

● 募集内容

募集期間：令和8年11月1日(土)～12月5日(金)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・性暴力やハラスメント等の防止
 (4) 発達段階に応じた性に関する知識や暴力の防止
 (5) ワーク・ライフ・バランスの推進
 (6) 女性の就労や起業、再就職の支援
 (7) 家庭における男女の協働の推進
 (8) 様々な人に配慮した災害対策

応募団体：11団体

応募企画：11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。

● 採用企画：4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・性暴力やハラスメント等の防止 (4)発達段階に応じた性に関する知識や暴力の防止
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 ※対象者を分け、2コマ実施

2 これからつらば

講座名	子育て卒業ママのAI副業スタートアップ講座 ①副業設計のマインドセット ②AI副業ライティングの実践
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。子育て一段落期の中高生の子を持つママたちが、自身の人生経験(コンテンツ)を肯定しAIの構成力(スキル)を活用したライティング副業の実践を習得します。「生きがいの創出」「経済的不安の解消」「IT苦手意識の解消」を目的とします。
実施内容	①副業設計のマインドセット:自身の人生経験の棚卸しのワークショップを通して、副業設計に向けた心の準備とビジョン作りを行います。 ②AI副業の実践:1日目の副業設計を元に、AIを活用したライティングの実践、副収入を得るまでの実践的なスキルを学びます。

該当テーマ	(5)ワーク・ライフ・バランスの推進 (6)女性の就労や起業、再就職の支援 (7)家庭における男女の協働の支援
対象	40～60代の女性

3 自分らしいアクティブライフを考える会

講座名	【40～60代】仲間と一緒に！自分らしい未来づくり
実施目的	人生後半の描き方を悩んでいる方(40～60代)を対象に、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。今年度は年齢を限定し、参加者同士の対話をより一層、深めてもらいたいと考えている。
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 (6)女性の就労や起業、再就職の支援
対象	40～60歳代の今後のキャリア形成に悩まれる方

4 ハッピーメノポーズ

講座名	変化をチャンスに！～男女の更年期セミナー
実施目的	性別年齢に関係なく、男女の更年期について正しく理解し共通言語をもつことで、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。
実施内容	・男女の更年期の基礎知識 ・男女の身体的・心理的・社会的健康の相互理解 ・更年期をチャンスに変えるためのライフハック
該当テーマ	(5)ワーク・ライフ・バランスの推進 (6)女性の就労や起業、再就職の支援
対象	テーマに関心のある人(年齢性別問わず)

- 不採用企画 : 7 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 一般社団法人MIT

講座名	しつけとDV どう違うの？
実施目的	子育てに悩む親が少しでも自信を持てるよう、子育てのコツを伝える講座。
実施内容	しつけとDVの違い、アンガーマネジメント、アサーショントレーニング(子どもへの効果的な伝え方)
該当テーマ	(3)DV・性暴力やハラスメント等の防止
対象	子育て中のお母さん、お父さん、祖父母

- ◆不採用理由 : 「子育てのコツ」や、「しつけ」を学ぶ内容は当センターの年間事業計画とは合致しないと判断した。

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
対象	18歳以上の女性

◆不採用理由：該当テーマは「ワーク・ライフ・バランスの推進」で記載があったが、合致していないと判断した。また、同様内容で過去5回(令和7年度、5年度、4年度、3年度、2年度)実施しているため、連続での実施を見合わせたい。

3 collet (コレット)

講座名	即実践！ちょっとしたコツで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 ・思春期の子どもの身体と心 ・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
対象	更年期が気になる30-50代の女性

◆不採用理由：今回の募集テーマに「健康」、「更年期」は無いが、「更年期」をテーマにした企画の応募が二つあった。もう一つのハッピーメノポーズの企画は男女の更年期をテーマとし、対象者を女性に限定していないため、参加者の多様が見込めるため採用としたため、当該企画を不採用とした。

4 WSY (Women's Support & Yell)

講座名	こころのケア講座 第1回:DV・トラウマを理解する処方箋 第2回:私を大切に「自尊心」とリカバリーのためのパステル画ワーク
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付きを深める。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、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、自分ごと化し、対処方法や捉え方、視野を広げていきます。第2回目は傷ついた心から自尊心を取りもどす考え方、後半は心を癒すパステル画づくりのミニワークに挑戦します。 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・性暴力やハラスメント等の防止

