



# ているるちゃんがいっく!

vol.  
**82**  
2026.3



## 特集 令和7年度 第7期「ているる塾」課題検討結果報告会及び閉講式

- ・フレッシュ講師応援講座 第6期ているる塾修了生 宮城沙織さん
- ・ているる図書情報室のおすすめ図書
- ・事業報告 第2回法律講座 / 第6回女性相談支援員定例研修 / 防災講座 / 健康教室 / 講座等企画団体助成事業
- ・事業報告とお知らせ 琉球家譜 / ているるのクリスマスおはなし会  
ているる祭り 2026 / 生理用品の無償配布について
- ・寄付のご報告 / 賛助会員のご紹介 / 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



# 第7期「ているる塾」課題検討結果報告会及び閉講式

令和8年1月22日(木)に第7期ているる塾の課題検討結果報告会を開催しました。

令和7年9月以降に開催された8回のプログラムでは、沖縄県内外の各分野で活躍している講師による講座を受講すると共に、コーディネーターの佐藤ひろこ氏(株式会社 Cosmic Consulting 取締役・組織開発コンサルタント・インタビューライター)を中心にアドバイザーによるサポートを受けながら、塾生は4つのグループに分かれ、それぞれに違った男女共同参画に関するテーマについて課題を検討し、その結果について発表しました。

## 第7期「ているる塾」プログラム

講義

グループワーク

プレゼンテーション



課題検討結果報告会



コメンテーター(左から新垣氏、山本氏、知花氏)



沖縄県子ども未来部 真鳥部長より修了証書授与

### 1 テーマ 生涯を通じた男女の健康づくり

「～人生100年時代～  
人生を楽しくする『私たちの健康デザイン』」

グループ名 ジェネレーションズ



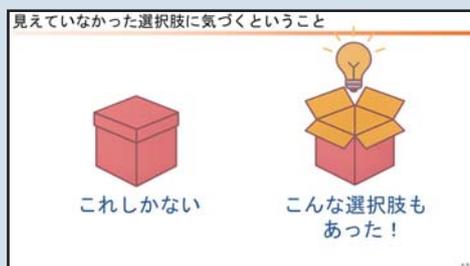
厚生労働省の調査から、健康を意識しつつ行動に移せていない人は約半数。健康について考えるきっかけは「自分や家族が病気をした」という受動的な理由が最も多いことがわかりました。また、健康づくりに対して「億劫」「きつい」というマイナスイメージを持つ人もいます。そこで、医者からの注意など外部からの指摘で修正する「健康管理」ではなく、自分がどんな人生を歩みたいのか、どんな状態を健康ととらえているのかを自分自身で設計する「健康デザイン」に意識を変え、自分自身に向き合う為のワークシートを作成しました。自分の健康や未来を楽しくデザインするきっかけになれば嬉しいです。

### 2 テーマ 意思決定の場への女性の参画

「そのモヤモヤには意味がある！  
～気づこう！アンコンシャス・バイアス～」

グループ名 アンフレーム Unframe

グループワークの中で、家事担当を“じゃんけん”で決めているメンバーの話聞き「家事は女性の自分がすべき」という無意識の思い込み(アンコンシャス・バイアス)が自分たちの中にもあり、その思い込みが自身の選択肢を狭めていることに気づきました。よし悪しや、伝統や慣習を変えるべきという話ではなく、まずは身近な慣習や選択の中に性別によって役割が決まっている場面が多く存在している状況に気づき、他の選択肢に目を向けられるようになることに大きな意味があります。思い込みに気づいた結果、考え方・行動が変わる人も増え、意思決定の場への女性の参画が少しずつ開かれていくのだと信じています。



