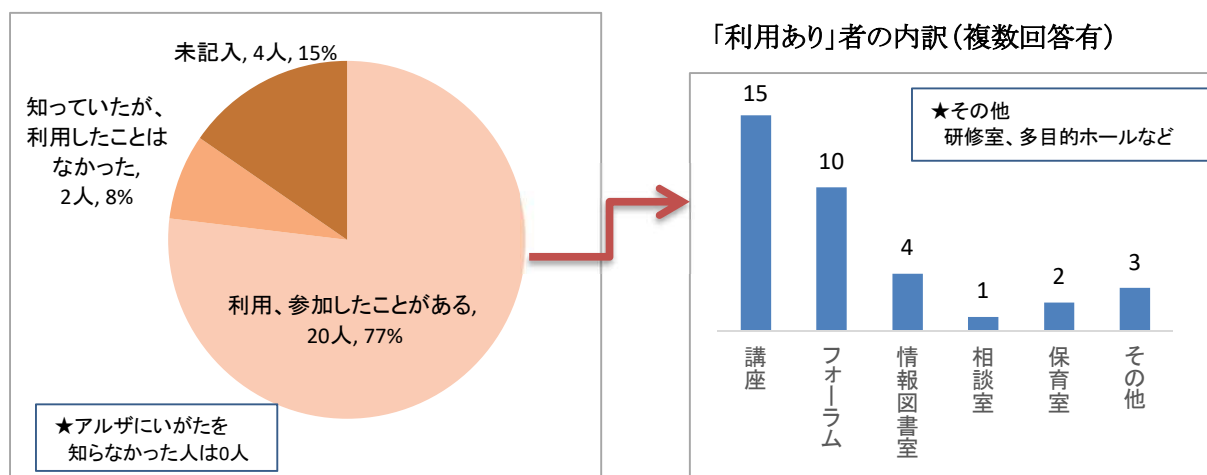
**問5 今回の講座を何でお知りになりましたか。  
(複数回答可)**



問6 参加された動機は何ですか？(複数回答可)



問7 今回以前にアルザにいがたを利用したことはありますか？



問8 相談に関する講座で、今後取り上げてほしい内容や、呼んでほしい講師などの希望がありましたらご記入ください。

- パートナースHIPと育児について。ノーバディパーフェクトの子育て中の親への講座
- カウンセラー・相談員のための講座、研修
- トラウマインフォームドケアについて
- 新潟市又は県でどのような活動されているのか、知りたいと思いました。
- 共同親権への相談対応
- 相談援助の基本。面接の技術
- 性暴力や新法(やはり)

問9 「アルザにいがた」についてのご意見感想など、ご自由にお書きください。

- 保育があり、関心のある講座に参加できてありがたいです。
- 色々な活動されていますね。これからも参加させていただきます。応援しています。
- アルザの講座を受講する時、いつもマイクを通した声が聞き取りにくいと思います。(声がかもった感じ)機械の問題でしょうか。
- アルザさんの存在がどこまで周知されているかわからないが、土日もやっていて、総合的なこころの相談ができるということで心強い場所だと思った。
- 今回初めて講座参加させていただきありがとうございました。今後参加したいと思いました。
- 情報図書室の開館時間、働いていると来れません。月1でいいので、土日開けてください。
- 今後ともいろいろな企画をお願いします。
- 女性・子どもの人権・被害回復について、また企画してください。
- とても良い事だと思う。これからもどんどん、世の中が良くなってほしいと思います。



## 講座プログラム

- 事業名：令和6年度 男女共同参画講座
- 講座タイトル：男女共同参画研修
- 対象：アルザにいがた企画委員、アルザフォーラム実行委員、男女共同参画地域推進員、地域推進員事業担当の地域（総務）課職員、公民館職員
- 定員：会場 30 人、オンライン 30 人  
※アルザにいがた企画委員は、研修後に全体会議があるため会場参加とする。
- 保育：会場のみ 2 人（要事前申込 6 か月以上の未就学児）

学習 目標	男女共同参画の基本と現状について理解を深める。事業を企画するために、ジェンダーの視点で社会や日々の出来事について考えるヒントを得る。グループワークを通して様々な見方があることを体感し、意見交換から視野を広げることで、実践に活かす。		
行動 計画	1-(1)-①-イ、1-(1)-③-イ、4-(2)-①-エ		
日時	内容	方法	講師候補・助言者
5/28 (火) 10:00 ～ 12:00 (100分)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・男女共同参画の基本的知識と現状</li> <li>・企画に大切なジェンダーの視点を身につけるヒントを得る ～新聞の事例をもとに～ (グループワーク)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・講義</li> <li>・グループワーク</li> </ul>	田巻 帝子さん (新潟大学 法学部 教授)

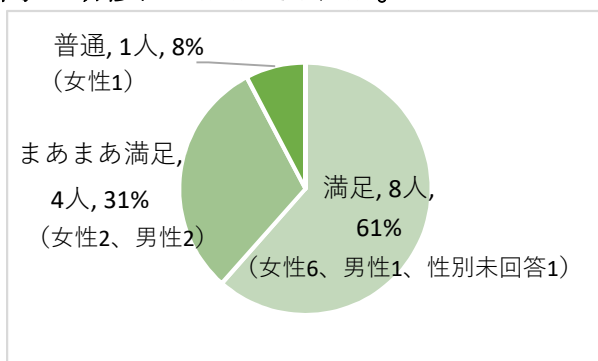


## 令和6年度 男女共同参画講座「男女共同参画研修」

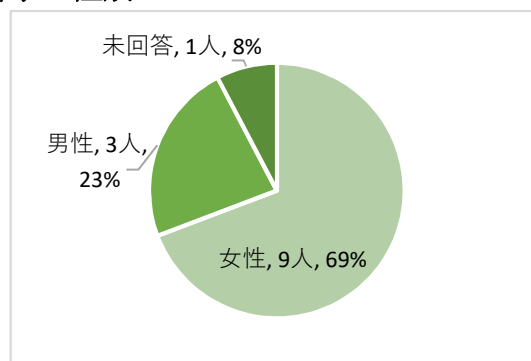
日	テーマ	講師	応募総数	受講者数
5/28 (火)	・男女共同参画の基本的知識と現状 ・企画に大切なジェンダーの視点を身につけるヒントを得る ～新聞の事例をもとに～(グループワーク)	田巻 帝子さん (新潟大学 法学部 教授)	17	15

