

令和7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	内容	講師
第1回	7月19日(土)	10:00 ～ 12:00	「男女共同参画とは」	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5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27日(日)	10:00 ～ 12:00	「暮らしを快適にする整理収納術！」	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3回	8月2日(土)	10:00 ～ 12:00	「『ほめ日記』で自己尊重感を高めて輝こう！」	『ほめ日記』は最強！ ☆なりたい自分になれる ☆ストレスが軽減する ☆コミュニケーション能力がアップする ☆自己表現力が高まる 自分で自分を癒せるメソッドを学ぶ。	一般社団法人 自己尊重プラクティス協会 インストラクター 有園 あつこ さん
第4回	8月10日(日)	10:00 ～ 12:00	「行動の力につながるコーチング術！」	コミュニケーションスタイルによって4つのタイプに分類する「タイプ別診断」を実施し、自分のタイプが分かることで、自分の行動パターンや考え方についてより深く理解できるようになる。	心理カウンセラー 橋口 かおり さん
第5回	8月23日(土)	10:00 ～ 12:00	「自分を磨く☆パワーチャージセミナーを振り返って」	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