

地域で！職場で！市民活動団体で！お気軽にご利用ください。

豊川市 男女共同参画推進

出前講座



この講座は、家庭や職場、地域など、社会のあらゆる場面で男女が対等なパートナーとして、ともに活躍し、喜びや責任を分かち合える社会づくりを支援するための講座です。身近な人とのコミュニケーション方法や仕事と家庭の両立、女性の人材活用など、皆さんが知りたい、聞きたい内容について、市から専門家を派遣してお話しします。

担当：豊川市人権生活安全課

例えば、こんな時に活用できます！

連区・町内会等の集会・会合などで

- ポジティブ心理学でハッピーに！
- ホットとする居場所のつくりかた
- 怒りのコントロールのコツ など

職場の研修会などで

- ビジネスマナーを身につけよう
- 理想のワーク・ライフ・バランスを叶えよう！
- ハラスメント研修 など

市民活動団体の勉強会などで

- いまさら聞けない！？冠婚葬祭マナー
- 支援者のための傾聴トレーニング
- LGBTQ（性の多様性）講座 など

学校や保育園の勉強会などで

- 子育てに生かすコーチング
- 自分の人生を大切にする子育て
- デートDV防止って何？ など

申込みができるのは

市内に在住、在勤又は在学するおおむね10名以上で構成された団体・グループ

- 地域コミュニティ（自治会、サロンなど） ● 事業所 ● NPO 団体
- 学校・保育園（職員・保護者対象） ● PTA など

※上記の団体で、おおむね10名以上の参加者が見込まれること。

詳しい内容は、次のページから

男女共同参画推進
出前講座
メニュー例

講座メニュー例を参考に、皆さんが知りたい・聞きたい、男女共同参画に関する内容に即した講師を派遣します。



コミュニケーション

1 アサーティブコミュニケーション

アサーティブコミュニケーションとは、「相手を尊重しつつ自分の意見を率直かつ適切に表現すること」です。風通しの良いコミュニケーションのコツを、実践を通して学びます。

3 ポジティブ心理学でハッピーに！

ポジティブ心理学でご自身が持つ強みを考え、それを生かした生き方で幸福度を高めましょう。

5 自分を大切にするココロのトレーニング (ストレスコントロール)

人間関係や仕事、家事などさまざまな場面で感じるストレス。レジリエンス(困難をしなやかに乗り越える)などを取り入れて、ストレスをコントロールするトレーニングをしてみましょう。

2 怒りのコントロールのコツ

怒りの感情と付き合うための心理トレーニングです。日々の生活で感じるイライラをコントロールのコツを学びましょう。

4 ホットとする居場所のつくりかた

安心できる居場所やグループ、会議や集まりの作り方を学びます。

6 同意って何？

周囲の人との関係性を考えながら、意思表示の大切さや同意とはなにかを理解してみましょう。

7 支援者のための傾聴トレーニング

さまざまな支援活動の現場で求められる「聴く力」。スタッフのスキルアップに役立ちます。



人権

8 知って気づこう！アンコンシャス・バイアス

アンコンシャス・バイアスは、無意識の思い込みのこと。ご自身が持つアンコンシャス・バイアスに気づいて、型にはまらない考え方を目指しましょう。

10 デートDVって何？

恋人間で当たり前と思っていることも、実は「デートDV」かもしれません。被害者・加害者にならないためのポイントを学びます。

9 LGBTQ (性の多様性) 講座

「LGBTQ」という言葉を聞いたことがありますか？LGBTQの基礎知識を学び、性の多様性について理解を深めましょう。

11 リプロダクティブヘルス/ライツ ～ココロとからだの健康のために～

性と生殖にかかわる健康と権利を意味する「リプロダクティブヘルス/ライツ」について学び、ココロとからだの健康について考えましょう。



子育て

12 子育てに生かすコーチング

子どもに対する指示・命令をやめ、やる気を引き出すことで、創造性豊かな子どもに導き、自発性を高める関わり方を中心に学びます。

14 子育てイライラ解消レッスン

毎日の育児は嬉しいこともある反面、ついイライラしちゃう…と悩んでいませんか？子育てにおける不安や焦り、イライラを解消するコツを学びます。

16 子どもを尊重したことばがけレッスン

子どもの意欲を引き出し、自立と思いやりを育むことばがけのコツを学び、子どもを尊重した声掛けや考え方を身につけていきます。



生活・ビジネス

17 理想のワーク・ライフ・バランスを叶えよう！

多様な働き方を理解し、ご自身が理想とする「仕事」と「生活」のバランスを考えて、普段の仕事への取り組み方を見直しましょう。子育て世代の方向けに、理想のバランスを叶えるコツをお教えする講座も◎