### 3 テーマ 男女共同参画視点の防災

「防災の意識改革！  
なんくるないさでは済まないよ～」

グループ名 Team Tropical★



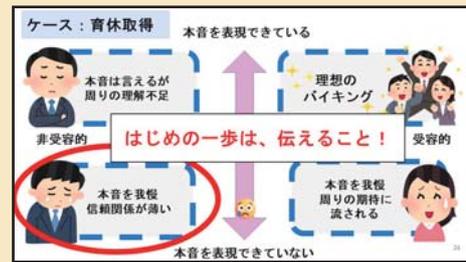
いくつかの調査から、女性は男性に比べて防災イベントや防災活動への参加割合が低いことがわかりました。女性が参加しづらい理由として「家事・育児があるため時間がとれない」「意見が言いづらい」といった声が挙げられています。そこで、SNS とオンライン配信を活用した「防災女子 channel」を提案します。このチャンネルでは①参加者同士のリモート交流、②オンラインセミナー、③防災グッズの体験ができるイメージです。これによって女性の防災意識が高まり、防災活動への参加率が向上し、生理や育児、プライバシー確保など女性視点を取り入れられやすくなり、誰もが安心して過ごせる・男女が協力し合える公平な防災につながると考えます。

### 4 テーマ DE&I (ダイバーシティ・エクイティ&インクルージョン)\*

「人生のバイキング 誰もが多様性を認め合い、  
ワクワク選べる人生☆(会社員編)」

グループ名 アリコーン

企業においてDE&Iが実現できると、多様な視点からアイデアが生まれやすくなり、会社員にとっても自分らしく働く自由が得られます。しかし現実には、様々な制度が用意されていても、気兼ねなく自分の意思だけで制度を選べていません。Job 総研の調査から、職場の人間関係において、本音を言える心理的な安心感や信頼関係が十分に築けていないことがわかりました。そこで、①自身の本音と向き合う、②行動を整理するマップ活用の2ステップを提案します。はじめの一步は「我慢」を習慣にしないことです。自分の考えを整理して、信頼できる誰かに話すことで、共感と支援の輪が広がります。あなたの一步は、制度や環境が変わるかもしれない大きな一步に繋がります。



\*DE&I (Diversity, Equity & Inclusion) とは、多様性 (Diversity)、公平性 (Equity)、包摂性 (Inclusion) の3つの概念で、ちがいを受け入れつつ、一人一人に合った支援を行い、誰もが活躍できる状態をつくる取り組みのこと

各グループの発表に対し、コメンテーターである新垣誠氏 (沖縄キリスト教学院大学人文学部長)、山本京子氏 (株式会社オリブグリーン代表取締役)、知花弘恵氏 (沖縄県子ども未来部女性力・ダイバーシティ推進課長) から、より発展的なアイデア、今後の期待を込めたコメントを頂きました。

課題検討結果報告会の後、引き続き閉講式を行い、塾長である玉城デニー沖縄県知事からビデオメッセージを頂きました。

「今年度は戦後80年を迎えました。戦後さまざまな課題が山積している中、女性たちは団結し、女性の地位向上や生活改善を求め、声を上げ続け、今日の平和で豊かな沖縄の発展に尽力されてきました。ている塾修了生の皆さまには、全ての女性が輝く令和の社会の実現に向け、「ている」の名の通り、沖縄県を明るく照らす存在になって欲しいと思います。」



塾長挨拶 沖縄県知事 玉城デニー

塾長挨拶の後、沖縄県子ども未来部 真島裕茂部長から14名の塾生それぞれに受講修了証の授与があり、その後、塾生を代表して上里あんさんから挨拶がありました。

最後に、おきなわ女性財団 亀濱玲子理事長から閉講の挨拶がありました。

「いま、世界の情勢は本当に混沌としています。平和で、誰もが自分らしく生きられる沖縄の実現を考える時、塾生の皆さんがている塾で学んだことを活かし、それぞれの場に戻った後も自信を持って行動することで、社会を変える力になってくれるのではないかと、今日の発表を見て大きな希望を感じました。皆さんが沖縄へ、世界へ羽ばたくことを願っております。」



