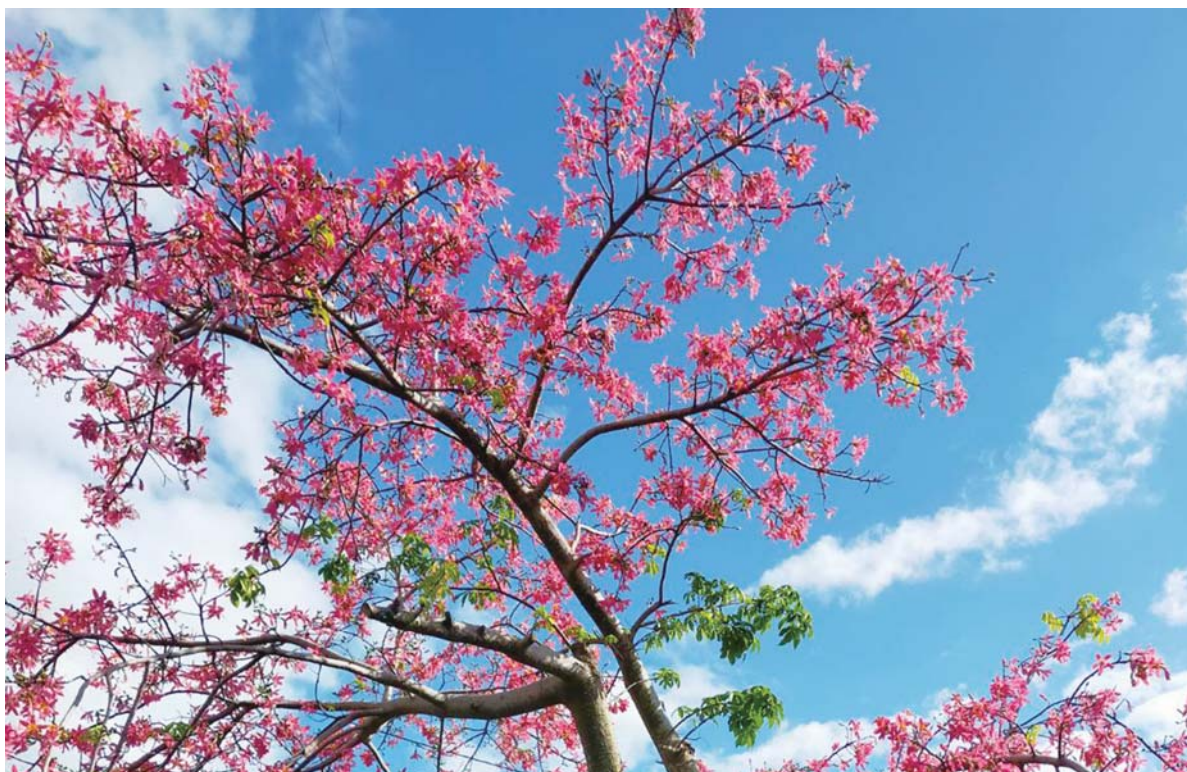




ているるちゃんがいく!

vol.
81
2025.12



沖縄本島北部 トックリキワタ

特集1 令和7年度 女性人材育成事業 ているる塾出前講座 in 石垣
「ロジカルコミュニケーション講座」 高田朝子氏

特集2 令和7年度 啓発学習事業 性の多様性に関する講座
「まわりとちがってもだいじょうぶ～LGBT・いろいろな性～」 竹内清文氏

特集3 令和7年度 女性人材育成事業 ているる塾 公開講座
「沖縄から世界へ 逆境をチャンスに変える小さなヒント」 嘉数悠子氏

- ・連載 ているる塾修了生コラム 第15回 5期修了生 玉城和音さん
- ・事業報告 女性相談支援員定例研修&七五三琉装撮影会
- ・講座案内&ているる相談室のご案内



おきなわ女性財団
ホームページ



沖縄県男女共同参画
センターているる
ホームページ



ロジカルコミュニケーション講座



法政大学経営大学院
イノベーション・マネジメント研究科
教授

講師 高田 朝子氏

おきなわ女性財団及び沖縄県では、男女共同参画に関する講座等を、より多くの方に受講していただけるよう女性人材育成事業「ていある塾」の出前講座を開催しています。

今年度は、11月7日（金）に石垣市にて「第7期ていある塾」のプログラムのひとつである「ロジカルコミュニケーション講座」を高田朝子氏（法政大学経営大学院 イノベーション・マネジメント研究科 教授）を講師に迎え、実施しました。