対象	18歳以上の男女
----	----------

◆不採用理由：同様内容で令和4年度から4年連続で実施しているため、連続での実施を見合わせたい。

5 東京練馬断捨離会

講座名	片づけ常識の大間違い 断捨離®で家も心もスッキリ
実施目的	片づけは女性がするもの、片づけなんてできて当たり前。そんな当たり前のことができない自分なんてと自分自身を責めてしまう方、落ち込んでいる方に、責める必要も落ち込む必要もない。片づけに対する当たり前を覆し笑顔あふれる人生を送っていただくため。
実施内容	講座60分：片づけはいっぺんにするもの、収納グッズを買えば片づくなど、片づけに対する思い込みを外し、今日からできる行動をお伝えする。 質疑応答30分
該当テーマ	(7)家庭における男女の協働の支援
対象	※記載なし

◆不採用理由：「断捨離」を学ぶ内容は当センターの年間事業計画とは合致しないと判断した。

6 ルマルメ株式会社

講座名	価値観と強みから見つける「わたらしい働き方」対話型ワークショップ
実施目的	働くことに迷いや不安を抱える女性が、安心して話し、気持ちを整理できる対話の場をつくることを目的とします。 カフェのような気軽な雰囲気の中で、今の思いや迷いを言葉にし、対話と簡単なワークを通して、自分の価値観や強みについての気づきを促します。 その気づきをもとに、復職・転職・副業・起業など、さまざまな働き方の選択肢の中から、“わたらしい方向性”を見つめるきっかけを提供します。
実施内容	基本的には、「対話」をベースに行います。講師は、ファシリテーションを軸とし、受講者の方の対話から学んでいただく形式をとります。 ①オープニング(安心できる場づくり) カフェのように気軽に話せる雰囲気をつくり、安心して過ごせる場を整える。 ②対話①「いま感じていることを言葉にする」 働くことへの迷いや気持ちを小グループで自由に話して、心の整理を始める。 ③ミニワーク「わたしの価値観を見つける」 簡単な質問ワークを通して、どんな働き方が心地よいかを明らかにする。 ④対話②「経験から強みを見つける」 これまでの生活・仕事経験を話しながら、他者の視点で強みを発見する。 ⑤ミニレクチャー「働き方にはいろんな選択肢がある」 復職・転職・副業・起業など、多様な働き方の方向性を軽く紹介する。 ⑥対話③「わたしに合う方向性を考える」 気づいた価値観と強みから、自分に合いそうな働き方の方向性を整理する。 ⑦小さな一歩の設定 無理なくできる“1週間以内の小さな行動”を見つけて、未来への一歩につなげる。 ⑧クロージング 今日得た気づきと感想を共有し、安心した気持ちで終わられるように締めくくる。
該当テーマ	(6)女性の就労や起業、再就職の支援
対象	※記載なし

◆不採用理由：区民企画講座は地域団体を支援する目的があるため、株式会社への支援は不適切と判断した。

7 ワークライフバランスコンサルティング

講座名	ワークライフバランスについてあらためて考えてみましょう
実施目的	WLBが労働時間の多寡や働き方としてしか理解されていないこと、東京高裁で同性婚を認めないことを合憲とする判断、米国発の反DEIなど男女共同参画におけるアフーマティブアクションへの逆風が強まっている今、あらためて幅広い意見を交換し、男女共同参画社会への理解を深めます。
実施内容	ワークライフバランスの意義や高裁判決の内容についての説明とアンコンシャスバイアスについての講義(60分) グループディスカッション(30分)グループ発表(10分)まとめ(10分)
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 (5)ワーク・ライフ・バランスの推進 (7)家庭における男女の協働の支援
対象	老若男女問わず男女共同参画に関心がある方

- ◆不採用理由：令和7年度にも応募があり、不採用とした団体。1999年に武部社会保険労務士事務所を開業し、2006年にワークライフバランスコンサルティングと改称した経緯があり、個人事務所への支援は不適切と判断した。