



女性プラザ 男女共同参画支援室だより

Vol.31

2016. 10. 14

茨城県女子体育連盟のご紹介

◆活動の目的・内容

- ①幼児から小・中・高・大学の指導者・一般を対象に、県民の体力向上と健康増進維持等に寄与することを目的とした研修会を開催しています。
- ②年間の主な活動は、支部別研修会・幼児の運動遊び実技研修会・「授業に生かせる」表現・ダンス授業研究会・「運動会のためのダンス」創作活動・生涯スポーツ実技研修会・第58回学校ダンス発表会と常任理事会等です。

◆本年度の特記すべき活動

2019年「いきいき茨城ゆめ国体」のイメージソング「そして未来へ」のダンス作品づくりをしました。

- ①イーザーバージョン（幼～小学4年対象）
 - ②スタンダードバージョン（小学5年～中学2年対象）
 - ③エキスパートバージョン（中学3年～高校3年対象）
 - ④特別バージョン（部活動の生徒やチアガール向け）
 - ⑤シニアバージョン（一般向け）特別支援バージョン
- の5つの部門を創作しましたが、「明るさ・元気・パワー・広がり」を基本として「どこでも・誰とでも・気軽に」をモットーに、学校において授業ではもちろんですが日常化を狙い、準備運動にも学校行事にもいろいろな集会にも手軽に利用していただくことを目的に作成しました。夏休みには茨城県教育庁学校教育部保健体育課主催、茨城県国体・障害者スポーツ大会局共催の「平成28年度茨城県学校体育実技指導者講習会」で先生たちを対象に10回ほど伝達講習会の指導もさせていただきました。また、茨城県女性団体連盟主催の「茨城県女性団体リーダー等研修・交流会」にても伝達をさせていただきました。現在、250校以上の学校が運動会で発表しております。茨城国体の成功のために、地域活性化のために役立てていただければ幸いです。

▼茨城県教育庁学校教育部保健体育課主催
実技伝達講習会



▼茨城県女性団体連盟主催研修会



【茨城県女子体育連盟】に関するお問い合わせは
〒315-0035 石岡市南台4-1-1 石岡市立南小学校 理事長 大地 久美子 TEL0299-26-2850

第1回男女共同参画チャレンジ支援セミナー

平成28年7月15日(金) 10:00~12:00

～体験的セルフケア・自己実現セミナー～
体のこと。心のこと。そして、自分を生きること。

【講師】日本エステティック協会認定エステティシャン、

英国 Dr.Bach 財団登録プラクティショナー、米国 NLP 協会認定プラクティショナー

さくま みちこ
佐久間 道子さん

水戸市でエステティックサロンを経営されている佐久間道子さんを講師にお迎えし、心と体の健康法や自分らしい生き方についてお話をいただきました。

心身共に体調を崩された経験から、心と身体すべてにアプローチできるようなエステティックを目指したいと語られ、イギリスで出会った花療法や自分でできる簡単なマッサージ体験等のワークショップを交えながら、自分と向き合い、自らを癒す方法を伝授していただきました。

「流されるのも良いこと」「嫌なことがあったらとことん味わう」等、先生からの心温まるメッセージに、身も心も軽くなるような大変充実したセミナーとなりました。

参加者の感想

- ・心と身体の繋がりを実感した。エステの印象が変わった。
- ・体調を崩して離職しても、再開できる勇気が出た。



第2回男女共同参画チャレンジ支援セミナー

平成28年10月5日(水) 10:00~12:00

一人でもできるカウンセリング入門
～いくつになっても輝きながら暮らすために～

【講師】NPO法人セルフ・カウンセリング普及協会／介護福祉士

おおさと みちこ
大里 道子さん

NPO法人セルフ・カウンセリング普及協会の大里道子さんを講師にお招きし、一人でも取り組めるセルフ・カウンセリングの入門講座を開催しました。

自分の気持ちを書くという手法を用い、書くことで自分の思いを吐き出す方法を教えていただきました。グループごとに各自の思いを話し合いながら、自分にも相手にも違った価値観があることを知る良いきっかけとなりました。

先生ご自身もセルフ・カウンセリングと出会い、自分の思いを吐き出すことで不安や葛藤が薄れたと話され、起こってしまった過去の事実は変えられないが、未来の考えは変えることができる、という力強いお言葉をいただきました。

