

令和6年度 区民企画講座一覧

● 令和6年度区民企画講座募集内容

募集期間：令和5年11月1日(水)～12月5日(火)必着

応募団体：22団体

応募企画：24企画

- 選考基準：(1)企画テーマ(内容)が「第5次練馬区男女共同参画計画」との整合性を考慮する。
 (2)男女共同参画センターの年間事業計画と合致する。
 (3)テーマ(内容)が重複せず、かつ、参加対象の多様性を考慮する。
 (4)より多くの団体が実施できるよう考慮する。
 (5)今回は例年の約2倍の応募があったが、令和6年度の予算計画では10団体(講座)を予定しているため、過去複数回実施した団体は選考順位を下位とした。

● 採用企画 10講座 ※第5次練馬区男女共同参画計画「目標」「施策」「取組項目」順
 ※表記内容は、各団体「実施申請書」の記載のとおり

I 人権の尊重と男女平等意識の形成

1 人権尊重と男女平等の推進

(1)多様な性・多様な生き方を認める意識の形成と啓発事業の強化

①	講座名	私年表から探る「私のアクティブライフ」
	企画団体	自分らしいアクティブライフを考える会
	実施目的 および 内容	今後のキャリア形成に悩める方に向け、人生設計を考える上での様々なモヤモヤ(今後、何をやりたいのか、やりたいことを実現するためにはどんなことをすべきか?そもそも、自分の価値観とは何か?自分の本質とは?など)普段抱え込んでいる心のモヤモヤを、講座を通じ、整理してもらう。 それらに見える化するため、講座はワーク中心で進行。ワークを通じて、今後の自分らしいライフキャリアを設計する上で、大事にすべき自分の価値観は何か?数年後もしくは、今現在において、何を実践、実行していくべきか?等が整理され、様々なヒントを持ち帰ってもらえる講座を企画している。
	対象	今後のキャリア形成に悩める方。(性別、年齢は問わず)

II 配偶者等暴力被害者への支援と性暴力やハラスメントの防止

1 配偶者等からの暴力の防止と被害者への支援

(2)配偶者等暴力の防止に関する啓発

②	講座名	こころのケア講座 第1回:「私」を大切に作る自尊心 第2回:DV・モラハラなど傷つきからの回復(グリーフ)
	企画団体	WSY (Women's Support & Yell)
	実施目的 および 内容	主に練馬区在住在勤の方へ向けて、DVに悩んでいた、身近な問題として感じる、また知りたい女性・男性へ、第1回は、表面化できず抱え込んでしまうことが多いDVや傷つきから、問題を開放し勇気付けを行います。多様なDVで傷ついた心から自尊心を回復する企画とします。第2回では、前半は、DV・モラハラについて、後半は傷つきからの回復(グリーフ)を解説します。 双方とも講座のあと、女性対象に希望者でピアサポートグループを実施します。
	対象	年齢制限はないが主に18才以上 男女

2 女性への暴力やハラスメントの防止

(3) 若年層への暴力の防止に関する啓発

③	講座名	発達障害のある子どもと一緒に男女の違いについて勉強しよう
	企画団体	旭出学園でまえ教室
	実施目的 および 内容	発達障害のある児童と保護者が、人として切り離せない自分の「性」について学ぶ機会を作りたいと思います。生き物としての「男・女」の体の違いから、第二次性徴を迎える心構えなどについて伝えるとともに、自分の体を大切にすることについてゆっくりわかるようにお話ししたいと思います。
	対象	主に発達障害のある小学生とその保護者

Ⅲ 家庭・職場での男女共同参画とワーク・ライフ・バランスの推進

1 家庭生活における男女の協働

(2) 子育てに関する支援

④	講座名	ママと子どもの自己肯定感を上げる10STEP 前編・後編
	企画団体	こねくとういず～練馬から日本のママを元気に～
	実施目的 および 内容	一人一人違う子どもの個性に向き合い、“その子らしく”育てること、そして、忙しい日々をこなしながら、ママ自身が“わたしらしく”生きていくことは、簡単ではありません。前編・後編の連続講座を通して、「本当はどうしたいのか？」をママが自分自身に問いかけ、自分の声を聴く時間を意識的に持つことで、我が子ならではの、我が家ならではの、子育てのヒントが見えてきます。 日々成長していく我が子に向き合い続ける為にも、まずはママが安心して過ごせる様こねくとういずならではのコミュニケーションスキルをお届けします。
	対象	子育て中の保護者・子育て支援者

