
アルザフォーラム 2025

報告集

2025.11.8（土）～16（日）

「物語」はわたしが始める

主催／アルザフォーラム 2025 実行委員会・新潟市



☆ 主催者あいさつ



今年の実行委員を代表して、ごあいさつ申し上げます。西蒲区から来ました、福田敦子と申します。

本日は土曜日にもかかわらず、アルザにいがたまでお運びいただきありがとうございます。皆さまのご参加こそが、この行事の継続と拡がりを支えていると感じております。

今年、「『はて?』の果て～小さなモヤモヤを物語にして～」と題し、吉田恵里香さんにお話しいただきます。吉田さんは、現在、脚本家・小説家として、ご活躍されています。脚本に込めた想いや考え方などをインタビュー形式で伺います。

この時間が皆さまにとって、新たな気づきや小さなモヤモヤを払拭するきっかけになれば、実行委員として大変ありがたいです。

本日はお越しいただきまして、誠にありがとうございました。

アルザフォーラム 2025 実行委員会

代表 福田 敦子



本日は、アルザフォーラム 2025 の基調講演に、多くの皆さまからご参加をいただき、誠にありがとうございます。

今回のアルザフォーラムは「『物語』はわたしが始める」をテーマに、分科会や様々なワークショップなどを開催しています。

本日は、脚本家・小説家としてご活躍の吉田恵里香さんをお招きし、「『はて?』の果て ～小さなモヤモヤを物語にして～」と題して、お話しいただきます。

昨年のNHK連続テレビ小説「虎に翼」の脚本を手がけられた吉田さんは大変な人気で、定員を超えるご応募をいただきました。

見過ごされがちな存在に光を当て、エンターテインメントを通じて「生きづらさ」と向き合う想いを表現し続けている吉田さんのお話から、性別に関わりなく、誰もが生きやすい社会について考えるきっかけになればと思います。

本フォーラムの成功と、本日ご参加いただいている皆さまのご健勝を祈念して、あいさついたします。

新潟市副市長 井崎 規之

アルザフォーラム 2025

延べ人数 1,220 人

開催日	区分	催し物	主催者	人数	ページ
11/15 (土)	基調講演	「はて？」の果て ～小さなモヤモヤを物語りにして～	アルザフォーラム実行委員会	263	3・4
11/9 (日)	分科会	ピンクと青は誰の色？	アルザフォーラム実行委員会	27	5
11/29 (土)	学校連携事業	自分もまわりも大切に ～無意識の思い込みとジェンダーの話～	アルザフォーラム実行委員会	8	6
11/8 (土)	上映会	九十歳。何がめでたい	アルザフォーラム実行委員会	235	18
11/14 (金)		風よ あらしよ 劇場版		216	
11/8 (土)	ワークショップ	共同親権導入による DV 被害者等支援について	NPO 法人 女のスペース・にいがた	42	7
11/8 (土)		CAP(子どもへの暴力防止)ってなあに？	特定非営利活動法人 子ども・人権ネット CAP・にいがた	10	7
11/8 (土)		母子家庭の戦後史と支援制度 ～母親のエンパワーメントと支援策について考える～	NPO 法人 フードバンクにいがた	6	8
11/8 (土)		心の疲れを取ってみませんか!!	放送大学心理臨床研修会・新潟	7	8
11/8 (土)		「親の思い子にどう伝える？Ⅱ」 ～子供達の想いはどうか？～	イキイキ健康ふれ愛クラブ元気塾	9	9
11/9 (日)		特殊詐欺の対処法を教えます	劇団あかつき	67	9
11/9 (日)		「人生会議」のゲームを一緒に楽しみませんか？	特定非営利活動法人 新潟キャリアコンサルタント協会	6	10
11/9 (日)		人生を豊かに生きるための、カードゲーム「414 (よいし) カード」で死生観を語ってみよう	カトレア会	7	10
11/10 (月)		「ねばならない」からの解放 ～ライフステージ・からだの変化に対応し、らくにする～	Luonto ひと支援 part	21	11
11/10 (月)		子どもたちの未来を笑顔に！外国と日本の子どもの人権は？ - 貧困・飢餓・紛争・性被害 -	にいがた女性会議 子どもの人権・子育て支援部会	24	11
11/11 (火)		おひとりさまも安心！地域で支える認知症について	にいがた女性会議 介護・自立部会	18	12
11/12 (水)		地域クラブ活動 ～部活動はどう変わる？～	にいがた女性会議 男女平等教育部会	15	12
11/13 (木)		笑いはあなたを健幸にする「笑いヨガ無料体験会」	NPO 法人 健康生きがづくり新潟	25	13
11/13 (木)		カーリンコンの楽しさが あなたを健康にします！	新潟県カーリンコン協会	5	13
11/14 (金)		わたしのまちのジェンダー・ギャップは？ ～新潟の課題を可視化してみよう！～	にいがた女性会議 社会参画部会	13	14
11/15 (土)		防災カフェ in アルザ ～こころの防災、もっと！～	わいらい夢工房	10	14
11/15 (土)		共に考えよう！女性と子どもの貧困	NPO 法人 ウィメンズサポートセンターにいがた	8	15
11/16 (日)		人生 100 年時代 どう生きる！	新潟市消費者協会 新潟支部	33	15
11/16 (日)		「ちょっと ChatGPT に聞いてみよう」で変わる会議の未来	NPO 法人 日本ファシリテーション協会新潟サロン	17	16
11/16 (日)		協賛	シン・女たちのラストメモリー ～青空よ ネオン深き夜を放て～	劇団 blue ジーンズ	128