閉講式 記念撮影

## 第7期ている塾 公開講座が動画で視聴できます！

視聴無料  
(～R9年3月まで)



悩みを乗り越え、人生を前向きにデザインしたいあなたを応援します！

『沖縄から世界へ  
逆境をチャンスに変える小さなヒント』☆☆☆

講師 嘉数 悠子 (かかず ゆうこ) 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)



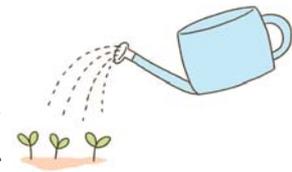
オンデマンド配信を  
スマホ・パソコンで！

貸出DVDをみんなで！



お申し込みフォーム

# 事業報告 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®』メソッドに学ぶ～」



男女共同参画について学びながらも講師経験の少ないフレッシュな人材を招いて、活動を応援する「フレッシュ講師応援講座」。今回は、「対話で育てるパートナーシップ講座～『夫婦会議®』メソッドに学ぶ～」と題し、昨年度「第6期でいる塾」を修了した宮城沙織さん、そして夫の宮城涼太さんを講師に迎え、実施しました。



講師  
**宮城沙織 氏**  
(Prepare 代表)  
(第6期でいる塾修了生)  
**宮城涼太 氏**  
(Prepare)

## プロフィール

5歳と3歳の二児の父と母であり、ともに認定講師『夫婦会議サポーター®』としてパートナーシップ支援に従事。企業や自治体での講座を中心に活動しています。お2人も結婚前に「婚前契約書」を作成し、「わたしたちの幸せの形」を夫婦で模索してきました。「自分も相手も大切に」を軸に、心理学と対話メソッドを組み合わせ合わせたコミュニケーションを、よりよい関係を願うすべての方に届けていきたいと実践中です。

最初にお二人は『夫婦会議®』というメソッドについて「これは夫婦だけのものではなく、自分も相手も大切にしながら話し合いたいという関係には、全てに共通している考え方だと感じています。ですから、今日お話する内容は、結婚している、していない、また性別や家族の形など、様々な形に応用していただけるものなので、今日はぜひご自身のパートナーシップに重ねて受け取っていただけましたら嬉しいです。」と様々な形のパートナーシップを前提としてい

ることを説明しました。また、ご夫婦はそれぞれの育った環境や職場での経験に触れ、出会ってからパートナーシップをいかにして作っていくか、強固なものに出来るのかと考えるようになったと述べ、その中でこの『夫婦会議®』に出会い、認定講師となって「多くの人により良いパートナーシップを築くことが、当人同士の幸せ、そしてその環境下にある子どもたちの幸せにつながっていくと信じて、この講座を開いています。」と話しました。



## ●パートナーシップの捉え方

「仲良し・ラブラブ」ではなく「**チーム力**」。困難や価値観の違いを前提に、共にどう解決するか、「世帯経営」思考を土台に「私ではなく私たち」で未来をつくるという**チーム力**だと説明しました。



## ●すれ違いの心理的メカニズム

また、なぜすれ違いが起きるのかを心理学の「ABC理論」の視点から説明しました。

- A (Activating event) **起きた出来事・事実**
- B (Belief) **その出来事をどう受け取ったか(思い込み・前提)**
- C (Consequence) **感情・反応(怒り・悲しみ・行動)**

例として、「パートナーが、約束の時間に帰ってこなかった」という「A:出来事」に対しどんな感情になるかのワークを行いました。

B:受け取り方(前提)	C:感情・反応
①「大切にされていない」 「約束を守らない=愛がない」	→ 強い怒り・責める
②「約束は守るべき」 「時間にルーズなのは許せない」	→ イライラ/正論で詰める
③「言わなくても分かるでしょ」 「察してほしい」	→ 無言/不機嫌/距離を取る
④「仕方ない」「言っても無駄」	→ 表面は平静/心にモヤモヤ
⑤「何か事情があったのかも」	→ 心配/落ち着いて対応