⑤	講座名	「赤ちゃんからの発達を知ろう」子育てに役立つ乳幼児期の関わり
	企画団体	未来の保育と子育てトーク
	実施目的 および 内容	親になることは誰もが初めての体験で、情報過多に惑わされ、他の子と比べ焦ったり、マニュアル通りにいかない子育てに悩む親は多くいます。そんな時「どうすればいいのか」を知ることは安心に繋がります。親の情緒の安定が子どもの豊かな発達には必要不可欠です。本講座では「発達には順番があり個人差があること」アタッチメント、離乳食、声かけ、遊び、ことば、関わり方など、発達段階に応じた対応方法のヒントを学びます。知ることで子育てのイライラ・鬱・虐待防止にも繋がるでしょう
	対象	子育て中の親・これから親になる方・保育士・子どもに関わるお仕事されている方

⑥	講座名	イライラ育児から卒業しませんか？ ①ストレスとの上手な付き合い方 ②自律神経の整え方
	企画団体	RinDa
	実施目的 および 内容	ストレスは目に見えないものなので、他人との比較が難しく、自覚がないままストレスが溜まることで、不適切な育児や虐待にもつながってしまいます。 そこで、子育て世代を対象として、ストレスチェック子育て版を用いて、心の健康診断を行い、セルフチェックからセルフケアを行うことで、ストレスとの上手な付き合い方を身に付けます。また、ウェルネスチェッカーを用いて自律神経を整えることで、イライラして子どもにあたり、自己嫌悪に陥る育児から卒業するお手伝いをいたします。 (講座受講者にはイライラ育児の卒業証書を授与)①②の2回の開催を希望
	対象	子育て中の女性(子どもの年齢は問わない)

IV 女性の健康と安心を支える暮らしの実現

1 女性の健康への支援

(3) ことろとからだの健康づくりに関する支援

⑦	講座名	更年期のこと、正しく知れば楽しい！ 私らしく心地よく生きよう！
	企画団体	collet(コレット)
	実施目的 および 内容	30-50 代の更年期を迎える前の女性向けに更年期についての正しい知識を知ってもらおう。更年期の過ごし方を知り、心身ともに健やかになり、家庭・社会においても前向きに楽しく自分らしく生きられるようになることを目指す。 <内容> 更年期とは？ 更年期の身体と心、身体の使い方。 思春期の子どもの身体とこころ、更年期と思春期の子どもとの心地よい過ごし方。
	対象	更年期が気になる30-50 歳代の女性
⑧	講座名	ソーシャルワーカーによる社会資源講座 病気になったときにあわてないための備えについて
	企画団体	女性の暮らしやすさを考えるソーシャルワーク研究会
	実施目的 および 内容	目的: ・病気になると健康な時には思えない困りごとが一度に起きてきます。 その時に少しでもあわてないように健康なうちから活用できる社会資源の理解を深めることで安心した暮らしを守ること ・講座を運営しているソーシャルワーカーの活動内容を伝えることを通して社会資源の一つとしてのソーシャルワーカーについて理解を深めること ・暮らし研の活動の起点となったDV当事者女性の支援やテキストの紹介を通してDV防止の視点を伝えること 主な内容: 入院するような病気になったときの困りごとを想定し、さまざまな困りごとの中から、今回の講座では「医療費」について取り上げ、今、すでに持っている健康保険が、どのように活用できるのかを具体的に感じ取れるようにわかりやすく伝える。 ・健康保険を持っている意味 ・高額療養費 ・限度額適用認定証 ・傷病手当金 など
	対象	区民
⑨	講座名	笑って脳トレ
	企画団体	みんなで脳トレ
	実施目的 および 内容	60才以上の人に、要支援になる前に社会参加して、元気な時間を少しでも長く保持し、グループで活動する楽しさを知ってもらい、有意義にすごせればということ。笑いの練習、ストレッチ、デュアルタスク運動、シナプソロジー、グループでの体を動かしながら脳活性記憶、歌など。色々な要素を取り入れながら進める。2回開催して継続する楽しさを味わう。
	対象	60才以上
⑩	講座名	自分に優しくしてあげよう！”心と体のセルフケア”
	企画団体	Yoga Kalpa
	実施目的 および 内容	毎日あつという間に過ぎていく中で、気づいている部分、気づいていない部分にもストレスや疲労を溜めがちな現代人。自分自身の生活を振り返り、今のご自身の状態を確認した上で、セルフケアの方法を心と体の双方からアプローチしていきます。簡単なメンタルチェックや今のご自身の可動域で心地よくストレッチをしていくことで今の状態に気づき、その先の継続出来るセルフケアに繋げていきます。ご自身で気づき、継続出来ることを意識しています。チェアヨガは企業でも社内での健康促進のために多く取り入れられており、初心者の方にもご参加いただけます。
	対象	持病等でヨガの動きに制限のない方(かかりつけの医師とのご相談の上)

