

一人ひとりの行動で、真のジェンダー平等社会をつくる。

4月12日(土)、13日(日) 10:00～16:00

女性のための 自分を好きになるトレーニング

自分のことをもう少し好きになって、「私は私でいいんだ」って言ってみたくはないですか？いつも周りの人を優先して自分のことは後回し、つい自分にダメ出ししてしまう、自分を大事にするってどんなことかわからない女性の皆さんへ。まるごとの自分を受けとめ、自分自身を信頼する力「自己尊重感」について、講義とワークを通して一緒に学んでみませんか。

会場：フレンテみえ2階 セミナー室A 参加費：無料 定員：24名
対象：2日間とも参加可能な県内在住・在勤・在学の女性
講師：加藤伊都子さん(フェミニストカウンセリング堺)
※応募者多数の場合は抽選

5月下旬頃～

三重県内男女共同参画連携映画祭2025

内閣府の男女共同参画週間(6/23～6/29)にちなんで開催し、19年目となる「三重県内男女共同参画連携映画祭」。今年は県内24市町と連携し、19会場で予定しています。「男だから」「女だから」といった性別役割分担意識を解消し、誰もが自身で選択できる、希望すれば個性と能力を発揮できる「男女共同参画」の社会を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」をテーマに会場ごとに選定する上映作品は、4月下旬以降に「フレンテみえ」のホームページでも順次お知らせしていきます。

会場：県内各地19会場(予定) ※各会場にて日程など異なります。



最新の情報はこちらから

5月31日(土)、6月1日(日) 10:00～17:00

The personal is political ～困難を抱える女性を支援する人になる～

令和6年4月に「困難な問題を抱える女性への支援に関する法律」が施行されました。その理念に基づき、女性が置かれている生きづらさの状況をジェンダーの視点から読み解き、解決に導くためのアプローチ方法を学び、地域で協働して活躍できる人材を育成します。

会場：5/31セミナー室B、6/1セミナー室C
参加費：無料 定員：20名
対象：2日間とも参加可能で、テーマに関心のある女性
講師：フェミニストカウンセラー他
※応募者多数の場合は抽選



6月28日(土) 10:00～15:00

フレンテフェスタ2025

フレンテみえで日々活動しているパートナーグループの活動発表イベントを開催！様々なグループによるブース展示やステージ発表などに加えて、今回はmath channelの沼倫加さんによる楽しい算数ショーを同時開催！ほかにも、ものづくりの魅力が体験できるワークショップなど、楽しいブースが登場予定。6月28日はフレンテみえに集まろう！

会場：フレンテみえ1階 多目的ホール 参加費：無料



7月26日(土)・8月2日(土)、30日(土) 10:00～15:00

働く女性のためのファシリテーション講座 上手な意見の伝え方、 わたらしい話し合いへの関わり方



職場で意見を言うのが苦手。思うことはあるんだけど、私の意見なんてきっと求められてない。会議ではいつも同じ人ばかりが発言しているし、そもそも話し合いの場にいるのがストレス。そんな女性の皆さん、ファシリテーションを学んでみませんか？話し合いの場にあなたらしく上手に関わるための練習をしましょう。同じような想いをもつ女性たちと一緒にワークショップをしながら学ぶ、参加型の3回連続講座です。

会場：生涯学習センター3階 まなびラボ
参加費：無料 定員：20名
対象：3回すべてに参加可能な三重県内在勤の女性
講師：竹本紀子さん(ナラティブ・エナジー代表、日本ファシリテーション協会前会長)



8月10日(日) 10:00～16:00

アソボ・マナボ・タノシソウブン2025 「アイラブみー」のワークショップ 「これってカワイイ？ヘン？」



自分を知ること、自分を大切にすること、がテーマのNHK Eテレの人気番組「アイラブみー」。夏休みの子どものおまつり「タノシソウブン」で、「アイラブみー」のお話を観て、一緒に考えてみませんか？自分の気持ちを声に出したり、文字や絵で描いたりしてみましょう。ワークコーナーもあります。

