

さざなみ

【2025年度年間テーマ】

～お互いを尊重し、だれもがいきいきと過ごせる社会の実現へ～

・イベントレポート 令和6年度第2回男女共同参画ワークショップ
「体験しながら楽しく学ぼう！SDGsカードゲーム」

・コラム

女性・男性だけじゃない 性のあり方は多様です

・イベントレポート 令和7年度 第1回男女共同参画セミナー
「言葉の力で未来を変える」



お知らせ

- ・令和7年度男女共同参画推進員の紹介
- ・男女共同参画週間
- ・男女共同参画センターについて



第2回男女共同参画ワークショップ 体験しながら楽しく学ぼう！ SDGsカードゲーム ～より良い社会の実現に向けて～

EVENT
REPORT

2025年
2月8日
(土曜日)



講師：大塚 晴雄 さん
(2030SDGsゲーム公認
ファシリテーター)



▲このカードはどうやって使うの？ 大塚講師に聞きながら進めます

～参加者の感想～

ひとりひとりで目標を達成するのではなく、周囲の人々と協力し合いながら、行動していく大切さを学びました。

より身近にSDGsを感じることができた！

実社会を見ているようで非常に勉強になった！

ゲームの始めは、参加者一人一人が目指す、世界のゴールを決めました。「大いなる富」「環境保護」「貧困撲滅」などなど。現実世界にある問題の解決に向けて、「お金」と「時間」のアイテムを使ってプロジェクトを進め、目標の達成を目指しました。

現実の世界と同じように開発を進めて経済が好景気になると、環境破壊が進んだり、簡単には達成できません。みんなで話し合いあって、時折笑い声も入りながら、だれ一人取り残さない世界を目指しました。

難しいテーマをカードゲームとしてプレイすることで楽しみながら、理解することができました。



グループの人と話し合い、自分の考えや疑問を伝えながら進められたことで、より理解を深められた。

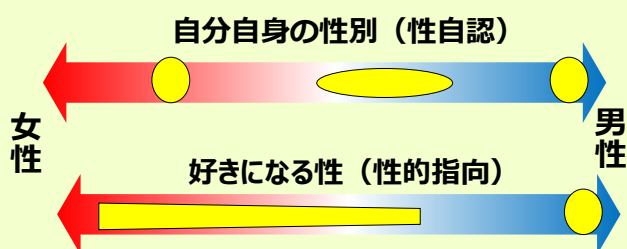
コラム

女性・男性だけじゃない 性のあり方は多様です

「性のあり方」というと、「男性」「女性」だけと思う人が多いかもしれませんが、生まれた時の「体の性」、自分自身の性別をどう思っているかの「性自認」、恋愛や性愛の対象がどの性別になるかの「性的指向」など、いろいろな側面があると考えられています。

その側面も、例えば、性自認が「男性」「女性」、性的指向が「男性に向く」「女性に向く」の二つだけでなく、その中間にいる方や、どちらにも属さない方、もしくはどちらかわからない方など、性のあり方は多様なのです。

性のあり方はグラデーション



自分自身の「性のあり方」について、左の図のどこに丸が付くか考えてみましょう。

1箇所だけでなく、2箇所に丸が付くかもしれません。もしくは丸がどこにも付かないかもしれません。形も丸だけでなく台形、三角形などなど、人によって様々です。

LBGTQの方だけでなく、すべての人がいろいろなパターンを持っていることから、性のあり方は「人の数だけある」と言われます。

令和7年度 第1回男女共同参画セミナー

言葉の力で未来を変える ～やる気を引き出す魔法の言葉～



EVENT
REPORT

講師：菅野 昭子 さん



令和7年6月8日（日）に、第1回男女共同参画セミナーを開催しました。

今回は、一般財団法人 日本ペップトーク普及協会 セミナーファシリテーターの菅野昭子さんをお迎えし、前向きになれる言葉選びについてお話いただきました。

63名の方にご参加いただき、参加者の皆様は明るい笑顔で会場を後にされました。



今回は、カウンセラーの菅野昭子さんを講師にお招きし、言葉の力についてお話して頂きました。言葉が、人の心に与える影響や効果は大きいものです。やる気をなくすような否定の言葉がけより、やる気が出るポジティブな言葉がけの方が、より良い結果が出るのではないのでしょうか。