講師は、日本の現状について、人口減少やダブルケアワーカー（働きながら介護と育児を同時に行っている人）、オールド・ボーイズ・ネットワークなど様々な問題点を挙げ、その中で女性が活躍するには自信を持つことが大切だと述べ、自信を持つ為に能力を研ぐ^{みが}ヒントを掴みましよう講座を始めました。講座では4～5人ずつのグループに分かれ次のワークを行いました。

【ワーク1 イメージマッチングワーク】

自身に関するユニークな事実を書き出し、グループメンバーが観察・質問を行いながらその事実を予想するというワークをしました。講師は、雑談をしながらも観察することで相手の情報を引き出すことがコミュニケーションのコツであり、同時に、自身が発信する場合も全身がコミュニケーションのツールとなることを述べました。

また、自己評価と他者評価は異なる場合が多く、ほとんどの場合は、他者は自身が思うより良い評価をしてくれていて、皆さんは自身が思うより小さな存在ではないと伝えました。

【ワーク2 MECE（※1）仕分けゲーム】

「うちなーんちゅ（沖縄出身者）38歳女性が、これから10年沖縄で働き続けるためには何が課題か」をテーマに、MECE＝「モレなく、ダブリなく」書き出すワークを行いました。情報が多く溢れている現代、人間は見たい情報を見たい順に見る生き物なので「モレなく、ダブリなく」考えるには、チームとして複数人で考えることが非常に効果的だと述べました。

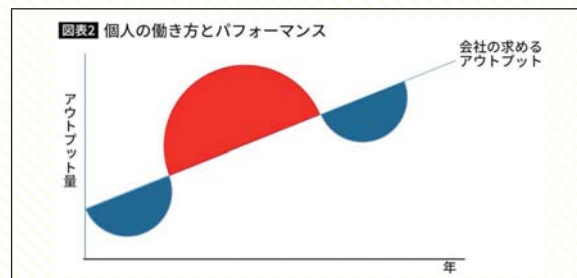
※1 MECE（ミーシー）とは、「Mutually Exclusive and Collectively Exhaustive」の頭文字をとったものでロジカルシンキングの概念

また、コミュニケーションの際には「同じ前提条件で話しているか」、「目指すゴールの方向が同じか」、「自分が分かっていることを相手も分かっていると思っていないか」などに留意しながら、お互いの認識のズレを補正し合うことの大切さや、ハッシュタグ運動＝会話のはじめに「〇〇の件」と言うことで、相手の会話予測に対して最初に情報を与えると良いことなどを伝えました。

さらに、他人に話を聞いて貰えない話し方として「価値観の押し付け」や「抽象的すぎる」、「難しい言葉を使いたがる」といった例を挙げ、小学校5年生（10歳前後）が理解できるように、難しいことを優しく話すことが、コミュニケーションが豊かになる話し方だと述べました。

講座の最後には、これからキャリアを築いていくであろう受講者に向けて次のようにエールを送りました。

「私たちの人生は長いので、人生ずっと一本調子ということはほとんどなく、仕事などをセーブしないといけない時期は必ずあります。ですから、キャリアをチャプターで考え、うまく頑張れない時期があっても、頑張れる時期とトータルで見て同じ程度になっていれば良いのです。自分や家族の健康を捨ててでもやらないといけない仕事はありません。体を一番に考えてください。長いスパンで考えることで、焦らなくてもよくなりますし、ゆっくりでも能力や、リーダーシップは研げます。自分を幸せにしておかないと、周りを幸せにはできません。ぜひ自身が幸せだと思うキャリアの築き方・過ごし方をしてください。」