家庭、職場、地域などの人間関係やコミュニケーションの場にも活かせる大変有意義なセミナーとなりました。

参加者の感想

- ・自分の心の声に耳を傾け、心のセリフを書いてみようと思った。
- ・生きづらい気持ちがあったが、お話を聞いて前に進めそうだと感じた。



市町村担当者説明会及び茨城県男女共同参画推進員研修会

日時：平成28年8月4日（木） 13:30～16:00

場所：水戸生涯学習センター 大講座室

【講演】 茨城県男女共同参画基本計画（第3次） ～人が変わる 組織が変わる 社会が変わる～

【講師】 茨城県男女共同参画審議会 委員長
茨城キリスト教大学名誉教授
かわかみ みちこ
川上 美智子 氏

茨城県男女共同参画審議会委員長を務めていただいている川上美智子氏を講師にお迎えし、今年3月に策定した「茨城県男女共同参画基本計画（第3次）」について、御講演いただきました。



この基本計画は、平成28年度～32年度の5年間の男女共同参画社会の実現にむけた取組の方向性を示すものです。

講演では、データ等を示していただきながら、3つの基本目標である「様々な分野における男女共同参画の推進～人が変わる～」、「持続可能で多様な働き方のための環境の整備～組織が変わる～」、「一人ひとりの人権が尊重される幸せな社会の構築～社会が変わる～」についてお話しいただきました。



【意見交換会】



講演会の後、市町村担当者と茨城県男女共同参画推進員の活動内容を理解し合うため、同じ市町村からの参加者同士でグループをつくり、意見交換を行いました。

各参加者から、自己紹介や担当業務、活動内容を案内いただくとともに、推進員や市町村にある各種団体と協働・連携して行った取組について報告いただきました。その後、グループであがった協働・連携の事例や意見交換の感想等をグループの代表者から発表いただきました。

日頃、顔を合わせる機会の少ない市町村担当者と推進員が活動内容を報告しあったことで、コミュニケーションが深まり、今後の活動のアイデアにつながる時間となりました。

支援室情報

今後の予定

将来を見据えたお金の効果的活用法やライフプランの立て方をわかりやすく解説します。あなたの夢の実現に役立ててみませんか。

平成28年度 ◆第3回男女共同参画チャレンジ支援セミナー◆ 「知って得する やさしいマネープランセミナー」

講師：平岡 紗織 さん

常陽銀行 営業推進部 ライフプランコンサルタント

日時：平成28年11月22日（火） 13時～15時

場所：女性プラザ男女共同参画支援室

受講料：無料 募集：30名(先着順)

◆ 子連れ参加、託児OK！

◆ 講座終了後に個別相談もできます。

詳しくはチラシ、ホームページ、Facebookをご覧ください。

法律相談

普段抱えている困りごとはありませんか？
離婚、借金、交通事故、相続など…女性弁護士が様々な困りごとに無料でお答えします。
お気軽にご相談ください。

- ◆ 毎月 第2金曜日 13:00～16:00
(1人につき30分)
- ◆ 女性弁護士による面接相談（予約制）

キャリア相談

働く女性を対象に、お仕事やライフイベント（結婚・出産・子育て等）の両立について、キャリアに関する相談をお受けしています。専門のキャリア相談員があなたのこれからについて一緒に考えます。

- ◆ 毎月 第1・3水曜日 13:00～17:00
- ◆ 電話・面接(要予約)

おしゃべりサロン

最近、家族や友人とゆっくり会話をしていますか？家族・子育て・人づきあい・仕事など…日頃感じていることや悩み事などを参加者同士と一緒に話し合う交流の場です。くつろぎながら互いの思いを語り合いましょう！

- ◆ 毎月 第1金曜日 10:00～12:00
- ◆ 定員10名（先着順受付、予約制）

facebook

茨城県女性青少年課男女共同参画グループでは、facebook ページを開設いたしました。「ハーモニー-いばらき」で検索していただき、ぜひ「いいね！」をお待ちしております♪



発行・お問合せ先

茨城県知事公室女性青少年課
女性プラザ男女共同参画支援室
〒310-0011 水戸市三の丸1-7-41
電話 029(233)3982
FAX 029(233)1330
URL
<http://www.pref.ibaraki.jp/bugai/josei/danjo/challenge/index.html>



◆水戸駅から日立方面に向かって、徒歩10分

◆車でお越しの方は三の丸庁舎（旧県庁舎）駐車場をご利用ください。

女性プラザ男女共同参画支援室 検索

ホームページはこちらから検索！