会場：三重県文化会館2階 第2ギャラリー 参加費：無料
定員：各回30名程度(申込不要) 対象：4歳くらいから



8月23日(土) 13:30～16:30

おつかれさま お母さん

自分はダメなお母さんだ…。そんな思いを抱えていますか？子育ての責任を母親ばかりに求めがちな社会で、奮闘しているお母さん方のための講座です。前半は参加者の子育てエピソードをもとにした講師からの講義と語り合い、後半は自分のために花束を作るセルフケアワークショップの二部構成で行います。お母さん同士でつながり、みんなで労わりあいましょう！

会場：フレンテみえ3階 セミナー室C 参加費：無料 定員：50名
対象：子育て中の県内在住・在勤・在学の女性
講師：福田由紀子さん(フェミニストカウンセラー) ワークショップ協力：CHELBAN
※応募者多数の場合は抽選



8月24日(日) 13:30～15:30

フレンテにじいろプロジェクト 多様な性とわたしたち ～SOGIEインクルーシブな学校環境づくりに向けて～



令和7年度から新たにスタートする「フレンテにじいろプロジェクト」は、性の多様性の理解を深め認め合う社会づくりを進めるため、形式にとらわれずLGBTQ+に関する課題について発信する事業です。初回となる今年度は、「SOGIEインクルーシブな学校環境づくり」について、教職員や教育関連従事者向けの講座を開催します。すべての学校をセクシュアルマイノリティの子どもたちにとってもちやすい場所に近づけるために、必要な意識や知識、対応の視点などについて、講座を通して一緒に考えていきましょう。

会場：フレンテみえ3階 セミナー室C 参加費：無料 定員：40名
対象：教職員ほか学校関係者、教育関連事業関係者
講師：認定NPO法人ReBit

全ての講座に託児サービスがあります(有料・2週間前までに要予約)

※手話通訳や要約筆記をご希望の方は1か月前までにご相談ください。
ただし、調整の結果ご希望にお応えできないこともあります。



9月13日(土) 13:30～15:30

フォーカスみえ 自分を大切にするための フェムテック



女性は、妊娠・出産、更年期など、さまざまなライフステージを経験します。心と体のバランスを保ちながら、自分らしく活躍するために「フェムテック」や「フィットラビー(植物療法)」の力をかりてみませんか？自分の体調や心の変化に対応する方法を学ぶとともに、性に対する恥じらいをなくし、自分の性を大切に考える方を深めます。自分の体と心に優しく向き合う方法を、一緒に学んでいきましょう。

会場：フレンテみえ3階 セミナー室C 参加費：無料 定員：70名
講師：森田敦子さん(植物療法士)

10月4日(土) 13:30～15:00

男性講座 スポーツ現場から学ぶ 男性が自分らしく生きるためのメンタルケア



社会的なプレッシャーや「男らしさ」の枠に縛られがちな男性が、自分らしく生きるためには？今年の男性講座は、ラグビー日本代表やトップアスリートたちと向き合ってきたスポーツ心理学者、荒木香織さんをお招きし、スポーツ現場での実例を通じて、男性が自分らしく生きるための心の習慣をお話しいたします。自分らしい生き方を求めるすべての男性に贈る講座。オンライン参加もOKです。

会場：フレンテみえ2階 セミナー室A(オンライン参加可)
参加費：無料 定員：30名 対象：テーマに関心のある男性
講師：荒木香織さん ※オンライン出演
(株式会社CORAZONチーフコンサルタント、順天堂大学スポーツ健康科学部客員教授)
※本講座はオンラインシステムを使用して実施します。
会場またはオンラインいずれかでご参加ください。

10月9日(木)、11月8日(土)、12月11日(木)
2026年1月8日(木)、2月14日(土)、3月12日(木)
13:15～15:30

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



今のパートナーと出会う前のあなたは、どういう人だったのでしょうか。「もうちょっと自信があったのに」「自分では何も決められなくなってしまった」「自分がダメだと責めてばかりいる」「身体の調子がずっと良くない」…それはもしかしたらパートナーとの関係が対等ではないことが原因かも。内閣府の調査では、結婚している女性の4人に一人がDVの被害にあっているという結果が出ています。同じ経験をしている女性同士でDVについて学び、自分本来の力を取り戻して、自分らしい生き方を応援するグループを開催します。