- ◆応募総数:17人 (会場13人、オンライン4人)
- ◆受講者数:15人 (会場12人、オンライン3人) 欠席:2人 早退:1人
- ◆アンケート回答者数:13人 (会場10人、オンライン3人)

### 問1 研修はいかがでしたか。

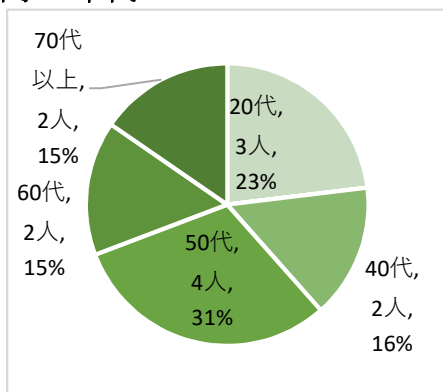


### 問2 性別

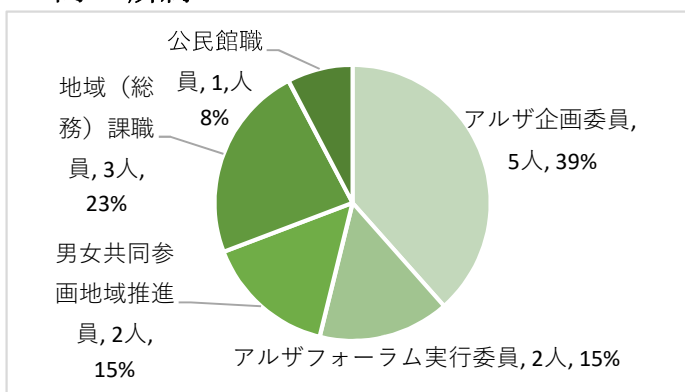


- ◆満足+まあまあ満足 92.3%  
(女性88.9%、男性100%)

### 問3 年代



### 問4 所属



### 問1の理由

●女性 ■男性 ・性別未回答

- ◆満足  
<会場>
  - グループワークで自分のバイアスや他の人の意見や考えを聞くことができとても良かったです。
  - 専門家の方の話をお聞きできたのが有難かった。
  - 色々な意見が聞けて良かった。

## 問1の理由（続き）

### ◆満足 <会場>

- ジェンダーバイアスに関するこれまでの歴史を詳しく知ることができました。次世代に繰り返さない、当たり前を常に考えて更新していく、ということが大切。
- グループワークの時間も多くとってあり、各自が考えることができ、とても良かったと思います。

### <オンライン>

- ジェンダーやセクシュアリティの単語の違いが今までよくわかっていなかったが、講義を聞いて違いを理解することができた。またグループワークも、とても有意義な時間で、グループのメンバーの意見が新鮮だと感じた。
- こちらの不手際でグループワークからの参加となってしまいました。基本的な知識のないままグループワークに参加したため、ご迷惑をおかけしたと思います。次年度も研修があれば受講して基礎的な部分を学びたいと思います。

### ◆まあまあ満足

#### <会場>

- なかなか中身の濃い研修であった。他の方の意見を聞くことができ良かったと思う。
- もう少し時間が欲しかった。でも短い時間ながらもグループの皆さんと話し合えたことは自分にとっても学びになった。

#### <オンライン>

- とても分かりやすい講義でした。グループワークがとても有意義だったと思います。ブレイクアウトルームでは、執務室からの雑音(電話や他の会話など)が大きく、聞き取りにくかったのが残念でした。

### ◆普通

#### <会場>

- (グループワークで) 時間的配分などざっくりでよいから、してほしかった。

## 問5 今日学んだことで印象に残った点をお聞かせください。

### ◆満足

#### <会場>

- 社会的にまだまだジェンダーにまつわることが日本では遅れているなどとても感じました。
- 様々な方の声をお聞きできたこと。
- 「国家に貢献してくれれば…」これが官房長官の言葉かと思うと、恐ろしさを感じる。国家を守るって何。人権を守るとは正反対のことだと思う。そして「戦争」に向けて走っているように思える。
- 日本の意識がもっと向けられる世の中になっていけたらいいなと思いました。
- ジェンダーバイアスに関わる記事に気付くことができるか。常に見直す、考え直していく、ということが印象に残りました。
- 今回のテーマに気づくことで、ジェンダーへの意識の高まりが強くなる。日本ではそんなに問題にならなくても海外で波紋を呼ぶという事は、日本はまだまだ遅れている。

#### <オンライン>

- セクシュアリティにはグラデーションがある、という見方がとても新鮮で、グラデーションの中でさまざまな方があるということを知ることができた。



問5 今日学んだことで印象に残った点をお聞かせください。(続き)

◆まあまあ満足

<会場>

- ジェンダーに気付くことが大切であること、次の世代にジェンダーバイアスが少なくなるように働きかけること、合理的な説明がつけば「区別」、説明がつかなければ「差別」という点を学んだ。
- グループ内で、色々な世代の方とお話しできたこと。思う事について共通点もあり、共感できたこと。(時代の背景、自分たちの学生時代に話など)

<オンライン>

- 性差別を埋めてからのスタート、ジェンダーは人権がベース、多様性イコール少数派ではない、などのフレーズが印象に残りました。

◆普通

<会場>

- カテゴリーしない、ダイバーシティ、気付きの原点があり、良かった。

問6 今後も男女共同参画の研修が開催されるとしたら、どのような内容を希望しますか？

【アルザにいがた企画委員・アルザフォーラム実行委員】

- 男女共同参画に沿った教育をどんなふうにしたら良いのか。
- ダイバーシティについて、専門家の方のお話。
- 今回のような内容。
- 同じ内容でも学びの深さ、気づきは毎回違うので、同じような内容でも私はいいと思います。