引用：高田朝子著（2019）『女性マネージャーの働き方改革 2.0 成長と育成のための処方箋』（生産性出版）

参加者交流会

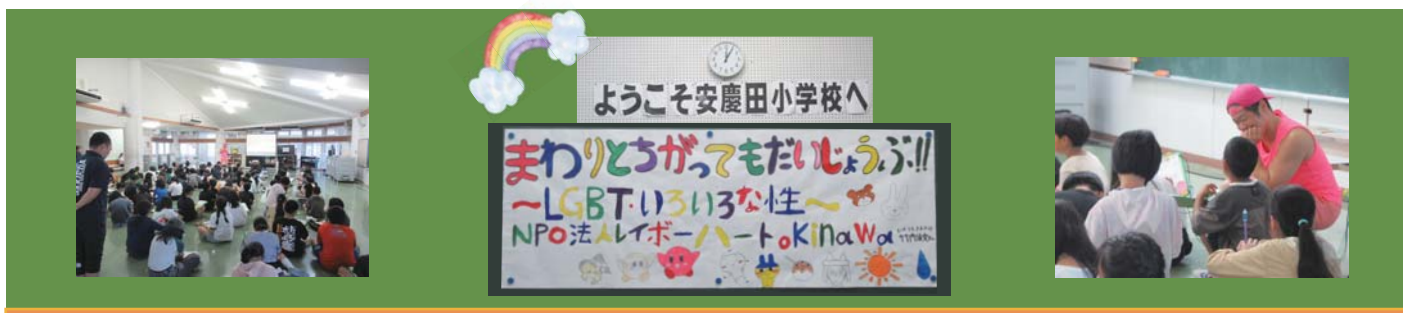
講座のあとは、参加者交流会を行いました。当日は石垣市より18名、竹富町より4名が受講しており、近いエリアながらも普段あまり交流のない受講者同士が会う場となりました。お互いの所属団体や趣味サークルの活動に関する情報交換が行われ、今後の活動に参加する約束が交わされるなど、新たな交流が生まれました。

まわりとちがってもだいじょうぶ!! ～LGBT・いろいろな性～

沖縄市立安慶田小学校の養護の先生からいただいた「子どもたちが多様な性を学べるような講座を」という具体的なリクエストをもとに、沖縄県内の小中高校などを対象に LGBT・性の多様性に関する講演を行っている竹内清文氏（NPO法人レインボーハート okinawa 理事長）を講師に迎え、安慶田小学校の4～6年生、合計270名を対象に沖縄県とおきなわ女性財団が主催の「性の多様性に関する講座」を10月16日（木）に実施しました。



講師
竹内清文氏
(NPO法人レインボーハート okinawa 理事長)



午前中は3・4年生、午後は5・6年生を対象に開催し、午前・午後に分かれ子どもたちはグループワークで互いに意見交換も行い考えを深めました。

【3・4年生への講話より】

竹内 清文氏（以下きよちゃん）は安慶田小学校が579校目の訪問校であること、東京オリンピックの際、聖火ランナーとして走ったことなどを含めて楽しく自己紹介をしました。

きよちゃんは、「一番伝えたい大切なことを最初に話します。」と3つのことをあげました。

- ①まわりとちがってもだいじょうぶ
- ②好きなことはたからもの
- ③みんなが大切な人です

「男らしく、女らしくではなくて自分らしくが大切です。」と伝えてから、6つの絵を見せて何が好きかを聞きました。「野球」「お花」「お勉強」「釣り」「絵を描く」「音楽や歌」。次に「赤」「ピンク」「黄色」「紫」「オレンジ」「青」「黒」「緑」「白」の9つの色。子どもたちは自分が好きだと手をあげたもの・色と、まわりの人が手をあげたもの・色は違うこと、男子にもピンクが好きなお人があることなどを一緒に確認し、「好きなこと、好きな色はひとりひとりちがう」ことを体感しました。

きよちゃんは女の子と遊ぶことが好きだった自分の小学生時代の写真を見せながら、5・6年生の頃、地域のソフトボール少年団に入れられ、どうしても馴染めなくてとても辛く、父親に話したら「清文も男子だろ」と叱られたこと、同級生男子に「清ちゃんだけヘン」と言われたこと、「ヘンと言われないう、男らしくしなくては」と思い、高校の頃は、お風呂の鏡で自分の目を見て「男

らしくなるぞ。直すぞ、直すぞ、直すぞ!」と自分に魔法をかけていたことなど、辛い思い出を話しました。

その後、いろいろなところに住み、特に外国での仕事を通して自分の考え方がずいぶん変わり、「ひとりひとり違って当たり前なので、周りちがってもだいじょうぶ。自分は『直さなきゃ』と思ってしまったが、そんな必要はなく、好きなことはひとりひとりにあるあなただけの宝物なので大切にしてほしい。みんなが大切な人なので、周りの友だちが自分と違っていても大切に接してほしい。」と伝えました。

最後にきよちゃんは、女の子と男の子のちがいは4つの「ものさし」とあると話しました。

- ①体のものさし
- ②心のものさし
- ③見た目や話し方のものさし
- ④好きになる人のものさし

「この4つの「ものさし」は自分らしさを考えるヒントに使ってほしいけれど、これからもし、この「ものさし」のことで困ることがあれば、特に中学生、高校生になってからも絶対にひとりで悩まないで信頼できる大人に相談してほしい。あなたの自分らしさを大切にするだけでなく、周りのお友だちの自分らしさも大切にしてください。」としめくくり、子どもたちから大きな拍手が送られました。



