

事後サポートあり！  
(オンデマンド配信等)

Go! Action!  
女性の視点を活かして  
地域の防災マイノリティから  
減災パートナーに！

減災の視点を  
大切に

# 動く女性のための セルフマネジメント講座

女性の社会参画への支援やワークライフバランスの考え方が重要視される一方  
地域での女性の活動はまだまだ「昔ながら」の現状に翻弄されます。  
【心地よくない】だから地域の活動から離れて生活する、今…

災害は頻発・激甚化し、超人手不足の現在。  
自分らしく、楽しく過ごせる日常、  
大切な家族・ペット、大好きな趣味や生きがいとなる仕事  
すべてが、自分だけの力では守れなくなっています。

だからこそ、誰かと共にある、考える、対話することが求められる。  
そんな中で【あなたのお守りになる力】と【仲間】との出会いを！

この連続講座を通じて、自分の生活をより良くする力を身につけましょう！

## 開催について ~ヤマガタ防災・減災Action!の想い~

防災・減災は、災害時の危機対応だけではなく、子どもから高齢者まで、一人ひとりの暮らしのすべてに存在する(存在しなければならぬ)大切な視点です。対して、地域の防災は多様な人の参画が進まず、そこにある大事にしなければならぬ人材にすら気づけない状況。

「地域に関わらずに暮らしていける」今、地域では様々な課題が生まれ続けています。その課題は災害時、地域に関わらなかった・関われなかった、あなたやあなたの大切なものを壊してしまうかもしれない…。

だから今、関わりやすい地域を作っていく為のまちづくりという広い視野で「ひと・もの・こと」を捉え、防災・減災の視点を身につけ、自分自身や大切な人たちとの暮らしに役立つ力と仲間を見つけていきましょう！

## 1 豪華な“地域の”講師陣！



まちづくりファシリテーター  
稲村 理紗



PresentTime 代表  
塩野 真美



アナウンサー  
菊池 喜美子



ゲンサイデイズ  
細谷 真紀子

## 2 “心理的安全性を高める” 女性向け講座

女性を優遇・女性を強調するのではなく  
誰もが同じ立場で活動できる社会を作るために、  
今、社会に足りない女性の視点(女性  
が感じる課題など)を大切にします。



## 参加について

対象：山形県内に居住している女性  
おススメしたい方！

- ・これから地域で活動したいと考えている方
- ・社会で過ごす中で課題を感じている方
- ・これから社会に出る高校生や大学生
- ・町内会やPTAなど地域で活動をしている方
- ・自分を磨く素養を身につけたい方
- ・防災を日常の当たり前にしていきたい方

受講費用：6,000円 ※学生無料！  
(全研修参加費用・オンデマンド配信(期間限定)、  
資料代含む)

定員：20名

詳しい講座内容は  
裏面を  
ご確認ください！



←←←  
お申込み＆  
問い合わせは  
こちらから



Go! Action!

女性の視点を活かして地域の防災マイノリティから減災パートナーに!

# 動く女性のためのセルフマネジメント講座

会場：山形市総合福祉センター(全日程) ※オンデマンド配信あり  
開催時間：18:30~20:30  
※ハイブリッド配信はご要望に応じて実施

※部分受講の受付・割引はできません。お申込みは全研修の受講を想定しています。  
※申込者に限り、振り返り用にオンデマンドにて講座を期間限定配信をいたします。  
※対面参加が難しい回は、オンデマンドにて受講ください。  
※研修は対面参加を基本とすることにご理解いただき、オンデマンド配信の内容は対面に比べると、配慮が行き届かない部分があることをご承知おきください。  
※申込者の参加状況(遠方からの参加など)により、ハイブリッド開催も検討いたします。

主催:ヤマガタ防災・減災Action! 共催:山形県(令和5年度やまがた社会貢献基金事業)  
お問合せ:ヤマガタ防災・減災Action! connectaction.yamagata@gmail.comまたは裏面QRコードからどうぞ!

## No.1 11月9日(木) 話し合う力、ファシリテーションを学ぶ

グループや地域、家族の「話し合う力」で、活動の質を上げたり、満足度が高まる効果的な話し合うコツやディスカッションに対する手法や課題などに関してファシリテートの力の必要性に気づき、場づくりについて学びます。

## No.2 11月30日(木) コーディネートの力、学ぶ実践

実践に向けて、地域の人々の思いを様々な機関・人々と連携して活動を進める、客観的にものごと(まちづくりや対話の場)を進められる視点を学びます。



講師:稲村 理紗 (まちづくりファシリテーター)

山形県地域コミュニティアドバイザー/東北芸術工科大学、東北公益文科大学非常勤講師

秋田市出身。大学卒業後秋田市の市民活動支援アドバイザーに就任し、市民活動に関する相談業務や講座の企画に10年間従事。2016年より山形市に移住。主に住民主体のまちづくりワークショップのファシリテーターやまちづくりに関する研修講師、大学の非常勤講師として東北を中心に活動。

## No.3 12月5日(火) コミュニケーション(傾聴・質問・アサーション・伝える力と理解力)

グループや地域、家族で話し合う際のコーディネートやファシリテートに必要なコミュニケーション能力。その対話スキルを学びます。

## No.4 12月14日(木) ストレスとの付き合い方・気持ちの整え方

スキルだけではなかなか乗り越えるのが難しいストレス。自分自身を知ること、気持ちの整え方を知ることによってストレスとどう付き合うのか学びます。



講師:塩野 貴美 (コーチング・メンタルヘルス研修PresentTime 代表)

2009年に山形県初の女性コーチとして活動をスタート。2012年に独立。同時に本音のコミュニケーションを助ける「こころカード」を開発。コミュニケーション、経営者コーチングといった研修テーマから自身のパニック障害克服の経験をもとにしたメンタルヘルス研修など幅広く活躍している。

## No.5 1月18日(木) 避難所運営の視点で見つける課題や支援(設営から体験する体験型講座)

実際に公的避難所簿備蓄品を利用し、避難所の視点から自身の防災・減災を見つめなおし、家族・地域の共助に必要な支援や課題を参加者の視点で作成し、学びます。

講師:細谷 真紀子 (ヤマガタ防災・減災Action! 代表・山形県自主防災アドバイザー)



## No.6 1月25日(木) スピーチトレーニング(話し方・見せ方・スピーチの作り方)

自分の思いを自身を持って伝えるための話し方や、見せ方、話の組み立て方を学びます。



講師:菊池 喜美子 (アナウンサー、山形キッズアナウンス学校代表・山形県家庭教育アドバイザー)

NHK山形出身アナウンサー歴27年目。山形県内を中心にテレビ、ラジオ、司会、話し方講師として活動中。☆子どもから大人まで3000人以上が「自分の気持ちを自分らしく伝える」喜びを体験中♪

## No.7 2月15日頃 卒業式(認定式)・交流会

自分の思いを言語化し、これまでに学んだことを元に参加者同士でそれぞれが描く未来を共有し、講師陣も含めた交流会を実施、次の行動ステップに結び付けます。