● 不採用企画 ※団体名アイウエオ順

※表記内容は、各団体「実施申請書」の記載のとおり

⑪	講座名	美人呼吸でボイトレ講座
	企画団体	アザレア企画～より輝く未来へ～
	実施目的 および 内容	「誰に」・声がかすれたり、声量がなくなったなど、声にお悩みの方 ・滑舌が悪くなり、人前で話すのが不安な方 ・いつまでも若々しく健康でありたい方 ・アンチエイジングされたい方 「何のために(効果)」・肺活量の向上 ・誤嚥の予防 ・声帯強化による声量アップ ・姿勢の改善 ・脳の活性化 ・シェイプアップ ・若がり効果 「講座概要」①ウォーミングアップ(体をほぐし、心と体のリラックス) ②腹式呼吸(エクササイズの中で説明&ワークアウト) ③②を活用しての課題曲「ふるさと」(予定)への取組 ④まとめ(講座内容の確認と曲の仕上げ) ⑤クールダウン(深呼吸などを利用して、心と体を落ちつける)
	対象	※記載なし
	不採用理由	第5次計画Ⅳ-1-(3)「こころとからだの健康づくりに関する支援」に該当する企画の応募が多数あり、その中で、内容・参加対象者の多様性を考慮し、かつ、センター事業により合致した内容を検討した結果、当該企画は不採用と判断した。
⑫	講座名	フェイシャルヨガ&ビューティーボイス～若返り講座～
	企画団体	アザレア企画～より輝く未来へ～
	実施目的 および 内容	「誰に」・いつまでも健康で若々しく前向きでありたい方 ・自分の声にお悩みの方(自信を持って話したり、コミュニケーションをとりた い方) ・マスク生活後の顔のたるみや声の衰えが気になる方 など 「何のために」・声や表情を変える事で、心と体の健康に自信を持ち、明るい未来とポ ジティブな自分へ変化させるため 「講座概要」①ウォーミングアップ(リラックス作り) ②フェイシャルトレーニング(説明&ワークアウト) ③②を用いてのボイトレニング ④まとめ(講座前後の成果を比べる) ⑤クールダウン(心と体をほぐす)
	対象	※記載なし
	不採用理由	第5次計画Ⅳ-1-(3)「こころとからだの健康づくりに関する支援」に該当する企画の応募が多数あり、その中で、内容・参加対象者の多様性を考慮し、かつ、センター事業により合致した内容を検討した結果、当該企画は不採用と判断した。
⑬	講座名	ひきこもりUX女子会for Youth
	企画団体	一般社団法人ひきこもりUX会議
	実施目的 および 内容	不登校やひきこもり状態にあったり、対人関係の難しさを感じる10代から30代の女性の方を対象に当事者会を行う。ひきこもりや生きづらさの経験者の体験談を聞いたり、参加者同士でグループトークをして交流をする。 若年層女性だけで安心して集まれる場で「ひとりではない」と思える機会を作る。
	対象	ひきこもり状態にあったり、対人関係の難しさを感じているなど、さまざまな生きづらさを抱えている10代から30代の女性の方。
	不採用理由	第5次計画Ⅲ-1-(4)「若年女性への支援」に関しては、センターで「わたしのこれからライフ」として事業を実施している。その中で、当該企画団体には協力依頼をしており、今後もセンター主催事業として実施していきたい。 また、団体都合により、電話での応対が不可のため、区民企画講座としての実施は難しいと判断した。(区民企画講座募集要項6実施要件(3)講座の周知方法で、電話による受付は必須と記載)