自分と周囲に、活力や癒しを与え、やる気を引き出す魔法の言葉が、ペップトークです。PEP UP＝元気づけるという意味で、アメリカで試合前に監督が選手に行く「短く」「わかりやすく」「肯定的な」「魂を揺さぶる」勇気づけのトークスキルのことを指します。ペップトークで、やる気や能力を引き出し、望む現実や成功を実現していくものです。元々、アメリカのスポーツ界で生まれたものが、仕事や教育の現場、育児、円滑な人間関係や男女間のコミュニケーションへと広がっています。

まず、ペップトークの第一歩は、とらえ方変換です。コインの表と裏のように、人や物事には、良い面と悪い面がありますが、良い面をみるようにすること、そして、今あるものに目を向けて、ポジティブな言葉に変換していくことが大切です。また、してほしい事（行動）を、ポジティブな言葉で伝えることも大切です。脳は、肯定形と否定形を区別できないので、人は、言葉からイメージをして、それに現実を合わせようとするからです。

さらに、勇気づけのペップトークは、受容・承認・行動・激励の4ステップで作ることができます。1.受容（事実を受け容れる） 2.承認（とらえ方変換） 3.行動（してほしい変換） 4.激励（背中への押し）の4ステップです。このトークスキルを使って、育児に奮闘するパートナーや残業続きのパートナー、結果が出ず悔しがらるお子さん、ミスをして落ち込む同僚や部下を、励ましやる気を引き出すことができます。皆さんは、誰を勇気づけたいですか？どんな時に背中を後押ししてあげたいですか？ぜひ、大切な人を、ペップトークで励まし、望む未来を創ってみてください。でも、一番大切なのは、自分自身を励ますことです。

「自分を信じる！」「未来は明るい」「できる！できる！必ずできる！」など、参加者の皆さんが自分だけのペップトークを作って発表し合うと、会場は激励のあたたかい拍手に包まれました。

言葉の力で、望む未来やあたたかい関係が築けることが学べた有意義なご講演、ありがとうございました。（佐瀬推進員）



菅野先生と推進員の皆さん

Information

令和7年度の男女共同参画推進員をご紹介します！
今年度の男女共同参画講座の企画・運営、本情報誌の作成に携わる
10名の推進員です。
セミナーや講演会でお待ちしております！お気軽にお声掛けください。



左上から、佐瀬推進員、佐藤推進員、小川推進員、内田推進員、武政推進員、
橋川推進員、重廣推進員、佐野推進員、勝見推進員、土屋推進員

令和7年度の年間キャッチフレーズは、
「誰でも、どこでも、自分らしく」
が選ばれました。

女性、男性といった性別に関わりなく、
誰もが活躍できる「男女共同参画社会」の
実現が求められています。

毎年6月23日～29日は、「男女共同参
画週間」です。

内閣府では、男女共同参画の理解を深め
るためにこの週間を定め、各種事業等を
全国的に実施しました。

個性と多様性を尊重し、誰もが生きがい
を感じられる社会の実現について、この機
会に考えてみませんか。

男女共同参画 センター ってどんなところ??



男女共同参画センターは、「男女共同参画社会」の形成を
推進するための自主的な学習及び活動の拠点施設として
設置しています。

どなたでもご使用いただけるミーティング室の他、会議室、
活動室、多目的室などの貸出施設もございます。貸出施設を
使用するには事前の登録が必要です。登録は「認定団体登録」
「団体使用登録」「個人使用登録」の3種類ございます。

詳しくは、市民協働課までお問い合わせください。

(TEL 0476-20-1507)



【ミーティング室】



【会議室】