

# チェリア塾基本コース in 最上

男女共同参画に関する基本的な知識と考え方を身につけるとともに、受講生同士の交流を深め、企業や地域において男女共同参画を推進するキーパーソンの育成、並びにそのネットワーク化を目的に開催します。

◇対象 / 男女共同参画を学びたい、またはその推進に向けて行動したい女性、先着25名。

◇受講料 / 全5回で3,000円。

◇会場 / Step1・3・4は、雪の里情報館 雪国文化ホール  
(新庄市石川町4-15 TEL0233-22-7891)

Step2は、新庄市民プラザ 小ホール  
(新庄市大手町1-60 TEL0233-22-4200)

Step5は、カフェラボ  
(新庄市金沢2002-1 TEL0233-32-1681)

◇託児 / 無料託児をご希望の方は、必要事項をご記入のうえ、事前にお申込みください。(原則、1歳児～未就学児が対象。先着順。)

◇申込 / 8月26日までに、TEL・FAX・メール等でお申込みください。

今よりきっと  
素敵なあなたになれる!

## Step1

9月5日(土)

10:00～12:00・13:00～15:00

### 自分の中にある“強さ”、“弱さ”とは?

◆(有)ティップス取締役社長 尾形恵子氏

自分らしくあるために、まずは自分を知ることが大切です。自らの強さや弱さを見つめ、自身が思い描く未来に向け具体的に考えていきましょう。



## Step2

9月26日(土)

10:00～12:00・13:00～15:00

### このモヤモヤ感はどこから?

～ジェンダーと人権～

◆東北公益文科大学教授 伊藤真知子氏

男女共同参画の基礎と身近なジェンダー問題を学びながら、これまでの生き方を見つめ自身の思い込みや偏見に気づきましょう。

講座終了後に希望者には、チェリア塾修了生との懇親会も予定されており、ネットワークを広げる大きなチャンスです!



## Step3

10月17日(土)

10:00～12:00・13:00～15:00

### 思いに気づき 言葉で伝えられる自分になろう

◆国際コーチ連盟プロフェッショナル認定コーチ 木須八重子氏

自分の中に沸き上がる思いに気づき、その気持ちに蓋をすることなく、他者に伝えていくためのコミュニケーションスキルを磨いていきましょう。



## Step4

11月7日(土)

10:00～12:00・13:00～15:00

### プラス思考の魔法をかけよう

◆こころことばネットワーク代表 齋藤理子氏

同じ言葉でも受け止め方が変わるとコミュニケーションに変化が生まれます。プラス思考で周囲との良好な関係を築きましょう。



## Step5

12月5日(土)

10:00～12:00・13:00～15:00

### 今日はゴールをスタートに変える日

～ふりかえりと次のステップへの踏み出し～

◆(一社)とちぎ市民協働研究会代表理事 廣瀬隆人氏

これまでの学びをふりかえり、次に活かすべきことを再確認していきます。第1ステージのゴールを第2ステージのスタートに変えていきましょう。



※新型コロナウイルス感染拡大の状況により、変更になる場合があります。

◇主催 山形県男女共同参画センター チェリア

〒990-0041 山形市緑町1-2-36 TEL 023-629-7751 FAX 023-629-7752

E-MAIL kikaku@yamagata-cheria.org WEB https://www.yamagata-cheria.org/