講師派遣事業もあるよ♪

おきなわ女性財団では男女共同参画社会づくりをめざし、自治体、学校、おきなわ女性財団の賛助会員企業等を対象として講師を派遣する自主事業を毎年数回行っています。

「沖縄から世界へ 逆境をチャンスに変える小さなヒント」

令和7年10月25日(土)、女性人材育成を目的とした全9回の連続講座「ているる塾」の公開講座が沖縄県男女共同参画センター「ているる」の1Fホールで開催され、塾生と一般の方と合わせて160名の方々が受講しました。講師の嘉数悠子氏は、自身の人生における逆境とその中で得た学びについて語り、沖縄の“ゆいまーる”＝“助け合いの精神”がこれからの時代に求められる価値観であると述べ、受講者へ向けて挑戦を後押しするエールを送りました。



講 師 嘉数 悠子 氏

天文学者
教育普及マネージャー(国立天文台、TMT国際天文台)
プロフィール
沖縄県出身、海外在住25年の天文学者・科学教育者。シカゴ大学、パリ天体物理研究所、カリフォルニア工科大学などで銀河の形成と進化を研究。病をきっかけに人生を見つめ直し、教育普及へと軸足を移す。働くシングルマザーとして娘を連れ出張を重ねる中で、多様性やジェンダー平等の大切さを実感し、誰もが学びに参加できる社会の実現に力を注いでいる。ハワイでの暮らしは、自分自身と沖縄を見つめ直す原動力となった。

ライフデザイナー―失敗と遠回りの価値

私の経歴を見た方は、私のことを「順調にキャリアを築いてきた人」と思われるかもしれませんが、実際は失敗の連続で、様々な逆境がありました。そのたびに自分によく言い聞かせている言葉が「人の真価は順境の時ではなく、逆境の中でこそ明らかになる」です。

私の人生における最初の逆境・転機は、小学生の頃に大怪我で1カ月入院をしたことです。退院後皆についていけず、学校のテストでは白紙の答案用紙を提出しました。そこから泣きながら猛勉強をして、次のテストではクラスで1位になり、生まれて初めて皆の前で褒められる経験をしました。以来、元々は内気で大人しい性格が社交的になり、学級委員などリーダー的な役割を担うようになりました。13歳の時には、NASA^(※1)のスペースキャンプに参加しました。当時の私は英語が全く喋れませんでした。現地大学の日本人留学生や添乗員さんのサポートで無事にプログラムを終えることができ、これが天文学者を目指すきっかけとなりました。この経験から「生まれ持った資質ではなく、きちんとした機会そして励ましがあれば、誰でもリーダーになれる」と学びました。

※1 NASAとはNational Aeronautics and Space Administration アメリカ航空宇宙局のこと
次の転機は、高校生の時に父親を亡くしたことです。この辛い喪失が「父が応援してくれた天文学者になる」という思いを強くしました。人間というのは、誰もが皆いつかは死にます。“死”は残された人たちにとって一番辛い喪失ですが、その悲しみが「どう生きていけばいいのか」という使命をくれることもあると思います。しかし、天文学を目指したものの当時文系だった私は、数学や物理が苦手で、理系転向に大変苦労しました。大学は一年浪人をして、第二志望の大学に入学し、今このように天文学



者として生活できているのは、「好きこそ物の上手なれ」だと本当に思います。例えば天文学者になれなかったとしても、実は天文台で働くにはいろいろな仕事(エンジニアなど)があります。皆さんが何かを目指した時に「私にはスキルがない」と思うことがあっても、どこかでつながる道はあります。いろいろな選択肢を考え、諦めずに挑戦することが大切です。

天文学者として順調に研究生活を送っていた頃、また新たな転機がありました。病気で3ヶ月間寝たきりになってしまったのです。動けない日々が続く、毎日「もし明日この世から居なくなるなら、何をしたいか。」と自分に問い続けていました。その答えは“研究”ではなく“伝えたい”という気持ちでした。それから、「英語ネイティブではないし、私には出来ない」と心にブレーキをしていたプラネタリウムのボランティア解説員をやってみたら、皆さん凄く喜んでくれて、私自身も伝える楽しさ・喜びを知り、宇宙と人々を繋ぐ役割の仕事にキャリア転換するきっかけとなりました。

