

令和2年度男女共同参画センター事業推進状況

男女共同参画推進の拠点施設として、女性だけでなく、男性や高齢者、若い世代等あらゆる層の市民に向け、男女共同参画推進計画の施策に基づき事業を実施している。

<実施事業>

1 施策「メディア・リテラシーの育成と向上」

(1) 「コロナ禍の今を生き抜く講座」シリーズ【第1弾】

ちょっと待って！その情報は信じて大丈夫～不安な時代の正しい情報の見分け方～

	日時	内 容	講師（敬称略）	参加数	
				女	男
1	8/29 (土)	ちょっと待って！その情報は信じて大丈夫？～不安な時代の正しい情報の見分け方～	日本メディアリテラシー協会代表理事 寺島 絵里花	13	
				12	1

2 施策「リプロダクティブ・ヘルス・ライツの理解の促進」

(1) 日本の性教育・避妊はなぜ進まない？～「#なんでないのプロジェクト」からわかること～

	日時	内 容	講師（敬称略）	参加数	
				女	男
1	12/12 (土)	日本の性教育・避妊はなぜ進まない？～「#なんでないのプロジェクト」からわかること～	女性史研究家 樋上 恵美子	16	
				15	1

3 施策「ライフステージに応じた心身の健康づくりの促進」

(1) 「人生100年時代」シニアライフのために、いま、できる、こと！～人生再設計のススメ～

	日時	内 容	講師（敬称略）	参加数	
				女	男
1	6/17 (水)	シニアライフを楽しく、素敵に生きる！	シニアライフ・プランナー 吉田 清彦	19	
				18	1

(2) 声による“自己開放”～朗読でボイストレーニング～

	日時	内 容	講師（敬称略）	参加数	
				女	男
1	7/3 (金)	声による“自己開放” ～朗読でボイストレーニング～	VOICE TRAINING STUDIO RAINBOW 野村 百合子	14	
2	7/10 (金)			12	2
				10	
				10	0

(3) マインドフルネスで思考がスッキリ！～前向きに生きるための呼吸瞑想法～

	日時	内 容	講師（敬称略）	参加数	
				女	男
1	7/15 (水)	導入編～マインドフルネスの効果を 知ろう～	ハートフルカンパニー 株式会社代表取締役 波戸 昌子	18	
2	7/22 (水)	実践編～マインドフルネスで穏やかに 変わっていく自分を感じよう～		16	2
				18	
				17	1

(4) 「コロナ禍の今を生き抜く講座」シリーズ【第2弾】

家庭内ストレスマネジメント～親しき仲にも3密回避～

	日時	内 容	講師（敬称略）	参加数	
				女	男
1	9/16 (水)	家庭内ストレスマネジメント ～親しき仲にも3密回避～	フェミニストカウンセラー 杉本 志津佳	9	
				6	3

- (5) 「コロナ禍の今を生き抜く講座」シリーズ【第3弾】
アロマセラピーでほっこりリラックス～家族みんなでストレスを吹き飛ばそう！～

	日時	内 容	講師（敬称略）	参加数	
				女	男
1	10/7 (水)	アロマセラピーでほっこりリラックス～家族みんなでストレスを吹き飛ばそう！～	ウェルネスライフアドバイザー 桐山 健太	20	
				20	0

- (6) 心とからだのメンテナンス for 大人女子【第1弾】
大切にしよう、私のからだ～女性のデリケートゾーンケア～

	日時	内 容	講師（敬称略）	参加数	
				女	男
1	11/18 (水)	デリケートゾーンのアンチエイジング～劣化したらどうなっちゃうの？～	助産師・バースデザイナー® Salon★Oo 代表 太田 敏枝	13	
2	11/25 (水)	How to デリケートゾーンケア～実際にどのようにすればいいの？～		13	0
				17	
				17	0

- (7) 自分らしい生き方、逝き方

	日時	内 容	講師（敬称略）	参加数	
				女	男
1	11/21 (土)	自分らしい生き方、逝き方	医学博士 大阪大学人間科学未来共創センター招へい教授 石蔵 文信	58	
				47	11

- (8) 大切な方を亡くされた人へ～心をゆるめ、つらい気持ちを手放してみませんか～

	日時	内 容	講師（敬称略）	参加数	
				女	男
1	12/13 (日)	大切な方を亡くされた人へ～心をゆるめ、つらい気持ちを手放してみませんか～	いのちの講演家 一般社団法人京都グリーフケア協会 講師 岩崎 順子	25	
				22	3

- (9) しなやかに生きるためのレジリエンス講座
～イライラやストレスに負けないココロづくり～

	日時	内 容	講師（敬称略）	参加数	
				女	男
1	3/7 (日)	レジリエンス力を身につける	ベアリンク代表 土元 紀子	29	
				28	1
2	3/14 (日)	パラダイムシフトで捉え方を変える		28	
				26	2