『はて?』の果て ～小さなモヤモヤを物語にして～

講師 吉田 恵里香さん (脚本家・小説家)

インタビュアー 菊野 麻子さん (フリーアナウンサー)



インタビュアーにフリーアナウンサーの菊野麻子さんを迎え、事前に寄せられた質問を交えながら、吉田恵里香さんに作品に込めた想いや考えをお話いただきました。

NHK連続テレビ小説『虎に翼』を書くことになった経緯

『恋せぬふたり』という作品をNHKでドラマ化したことがきっかけです。当時のプロデューサーの方から、朝ドラの脚本を書いてみないか、と誘われました。49歳までに書くことを目標にしていたので、目標より早く書くことができて、非常に嬉しかったです。

抗議の意味でのケア労働の内容を書きたいという思いと、強い女性を書きたいという思いがありました。打ち合わせをしていく中で、三淵嘉子さんが候補にありました。三淵嘉子さんは日本初の女性弁護士・判事・裁判所長という輝かしい経歴をお持ちなのに、世間に知られていない人物で、人柄もチャーミングで惹かれました。私がやろうとしていたケア労働はいわゆる人の権利で、その場合は法律が関わってくるので、法曹界を生きた三淵嘉子さんをモデルにすれば、ケア労働も網羅できるのではないかと思い、『虎に翼』を書くことが決まったという流れです。

『虎に翼』作中の「はて?」に込められた想い

主人公 寅子が社会で起こる理不尽さに疑問を思ったときに発する「はて?」という言葉は、ふと浮かんだ



言葉でした。思ったことは口に出した方が良いが、それを相手に伝える際に、「は?」などの強い言葉で言ってしまうと、その時点で相手が心のシャッターを閉じてしまい、対話にならず、歩み寄せられません。「はて?」は相手に疑問を投げかけつつ、自問するきっかけとなるやわらかい言葉で、お互いが歩み寄る合図にしたかったです。

吉田さんが日常で感じた「はて?」

『虎に翼』の打ち上げの時に、関係者に「本当にこの2年間大変だったと思うから、しばらくはお子さんのためにたくさん時間を使ってゆっくりしてくださいね。」と言われた時に「はて?」と思いました。仕事しかしていなかったですが、子育てに手を抜いたつもりはありません。確かに、家族やシッターさん、NHKさんにも協力してもらったことは事実ですが、仕事をしてきたからといって、子どもをぞんざいに扱っていたような感じで言われたのが、モヤッとしました。関係者は良かれと思って言ったんだろうな、と思っています。ただ、感じたことを今言うと感じ的に喋っちゃうと思ったので、2か月後にその関係者に伝えました。

「はて?」と思ったときやモヤモヤしたときにそれを相手に伝えるかどうかの判断は難しいです。私は、相手にどうあってほしいか、自分が言って後悔するか、言った自分を1年後・5年後の自分はどう思うか、を未来の自分と対話して判断するようにしています。私は、少なくとも自分が相手の考えを変えられたかもしれないポイントで、たとえ変えられなくても自分が声をあげなかったことに対して後悔するので、その関係者に伝えました。

子育てと仕事の両立は100%無理!