【男女共同参画地域推進員】

- 今回のように今問題になっていることを話し合えることを希望する。

【地域(総務)課職員】

- 今回のようなグループワークといった、他の人と意見を交換できるような研修を希望します。

問7 その他、ご意見やご要望がありましたらお聞かせください。

【アルザにいがた企画委員・アルザフォーラム実行委員】

- 「資本主義がダイバーシティへの機能」という話。少し関心がありました。
- 参加者(会場・オンライン)が少ないなあ…
- 昨年も参加させていただきましたが、今回また新たな気づきもあり、続けて参加できて良かったと感じました。



## 令和6年度 男女共同参画講座(上映会)開催要項

タイトル	アルザ de シネマ 「ずっと独身でいるつもり？」
学習目標	今を生きる 20 代～30 代女性が直面する結婚とその後のライフコース。 自分にとっての「幸せ」とは何かを模索する 4 人の女性たちの姿を描いた映画を鑑賞し、偏見や慣習に縛られず、自分らしく生きることの大切さについて考える。
日 時	令和6年6月9日(日) 午後2時00分～午後3時45分 (※上映時間 1時間34分)
対 象	小学生以上 200人(応募多数の場合抽選)
会 場	万代市民会館 6階 多目的ホール
保 育	15人 (応募多数の場合抽選)
広 報	「市報にいがた」:5月5日号に掲載 チラシ配布:(公民館、図書館 区役所 他)、新潟市公式 LINE 配信 など
募集方法	市役所コールセンター、新潟市オンライン申請システム(e-NIIGATA)



## アルザdeシネマDVD上映会 アンケート結果

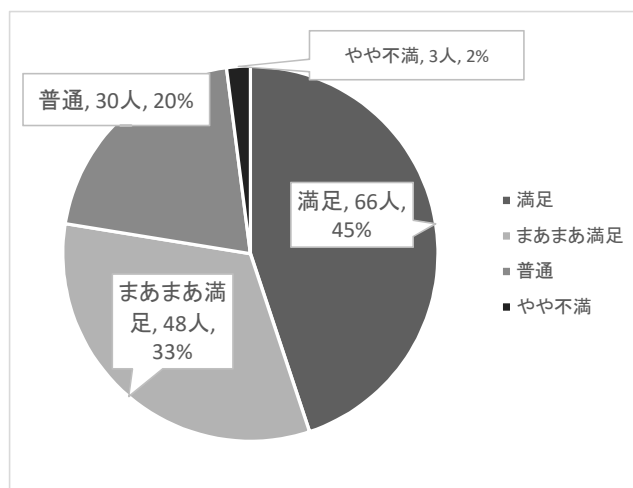
日にち	テーマ・作品	参加者数
6/9 (日)	結婚とその後の人生に悩む4人の女性たちの姿を描いた映画を上映DVD「ずっと独身でいるつもり？」	168人

◆応募総数	258人
◆参加者数	168人
◆アンケート回答者数	156人

### <アンケート結果>

#### 問1 上映会はいかがでしたか？

満足度 **77.6%** ※「満足」「まあまあ満足」と答えた割合



※未回答9人

### 【意見・感想】

●…女性の意見・感想

■…男性の意見・感想

#### <満足>

- 心に響いた。1人で生きていける人になる。
- いい映画でした
- 結婚したとしても自分をもってたくましく生きていかなければならないし、自分らしく生きていくのが一番だと思った。すごく良い作品でした。
- 幸せとは何か、何が幸せか考えさせられました。
- おもしろかった。生き方、考え方、自立、勉強になりました。
- おもしろかった。
- おもしろかった！ 苦悩の中から生きる意味をみつけていくことでしょう。結婚も未婚も同じように！！
- 1人の時は結婚にあこがれ、結婚すれば1人がよかったなあ〜と思う。どちらも楽しさ、さびしさは同じように思う。
- 4人の女性全てに共感できた。
- 女性向けの特に25～35歳に響く映画だと思った。まわりの客層は年配多めなので少し心配。
- 私は介護もあり、結婚はしなかった。悔いはない。
- 生き方は人それぞれ。隣の芝が青く見えることもあるけど、自分なりの生き方を探していけたら・・・と思いました。
- とてもよかったです。
- 良かったです。ありがとうございました。
- ……みたかった映画でした。
- 結婚しても幸せにはなれない。
- 自分らしく生きる(未婚、既婚に関係なく)事の大切さを改めて感じた。
- 後ろの人がうるさくてエンドロールの会話が聞こえなくて残念だった。
- エンドロールが終わるまで、私語をせず静かにと当選ハガキに記載かアナウンスしてもらいたいです。
- セリフがまだあるのに中座、大声で私語が会話の妨げになっていました。
- 自分にかさね合わせて力強く生きていきます。
- いずれ1人になります。考えさせられました。
- 色んな生き方がある。でも少子化、生産性がないと言われる。さてどうしたものでしょう……。
- すごくよかったです。自分らしく生きる事の大切さを改めて実感。
- 自分に重ね、自分の生き方の再確認につながりました。答えはやっぱり無いかなあ？
- 感動しました。
- 迷いが減りました。
- 自分自身にも心あたりがあるね〜。

### <満足 つづき>

- とても心に残る映画でした。今の女性の苦しい部分が見えました。男女の生活の差がもっとなくなるにはどうなると良いのかな・・・
- なぜ女性が我慢しなければならぬ状況になるのだろうか。くやしいです。子どものために離婚できないとか、夫に言いたい事があっても譲らなきゃとか。対等な関係でいたいのに話し合いにならない。
- 作品に共感できました。保育があったおかげでとても久しぶりにゆっくり映画を観ることができました。ありがとうございます。
- 結婚しても家族がいても1人で生きていく覚悟が必要。なりたい自分になるよう生きていく。
- 男性が軽視というか、残念な人ばかりでしたね。
- 家族、女性、夫婦などのあり方について考えさせられる良い映画だと感じた。
- 考えさせられました。
- とても良かった。女性の生き方について、今は生き方にこだわらなくても自分らしい生き方があるものだった。田中みな実の演技がとても自分らしかった！