また、働くシングルマザーとして、仕事と子育てを「両立」ではなく「融合」と言っています。娘を連れて学会や出張にも行きます。職場に掛け合ってベビーシッター費

用(人によっては介護費用)を職場が負担してくれる新しい制度も作りました。「皆が働きやすい職場作り」に取り組む中で思ったのは、「辛い逆境や経験をどのように活かすか」という視点に変えると、問題が自分だけでなく、社会の問題になり、生きる力になるということです。困り事があったら自分だけのものではなく、みんなの困り事として一緒に巻き込んで乗り越える。そうすることで社会が変わるきっかけになると思います。チャンスは待つものではなく「つくるもの」。行動し、声を上げることで、未来は動き出していきます。

“ゆいまーる”で誰もが輝ける社会へ

沖縄は海外でも多くの方々に知られており、独自の文化や素晴らしい自然環境がブランドになっています。特に、“ゆいまーる”＝“助け合いの精神”は、沖縄が世界に誇れる価値観だと思います。私は子どもの頃、親戚でもない近所のおばさんの家に毎日遊びに行きながら育ちました。また、ハワイでは上司や隣近所の方の支えもあって、仕事と子育てを自分らしく「融合」できています。様々な研究で、多様性がある社会・会社は生産性が高いということが分かっていますが、そういった多様性を支えるには、国や自治体、会社の制度ももちろん大事ですが、それだけではでなく、思いやりとつながりが大切だと感じています。

日本・沖縄の方々は「自分には出来ないかも」と、自分で自分の可能性に蓋をしている方が多い気がしているのですが、完璧でなくても良いので、やってみたいことには挑戦してほしいと思います。ありのままの姿が他の方々を勇気づけるので、ありのままの姿で頑張れば良いのです。人はそれぞれ長所と短所があります。足りない部分はお互いに補い、それぞれの強みを活かし合う、沖縄の“ゆい

まーる”の心で、みんなで助け合いながら次の世代を担っていく、そういった「一人で頑張らない社会」になっていてほしいなと思います。私自身も、新しいことを始めるときは「私に出来るのかな？」と悩みます。でも、そんな私を励まし、支えてくれるチアリーダーみたいな方が何人かいて、その方々に後押しされて、なんとか一歩前に踏み出すことができています。なので、もし皆さんの中で何か迷いがある時には、ぜひ周りの方に相談して、チアリーダーになってくれる存在と繋がると良いと思いますし、そうやって自分が支えられて一歩前に出て成功できた暁には、今度は皆さんが次の若い人を支える、そういう活動をしていただけたらいいなと思います。

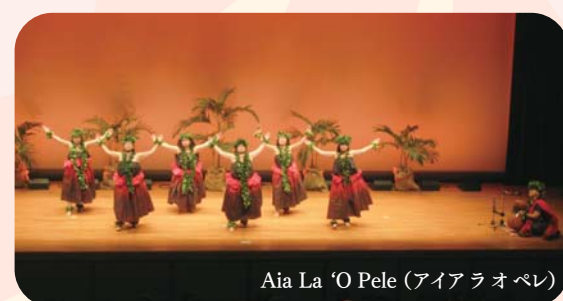
最後に、私が大好きな沖縄の言葉をご紹介します。「まくとぅそうけーなんくるないさ」＝「正しいことをしていれば、きっと道は開ける」という意味です。

私が好きな沖縄の言葉

「まくとぅそうけー
なんくるないさ」
(正しいことをしていれば、
きっと道は開ける)

沖縄に昔から伝わるこの言葉をいつも胸に抱いて、私はこれまでいろんな失敗や逆境を乗り越えてきました。これからも苦しい事や辛い事があると思いますが、先人の学びを活かして乗り越え、そして次世代にも伝えていけたらいいなと思っています。

(嘉数氏談)



オープニングイベント

当日は、フラスタジオ「Lā Hilo Rainbow(ラー ヒロ レインボー)」の皆さんが講師の嘉数氏が活躍するハワイ島に縁のある曲「Aia La O' Pele」を披露しました。古代ハワイの神々や自然の力を讃える力強いパフォーマンスで、会場を大いに盛り上げました。



Lā Hilo Rainbowは、5歳から70代まで幅広いメンバーが所属するフラスタジオで、沖縄県内各地だけでなく、海外のイベントにも出演。



公開講座を動画でご視聴いただけます！

この度、たくさんのご要望にお応えて、公開講座の様子を動画として編集し、オンデマンド配信・DVD貸出を行います！当日ご来場が叶わなかった方、もう一度お話を聴きたい方、ご家族や友人・知人に勧めたい方など、ぜひこの機会にご視聴ください。

オンデマンド配信

対象：関心のある方

DVD貸出

対象：県内自治体や、おきなわ女性財団賛助会員企業が主催する男女共同参画に関する講座での上映 など

※動画視聴のお申込み方法など詳細は、動画公開の準備が整い次第(公財)おきなわ女性財団のホームページ・SNSでお知らせいたします。

近日、動画公開予定!!