私は女だから、「仕事と子育ての両立はどうしていますか?」とよく聞かれますが、「両立はしていません。両立は無理です!」と言うようにしています。まずそれ

を自分で認めることが結構大変ですが、絶対両立は無理ですから。どちらか、もしくは両方に歪みが出て、そのときの周りのサポートのおかげでバランスがとれているので、1人の手で両立は100%無理です。両立しようと思わないことを心がけています。

ただ、子育ての中で、こどもが「ああ楽しかった」と笑って寝ること、この1つだけは必ず守るようにしています。ちょっとお風呂でグミ食べちゃおうとか、寝る前にくすぐり合うとかでいいんです。何もないうちにこの子が楽しいと思って寝てほしいな、ということしか考えていなくて。

両立は絶対にできないので、健康と心身のバランスだけを大事に、肩の力を抜いてリフレッシュしつつ、自分を甘やかしつつで頑張っていきましょう！という感じです。

ジェンダーにとらわれない育児

こどもの保育園で「ピンクは女の子の色なのに、なんで男の子が着るの？」と言う子がいました。そのときは、自分のこどもに「そんなことないんじゃない？ピンクが好きな子もいるんじゃない？ピンクは男の子が着ちゃだめな決まりあるのかな？好きなものは人それぞれだよ。好きな色を着ちゃだめって言われた子の気持ちを考えてみよう。」と伝えました。その子が好きなものは何か、をこどもの目線で話していくことが大事だと思っていて、絶対にこう、と縛ることはないと思うので、「想像してごらん？」とこどもによく言います。

こどもに「普通はさ～」と言ってしまい、こどもに普通を押し付けてしまったことがあります。時間が経った時にだめだったなと思い、寝る前に謝りました。「あのとき、ママ『普通』って言っちゃったんだけど、良くなかったかもしれない、ごめんね。」と。間違えたときに気づけなくても、後からでも「ちょっと違ったかも」と思ったら伝えることが大事だと思っています。

また、こどもには、小さい頃から「全部言葉で説明しないと人は分かりません。『察して』はだめ。」と言い続けているので、こどもが間違ったことをすると、説明しようとしてくれます。ただ、「伝えたからって全部の意見が通るとは限らないし、それを通そうとするのはまた別の問題だよ。話し合って決めることだからね。」とも話していて、まだこどもはピンときていないと思いますが、いつか伝わったらいいなと思います。押し付けない、決めつけないで対話する、なるべくこどもと同じ目線で喋るように頑張っています。できないときももちろんありますが。



メディア・エンタメがジェンダー平等に与える影響・作品を書く中で大切にしていること

メディア・エンタメが作ってきてしまった呪い・罪がいっぱいあると思います。例えば、働く女性と家庭を支える女性が出てきたときに、なぜか対立構造にしたがるのがエンタメだと私は思っています。

大学での月1の授業では、学生に「何か書くときに、一皿の料理にしちゃだめ。定食にしなさい。」とよく言います。例えば、ラブコメディを書きたいという主題があっても、その中に、「恋愛をしなくたって人は成長できるし、恋愛が全てじゃない」という小鉢や、「恋愛は性別に関わらないし、人間じゃなくて物かもしれない。恋愛対象が何かというのは分からない」という小鉢を入れなさい、定食にしなさい、とよく言っています。

私はエンタメが好きで、書きたいという気持ちはすごくありますが、エンタメであればあるほど、楽しければいい、楽しければ社会的な問題はいらぬ、とどうしてもなりがちだと思っています。私は、エンタメ性と社会性を両方持っている作品を書きたいです。面白いが大前提だからこそ、社会的な問題が無視されていいわけじゃないと思いつけているので、脚本を書くときに心がけています。

<参加者の感想>

- ・1つ1つの質問に対して丁寧に答えてくださって、本当に面白かったです。『虎に翼』の話からジェンダー、社会問題にいたるまで多岐にわたり、改めて考えさせられるお話でした。
- ・自分も、人の価値観を変えることはできなくても、「はて？」と思ったことに対して、発信できるよう、日々過ごしたいと思いました。
- ・「モヤモヤを未来の自分と対話して判断、行動する」とおっしゃっていて、いいなと思いました。
- ・恩人や親、子など大切な人でも嫌なことをされたら嫌いになってもいい。恩人だから許すことはしなくていい。日常の中でそんな風に思っているもなかなか声に出せないことを吉田さんに言っていたいただいたと思いました。
- ・大きい主語になるとぼんやりする。主語を小さくする。「今、私は」と伝えることが大切という話が印象に残りました。
- ・吉田さんが話した「自分はこう、を相手に押しつけることはないよね。」という言葉に八つとしました。気づきをありがとうございました。
- ・「子育てと仕事の両立は100%無理」と言われて、とても嬉しかった。心強い言葉でした。