会場：三重県総合文化センター 参加費：無料 定員：8名
対象：夫、元夫、交際相手等との関係でつらい思いを抱えている女性、DVに悩む女性
ファシリテーター：フレンテみえ職員
※1～3月はオンラインで実施します。
※1回のみ参加もOK

11月29日(土)

男女共同参画フォーラム ～みえの男女2025秋～

開館以来35年にわたって続いているフレンテみえの集大成イベント「男女共同参画フォーラム」。女性も男性も「自分らしく」歩んでいくためのヒントを共に考え発信する本事業、令和7年度は久々の「秋」開催です！ゲストを招いてのホールイベント(午後)や団体による分科会(午前)、パネル展示など様々な企画を通して、あなたも自分自身の生き方・歩み方についていっしょに考えてみましょう。

会場：フレンテみえ1階 多目的ホールほか 参加費：無料 対象：テーマに関心のある方 主催：三重県・三重県男女共同参画センター「フレンテみえ」

講座へのご参加には、事前申込が必要です(一部をのぞく)

申込開始は、それぞれ2か月前頃を予定しています。
フレンテみえホームページをぜひチェックしてみてください。



10月13日(月・祝) 13:30～15:00

プレリユード事業 吉田恵里香講演会 「わたし」と「だれか」の物語 ～透明化される存在をエンタメで描く～



NHK連続テレビ小説『虎に翼』をはじめ、ドラマ『30歳まで重貞だと魔法使いになれるらしい』、映画『ヒロイン失格』、ドラマ『恋せぬふたり』など多くの作品のなかで“自分らしい生き方”や“普通”とされているものにとらわれない生き方”について描かれている脚本家の吉田恵里香さんをお招きします。物語を贈り出すときに大事にされていることや、性別にとらわれず、自分らしく自分の生きる道を選択できる社会にしていくなために大切に感じていることなどについて、ドラマ・映画作りの背景も交えながらお話をうかがいます。

会場：三重県文化会館 中ホール 参加費：無料 定員：500名
講師：吉田恵里香さん(脚本家・小説家)

11月8日(土)～30日(日) ※休館日を除く 17:00～21:00

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2025

内閣府「女性に対する暴力をなくす運動」期間(毎年11/12～25)にあわせて、この活動のシンボル「パープルリボン」にちなんでパープル・ライトアップを三重県総合文化センター知識の広場で実施します。今年も、「女性に対するあらゆる暴力をなくしていこう」、「あなたはひとりではありません」「どうぞ相談してください」とのメッセージを込めて、紫色の優しいあかりで灯します。フレンテみえ1階の情報コーナーなどでは、参加型ミニイベント「小さなリボンで大きなリボンをつくらう！」や関連展示を予定しています。



会場：三重県総合文化センター 知識の広場 ほか

11月15日(土) 13:30～16:30

女性に対する暴力防止セミナー 信田さよ子講演会&相談会 「ホントに私が悪いんですか？」



「俺を怒らせたお前が悪い」—DV加害者がよく言うセリフです。でも、本当に「怒らせた私」が悪いのでしょうか？たとえどんな理由があろうとも、暴力はふるった側に100%の責任があります。長年DVや家族問題に関するカウンセリングや研究を行ってきた信田さよ子さんをお迎えし、DVの責任は誰が取るべきなのか、DVによる支配から抜け出すにはどうしたらよいかについて講演していただきます。参加者が直接信田さんに質問や相談ができる時間も設けた二部構成です。

講演会／13:30～15:00、相談会／15:30～16:30
会場：生涯学習センター2階 視聴覚室 参加費：無料 定員：50名
対象：テーマに関心のある方
講師：信田さよ子さん(原宿カウンセリングセンター顧問、公認心理師、臨床心理士)
主催：三重県・三重県男女共同参画センター「フレンテみえ」

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