

一人ひとりの “自分らしいLIFE”を応援します！

三重に新しい
LIFEを！

三重の男女共同参画を
リードします
Lead
リード

社会に新しい風を吹き込む事業を展開します
Innovate
イノベート

あらゆる分野の男女共同参画を促進します
Facilitate
ファシリテート

人々のエンパワーメントを支援します
Empowerment
エンパワーメント

全ての講座に
託児サービスが
あります(有料)

三重県総合文化センター開館25周年記念事業

4月21日(日) 13:30～15:00 (12:45開場)

25
周年

近藤サト講演会 あなたはどう老いるか ～自然体で生きるということ～

つつい「若さ」を追い求めてしまいがちな今の世の中。しかし「老い」とは誰にも訪れる心身の変化です。それを受け入れながら生きることまた、人生の選択肢の一つ。白髪を隠さず自然体で生きる人生を歩まれている近藤サトさんをお迎えし、その時のあるがままの自分を受け入れ自分らしく生きるヒントをお話しいただきます。

会場：三重県文化会館 中ホール 参加費：無料
対象：県内すべての方 定員：500名
講師：近藤サトさん(アナウンサー、ナレーター)



6月2日(日) 10:00～15:30

フレンテまつり2019 with 謎解きゲーム 「ジェンダー城のナゾ！」

毎年恒例、フレンテみえの登録団体による展示や活動発表のイベントです。今年は子どもも大人もみんな楽しんでオリジナルの謎解きゲーム「ジェンダー城のナゾ！」を同時開催。フレンテまつり会場を巡りながら、楽しく「男女共同参画」を学べます！ぜひ家族みなさんでお越しください。

会場：多目的ホールほか
参加費：無料(物販など一部有料)
対象：県内すべての方



女性に対する暴力防止セミナー

11月23日(土・祝) 13:30～15:30

マイ・レジリエンス ～一人ひとりの中にある力～

DV被害者が加害者から離れるのは簡単なことではなく、やっとの思いで離れてもトラウマ(心の深い傷つき)の症状に苦しむことがあります。しかし被害にあっても、一人ひとりの中には傷つきを乗り越えて回復する力があります。被害者でもあり、現在は支援者として活動される中島さんから、DVの影響の大きさやトラウマに対応していく方法などをお話しいただきます。

※レジリエンス(Resilience)…回復力、元の形に戻る復元力
会場：三重県文化会館2階 大会議室 参加費：無料
定員：70名 対象：全ての方
講師：中島幸子さん(NPO法人レジリエンス代表)



三重県総合文化センター開館25周年記念事業

2020年1月10日(金) 18:30開場 19:00開演

25
周年

二兎社公演43「私たちは何も知らない」

明治末期から大正にかけての約4年半、平塚らいてうや伊藤野枝ら10代後半～20代の若い女性たちが発行した雑誌「青鞥」編集部の出来事を、近未来の時間軸で新たに描く永井愛の意欲作。「ザ・空気 ver.2 誰も書いてはならぬ」で読売演劇大賞選考委員特別賞を受賞した二兎社の待望の新作公演！ぜひご期待ください！

作・演出：永井愛 出演：朝倉あきほか
会場：三重県文化会館 中ホール 全席指定
S席4,500円、A席3,500円(25歳未満の学生は各席20%割引)
共催：二兎社/三重県文化会館
チケット一般販売：11月10日(日)10:00～



5月15日、29日、6月12日、26日、7月10日(各水)
10:00～12:00

女性のための自分を好きになるトレーニング

「自分ってダメだな…」と自己嫌悪におちいつたり、他者の目線が気になって自分を見失っていませんか？ ありのままの自分を大切に、自分を信じる力を再発見するために学び、考え、実践する講座です。

会場：セミナー室A、三重県生涯学習センター2階 まなびラボ 参加費：無料
定員：24名 対象：県内在住・在勤・在学の女性
講師：増井さとみさん(ウィメンズカウンセリング名古屋YWCA フェミニストカウンセラー)

情報コーナーミニセミナー

5月19日(日) 14:00～16:00

独身(シングル)のための座談会的カフェ

「気がつけば結婚せずにここまで生きてきたけれど、このままシングルで大丈夫かな…」という不安や老後までのライフプラン、シングルとして生きる楽しみ、感じていることをシングル同士で話してみませんか？

会場：情報コーナーレクチャースペース 参加費：無料
定員：10名 対象：30～40代の今まで結婚経験のない方で本座談会初参加の方

6月～8月

三重県内男女共同参画連携映画祭2019

三重県の男女共同参画をもっと身近に感じていただくため、「映画でみつけよう！男女が共に生きるヒント」をテーマに、5つのセンターと20市町が連携し、県内19会場で開催します。

対象：県内すべての方 ※詳細はホームページで順次お知らせします。

男性講座

6月8日(土) 13:30～16:00

働き方改革実践塾 ～目指せ！ダイバーシティ・マネジメント～

「働き方改革」を成功させるためにはいったい何をすれば？ 管理職としてできることは？ これからの時代に必要な、職場の生産性を高める「ダイバーシティ」について、明日から実践できる成功のカギをお伝えします！

会場：三重県生涯学習センター4階 小研修室2 参加費：無料 定員：20名程度
対象：企業・組織で働く男性管理職
講師：坂本崇博さん(合同会社SSIN代表、コクヨ株式会社・働き方アドバイザー)