「ピンクと青は誰の色？」

講師 石井 国雄さん(東京家政大学人文学部 准教授)

こども服やおもちゃでよく見かけるピンクと青。当たり前に見えるその色分けは社会の思い込みなどからくるものかもしれないと考え、この講義を通して色による性別区分の実態を学び、色と社会・文化との関わりについて考えてほしいという思いから実行委員が企画しました。

ワークでは、こども時代に着ていた服や持っていたもの、こどもなどへのプレゼントに選んだ「色」とその理由を振り返り、グループで共有しました。

【歴史の変化】

こども服やおもちゃなどで「ピンクは女の子、青は男の子」で色分けされている場面が多くあります。しかし、長い歴史の中で見ると、その色分けは最近形成されたもので、18世紀にはピンクは男女共通の上品な色、1890年代にはピンクは男の子、青は女の子の色として扱われていました。1920年にアメリカ合衆国の美術館で、「青い服を着た男の子」「ピンクの服を着た女の子」の2枚の絵画が向かい合わせで展示されたことをきっかけに、「ピンク=女の子、青=男の子」のイメージが形成されたと言います。1960年代には第二波フェミニズムの影響で、当時の百貨店のカタログからピンクの幼児服が姿を消しましたが、1970年代に出生前診断が登場し、胎児の性別がわかるようになったことで、親が出生前から性別に応じた準備が可能となり、企業は性別に基づいたマーケティング戦略を展開しました。そして、現代は過去最高レベルの色分け社会となっています。

【生まれつき女の子はピンク、男の子は青が好きなのか】

2歳まではピンクと青への好みに性差はなく、2歳~4歳になると性差が現れるという実験が紹介されました。その理由として、繰り返し見ると好きになる単純接触効果や親の影響などが考えられ、ピンクの服やおもちゃに囲まれた女の子は、ピンクに親しみが生まれ、好きになる→親はこどもがピンクを好きだと認識し、さらにピンクを買う、といった好みのループが生まれると言います。男の子の青も同様です。色の好みは生まれつきではなく、親の性役割観やおもちゃなどのジェンダー化された製品などの社会的な影響を受け、年齢とともに変化していくということをお話いただきました。

【大切なこと】

女の子はパステルカラーを基調とした人形やおままごとで遊び、男の子は濃い色を基調とした乗り物やアクションフィギュアで遊ぶというコマーシャルなどを通して、私たちは無意識のうちに色とおもちゃを強く結びつけ、「女性らしさ」「男性らしさ」を固定化してしまう可能性があります。そのことが興味関心や職業選択、趣味の可能性を制限してしまうことにつながると言います。

一方で、こうしたジェンダーカラーによる制約をなくす取組が盛んになってきており、おもちゃ売り場を男女で分けない工夫や、カラフルなランドセルの販売など、社会でも変化が起きています。

では、私たちにできることは何でしょうか。それは、色への無意識な思い込みに気づくことです。ピンクと青はみんなの色です。「女の子だから」「男の子だから」という意識を減らし、多様な選択を認めることが大切だということをお話いただきました。

【参加者の感想】

- ・色は全員が捉えられるテーマで楽しかったです。
- ・色のイメージでこんなにも色々な場面で影響されていたのだとわかり、とても気づかされました。無意識だったということが怖いと思いました。子育て真っ只中の私にとって、とても有意義なトピックでした。
- ・色の選択幅を広げることで、生活の充実度も高まるイメージが持てました。
- ・自分が無意識にも「色」で決めていたことに気づくことができました。小学校の授業で取り入れて、こどもたちと一緒に考えていきたいです。





「自分もまわりも大切に ～無意識の思い込みとジェンダーの話～」

講師 指田 祐美さん (NPO 扉 代表)

対象 新潟市立高志中等教育学校 1年生から6年生とその保護者
(「土曜活用講座」の一環として開催)

若い世代にジェンダーに関心をもってもらう機会として、出前授業に伺いました。「男だから、女だから」という固定的な性別役割分担意識にとらわれず、自分らしく生きるために、「ジェンダーって何だろう?」という問いからスタート。国内外の様々な写真を見ながら、ジェンダーバイアスについてクイズ形式で考えました。



【ジェンダーとは?】

生まれた時に、生物学的に男性・女性と分けられる性別とは別に、文化的、社会的に作られた性別のこと。「この人は女性かな?男性かな?」と思ったとき、どう見分けるか。その見分け方(外見、話し方、考え方など)もジェンダーの影響によるものです。