- (10) 自分らしく始める終活ライフ！！

	日時	内 容	講師（敬称略）	参加数	
				女	男
1	3/9 (火)	決して早すぎない終活準備！ その①～身のまわり編～ 「お墓・葬儀・生前整理」	上級終活カウンセラー 市民活動グループ ほくせつマメの木 副代表 熊川 サワコ	43	
				42	1
2	3/16 (火)	決して早すぎない終活準備！ その②～資産管理編～ 「遺言・不動産や預貯金等の資産」		44	
				43	1

- (11) 心とからだのメンテナンス for 大人女子【第2弾】
更年期をチャンスに変える！～笑顔で過ごすための心とからだのトリセツ～

	日時	内 容	講師（敬称略）	参加数	
				女	男
1	3/10 (水)	女性ホルモンと「からだ」のトリセツ	NPO 法人ちえぶら認定講師 更年期トータルケアインストラクター 中尾山 美賀	14	
				14	0
2	3/17 (水)	女性ホルモンと「心」のトリセツ	NPO 法人ちえぶら代表理事 更年期トータルケアインストラクター 永田 京子	15	
				15	0

- (12) 歌って遊ぼう！～生活の一部に歌を取り入れるだけでモヤモヤ解消♪～
(Singing High との共催)

	日時	内 容	講師（敬称略）	参加数	
				女	男
1	8/23 (日)	絵本を歌にして遊んでみよう！	Singing High 代表 小川 玲子	7	
				5	2
2	8/30 (日)	自分のために歌ってみよう！		5	
				4	1

4 施策「相談体制の充実」

- (1) 女性のための電話相談・面接相談
委託先：特定非営利活動法人 心のサポート・ステーション
- ・電話相談（毎週水曜日 10 時～12 時、毎週土曜日 13 時～15 時）
相談件数：97 件
 - ・面接相談（毎月第 2 金曜日 10 時～12 時 50 分）
相談件数：9 件

5 施策「家庭や地域における男女共同参画意識の浸透」

- (1) カサンドラなあなた、もう自分を責めないで～素敵な人間関係を築くために～

	日時	内 容	講師（敬称略）	参加数	
				女	男
1	6/16 (火)	カサンドラなあなた、もう自分を責めないで～素敵な人間関係を築くために～	カサンドラ・サポートセンター代表 安喜 蓮華	20	
				20	0

- (2) 「コロナ禍の今を生き抜く講座」シリーズ【第4弾】
お部屋でできるプチDIY～ステイホーム、何かしなきゃもったいない～

	日時	内 容	講師（敬称略）	参加数	
				女	男
1	10/21 (水)	お部屋でできるプチDIY	DIYアドバイザー 近藤 圭子	11	
				11	0

- (3) 共依存≠相互依存～相手との境界線、見えていますか？～

	日時	内 容	講師（敬称略）	参加数	
				女	男
1	10/27 (火)	共依存≠相互依存～相手との境界線、見えていますか？～	女性ライフサイクル研究所フェリアン講師 桑田 道子	15	
				15	0

(4) スッキリ冷蔵庫でもったいないをなくそう！～我が家の食品ロスを削減～

	日時	内 容	講師（敬称略）	参加数	
				女	男
1	12/8 (火)	スッキリ冷蔵庫でもったいないをなくそう！～我が家の食品ロスを削減～	掃除と暮らしの専門家 Happylife 代表 山崎 由香	20	
				18	2

(5) コミュニケーションの秘訣は「傾聴力」にあり！

	日時	内 容	講師（敬称略）	参加数	
				女	男
1	1/26 (火)	コミュニケーションの秘訣は「傾聴力」にあり！	心の豊かさ研究所主宰 フリー・コミュニケーター 小西 康之	19	
				18	1

(6) もしかして、私はアダルトチルドレン？～こどもの頃に親から受けた心の傷を癒そう～

	日時	内 容	講師（敬称略）	参加数	
				女	男
1	1/31 (日)	もしかして、私はアダルトチルドレン？～こどもの頃に親から受けた心の傷を癒そう～	おやこひろば桜梅桃李 代表 柳谷 和美	19	
				16	3

(7) その夫婦での「呼び名」って正しいの…？～なぜ夫は主人で、私は家内なの？～

	日時	内 容	講師（敬称略）	参加数	
				女	男
1	2/21 (日)	その夫婦での「呼び名」って正しいの…？～なぜ夫は主人で、私は家内なの？～	関西学院大学 人間福祉学部教授 今井 小の実	25	
				20	5

6 施策「ワーク・ライフ・バランスの推進」

(1) はたらくワタシの週末処方箋

	日時	内 容	講師（敬称略）	参加数	
				女	男
1	7/12 (日)	ワタシを労わるストレスケア	NPO 法人女性と子どものエン パワメント関西 事務局長 井山 里美	7	
				7	0
2	7/19 (日)	ワタシのためのリラックスタイム	バリの花が学べるフラワース クール&紅茶教室 「Agre'able」主宰 山田 希	7	
				7	0