### <まあまあ満足>

- 映画はおもしろかったですが、寒すぎです。
- 結婚しなくても良い事に気づいて良かった。
- 複雑な心の内を見せてもらった。よくわからない。
- 自身の気持ち。正しい答えはないと思う。
- 結婚して不幸になる女性しかおらず、家事も育児もやっていきたい未婚男子としてはモヤモヤしてしまう内容だと思いつつ、統計でみられる現代の問題を素直に描いた作品だと思った。解決の糸口や結婚にポジティブなイメージを持ってもらえる作品もあってほしい。
- 映画の内容はとても良かったですがエンドロールまでが映画だと思っているのでエンドロールでザワツきはじめた方が多く、それが残念でした。
- スクリーンが思っていたより小さかった。次回はもっと前で見せていただきます。
- 男女共同参画をテーマとした場合を考えるとピッタリかと。
- 今の時代に合った内容だと思っています。自分の考えや発言に気をつけようと思いました。
- 人生は難しい。
- モヤモヤがスッキリして感じがよかったです。
- 難しいテーマですが個人が幸せならそれで良い世界になると思います。
- 結婚の良さを見せる映画と思っていた。おもしろかったです。
- 女性の登場人物全員、生き方がつらくて身につまされるものがありました。ステレオタイプに縛られない社会になったらよいのと思いました。まずは自分自身をステレオタイプの呪縛から解放するように・・・
- 未婚、既婚、子あり、子なし、夫と妻の考え方etcで様々な家族がある。今後血縁によらない家族もあると思った。
- ニュートラルな感覚で観たかったので、事前あいさつの少々ネタバレ的なところは残念でした。エンドロールの時に周りのご婦人方がそこそこ大きな声でずっと話していたのには、あきれました。それ以外はとてもよい。
- 「タイトル」のみで応募したので内容が分からずとても楽しみにして参りましたが、とても楽しく鑑賞しました。
- おもしろかったです！
- 今回の上映会は「婚活」等身近なテーマの映画だけに女性が多く満席だった。残念なのはエンディングになると観客がゾロゾロ立ち上がり退席する人が目立った。エンディング・ロールを最後まで観る人もいたので、今後注意を願う。

### <普通>

- どんな環境や立場になってもひとりで生きていくという覚悟が必要だと思った。
- 地方と東京ではかなり事情が違うと思う。
- 今みてよかった。
- 現代を生きる方法、選択肢が多く大変だなあと感じました。
- 経済的余裕がある人物ばかりで実感がわかない。話が古くさい感じがしたが、現代も未婚者はこんな考えをした人がいるのかなと思った。
- 私は結婚して子ども3人、孫も7人いますが、やはりいつも覚悟をしたいと思っています。主人と二人で暮らしているけど、二人ともしっかり覚悟しています。結局人間は1人ですから、寂しいのは当たり前と覚悟してます。
- だんだんおもしろくなってきた。
- 自分の人生は自分で決める。
- 選択の多い時代、自分を見失わずに若い方たちもちろん、高齢者もしっかり生きて行きたいですね。今日はありがとうございました。
- いろいろな考え方があり、最後に自分に正直に自分を見つけて良かったと思います。
- 新しい提案がもう少し欲しい。(女性の生き方について多様なもの・・・)