何パターンかの「C:感情」とその根底にある「B:受け取り方」を示し、怒りは「相手が悪いサイン」ではなく「満たされていない自分のニーズのサイン」であり、怒りは二次感情なので一次感情(不安、悲しみ、寂しさ、信頼への期待など)を言語化することが重要と伝えました。「幼少期の体験や『否定として受け取りがち』な癖が反応を強めることへの理解も必要です」と述べました。

## ●万能感(全能感)の影響

「自分の努力で相手の気持ちや行動を変えられるはず」という無意識の期待は関係悪化の温床だとし、「過去と他人は変えられない。変えられるのは未来と自分だけ」という前提で、コントロール可能な領域へ集中することを勧めました。

さらに「心を書き出す」ワークを数回挟み、自分の気持ちと相手の気持ちを考えるワークでは、受講者それぞれが集中して取り組む様子が見られました。

最後に、『夫婦会議®』のコンテンツやメソッドを紹介。「対話」出来る関係性の大切さなどに触れ、宮城夫妻が課題にぶつかる度に『夫婦会議®』メソッドによって乗り越え、現在の強固なパートナーシップにつながったと話しました。

## ●宮城家の実践例

「婚前契約書作成を契機に価値観を共有し、課題出現のたびに「妻対夫」ではなく「世帯経営」の姿勢で「わたしたちとして」を基点对話してきたことを紹介。宮城家のビジョンは「思いやりを忘れず、笑顔で楽しめる夫婦」で、問題発生時はビジョンに立ち返るようにしていることを紹介しました。

## ●対話のコツ

「①遠慮しない②過信しない③諦めないの3ない運動はぜひ続けて欲しいです。主語を常に「わたしたち」に。共同経営者感覚で合意形成するということを、簡単ではないですが是非参考にしてください」と話しました。



## でいる塾とは!

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!

講師の宮城沙織さんが受講している塾第6期の報告書は、コチラから読めます。→



# ていりる図書情報室のおすすめ図書



『自律神経どこでもリセット!  
ずぼらヨガ』  
崎田 ミナ (著)  
福永 伴子 (監修)  
2017  
出版社: 飛鳥新社

マンガ形式で、分かりやすく日常にヨガを取り入れられる1冊。硬い体も心も柔らかくなり、自律神経も整って寝るのも起きるのもラクになります。セルフケアの究極本ともいえる簡単なヨガです。



『君と出会って僕は父になる』  
矢野 拓実 (著)  
2023  
出版社: 逆旅出版

カメラマンの著書と陶芸家の妻が、実家から離れた東京で息子を産み、育てる様子を描いたもの。日常の写真と、優しい文体の中には仕事も家事も自分もあきらめたくないという著者が、夫として父親として理想の家族を作ろうと奮闘している様子が伺える良書です。



『キャリアに活かす雇用関係論』  
駒川 智子, 金井 郁 (編)  
2024  
出版社: 世界思想社

配属、賃金、労働時間、育休、ハラスメントなど…、ジェンダーによって変わる・格差が生まれている日本の雇用構造を体系的に解説。実態と展望を知れば自分の働き方を考えるきっかけに繋がります。就職前の学生向けなので読みやすく、人事労務に携わる人や自身の労働環境に疑問がある人などにも幅広くおすすめです。



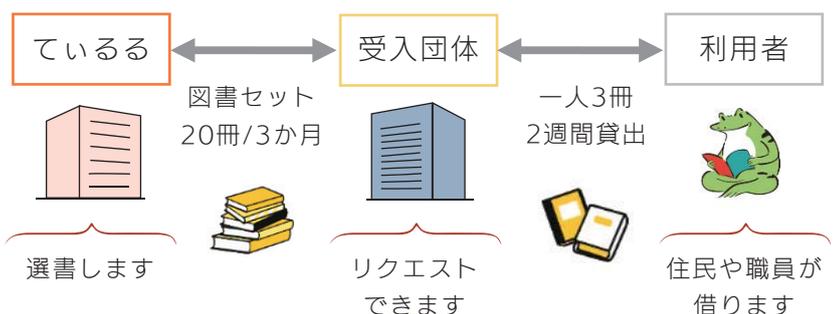
『だれでも防災 決定版  
避難が難しい人のための一冊』  
鍵屋 一 (監修)  
2025  
出版社: 中央法規出版