7月以降の各第2木曜日 13:30～15:30

パートナーとの関係で悩んでいる 女性のためのグループ

パートナーとの支配関係で自分が本来持っている力を見失っていませんか。暴力を受けるのは、自分のせいだと思いませんか。同じ悩みを持つ女性同士、安全な場で一緒にDVについて学びましょう。

会場：三重県総合文化センター内 参加費：無料 定員：8名
対象：パートナーとの関係で辛い思いを抱えていたり、パートナーからの暴力に悩む女性

情報コーナーミニセミナー

7月28日(日) 13:00～16:00

スイーツ男子 第2弾 甘味処ふれんて 涼を誘う和菓子作りの巻

男がスイーツ好きで何が悪い！ 水ようかんや団子を作って、おいしいお茶を飲みながら、情報交換や交流を深めましょう。

会場：生活工房 参加費：材料費500円程度 定員：8名
対象：10～40代を中心とした男性

9月14日、28日、10月12日、26日、11月2日(各土)
10:30～12:30

女性のための自分も相手も大切にするトレーニング

職場で、家庭で、周囲の人間関係の中で「言いたいことが言えない」と悩んでいませんか？ 自分の気持ちも相手の気持ちも大切にして、相手に伝える力を身につけて育てるトレーニングです。

会場：セミナー室C、三重県生涯学習センター2階 まなびラボ 参加費：無料
定員：24名 対象：県内在住・在勤・在学の女性
講師：杉本志津佳さん(フェミニストカウンセリング堺 フェミニストカウンセラー)

情報コーナーミニセミナー

9月29日(日) 10:00～12:00

劇的(ドラマティック)フレンテ Scene:2

様々なエンターテインメント作品を「フレンテ視点」で楽しむ新感覚ミニセミナー第2弾！ 映画やドラマに詳しい人もそうでない人も、みんなでわいわい盛り上がりましょう。

会場：情報コーナーレクチャースペース 参加費：無料 定員：10名
対象：テーマに興味のある方
講師：田中忍さん(三重映画フェスティバル実行委員会会長)

男性講座

10月5日(土) 13:00～17:15(予定)

男性のためのストレスマネジメント講座 「しなやかな男のススメ」

仕事のこと、家庭のこと…様々なストレスを一人で抱え込んでしまいがちと言われている男性。そんなストレスとどう向き合い、付き合っていくのかを体験的に学びます。近年話題のマインドフルネス体験も行います。

会場：三重県文化会館2階 中会議室 参加費：無料
対象：テーマに関心のある20代～50代の男性 定員：30名
講師：吉岡俊介さん(シニア産業カウンセラー、キャリアコンサルタント)
マインドフルネス体験 ナビゲーター：山崎恭子さん(マインドフルネス・プラクティス実践者)

6月23日～29日
男女共同参画週間

10月
乳がん啓発月間

10月11日
国連 国際ガールズ・デー

11月12日～25日
「女性に対する暴力をなくす運動」期間

3月8日
国際女性デー

各事業の申込み・詳細は
こちらからも
ご確認ください。



地域リーダー養成講座

10月13日(日) 13:30～16:00

仲間とともに歩むために ピア・サポート/ピア・カウンセリングの基礎

ピア・サポートとは、同じ体験をした人や同じ立場にいる人同士が仲間として共に支えあっていくことです。仲間とともに歩むために、またはその支援をするために、必要な視点や知識を学べる講座です。

会場：セミナー室A 参加費：無料
対象：ピア・サポート活動をしているまたは活動をしたいと考えている方、
ピア・サポートに興味がある方、自身の行っている活動に活かしていきたい方
定員：20名 講師：大賀一樹さん(臨床心理士/NPO法人共生ネット理事)

女性のためのエンパワーメントスクール

10月19日(土)、11月30日(土)、2020年2月1日(土)、3月上旬予定
10:00～16:00(11、3月は12:30まで)
3月は男女共同参画フォーラム分科会として開催予定

女性の想いをカタチに。ススム、変わる！

あなたの「やってみたい！」「こう変えたい！」という「想い」はありませんか？ 同じ「やってみたい」「想い」をもつ仲間たちとつながって刺激をうけあいながら、その想いを実現しカタチにするために必要なスキルを共に学ぶ講座です。

会場：三重県生涯学習センター2階 まなびラボ 参加費：無料
対象：テーマに興味のある女性 定員：20名
講師：西井勢津子さん(地域資源バンクNIU代表取締役)、森谷哲也さん(ボノボ代表)

女性のためのエンパワーメントスクール

10月27日、11月10日(各日) 10:00～16:00

働く女性の「ロジカルシンキング」講座

論点を整理してわかりやすく人に伝えることが苦手…。そう思っているあなたに、きっと役立つロジカルシンキング講座です。論理的思考を味方につけ、自信をもって自分の意見を伝えられるようになりましょう！

会場：三重県生涯学習センター2階 まなびラボ 参加費：無料 定員：28名
対象：県内在住・在勤の働く女性 講師：内田友美さん(星槎大学大学院特任教授)

11月9日(土)～24日(日) 各日17:00～21:00(休館日を除く)

内閣府「女性に対する暴力をなくす運動」(パープルリボン運動) 総文パープル・ライトアップ2019

毎年11月12日～25日は、「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。この運動のシンボルであるパープルリボンにちなみ、今年も総文の広場をパープルにライトアップします。

会場：三重県総合文化センター祝祭広場ほか