

あなたの地域・職場・学校にお届けします！

令和8年度

男女共同参画 出前講座

無料

人権研修、職場研修に

心の栄養講座



「男だから、女だから」ではなく、
「その人らしさ」を大切に。

感謝の気持ちとお互いさまの気持ちを
忘れないことが、働く上で大切だと感じた。

参加者の声

PTA研修、勉強会に

楽しく学ぼう！ 男女共同参画講座

アンコンシャス・バイアス（性別による
無意識の思い込み）が自分の中にもあること
を改めて知る機会になりました。

参加者の声

学校での総合学習に

デートDV防止出前講座



参加者の声

問題が起こった時は、一人で抱え込まず
相談したり、相談にのってあげたい。

防災研修に

男女共同参画視点での防災講座 男女共同参画HUG（避難所運営ゲーム）



参加者の声

災害がないのが一番ですが、いざという時の
ために学び続けたいと思います。

問合せ
申込み

出雲市男女共同参画センター
(くすのきプラザ)

〒693-0011 出雲市大津町2096-3

TEL : 0853-22-2055 FAX : 0853-22-2157

MAIL : women@local.city.izumo.shimane.jp



出前講座HP二次元コード

詳しくは裏面
または
出前講座のHPを
ご覧ください

くすのきプラザ



男女共同参画出前講座メニュー

下記メニュー以外にも対応できる場合があります。
お気軽にご相談ください。

①楽しく学ぼう！男女共同参画講座	「男女共同参画かるた」やクイズで楽しく男女共同参画を学び、性別役割分担意識や無意識の思い込みについて考えます。 
②男女共同参画視点での防災講座 男女共同参画HUG（避難所運営ゲーム）	災害・復興時に起きる女性の困難を理解し、男女共同参画視点での防災についてゲームを通して考えます。※講義のみも可能。 
③心の栄養講座 	互いを認め合い、支え合い、個性を発揮できる男女共同参画に必要な対等な関係づくりや自尊感情について学びます。
④デートDV防止出前講座 	若者をDVやデートDVの被害者や加害者にしないよう、DVやデートDVの正しい知識、対等な関係づくりを学びます。
⑤心と体のセルフメンテナンス講座 	骨盤底筋ケア、姿勢など、専門の講師による講義や実技を交え、上手に自分自身の心身の健康を守る事を学びます。
⑥断捨離講座～自分らしい暮らしのヒント～	モノを整理することを考えながら、家族の価値観の違いに気付く、受け入れ、協力して家事をするという意識を高めます。 

- ・①②③④はセンター職員が対応。（講座時間は応相談）
- ・⑤⑥は外部講師とセンター職員が対応。（講座時間は90分以上、10人以上での受講をお願いします）
- ・謝金、交通費は出雲市が負担。その他経費は実施団体が負担。

出前講座 開催の流れ

- ・開催場所：出雲市内
- ・時間：9:00～21:00の間（2時間以内）
- ・開催時期：5月～翌年2月

出前講座の計画

↓ ※ご相談はお早めに！

男女共同参画センター
（くすのきプラザ）へ相談

↓
申込書の提出

↓
打合せ

↓
↓
↓

出前講座の開催
主催：実施団体／共催：出雲市

↓
報告書の提出

自治会、団体、サークル、グループ、学校、PTA、事業所等で協議。
※政治、宗教、営利に関する活動は除く

希望テーマ、開催候補日、時間、対象者、参加人数等を知らせる。

『出前講座申込書』を講座開催日**2ヵ月前まで**に提出。
『講師派遣通知書』をセンターから受取る。

会場の下見、準備物の確認、当日スケジュールの確認
※外部講師の場合は、くすのきプラザを通して行う。

広報、集客、配布資料の印刷、受付名簿の作成。

会場準備、講師出迎え対応（外部講師の場合）、駐車場の確保、司会進行、記録写真、アンケートの回収。

『出前講座報告書』を提出。※講座終了後**2週間以内**

日程により対応できない場合があるため、お早目にご相談ください。また、広くご利用いただくため、調整させていただく場合があります。