一言でこの本の特徴を伝えるなら「避難所にすぐ逃げるのが難しい人や、避難生活に不安がある人のための優しい防災の教科書」です。難しい専門用語はなく、イラストなどをふんだんに使って「これならできそう」と思える工夫が詰まっています。また、「誰かのための配慮は、結局みんなのためになる」という考え方がベースにあるので、読むだけで周囲への優しさが身につく一冊です。

## ●ていりる図書情報室では、遠隔地等へ図書を貸し出しています。

沖縄県の男女共同参画社会づくりにおける意識啓発や情報発信のため、図書を貸し出しています。様々なグループ・団体を対象に、幅広く受け付けています。ぜひご活用ください。

- (例)
- \* 遠隔地の行政窓口・図書館・公民館
  - \* 男女共同参画に関心のあるグループや団体
  - \* 地域住民の交流の場
  - \* 社内に図書コーナーを作りたい企業 など



お問い合わせ先は、ていりる図書情報室  
098-868-4077です。

# 事業報告 公益財団法人おきなわ女性財団

令和7年度 啓発学習事業 / 女性支援等に係る相談員養成研修事業  
第2回法律講座 / 第6回女性相談支援員定例研修

## 「共同親権」

第1部 共同親権について(一般+相談員)  
第2部 共同親権施行後に想定される事例など(相談員のみ)

日時:令和8年1月30日(金) 13:30~16:30  
会場:沖縄県男女共同参画センターていいる3F研修室  
対象:第1部(一般+相談員) / 第2部(相談員)  
講師:橋本典子氏(マハエ法律事務所 代表弁護士)  
内容:令和8年4月1日に施行される離婚後の「親権」に関する民法改正のポイントや想定される事態等について学びました。



講師 橋本典子氏



講座の様子

令和7年度 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?～

日時:令和8年2月3日(火)13:30~15:30  
場所:沖縄県男女共同参画センターていいる3F研修室  
講師:崎山翔平氏  
(日本赤十字社沖縄支部 事業推進課 事業推進係長)  
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  
内容:実際の避難現場の状況を講師の体験談から資料で学んだ後、5名程度のグループに分かれ、災害発生時の避難所運営をカードゲームを使い疑似体験しました。



講座の様子



講座の様子



講師 崎山翔平氏

令和7年度 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~」



講師 高宮城直子氏



講師 瀬長美也子氏



講話の様子



ヨガ実技の様子

日時:令和8年2月15日(日)10:00~12:30  
場所:沖縄県男女共同参画センター  
ていいる1Fフィットネスルーム  
講師:講話 高宮城直子氏(Naoko女性クリニック 院長)  
ヨガ実技 瀬長美也子氏(日本総合ヨガ普及協会認定講師)  
対象:関心のある方(性別・年齢問わず)  
内容:前半は、一生における男女のホルモンの変動と更年期、SRHR(性と生殖に関する健康と権利)について学び、後半はホルモンバランスによる不調を整えるヨガ実技を行いました。

## 令和7年度講座等企画団体助成事業

第6次沖縄県男女共同参画計画(DE IGOプラン)の推進を目的とした講座等(沖縄県内の地域や民間団体が企画)に対して、実施にかかる経費の一部を助成しています。令和7年度は、5団体の助成を行いました。