(2) 働く女性のマネープラン♪～かしこいお金の貯め方、増やし方～

	日時	内 容	講師（敬称略）	参加数	
				女	男
1	9/13 (日)	働く女性のマネープラン♪～かしこいお金の貯め方、増やし方～	ファイナンシャルプラン ナー 久保田 あき	25	
				24	1

- (3) 「コロナ禍の今を生き抜く講座」シリーズ【第5弾】
自分ちのリビングから始める在宅ワーク入門～スキマ時間を利用してスキルも収入もUP!～

	日時	内 容	講師（敬称略）	参加数	
				女	男
1	11/20 (金)	自分ちのリビングから始める在宅ワーク入門～スキマ時間を利用してスキルも収入もUP!～	キャリアコンサルタント 産業カウンセラー 霜田 準子	17	0

- (4) 「コロナ禍の今を生き抜く講座」シリーズ【第6弾】
ネット販売 スタートアップ講座

	日時	内 容	講師（敬称略）	参加数	
				女	男
1	1/30 (土)	ネット販売 スタートアップ講座	ADU 株式会社 代表取締役 宇田 名保美	17	0

7 施策「男性の家庭生活への積極的な参画の促進」

- (1) イマドキ家事はシェアする時代～みんなで取り組む整理収納～

	日時	内 容	講師（敬称略）	参加数	
				女	男
1	6/20 (土)	イマドキ家事はシェアする時代～みんなで取り組む整理収納～	整理収納アドバイザー 平野えり	27	3

- (2) 男のええ加減料理教室

	日時	内 容	講師（敬称略）	参加数	
				女	男
1	7/26 (日)	・石蔵先生のお話 ・『炊き込みごはん』実習 ・片付け	大阪大学人間科学研究科未来共創センター 石蔵 文信	7	0
2	8/2 (日)	・買い物と準備 ・『肉じゃが』実習 ・片付け	常盤地区公民館登録クラブ 「男のええ加減料理」仲間たち	8	0
3	8/9 (日)	・買い物と準備 ・『ロールキャベツ』実習 ・片付け		8	0

8 施策「ボランティア・NPO 活動等の促進」

- (1) 登録グループへの支援（登録グループ数：13 グループ）
利用件数：309 件、利用人数：3,210 人
- (2) 男女共同参画センター・大宮地区公民館合同まつり
男女共同参画センターと大宮地区公民館で活動している登録グループ・団体、クラブの日頃の成果の発表・PRの場、登録グループ・団体、クラブ間の交流・連携の場、広く市民の方たちとの交流の場 ※ 新型コロナウイルス感染拡大のため中止

9 施策「介護・看護の支援体制の充実」

(1) 頑張りすぎない介護のススメ！

	日時	内 容	講師（敬称略）	参加数	
				女	男
1	7/18 (土)	第1部 これだけは知っておきたい介護制度	岸和田市社会福祉協議会 岸和田市地域包括支援セン ター社協社会福祉士 上出 修平	23	
2		第2部 我が家の介護体験談	岸和田市介護者家族の会 「みずの輪」会員 大浪 雅子	19	4

10 施策「防災の分野における男女共同参画の促進」

(1) 防災リーダーはママ！！～わが家に潜む危険を探せ！～

	日時	内 容	講師（敬称略）	参加数	
				女	男
1	3/21 (土) AM	わが家に潜む危険を探せ！ ～わが家はホントに安全？！～	NPO 法人とれじゃ ーBOX 理事長 大槻 由美	7	
2	3/21 (土) PM	被災後も『安全で健康に過ごせる』対処法 ～家族みんなで体験してみよう！～		6	1
				5	
				5	0

11 施策「女性の再就職や能力開発のチャレンジ支援」

(1) 女性のための就職応援講座～すぐに役立つ！仕事探しのコツ教えます～

	日時	内 容	講師（敬称略）	参加数	
				女	男
1	6/18 (木)	魅せる書類を作るコツ～履歴書 と職務経歴書～	キャリアコンサルタント 岩木 千秋	6	
2	6/25 (木)	印象に残る面接のコツ～自己ア ピールと美しい振舞い～		6	0
				4	
				4	0

12 施策「起業をめざす女性への支援」

(1) 起業女性のためのインスタ講座

	日時	内 容	講師（敬称略）	参加数	
				女	男
1	2/2 (火)	インスタ用の写真の撮り方	フォタスタイリスト 川崎 利栄	9	
2	2/9 (火)	いいねを押したくなる写真の 加工		9	0
				12	
				12	0

13 施策「DVに関する市民への啓発の推進」

(1) STOP!DV! DV 防止・啓発パネル展

※ 女性に対する暴力をなくす運動期間（11/12～25）に合わせて実施

	日時	内 容	展示場所
1	11/12(木) ～11/25(水)	DV 防止に関するポスターやパネルの展示 及び啓発 DVD 上映	ロビー