利用料 無料

利用期間 2027年3月末まで



ているる塾修了生コラム 第15回



たまき かずね
5期生 **玉城 和音** さん

プロフィール

沖縄県糸満市出身、南城市在住。医療系専門学校の夜間部を卒業し理学療法士として病院に勤務。結婚・出産後に、子どもたちに関わる仕事をしたいと思い産後ケア施設などで赤ちゃんの発達や運動遊びの講座を開催。社会全体で子育てする意識改革を目指したフェスタ「大きなわフェスタ」等のイベントを主催。 インスタグラム@hananowa_okinawa



▲花の和

ているる塾での学びを活かして

受講のきっかけ

個人事業として活動をスタートした時に「県内の女性の活躍について知りたい」と思っていた矢先、ているる塾を修了した友人からの情報提供があり申し込みました。開講すると、普段職場では出会えない職種の方と交流することができ、新たな気づきや学びが沢山ありました。専門職として病院関係で長年勤めてきた経験とは、また違う新たな経験や自分では思い浮かばないアイデアなども知ることができ視野が広がりました。

ているる塾での学び

ているる塾では、最初にグループの研究テーマを決め、グループみんなで力を合わせて検討結果を発表（※）しました。また毎回のテーマごとに異なるグループを作り、その中でも意見を交換をしました。20代～40代と幅広い年代で、業種や職種、家庭環境も違うメンバーと意見を交わし交流することで、新しい価値観の発見もあり、とても楽しかったです。また、毎回チーム内で役割を変えるので、司会や書記など普段経験できない役割も体験することができ、自分の成長にもなりました。チーム内で意見を交わす中で、女性は仕事・家事・育児など沢山の役割があり負担が大きいと感じ、社会全体で子育てを応援する必要があると気づくことができました。

※ 課題検討結果報告会
テーマ「社会全体で子育てする意識改革！アンコンシャスバイアスの克服！」

5期修了生報告書 P20 ▶



学びを活かして

男女共同参画の視点から、社会全体で子育てする意識改革が必要との気づきがあり、子どもが多い沖縄県で、子育

てを応援する活動をしたいと考えるようになりました。ているる塾修了後にチームのメンバーで「〇〇家作戦会議」というワークショップを開催し、夫婦で家事・育児について話し合うきっかけ作りをしました。また、子どもたちが発表する場所が少ないことや、パパを含めた家族で参加できるマルシェが少ないと感じ、「みんなが繋がる」「大きなわフェスタ」を南城市役所にて開催しました。



2025.8 南城市役所にて「第2回大きなわフェスタ」を開催

“みんなが繋がる”をテーマに赤ちゃんのハイハイレースからスタートし、子どもから大人まで様々な年代の方が出演する歌やダンスのステージの開催、助産所などの産後ケア施設や訪問看護のチームなどのブースを設けて、専門職へ気軽に繋がれる機会を設けました。糸満市から北谷町までの幅広い地域の方1,200名以上に、ご来場頂きました。今後も子育てを相談できる専門家として、赤ちゃんの発達講座を産後ケア施設などで継続しつつ、「大きなわフェスタ」をまた開催したいと思います。まだまだ、小さい活動ですが、沖縄から社会全体で子育てする社会を目指して、赤ちゃんから子どもたち、大人の皆さんが繋がるイベントを企画し、子育てを皆で助け合いながら行い、私自身も子育てを楽しんでいこうと思います。



ているる塾とは

40代までの女性を対象に職場・家庭・地域それぞれの場で活躍できる人材を育成する講座です！

女性が、自らの人生を自らの手で主体的に構想・設計する力である「ライフデザイン力」や、多様性を尊重する「ダイバーシティマインド」、人と人を繋ぐ「コミュニケーション系スキル」「ロジカル系スキル」など、自身の能力を高め、様々な分野で活躍できる人材を育成するとともに、塾生の皆様が互いに刺激し、励まし合いながら成長していけるネットワークづくりを目的として、令和元年度に開講し、これまで6期、164名が受講修了しています。