### パネル展・トーク 琉球新報女性たちのバトンをつなぐ会



「戦後80年企画 戦争と女性  
~日本軍慰安所と米軍の性暴力~」  
2012年に制作展示された「沖縄戦と日本軍『慰安婦』展」のパネルを展示しました。また当時の「慰安所マップ」の調査を行った女性たちの取り組みから戦争と性暴力について考える講演会を行いました。

### 講演会・シンポジウム 宮古島市女性団体連絡協議会



「宮古島の女性の未来を拓く  
~女性の地域社会での活躍について~」  
地域発展に向けた展望と女性活躍推進の重要性についての講演と、宮古島の経済課題について意見交換を行いました。

### フィールドワーク・ワークショップ ビーザチェンジオキナワ Be the Change Okinawa



「きく・つながる・ひらく:沖縄から考える女性、LGBTQ+,そして多言語・多文化共生」  
戦争や暴力の歴史、ジェンダー規範によって沈黙させられた被害経験を、戦争体験者から聴き取り、その内容を基にワークショップを行いました。

### 学習会 エナ・助産所



「さくらさく♡ママ講座」  
妊娠出産子育てを経験する女性が、孤立しない安心して語り合える居場所づくりとして、10月~1月まで計4回の講座を開催しました。

### 講座・講演会 糸満市女性団体連絡協議会



「糸満市女団協40周年記念  
~未来へつなぐ女性の活躍~」  
男女共同参画視点の防災講座の後、女性の政治参画に関する講演会と意見交換を開催しました。

# 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

## 図書情報室事業

### 「琉球家譜より～いにしへの女性(うない)たちの足跡を琉球家譜から読み解く～」

実施日:令和8年1月24日(土)13:00～15:00

講師:沖繩美ら島財団 琉球文化財研究室主任研究員 鶴田 大氏<sup>おおき</sup>  
 場所:沖縄県男女共同参画センターていりる3階 研修室1・2  
 内容:講座では実際の琉球家譜を読み解きながら、琉球王府時代の女性たちの足跡をたどりました。琉球家譜の最大の特徴は、私文書ではなく王府の「公文書」であった点で、内容が精確で当時を知る重要な史料であることです。女性の名前や経歴を詳しく記述している点が、他の国や日本本土の家譜と比べて大きく異なっています。当時の女性は祭祀等で社会的な役割を担っており、現在の沖縄社会に通じる特色であることを学びました。2025年に現存の琉球家譜群が国の重要文化財に指定され関心が高まっていることもあり78人が参加しました。



講座の様子

## 図書情報室事業

### 「ていりるのクリスマスおはなし会」

実施日:令和7年12月20日(土)14:00～15:10

場所:沖縄県男女共同参画センターていりる2階 図書情報室  
 内容:前半は、絵本『サンタのいちねん トナカイのいちねん』と『せかいでさいしょにズボンをはいた女の子』の読み聞かせをしました。参加者は自由に感想を話し合い、リラックスした雰囲気の中で、読み聞かせを楽しみました。後半は、図書情報室の書架で、本の探し方を知るクイズを行い、「十進分類法」をもとに苦戦しながらも、科学や小説など好きなジャンルの本を探る体験をしました。



講座の様子



おはなし会の様子

## ていりるまつり 2026

おきなわの女性たちは今何に関心があって行動にうつし歩み続けているか女性たちの活動を一同に!



日時:令和8年3月22日(日)10:00～15:00

会場:ていりる(1階)エントランス・ふれあいサロン / (2階)会議室1・2

#### 〈参加団体〉

- ・公益財団法人おきなわ女性財団
- ・沖縄県女性団体連絡協議会
- ・沖縄県職員労働組合退職者会女性部
- ・#こどそら
- ・チョークアート (ワークショップ)
- ・レギオン (弁当・サンドイッチ)
- ・くじらブックス&ZouCafe
- ・特定非営利活動法人レインボーハート okinawa
- ・一般社団法人志縁の苑
- ・新日本婦人の会
- ・PFAS汚染から市民の生活を守る連絡会
- ・joy工房&茶屋
- ・フェミブリッジ沖縄
- ・一般社団法人沖縄県女性の翼



#### 〈映像上映〉1 ていりる塾公開講座

「沖縄から世界へ  
 “逆境をチャンスにかえる小さなヒント”」  
 講師:天文学者/教育普及マネージャー 嘉数 悠子氏

団体向けにDVD貸出もスタート!