⑭	講座名	日本企業の障害者雇用の現状 — 精神・発達障害者は企業でどのように働いているのか
	企画団体	Office Wa-Win
	実施目的 および 内容	①誰に: 障害のある子どもを持ち、子供の将来の「はたらく」について不安や悩みを抱えている親 ②何のために: 将来どんな仕事ができるの? という疑問・悩みに対して、働き方の選択肢とポイントを提示し、悩みや不安の減少につなげる。 ③どのような内容か: 日本企業の「障害者雇用」の現状と課題、将来的な見通しをデータを元に解説する。障害者雇用の現場で培った知見を元に具体的な事例を豊富に交えて伝え、将来の参考にしていただく。
	対象	障害のある子どもを持ち、子どもの将来の「はたらく」について不安や悩みを抱えている親
	不採用理由	団体会員数が1名と記載されており、区民企画講座を実施する「団体(グループ)」とは違うと判断した。
⑮	講座名	親子で楽しく算数で遊ぼう!! (コマを作って回そう)
	企画団体	かずかたちサークル まどか
	実施目的 および 内容	幼児さんと小学校1・2年生の親子の方々に、コマを作って遊んでもらいます。コマって何? から始まり、回するにはどうすればよいか、どのような形なら回るかをそれぞれ考えてもらいます。ヒントを出し『重心』の話をして親子で作っていただきます。色もきれいに色分けしていただきますが、回すと何色に見えるか・・・楽しんでもらいます。また、コマ回しも経験してもらいます。お家で親子のコミュニケーションに使ってもらえたら嬉しいです。
	対象	5歳以上小学校2年生以下 ※記載が抜けているが、お子さんと保護者
不採用理由	2020(R2)年度、2021(R3)年度、2023(R5)年度と3回の実施経験がある団体。第5次計画Ⅲ-1-(2)「子育てに関する支援」該当する企画の応募が多数あり、その中で、内容・参加対象者の多様性を考慮し、かつ、センター事業により合致した内容を検討した結果、当該企画は不採用と判断した。	
⑯	講座名	女性のための即興アート体験～音楽と造形による自己探索
	企画団体	子どものための音楽療法サークル「音の輪」
	実施目的 および 内容	音楽療法士がリードする即興音楽活動を通して心身がリラックスする経験をしてもらった後に、アートセラピストのリードで造形活動を行なう。自分自身の為にアートに触れ、アートする事に身をゆだねる事で心の状態が変わるという経験を通し自己探索をしてもらい、今後の生活の中で自己の感情コントロールや他者とのかわりに活かして欲しい。実際に楽器や画材を扱うワークショップ形式で実施する。 ※3年間実施させて頂き、参加者からも好評だった「即興音楽活動」シリーズを、今回は音楽だけでなくアートとのコラボで企画します。
	対象	18歳以上の女性
不採用理由	2020(R2)年度から2023(R5)年度まで4回の実施経験がある団体。第5次計画Ⅳ-1-(3)「こころとからだの健康づくりに関する支援」に該当する企画の応募が多数あり、その中で、内容・参加対象者の多様性を考慮し、かつ、センター事業により合致した内容を検討した結果、当該企画は不採用と判断した。	
⑰	講座名	片づけスイッチオン! 断捨離で住まいをもっと快適に&お財布でスッキリ体験
	企画団体	東京練馬断捨離会
	実施目的 および 内容	家が片づかないと悩んでいる方に、断捨離の基本のきを学び、お財布の断捨離の実践を通して、快適な住まいへとつなげていただく。
	対象	※記載なし
	不採用理由	2022(R4)年度、2023(R5)年度と2回の実施経験がある団体。多数の応募企画の中で、センター事業目的により合致した内容を検討した結果、当該企画は不採用と判断した。

⑱	講座名	よりよく生きるための断捨離®式エンディングノートセミナー
	企画団体	東京練馬断捨離会
	実施目的 および 内容	人生100年時代。人生の折り返しに来たと感じている方、自分の人生このまままで良いのかと思っている方に、ワークを通してこれからをよりよく生きるために、生き方を見直していく講座。
	対象	※記載なし
	不採用理由	2022(R4)年度、2023(R5)年度と2回の実施経験がある団体。過去に実施した企画内容とは異なるが、センター事業目的により合致した内容を検討した結果、当該企画は不採用と判断した。
⑲	講座名	楽しく踊って心と身体が元気になるフラダンス
	企画団体	ナープアレイ ラハオレ
	実施目的 および 内容	日常、家事・育児や仕事を担う女性に、健康維持やワーク・ライフ・バランス向上のために「自分時間」を持ち心身ともにリフレッシュすることの意識を実感してもらうことを目的に実施。癒し効果を持つハワイ音楽に合わせ、適度な強度で運動するフラダンスは最適なジャンルと考えている。 3回の講座で、フラダンスの基本動作と1曲の振り付けを習得し、達成感や運動による心身のスッキリ感を味わう。 各回の内容 ①準備体操(呼吸・体操・ストレッチ) → ②有酸素運動(ステップ練習) → ③ハワイ音楽に合わせた振付 → ④自律神経を整える呼吸
	対象	女性(年齢制限なし)
	不採用理由	2022(R4)年度、2023(R5)年度と2回の実施経験がある団体。 第5次計画IV-1-(3)「こころとからだの健康づくりに関する支援」に該当する企画の応募が多数あり、その中で、内容・参加対象者の多様性を考慮し、かつ、センター事業により合致した内容を検討した結果、当該企画は不採用と判断した。
⑳	講座名	「婦人参政権運動」と私たちの今
	企画団体	ねりま女性史を拓く会
	実施目的 および 内容	明治期から始まった婦人参政権獲得運動と、運動に関わった女性たちの生き方を学び、現在を生きる私たちが、彼女たちの希望に沿った生き方ができているかを考える。
	対象	どなたでも可
	不採用理由	2012(H24)年度、2014(H26)年度、2018(H30)年度、2019(R元)年度と4回の実施経験がある団体。
㉑	講座名	パートナーと学ぶ男女のKO NENKI
	企画団体	ハッピーメノポーズ
	実施目的 および 内容	内容：・男女の更年期の基礎知識(原因、症状、治療、対策) ・更年期をチャンスに変えるためのライフハック 目的：お互いの身体の変化を正しく学ぶことを通じて、パートナーの不調の早期発見やサポートにつなげる。また、更年期以降の健やかな人生をデザインするきっかけとする。さらに、年齢や性別に関係なく、正しい理解と共有言語を獲得することにより、不調に悩む本人だけでなく、地域全体における更年期サポートの充実につなげていく。
	対象	20～50代のパートナー同士(単独での参加も可)
	不採用理由	対象者を男性にも広げた更年期をテーマにした講座は、センター主催事業で実施したい内容のため、区民企画講座ではなく、企画団体と協力して開催できる方法を検討したい。

