

● 募集内容

募集期間：令和6年11月1日(金)～12月5日(木)必着

募集テーマ：(1) ジェンダー平等の推進

(2) 多様な性に対する理解促進

(3) DV・性暴力等の防止に関する啓発

(4) 若年層への暴力防止に関する啓発

(5) ワーク・ライフ・バランスの推進

(6) 男性の育児・家事参加促進等、家庭内における男女の協働の推進

(7) 多様な働き方・生き方を考えるライフキャリアデザイン

(8) セクシュアル・リプロダクティブ・ヘルス／ライツに関する啓発

(9) ライフステージごとの健康課題の解消

(10) 男女共同参画の視点での災害対策

応募団体：12団体

応募企画：12企画

選考基準：(1) 男女共同参画センターの年間事業計画と合致する。

(2) 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。

(3) より多くの団体が実施できるよう考慮する。

● 採用企画：10講座

※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

1 旭出学園でまえ教室

講座名	親子で学ぶ 男のからだ・女のからだ
実施目的	発達障がいのある児童と保護者が、人として切り離せない自分の「性」について学び、考える。生き物としての「男・女」の違い、第二性徴について知る。自分のからだを大切にすることについて学ぶ。
実施内容	①プライベートゾーンを知ろう。 ②男と女のからだの違いを考えよう。 ③子どものからだと大人のからだの違いを考えよう。
該当テーマ	(1) ジェンダー平等の推進 (2) 多様な性に対する理解促進 (3) DV・性暴力等の防止に関する啓発 (9) ライフステージごとの健康課題の解消
対象	1コマ目 知的障がいのある小学4年生～小学6年生とその保護者 2コマ目 知的障がいのある5歳児～小学3年生とその保護者

2 子どものための音楽療法サークル「音の輪」

講座名	女性のための即興アート体験～音楽と造形によるセルフケア
実施目的	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がセルフケアになるという体験をしてもらう。その体験を、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。「女性」に限定したのは、参加者にとって安心安全な環境を作るため。
実施内容	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、その印象や感覚を元にアートセラピストのリードで造形活動を行なう。実際に楽器や画材を扱うワークショップ形式で実施し、最後に振り返りの時間を設ける。
該当テーマ	(5) ワーク・ライフ・バランスの推進 (9) ライフステージごとの健康課題の解消
対象	18歳以上の女性

3 こねくとういず～練馬から日本のママを元気に～

講座名	A いい夫婦ってなんだ？～揉め上手になる方法～ B 令和の父力アップ講座～パパだって頑張ってるぜ！～
実施目的	子育て＝ママがやるものというイメージは、変化しています。保育園の送迎や週末の公園には、子供と過ごすパパの姿が当たり前になり、家事や育児を夫婦で協力する事も当たり前となる一方、新たな課題も見えてきています。そんな今だからこそ、パパたちが安心して学べる場と令和版パートナーシップ講座をお届けします。
実施内容	A 「いい夫婦」とはどんな夫婦ですか？言いたい事を飲み込み、揉めない事を選んでいる。そんなあなたに来てほしい。持ち物は不満・希望・愛情の3つだけ。 B 「仕事との両立が難しい、もっと子育てを楽しみたい！なんでママ機嫌が悪いの？」家族のために日々奮闘している令和パパたちにエールを送る講座です。
該当テーマ	(1) ジェンダー平等の推進 (5) ワーク・ライフ・バランスの推進 (6) 男性の家事・育児参加促進等、家庭内における男女協働の推進 (7) 多様な働き方・生き方を考えるライフキャリアデザイン
対象	A どなたでも B 子育て中のパパ

4 これからっとラボ in 練馬

講座名	セカンドライフに向けた ① 生前整理 ② 健康講座
実施目的	エルダー世代の方々がセカンドライフを充実させるには、事前の準備が必要です。多忙のため後回しになっているワーク・ライフ・バランスとしての生前整理と健康課題の解消としての健康講座を実施したいと思います。
実施内容	① 生前整理: 忙しさの中で後回しになっている、暮らし方の整理やデジタル機器の整理方法、終活相談を行います。 ② 健康講座: 年齢による不調を解消するリンパストレッチと簡単ヨガを行います。
該当テーマ	(5) ワーク・ライフ・バランスの推進 (8) セクシュアル・リプロダクティブ・ヘルス／ライツに関する啓発 (9) ライフステージごとの健康課題の解消
対象	(記載なし)

5 Collet (コレット)

講座名	更年期は怖がらなくていい！ すぐに実践できるコツを知って更年期を心地よく迎えよう！！
実施目的	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。
実施内容	1回目：・更年期とは？ ・更年期の身体と心、身体の使い方 ・バランスボールを用いた呼吸と姿勢指導・実践 2回目：・思春期の子どもと身体と心 ・更年期と思春期の子どもとの心地よい過ごし方 ・バランスボールを用いた有酸素運動とストレッチ実践
該当テーマ	(5) ワーク・ライフ・バランスの推進 (9) ライフステージごとの健康課題の解消
対象	更年期が気になる30～50代の女性

6 自分らしいアクティブライフを考える会

講座名	広がれ私の可能性！魅力を活かしてライフキャリアを考える
実施目的	今後の人生の描き方を悩まれている方に向け、これまでのキャリアを振り返り、自分の魅力を再認識してもらい、それらを踏まえて未来のキャリアプランを考える心の整理時間を提供したい。