仲間と共に、踏み出す一歩！

第7期「ているる塾」

全9回の講座、現在15名の塾生が共に学んでいます。

2026年1/22(木)
課題検討結果
報告会 開催！



事業報告 公益財団法人おきなわ女性財団

女性相談支援員定例研修

女性相談支援に従事する相談員等が、社会情勢の変化や新たな法律に対応できる知識を習得し、より良い支援につなげるための研修（全6回）を開催しています。

対 象：女性相談支援員として活動している方
業務上本研修が必要となる方
会 場：沖縄県男女共同参画センター ているる

日 時	テーマ	講 師	会 場	参加人数等
第1回 令和7年8月29日(金)	「今、沖縄で起きている現状 ～その中で私たちにできること～」	一般社団法人女性を元気にする会 代表理事 ゴージャス 理枝 氏	3階研修室	50名
第2回 令和7年9月25日(木)	「トラウマ対応のヒント ～二次受傷、セルフケアを学ぶ～」	臨床心理士・日本EMDR学会コン サルタント・NPO法人サポート センターゆめさき 代表理事 松本 大進 氏	3階研修室	40名
第3回 令和7年10月22日(水)	「権利擁護とは ～支援者の役割～」	沖縄統合医療学院 社会福祉学科 学科長 竹藤 登 氏	3階研修室	50名
第4回 令和7年11月6日(木)	「沖縄県警に聞く！ ～沖縄における性暴力～」	沖縄県警察本部 生活安全部 人身安全対策課 担当者	3階研修室	49名
第5回 令和7年11月25日(火)	「国際結婚・離婚にまつわる ハーフ条約と家族問題」 1部 知っておくべきハーフ条約 2部 国際結婚・離婚にまつわる法律問題	1部 外務省ハーフ条約室 室長 江端 康行 氏 2部 ゆい法律事務所 弁護士 松崎 暁史 氏	1階ホール	57名
第6回 令和8年1月30日(金) 開催予定	「共同親権」 1部 共同親権について（一般＋相談員） 2部 共同親権施行後に想定される事例など （相談員のみ）	法テラス沖縄法律事務所 弁護士 橋本 典子 氏	3階研修室	定員 1部70名 2部50名

事業報告&お知らせ 沖縄県男女共同参画センター管理運営団体

令和7年度 自主事業 七五三琉装記念撮影会

「ひとり親支援プロジェクト ～子どもたちの成長を喜び、お祝いしよう！～」

開催日：令和7年10月18日(土)

会 場：ているる1階 エントランス 協 力：知念範絨琉装文化学院

内 容：沖縄県男女共同参画センター「ているる」では、ひとり親世帯、非課税世帯のご家庭の子どもたちを対象とした無料の「七五三琉装記念撮影会」を実施しました。七五三は、子どもたちの健やかな成長を家族や地域で祝う大切な行事ですが、経済的な理由から記念撮影を諦めるご家庭も少なくありません。本事業では、専門スタッフによる琉装の着付け・髪結い・メイクアップを行い、プロカメラマンが撮影を担当しました。



子どもたちの「かけがえない今」を晴れ姿で記念撮影した体験は、笑顔と自信を育む場となりました。撮影は終始あたたかな雰囲気で行われました。（写真はアルバムにして後日お渡しする予定です。）「ているる」は、誰もが安心して子育てできる社会を目指しています。本事業は、その理念をかたちにした取り組みであり、「社会全体で子どもたちを支える」メッセージを広く発信する機会にもなっています。

3年目となる今年度は、新たに2社の協力を得て、合計9社の「ているるクラブ」の皆様のご支援を受けて実施しました。行政・企業・地域が連携し、子どもたちの成長を応援する支援の輪がさらに広がっています。

〈ているるクラブ 賛同企業〉

一般社団法人風樹会／沖縄ガス株式会社／株式会社國場組／西町クリニック／株式会社ロワジュール・ホテルズ
沖縄／医療法人八重洲クリニック／沖縄セルラー電話株式会社／有限会社トータルケア結／株式会社白石
（順不同）



図書情報室蔵書点検のお知らせ

令和8年2月1日(日)～2月14日(土)は、図書情報室の蔵書点検のため休室です。

ているる
図書情報室 ▶



講座案内 公益財団法人おきなわ女性財団



▲財団ホームページ

お申込み

各講座の申込グループフォーム・お電話 098-868-3717・FAX 098-863-8662
ホームページよりお申込み下さい。

女性人材育成事業 フレッシュ講師応援講座

「対話で育てるパートナーシップ講座
～『夫婦会議②』メソッドに学ぶ～」

令和8年1月31日(土)

13:30～15:30

(受付13:00～)

講師: Prepare 代表 宮城 沙織 氏
Prepare 宮城 涼太 氏

場所: ているる3階研修室1.2

対象: 関心のある方

(カップル・お1人参加も大歓迎)