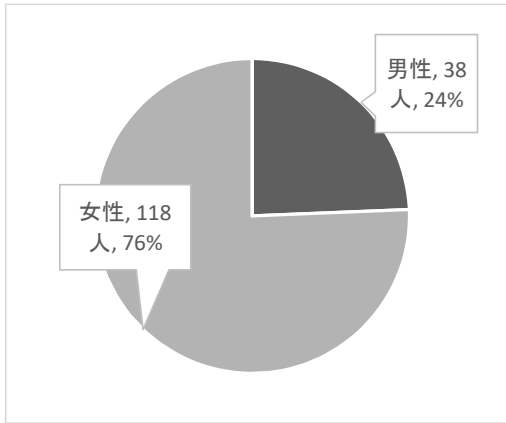
### <やや不満>

- あまりおもしろくなかった。ストーリーがもっとあるのが見たい。
- 期待はずれの内容でした。

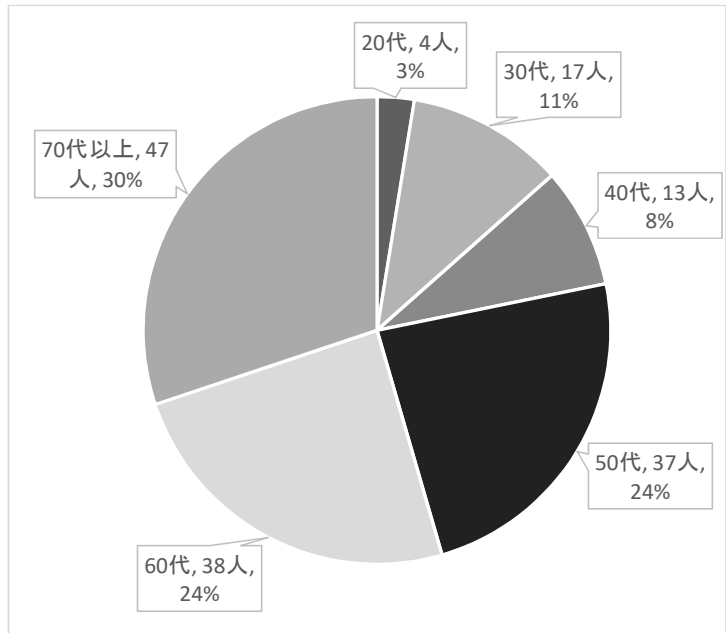
### <満足度の未回答者>

- 面白かった。寒かった、空調、せめて風だけは切って欲しい。

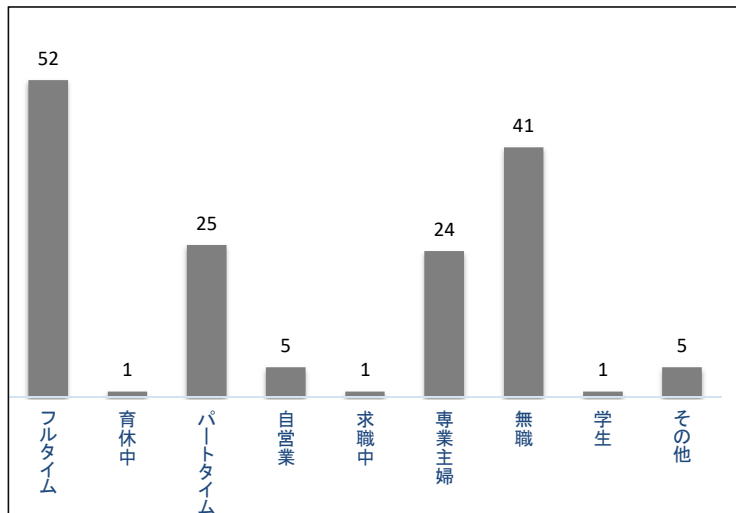
問2 あなたの性別は？



問3 あなたの年代は？

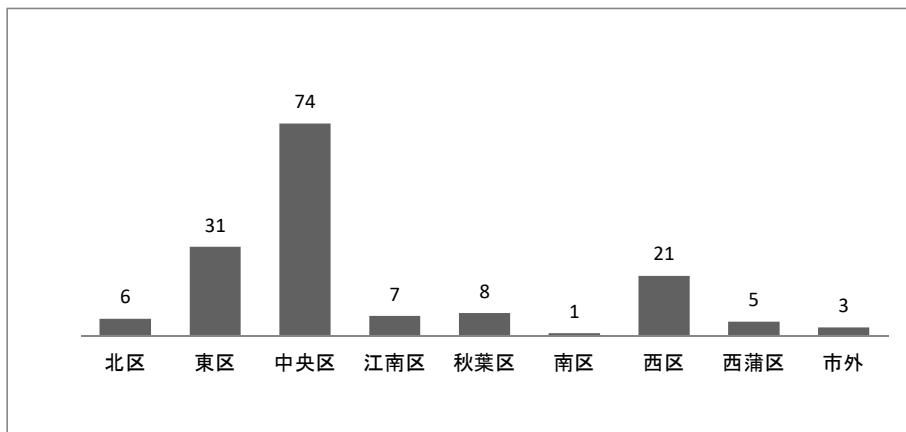


問4 あなたの現在の状況は？

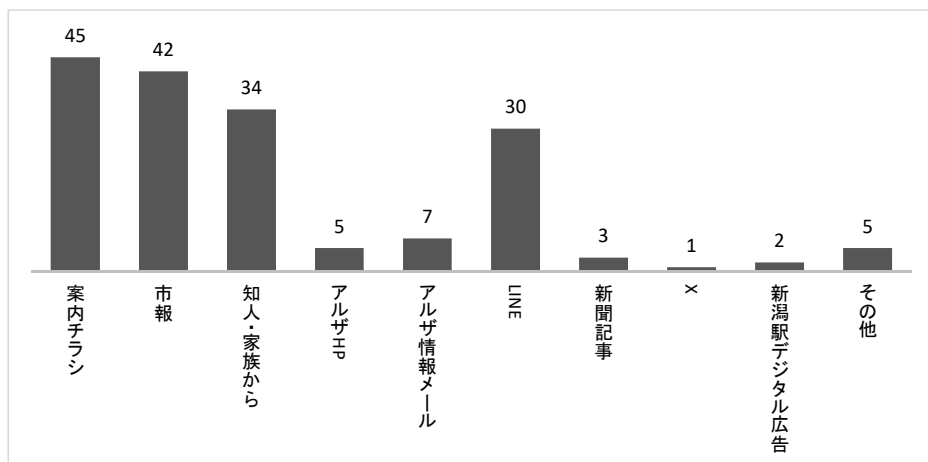


※未回答1人

問5 あなたのお住まいは？



問6 今回の上映会を何でお知りになりましたか？(複数回答可)



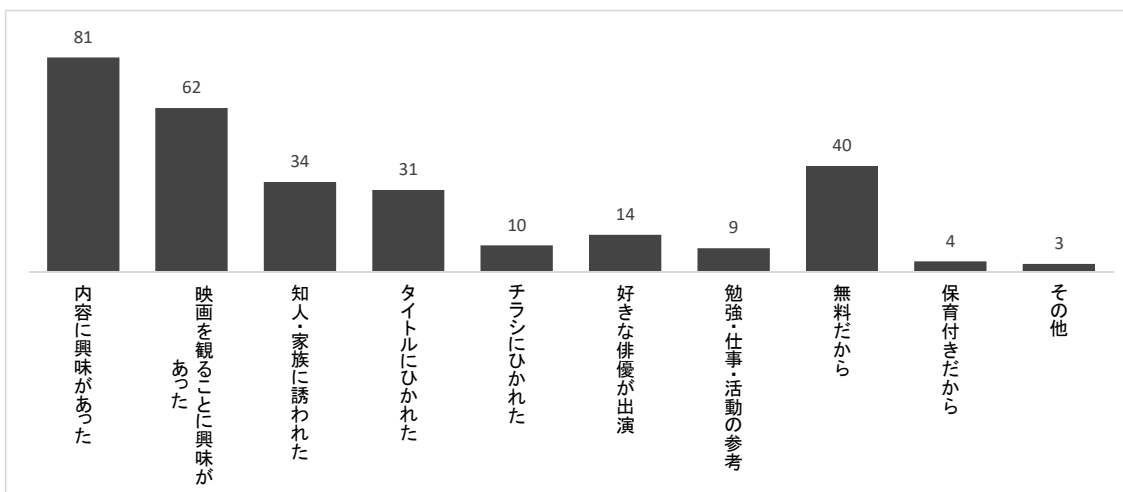
<チラシ入手場所>

- ・図書館 5人
- ・クロスパル、生涯学習センター 6人
- ・ほんぽーと 3人
- ・県立図書館 3人
- ・万代市民会館 2人
- ・東総合スポーツセンター2人
- ・NEXT21 2人
- ・アルザ 2人
- ・公民館 2人
- ・鳥屋野図書館
- ・鳥屋野地区公民館
- ・坂井輪公民館
- ・巻保健センター
- ・秋葉区文化会館

<その他>

- ・万代市民会館の掲示でみた 3人

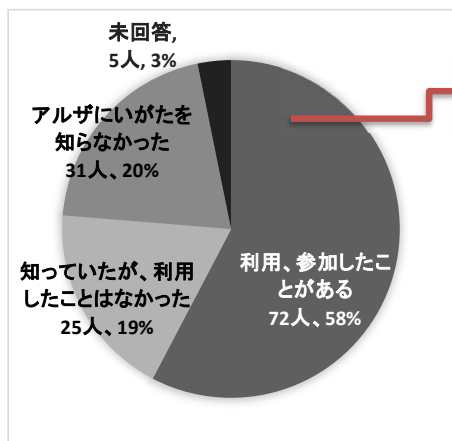
問7 参加された動機は何ですか？(複数回答可)