実施内容	・これまでの自分のキャリアを振り返るワーク ・やりたいことリストの作成のワーク 参加者同士の意見シェア時間あり。
該当テーマ	(5) ワーク・ライフ・バランスの推進 (7) 多様な働き方・生き方を考えるライフキャリアデザイン
対象	今後のキャリア形成に悩める方。(性別、年齢は問わず)

7 WSY (Women's Support & Yell)

講座名	こころのケア講座 第1回 : DV・モラハラの加害者とは？ 第2回 : DV・トラウマの理解と立ち直りのヒント
実施目的	主に練馬区在住・在勤のDVやモラハラを身近な問題として感じている、また知りたい女性男性へ向けて理解や気づきを深める。また、実際、悩んだり生きずらさを感じている方へはネットワークづくりや前向きなマインドづくりを醸成する。
実施内容	第1回は、DVやモラハラの加害者についての情報を得ることで、私たちに起きる混乱や罪悪感を減らすことに繋げていきます。第2回は、表面化できず抱え込んでしまうことが多いDVやトラウマの構造、どのようなものを解説し、考えたり、自分ごと化し、対処方法や捉え方、視野を広げていきます。 双方とも講座のあと、女性希望者でピアサポートグループを実施します。
該当テーマ	(1) ジェンダー平等の推進 (3) DV・性暴力等の防止に関する啓発
対象	18歳以上の男女

8 東京練馬断捨離会

講座名	これからを生きるための断捨離®式エンディングノートセミナー
実施目的	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、これからをよりよく生きるために、生き方を見直し、行動に繋げるキッカケ作り。
実施内容	自分年表やこれからやりたいことリストなど、ワークを通して自分のこれまでの生き方を知り、これからをどのように生きるか、生きたいかを再確認する。
該当テーマ	(7) 多様な働き方・生き方を考えるライフキャリアデザイン
対象	(記載なし)

9 ハッピーメノポーズ

講座名	～その不調、もしかして更年期かも？！～ パートナーが知っておきたい！男性更年期
実施目的	女性の更年期に比べ、その症状に気づきにくい男性更年期。 50代男性の約4割は男性更年期症状を感じているといわれており、不調による社会的損失は無視できない数字となっています。 早期に適切なサポートつながるためには、近くにいるパートナーや家族の理解と気づきがポイントです。情報量もまだまだ少なく、ネガティブイメージの強い更年期について、地域で、気軽に学べるセミナーを開催します。
実施内容	1. なぜ今、男性更年期なのか？(男性更年期の現状) 2. 男性更年期の基礎知識 3. 男性更年期障害の実際 4. パートナー・周囲としてできること(グループワーク含む)
該当テーマ	(7) 多様な働き方・生き方を考えるライフキャリアデザイン (9) ライフステージごとの健康課題の解消
対象	性別年齢問わず、どなたでも(男性も可)

10 らぼ・ときめき

講座名	お父さんと作ろう！手作りハンバーガー & ポテト
実施目的	この講座では、父と子を対象に、初心者でも安心して取り組める調理活動を実施します。親子や家族がときめくひとときを過ごすことを目的としています。また、講座後には父と子が休日などに実際に調理に挑戦できるようになることを目指しています。
実施内容	食材や調理器具の使い方、作り方の説明をはじめ、父と子が台所で楽しく安全に調理できるよう指導します。また、作った料理を持ち帰れるよう進行します。 (参加者に保冷バッグ・保冷剤等の持参をお願いすることを検討)
該当テーマ	(1) ジェンダー平等の推進 (6) 男性の家事・育児参加促進等、家庭内における男女協働の推進
対象	小学1～3年生と父親

- 不採用企画 : 2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

1 Kazumi Pilates & Fichial Yoga

講座名	内側から輝く美しさへ！顔ヨガとピラティスの効果的な取り入れ方
実施目的	・生まれ育った練馬区の活性化 ・全身のバランスケア ・美容と健康の向上 ・心身のリフレッシュ 顔ヨガとピラティスは、それぞれ異なる目的を持ちながらも、共に健康的で美しいライフスタイルを支える強力なツールです。
実施内容	前半50分くらい 顔ヨガ(手鏡を使って、座って行います。) 休憩10分～15分 後半50分くらい ピラティス(ピラティスorヨガマットor バスタオル使用)
該当テーマ	(5) ワーク・ライフ・バランスの推進 (7) 多様な働き方・生き方を考えるライフキャリアデザイン (9) ライフステージごとの健康課題の解消
対象	(記載なし)

- ◆不採用理由 : 団体ではなく、個人でインストラクターとして活動しているため、団体として実施する区民企画講座には該当しないと判断した。

2 ワークライフバランスコンサルティング

講座名	嫁姑婿舅問題の解決糸口は魔法のカードから
実施目的	①老若男女が自分自身のアンコンシャスバイアスに気づき、嫁姑婿舅問題の根っこにはジェンダーギャップがあることを知らせる ②家父長制や男女役割分担という古い価値観を理解、アップデートしお互いに接し方を変化させていく
実施内容	ジェンダーギャップカードを使ったワークショップ(1時間) 男女共同参画社会の多様な家族について解説(1時間)
該当テーマ	(1) ジェンダー平等の推進 (5) ワーク・ライフ・バランスの推進 (6) 男性の家事・育児参加促進等、家庭内における男女協働の推進
対象	家族・親戚にイライラしている老若男女

- ◆不採用理由 : 区立施設で行う講座として、講座名・対象者の表現がふさわしくないと判断した。地域団体というよりは、個人事務所として活動している。区民企画講座は地域団体を支援する目的もあるため、個人事務所への支援は不適切と判断した。