19 「介護」のモヤモヤに答えます

自分自身を守るために、どのような心構えで「介護」に向き合うべきかをお話し、社会で頼れる制度や施設をご紹介します。

21 キャリアデザイン研修

ワークを通して、理想のキャリアを描いてみましょう。育休復帰前後の方への子育てと仕事の両立のコツをテーマにした講座も◎

13 自分の人生を大切にする子育て

子育てには、心の余裕が大切です。大切なお子さんを育てるためいつも頑張っている皆さんに、子育てをラクにするヒントをお教えします。

15 傾聴レッスン

子どもの話をじっくりと「聴くこと」(傾聴)が大切といわれます。カウンセリングの技法を参考にしながら、子どもの心に寄り添い、心が通う「聴き方」のコツを学びます。



ご相談ください！

- ・子どもと参加できるものがないな
- ・介護関連で高齢者向けに実施したいなど…

メニュー例にない内容でも、ご希望にお応えできる場合があります！

18 いまさら聞けない！？冠婚葬祭マナー

知っておきたいけれど、意外と学ぶ機会の少ない冠婚葬祭におけるマナー。きちんとした立ち振る舞いを身に着けて、相手への心遣いを表現しましょう。

20 ビジネスマナーを身につけよう

社会人としての心構えや挨拶、言葉遣いなど、ビジネスにおいて必要な立ち振る舞いを身に着け、相手との良好な関係の構築を目指しましょう。

22 ハラスメント研修

セクシュアルハラスメントやパワーハラスメントなどのハラスメントに関する基礎知識や、相談を受けた時・見かけたときの対応を学びましょう。

23 意外と知らない社会保険・労働保険

働くうえで必ず耳にする社会保険や労働保険。基礎知識を学んで、制度の上手な利用の仕方を学びます。

申込みができるのは

市内に在住、在勤又は在学するおおむね10名以上で構成された団体・グループ

(例)

- 地域コミュニティ(自治会、サロンなど)
- 事業所
- NPO 団体
- 学校・保育園(職員・保護者対象)
- PTA など

※上記の団体で、講座の当日におおむね10名以上の参加者が見込まれること。

募集数

- 年間5団体(先着順)

開催時間

●原則として、平日午前10時から午後4時までの間で、1日2時間以内。●夜間や土曜・日曜・祝日の開催を希望する場合は、ご相談ください。

開催場所

●豊川市内とし、お申込みいただく団体で会場を手配してください。●また、会場の準備や催しの周知、司会・進行等も、お申込み団体でお願いします。

講師料

- 講師の派遣料は、市が負担いたします。
- 教材が必要な講座の場合はその実費、その他、会場使用料等は、お申込み団体でご負担ください。

講師を派遣できない場合

●公の秩序又は善良な風俗を乱すおそれがあると認められたとき。●政治、宗教又は営利を目的とした集会等であると認められたとき。●出前講座の目的に反し、講師の派遣が適当でないとき。

お問合せ・お申込み先

豊川市役所

人権生活安全課(北庁舎2階)

〒442-8601 豊川市諏訪1丁目1番地

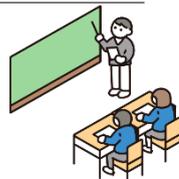
電話: **0533-89-2149 (直通)**

FAX: **0533-89-2125**

Email: jinken@city.toyokawa.lg.jp

開庁日時: 月曜から金曜 午前8時30分~午後5時15分

閉庁日: 土曜・日曜、祝日、12月29日~1月3日



出前講座実施の手順

1. 人権生活安全課へお問合せください。

開催希望日の30日前までに、

電話または直接窓口にて

人権生活安全課人権推進係へ

お問合せください。そこで

希望する日時や希望の内容・テーマ等をお伺いいたします。



2. 後日、ご連絡させていただきます。

ご希望の講座について、講師と日程等を確認したうえで、後日お返事を差し上げます。

講師との調整がつかましたら、

正式なお申込手続きに入ります。

3. 申込書をご提出ください。

「豊川市男女共同参画推進出前講座申込書」をご記入いただき、人権生活安全課へ持参、郵送、E-mailまたはファックスでご提出ください。



4. 通知書が届きます。

「豊川市男女共同参画推進出前講座(受託・不受託)通知書」をお申込者に郵送させていただきます。内容をご確認ください。



5. 当日、講師が会場へ伺います。

受託の場合、開催日当日、申込団体をご用意された会場へ講師が伺い、講座を行います。(人権生活安全課職員も同行します。)

《お願い》講座では、講座の内容に関する質問は受け付けますが、市政の全般にわたる要望、苦情等はご容赦願います。

6. 報告書をご提出ください。

講座の終了後14日以内に、

申込時にお渡しした所定の報告書に感想等をご記入のうえ、人権生活安全課へご提出ください。今後、よりご希望に沿った講座を行うための資料とさせていただきます。