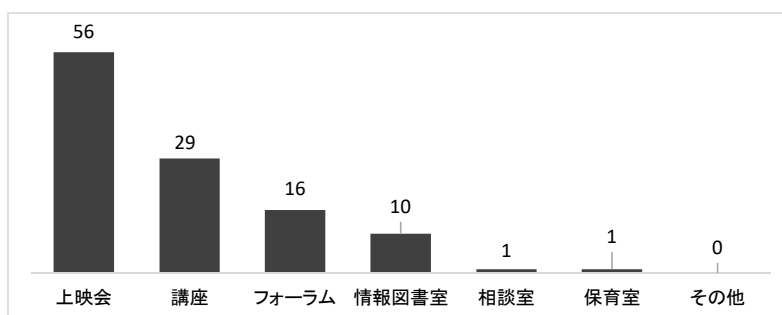
<その他を選んだ人の内容や直接記入した人の内容>

- ・自分が小説家を目指していて、独身なので興味がありました。
- ・毎回参加させていただいて楽しみにしています。
- ・万代市民会館に行ってみたかった。
- ・丁度休めで気が向いたから。

問8 今回以前にアルザにいがたを利用したことはありますか？

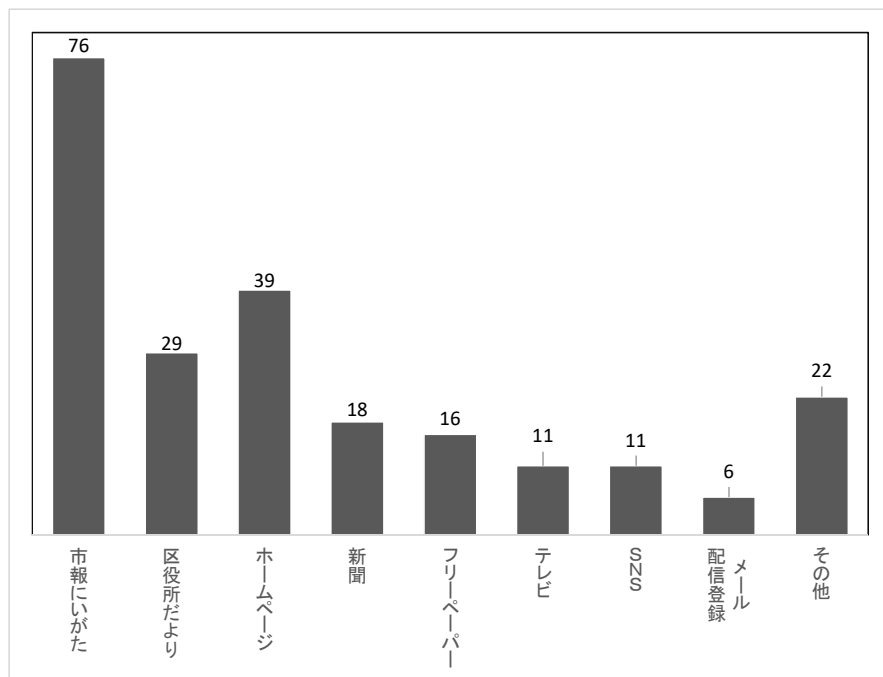


「利用あり」者の内訳(複数回答可)





問9 アルザに限らず、普段あなたは講座に関する情報をどこから入手していますか？



- ＜その他の内容＞
- ・総合福祉会館、県立図書館
  - ・図書館 4人
  - ・公民館 2人
  - ・チラシやポスター 6人
  - ・友人から誘われる
  - ・探したことがない
  - ・アルザ掲示板
  - ・家族から 3人
  - ・LINE

※未回答20人

問10 男女共同参画について、今後上映してほしい映画やアルザにいがた全体についてのご意見ご感想など、ご自由にお書きください。

●…女性の意見・感想 ■…男性の意見・感想

- 女性の起業に関する作品が観たいです。
- アルザ発足の30年前と現在では状況が違うと思う。「男女共同参画」ということに特に意識して市のお金を使う有益がどれ程あるのかと疑問に思う。
- 「あんのこと」アダルトチルドレンに関する映画。
- また上映会があったら参加したい。
- 誰かと一緒でも、1人でいても…。ずっと強く生きて行く-自分もこうありたい。
- 介護のこと
- 次の上映会も楽しみにしております。
- ライブ映画の上映など。映画「陰陽師0」「ラーゲリーより愛をこめて」新潟の映画を上映してほしい。(魚沼?)
- 一つの施設にまとまって各部門があるのは良いと思う。割と他市はあちこちにあることもあるので。
- 「おいハンサム」のドラマや今後の映画です。
- 上映してほしい映画は、貫地谷しほり出演「くちづけ」、草薙剛出演「ミッドナイトスワン」。特にLGBTを取り上げた映画を観たいと思う。「ブラン75」とか社会問題を映した作品も。
- ありがとうございます。
- 映画がこちらで見られることを知ってびっくりしました。ありがとうございました。
- 発達障害について、どんな生き方、生活を送っているのか、そういったテーマのものがあれば観てみたいです。
- LGBTQ「きょう何食べた?」、サヘル・ローズさんの映画。
- 高齢者の私は、変化の早い今の世の中についていくのが大変ですが、もっと男女共同参画があらゆる意味で進み、発展していきますように、皆様方のご活躍を心から願っています。
- ありがとうございます。
- LGBTQに関する内容の映画。
- 30年前、大学で社会学を専攻しており、ジェンダーや多様性を認め合う社会の重要性について学びました。実社会ではせつかく身につけた知識の翼を折りたたみ、女性であるがためにあきらめなければならない壁を感じ続けてきました。勉学に励んでいたあの頃より、ジェンダーについての問題提起が一般的なものとなったのはうれしいことです。多くの方が考える機会を得られるよう上映会等の講座の発信をよろしく願います。

