

## 令和5年度 男女共同参画セミナー

### 「自分を磨く☆パワーチャージセミナー」

#### カリキュラム

鹿児島市男女共同参画センター

回	月日	時間	科目及び会場	内容	講師
第1回	7月8日(土)	14:00 ～ 16:00	「男女共同参画とは」  中研修室1・2(4F)	男女共同参画社会の形成に向け、男女それぞれが抱える身近な問題や、ジェンダー(社会的性別)について学び、全6回の学びの入り口とする。	鹿児島国際大学名誉教授 山田 晋 さん
第2回	7月15日(土)	14:00 ～ 16:00	「イライラを上手に解決！ アンガーマネジメントで心を楽に♪」  中研修室1・2(4F)	アンガーマネジメントを通して相手の意見を尊重しつつ、自分の意見も大切にすることを学び、家庭・職場・地域などの場において活かせるようにする。	メンタルケア鹿児島代表 平川 真理子 さん
第3回	7月22日(土)	10:00 ～ 12:00	「暮らしを快適にする整理収納術！」  中研修室1・2(4F)	整理収納術を学び、お部屋とココロを整えて快適な生活を送る。	片付サポート SHIN 整理収納アドバイザー /看護師 野村 聡子 さん
第4回	8月5日(土)	14:00 ～ 16:00	「ファイナンシャルプランナーと考える将来設計」  中研修室1・2(4F)	ファイナンシャルプランナーから年金、社会保険制度などについて学ぶことで、今後の自分の将来設計をよりイメージしやすくする。	ファイナンシャルプランナー 瀬尾 由美子 さん
第5回	8月19日(土)	14:00 ～ 16:00	「ワーク・ライフ・バランス～“わたし”の働き方・生き方～」  中研修室1・2(4F)	ワーク・ライフ・バランスの持つ意義や考え方を学び、自分のライフスタイルやライフステージに応じた多様な働き方・生き方の実現について考える。	株式会社 鹿児島銀行 人事部参事 中村 啓子 さん

回	月日	時間	科目及び会場	内容	講師
第 6 回	8 月 26 日 (土)	14:00 ~ 16:00	「自分を磨く☆パワーチャー ジセミナーを振り返って」  中研修室 1・2 (4F)	前回までの講座を振り返りな がら、学んだことなどについて 共有し、一人ひとりの男女共同 参画を深めるための講座。本セ ミナーの総まとめ。	鹿児島国際大学名誉教 授 山田 晋 さん