定員: 先着 30名

一時保育: 1人500円(6ヶ月～未就学児)



一時保育締切1/23金

お申込
フォーム

内容: 夫婦で起業したきっかけのお話と、パートナーとのコミュニケーションを円滑にするコツが詰まった「夫婦会議②」のメソッドを紹介。パートナーとのコミュニケーションに悩んでいる方も、一緒に暮らしている方も、これから夫婦になる方も、お子さんがいる方もそうでない方も、あらゆるパートナーシップの幸せな在り方を考えていく講座です。

啓発学習事業 防災講座

「避難所運営ゲーム
～いざという時、あなたならどうする?～」

令和8年2月3日(火)

13:30～15:30

(受付13:00～)

講師: 日本赤十字社沖縄県支部
事業推進課担当者

場所: ているる3階研修室1.2

対象: 自治体職員、避難所を開設する
可能性のある企業・団体の方、防災
に関心のある方

定員: 先着50名



お申込
フォーム

内容: 台風や大雨で幾度となく被災してきた沖縄県。今後も大きな災害に備え、日頃から、多様な立場の人々が防災、減災への具体的なアイデアを出し参画していく必要があります。災害発生時の避難所運営を疑似体験することで、性別・年齢、障がいの有無、国籍等に関係なくいざという時の力にすることを目的とする講座です。防災担当職員の方も地域の皆さんのご参加もお待ちしております!

ステップアップ事業 健康教室

「女性ホルモン・男性ホルモンを知って
味方につける!～男女の更年期や月経前
のつらさ対策を知る～」

令和8年2月15日(日)

10:00～12:30

(受付9:30～)

講師: 高宮城 直子氏
(Naoko女性クリニック院長)
瀬長 美也子氏(ヨガインストラクター)

場所: ているる1階フィットネスルーム

対象: 関心のある方(性別・年齢問わず)

定員: 先着30名

受講料: 賛助会員 500円/一般 1,000円
学生 無料(学生証提示)

一時保育: 1人500円(6ヶ月～未就学児)

一時保育締切2/6金



お申込
フォーム

内容: 講座前半では産婦人科医による女性・男性ホルモンの身体への影響や心身及び健康についての正しい知識を学び、後半ではヨガを用いた身体づくりを体験することで、生活の質を向上させることを目指す講座です。更年期や月経前症候群に悩む方、そのご家族や職場の方などなたでもご参加いただけます。

～ているる相談室～

公益財団法人おきなわ女性財団では相談窓口を開設しています。
相談料は無料(通話料は相談者負担)、秘密(プライバシー)を固く守ります。

	女性相談 Tel 098-868-4010	国際女性相談 Tel 098-880-3402	にじいろ相談 Tel 098-880-8434	男性相談 Tel 098-868-4011
日時	火曜～土曜 10:00～17:00		土曜のみ 10:00～17:00	日曜と月曜 10:00～16:00
相談方法	電話/面接(面接は予約が必要です。) 女性からの相談を女性の相談員がお受けします。		電話/面接 (面接は予約が必要です。)	電話 男性からの相談を男性の相談員がお受けします。 ※ 相談は、電話相談のみとなります。
	特別相談(予約が必要です。) ◆ 専門家による面接相談 ◆ 法律相談(月2回) ◆ こころの健康相談(月1回)	特別相談(予約が必要です。) ◆ 専門家による面接相談 ◆ 国際法律相談(週1回)		
相談内容	女性が抱える家庭や職場での人間関係、生き方、心や体の悩みなどの相談をお受けします。	外国人との結婚・離婚など様々な問題に関する相談をお受けします。	セクシャリティに関わる悩みや困りごとをご本人だけでなく、家族や周囲の方からのご相談もお受けします。	男性が抱える家庭や職場での人間関係、生き方、心や体の悩みなどの相談を電話でお受けします。
休み	毎週日曜と月曜、年末年始(12/29～1/3)		年末年始(12/29～1/3)	祝日、年末年始(12/29～1/3)

講座や事業内容は、ホームページ・SNSにも掲載しております。併せてご覧ください。



Instagram
やっています♪

発行月: 令和7年12月 〒900-0036 那覇市西3-11-1 沖縄県男女共同参画センター「ているる」

発行: 公益財団法人おきなわ女性財団
TEL 098-868-3717 FAX 098-863-8662
ホームページ <https://www.okinawajosei.org/>



沖縄県男女共同参画センター管理運営団体
TEL 098-866-9090 FAX 098-866-9088
ホームページ HP: <http://www.tiruru.or.jp/>