- 何度目かの参加ですが、いつも自分では見つけられないような興味深い映画で楽しみにしています。
- また良い映画をお願いします。ありがとうございました。
- 「総理の夫」いつも素敵で映画で楽しみにしております。
- 話題となった(マスコミ、雑誌等)映画を継続して取り上げてください。スタッフの皆様、ご苦労様です。
- もっと上映会を開いてほしい。「総理の夫」
- 「総理の夫」
- 女性が強く生きる映画
- 自分が気づかない映画を見るチャンスが出来るとても勉強になる。
- 良かったです、寒かったです。
- LGBTQに関する作品やドキュメンタリーなど興味があります。
- 「王女メディア」若尾文子とか岩下志麻が出ている映画。今日の上映会のようなそんなに古くない邦画。
- 上映会は参加しやすいので、これからもたくさん作品を上映してほしいです。
- 「今後上映してほしい映画」←どんなDVDがあるのかわからないので参考までに例を出してほしい。
- 10代向けのアイデンティティの確立にプラスになりそうなものもあつたらよいと思う。
- これからもこういった企画をどんどん行ってほしいです。
- 何かあつたらまた参加したいです。
- これからも色々な事に参加したいです。
- 多様性が高まる昨今、婚活について男性、女性に拘らず結婚しない人が増えているのも事実です。我々の時代、結婚していないと一人前と認められなかった。今回の上映会の映画を鑑賞して改めて結婚に対する認識を考えさせられた。私事で恐縮ですが子ども3人いる。娘は嫁いでいるが、息子2人は未婚のまま。親が2人に対して結婚等を云々すべきでないと思う。妻が天逝したため息子達には将来(結婚他)のことはみずから決めるべきであると思う。この映画、最初プロローグは何を言いたいのか?理解できなかったが中盤からエピローグにかけては4人の女性の生き方に共鳴を憶えられた。主演の田中みな実、市川実和子、徳永えり、松村沙友理等4人は各々の個性を發揮していてよかった。

令和6年度 第1回 新潟市男女共同参画推進センター 登録団体交流会  
プログラム

1	日時	令和6年7月26日(金)午前10時～正午
2	会場	万代市民会館4階 403・404 大研修室
3	内容	<p>1 開会あいさつ</p> <p>2 団体自己紹介 今回はご出席の全団体で<u>団体紹介</u>を行います。</p> <p><u>紹介内容</u> ①活動目的・活動内容 ②これから団体でやってみたいこと</p> <p><u>1団体あたりの持ち時間</u> 出席団体が ～15団体の場合:4分 16～20団体の場合:3分</p> <p>※配付資料がある場合、交流会開始前に各自机上配付をお願いします。</p> <p>3 テーマ別グループトーク 希望のテーマごとに分かれ、語り合い、発表します。</p> <p><u>トークテーマ</u> <u>申込時に第2希望までお知らせください。</u> ①団体でやってみたい活動、または他の団体と一緒にやってみたいことを話そう ②アルザフォーラムワークショップ参加の経験談を語り合おう ③現在放送中の「朝の連続テレビ小説」について、語り合おう</p> <p>4 アンケート記入</p> <p>5 閉会</p>
4	その他	<p>2 団体自己紹介について 団体のPRチラシなど、出席者に配布したいものがありましたら、当日にご持参の上、各自机上配付をお願いいたします。出席予定人数が確定しましたら、出席予定団体にご連絡いたします。 (参考:近年の出席団体数はおおむね15～20団体です。)</p> <p>3 テーマ別グループトークについて 予めグループ編成をしますので、<u>申込時に第2希望までお知らせください。</u>複数人でお申込みの場合は、それぞれのご希望を教えてください。</p>



# 令和6年度 第1回 新潟市男女共同参画推進センター利用登録団体交流会

令和6年7月26日(金)10:00～12:00

万代市民会館4階 403・404大研修室

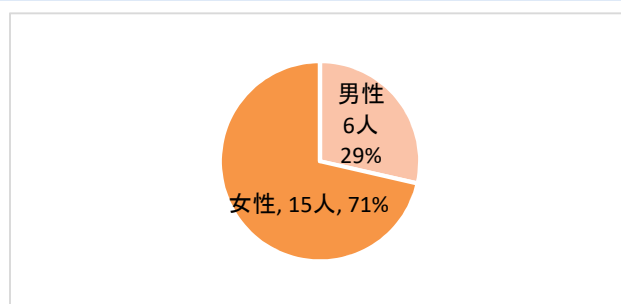
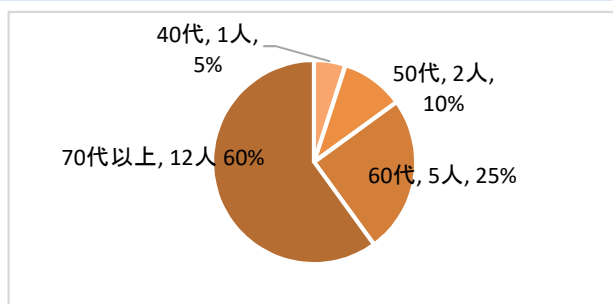
参加数:21団体24人(女性18人:男性6人) アンケート回答者数:21人