⑳	講座名	0歳からのリトミックコンサートwith パパ
	企画団体	ペガサスアンサンブル
	実施目的 および 内容	実施目的は、育児は女性に負担されがちですが、女性だけでなく、男性にも育児参加を促し、男女共に育児に関わるよう意識し実践することです。子供や家族と共に参加することで、楽しみを共有でき、しいては女性だけでなく、皆で育児に関わり取り組むことに繋がっていくと思われます。以上より、子供と父、又は子供と両親を対象に、音楽を聴き、使用しながら、子供と共にリトミックを行って、心身共にふれあう講座を企画します。
	対象	0歳以上の未就学児と父、又は両親
	不採用理由	2020(R2)年度～2023(R5)年度まで4回採用(内1回はコロナ感染予防のため開催中止)した団体。 内容・参加対象者を含めた同様の講座を「ねりま遊遊スクール」でも実施しており、センター区民企画講座での実施は重複していると判断した。
㉑	講座名	『パパと子供のスイーツ作り&ハンドケア教室 ～今日からお家でママに癒しときめきを～』
	企画団体	らぼ・ときめき
	実施目的 および 内容	本教室では、父と子に対して初心者でも簡単に作れるスイーツ及びハンドケア講座を実施し、日々の家族のときめき時間が生まれることを目的としている。スイーツ講座では、食材の説明から父と子が台所で作れるよう作り方を指導し、試食(作った物の持ち帰り)を提供する。ハンドケア講座は、スイーツ完成迄の待ち時間に父と子が母にできるよう指導を行う。講座時は親子のスキンシップを、帰宅後は母にハンドケアを実践してもらうことが狙いである。 1回目:ひんやりぷるぷるパナコッタ(初心者向け)&ハンドケア等。 2回目:ふわふわ濃厚チョコムース(初心者向け)&ハンドケア等。 (各回:約2時間・保冷剤・保冷バックの持参を求める予定)
	対象	小学1年生以上～付き添いの大人(父親に限る)
	不採用理由	父子で参加する調理実習を伴う講座は、センター主催事業で実施したい内容のため、区民企画講座ではなく、企画団体と協力して実施できる方法を検討したい。
㉒	講座名	ビジネスケアラーの方の介護
	企画団体	レジデンシャルソーシャルワーカーズ協会練馬
	実施目的 および 内容	主にビジネスケアラー(仕事をしながら高齢者や障害をお持ちの方と共に生きる方)の方々を対象に、仕事と介護の両立を目指すために必要な講座を実施する。医療保険や介護保険や施設の活用方法だけでなく、ご本人の尊厳を守り、ご自身の家族のことや、地域の特性も踏まえ、知識やテクニック論に偏らない介護の在り方を参加される方々からの質疑応答も交えながら実施していきます。また、回ごとに講座の後半の時間では女性メンバーと「介護に対する男女の考え方の違い」等も実践的内容にもとづき行います。
	対象	全ての世代(特にビジネスケアラーの方及び予備軍)
	不採用理由	センター事業により合致した内容を検討した結果、当該企画は不採用と判断した。