#### 〈映像上映〉2

PFASの現状は・・・映画「ウナイ」CM  
 映画「ウナイ」監督 平良 いずみ氏



#### 〈図書情報室〉

- ・絵本の読み聞かせ
- ・「国際女性デー」関連書籍特集
- ・しおりづくりミニワークショップ



### 【生理用品の無償配布について】

沖縄県は、「生理の貧困」の問題について、その実態やニーズを把握し、必要とされる福祉サービスに繋げていくため、令和8年3月より生理用品を無償で配布します。ていりるも配布窓口となっています。

窓口(1階)で職員にお声かけください。

#### 【対象者】

生理用品を必要としている方であれば、どなたでも受け取れます。受取時に簡単なアンケートにご協力をお願いします。なくなり次第終了となります。



↑「生理の貧困」に関するアンケート



# 公益財団法人 おきなわ女性財団への寄付のご報告

これまで、当財団の事業運営にご尽力された東門美津子氏と大城貴代子氏よりご寄付を賜り、令和8年1月25日に、当財団より感謝状と記念品を贈呈しました。

平成6年から約4年間理事長を務められた東門美津子氏から令和7年5月7日に、寄付金100万円をいただきました。東門氏は「私は、沖縄の女性を応援しているおきなわ女性財団を応援しています。女性たちへは特に政策決定の場への進出を期待しています。」と激励の言葉を寄せられました。

また、令和7年6月25日に令和元年から6年間理事長を務められた大城貴代子氏から寄付金10万円を頂きました。大城氏は、「沖縄県男女共同参画センター「いるる」を建設した当時の大田昌秀知事は『公立民営』を謳っていました。多くの女性たちの応援があったからこそ、おきなわ女性財団の運営ができました。東門さんからのご寄付を頂き、改めてたくし自身もおきなわ女性財団を応援していきたいと思えます。」と述べられました。

東門氏へは、ご寄付頂いた当時の理事長大城氏から、大城氏へは亀濱玲子現理事長から、それぞれ感謝状と記念品の贈呈をしました。

亀濱理事長は「頂いたご寄付は、当財団の事業運営のために大切にに使わせていただきます。」と感謝を伝えました。



後列 亀濱玲子理事長 平美千子常務理事  
前列 東門美津子氏 大城貴代子氏



東門美津子氏 大城貴代子氏

## 公益財団法人おきなわ女性財団 賛助団体会員の皆様

～当財団の活動に賛同し、一緒に歩んでくださっている団体会員のみなさまをご紹介します～

株式会社カルティバート	金秀鋼材株式会社	株式会社かりゆしエンターテイメント	雅福社会 みやび認定こども園
株式会社オーディフ	金秀商事株式会社	株式会社かりゆし	Action 琉球・沖縄
国際ソロプチミスト沖縄	琉球YKK AP工業株式会社	沖縄県母親大会連絡会	Achieve Gender Equality
一般社団法人沖縄県女性の翼	ファーム INナビの里	ジョイネス沖縄	(順不同)
沖縄県女性団体連絡協議会	株式会社沖縄銀行	金秀興産株式会社	
名護市女性ネットワーク協議会	沖縄テレビ放送株式会社	社会福祉法人恩陽会	
金秀鉄工株式会社	沖縄セルラー電話株式会社	一般社団法人ひとまちCreateなは	
金秀ホールディングス株式会社	沖縄空輸株式会社	Be the change Okinawa	



## ～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 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)

ているるちゃんがいく!  
Vol.82 2026年3月発行



〒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  
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  
<http://www.tiruru.or.jp/>

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/>