問1:本日の交流会全体について、ご感想をご記入ください。  
(全団体での自己紹介や、テーマ別グループトークについて) ●女性 ■男性

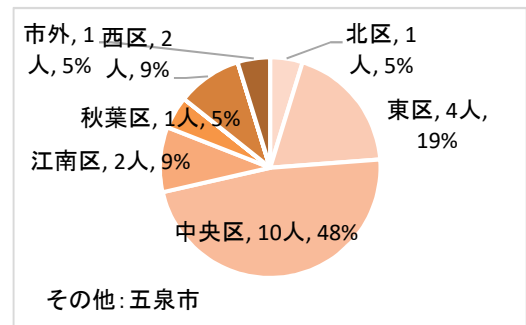
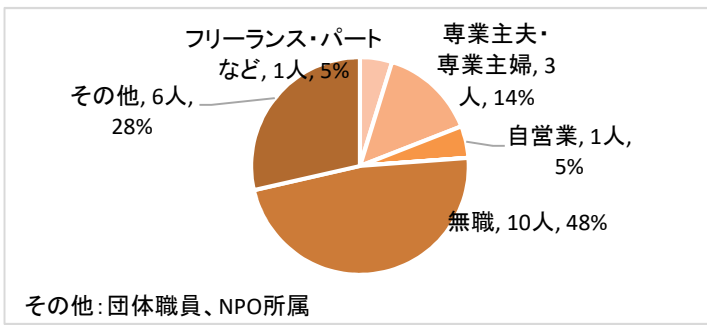
- 1.団体紹介…アルザの参加団体が多様だなと気付く。2.テーマ別トーク…過不足なく、4人での話し合いは進んだ。「朝のテレビ小説」はアルザにとって助けになりましたね。
- 全員で自己紹介できて良かった。グループワークも「TV」「映画」「タイムリーな話題」に分けてもいいですね。
- 他団体の活動を知り、今後の参考になった。
- 初対面の方でも、共通の話題だと少しずつ話ができたとと思う。人生の先輩方の話は有意義でした。
- 以前より、時間が守られていて良かった。
- 皆さんがんばっていらっしゃるなと思いました。
- 他団体の皆さんの活動がわかり、知らなかったことも多く学びになった。今後の活動の中で共有し、広げられるものも多くあった。
- 今回の自己紹介の仕方は、全員のお顔と団体活動内容が知れて良かった。グループのテーマは話題性もあり、身近でもあり、意見が多く出て良かった。
- 全団体での自己紹介は良いと思う。時間は1分半くらいあると良い。テーマ別グループトークは興味あるテーマで話せれば話がはずむ。
- さまざまな意見交換ができた。皆、個性が強い(生き方が出ている?)
- とても有意義でした。
- 楽しく、勉強になりました。
- 団体紹介のむずかしさ!時間内にやれるように努力が必要。聞く方も集中していきたい。良い体験になりました。グループでも団体の誕生、地域での活動が良く聞けました。
- いろいろな視点から意見が出され、有意義でした。
- 大変有意義な交流会でした。
- 素晴らしいご縁をいただきました。ありがとうございました!
- 団体でやってみたい活動。
- とてもいい会だった。素晴らしかった。
- 男性1人、女性4人の班だったが、男女関係なくフランクに話ができ良かった。

問2:あなたの年代は?

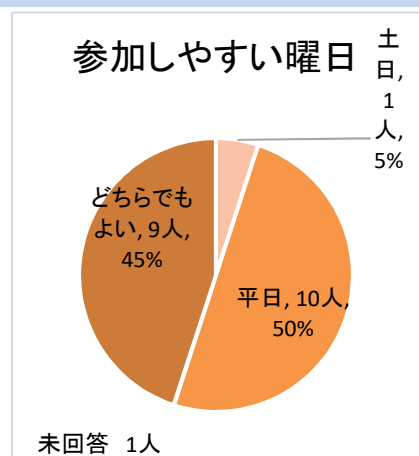
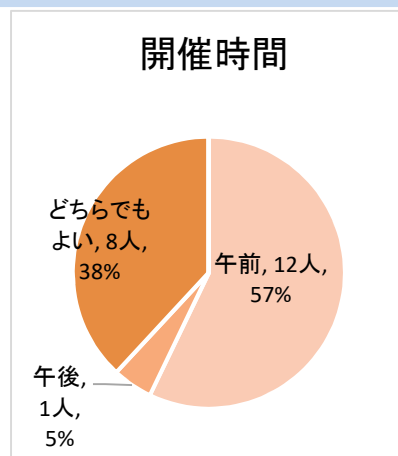
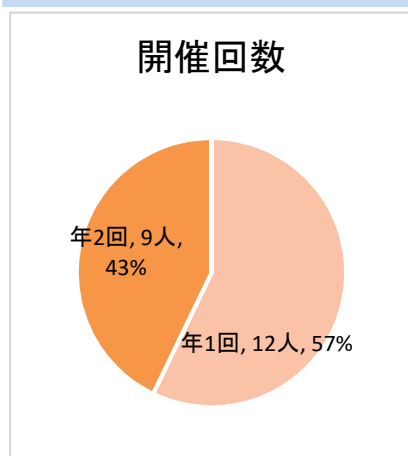
問3:あなたの性別は?



問4:あなたの現在の状況をお聞かせください。 問5:あなたのお住まいは？



問6:今後の登録団体交流会について、ご要望がありましたらご記入ください。  
(開催回数について・開催時間について・参加しやすい曜日について)



問6:今後の登録団体交流会について、ご要望がありましたらご記入ください。  
(今後、企画してほしい内容について、ご希望がありましたら、ご記入ください。)

- 30分程度の専門家による講演を入れてもいい。
- これまでと同じ内容で良いと思います。
- 誰もが聴きたい！と思うような講演会。有名な方ではなくとも、その道のエキスパートor防災のお話など。
- ボランティアとは。向こう三軒両隣とは。
- アルザフォーラム開催前に「参加者募集」の目的で交流会を開催するのはいかがでしょうか？
- 他の人の意見等トークをしてみたい。
- せっかくのご縁だから、後にパーティーとかお茶会もあっていい！
- 選択性夫婦別姓はなぜ進まないのか？

問7:新潟市男女共同参画推進センター「アルザにいがた」についてのご意見ご感想など、ご自由にお書きください。

- 年2回程度、アルザの活動チラシ(A4・1枚)を会員メンバーに配付できればありがたい。
- いつもありがとうございます。
- アルザフォーラムの在り方を、少し考え直してみたいはいかがでしょうか。年々予算もなくなりつつあるので、講演会に注力してそちらを中心にするか、逆に大々的に派手にお祭りの内容にする、など。
- 新しい人が増えたら良いなと思う。
- 図書館があったり、たくさんのコミュニティがあったり、居場所、よりどころを見つける場所として最適だなと思いました。
- 楽しいこと。
- いつもお世話になりましてありがとうございます。
- 定年男性向けの講座に興味があるが、女性は参加できないというのがネックである。ぜひご一考を！
- PRをしてアルザにいがたの存在を広げてほしい。
- 研修室のテーブルの位置に印をつけてはどうでしょうか。整理する時に困る。
- 本日の資料数が多かったので、団体ごとに資料番号を指示してほしい。