【ジェンダーバイアスとは?】

生活の中で、男女の役割に無意識に「こうあるべき」という固定的な考えを持つことや、その考えによって評価や扱いが差別的になることを言います。例えば、次のようなものです。

- **色や形のイメージ** 例) 女の子はピンク、男の子は青
- **言葉による固定観念** 例) 「奥さん」「旦那さん」
- **学校、職場での分担** 例) リーダーは男性がふさわしい
- **能力の差があるという決めつけ**
- **性的アイデンティティへの偏見**

【ジェンダーに関する決めつけをされたら…】

例えば、あなたは女性です。理系に進みたいのに、「女子が理系なんて…」と言われたらどうしますか?

～生徒の声～

- 「文系、理系に性別は関係ないから、好きにさせてください」と伝える。
- 他に味方を作ってから、話しに行く。
- 「自分の人生だから、自分で決めたい」と伝える。

- 「そう考えるのはよいとしても、口に出すのはどうかな」と伝える。
- 「性別ではなく、個人として見て欲しい」と話す。

【大切なこと】

ジェンダーバイアスを含む、無意識の思い込みには、次の3つを意識してみましょう。

1. **気づこうとする**
2. **決めつけない**
3. **対話を大切に**

気づきにくい「無意識」の思い込みに気づこうとする1つの方法は、男女比を見ることです。この差は何だろう?と考えることで、見えてくるものもあります。

人には様々な考え方があり、反対意見を持つ人が“悪”ではありません。「相手はなぜ反対するのかな?」と思いを巡らせてみてください。その人の生きてきた時代背景や、状況が影響していることもあります。話せばわかることもあります。

大切なのは、「自分がどう思っているか」をキープできる状態にいること。ジェンダーバイアスが行き過ぎると、命にかかわることがあります。困ったときには、周りの人に相談しましょう。

【生徒の感想】

- 色や形によるイメージから固定的な概念があることは知っていたものの、言葉によるジェンダーへの関わりがあることに驚いた。特に「奥さん」。語源を知った上で使用したいと思った。
- 普段気にしていない言葉にも、ジェンダーバイアスが含まれているかもしれないので、言動に気をつけていきたいと思った。
- 無意識な思い込みや言動で人を傷つけてしまうことがある、ということが印象に残りました。
- 過度にジェンダーのことについて思いすぎると大変なので、もっと楽にみんなに言えると、もっとみんなが生きやすくなるのかな、と思いました。
- 自分の考えと、講義で教わった考えで、自分なりの新しい考えを見つけ、疑問の答えとなるものが見つけられた。自分の普段の考え方を、もう一度考えさせられるような講義でした。

主催：NPO 法人 女のスペース・にいがた	ワークショップ
共同親権導入による DV 被害者等支援について	11/8 (土)
講師：内山 晶さん（とやの総合法律事務所 弁護士）	
<p>共同親権導入には、DVや虐待を受けた当事者、支援団体や法律家など多くの反対があったにも関わらず、2024年5月に離婚後の共同親権を選択できるように民法改正が成立し、2026年4月1日から施行されます。女のスペース・にいがたには、離婚相談が多く寄せられます。身体的DVや精神的DVから離婚を考えておられる方も多いです。共同親権導入により離婚後も虐待やDVから逃げられなくなったり、子どもへの影響などの問題点があると指摘されています。</p> <p>この導入について弁護士の内山さんを講師にスタッフ含め42人で学習しました。</p> <p>内山弁護士からは、共同親権の概要、単独親権になる場合などの説明を受け、離婚したい妻の事例をもとにグループワークを行いました。子にとって共同親権が明らかに「子の利益」になると思えない限り、単独親権を選択すべきだと、学びました。</p> <p>参加者からは「講義は具体的で分かりやすかった。貴重な資料をいただき、グループワークも活発な意見がたくさんでて、とてもよかった」「共同親権について法律の解釈と現実的対応の観点から分かりやすくレクチャーしていただき助かりました」など参加者からの感想が寄せられました。</p> <p>共同親権を導入後も問題点、課題などに着目し取り組んでいかななくてはと参加者で確認し合いました。</p>	



主催：特定非営利活動法人 子ども・人権ネット CAP・にいがた	ワークショップ
CAP（子どもへの暴力防止）ってなあに？	11/8 (土)
講師：太田美津子さん（CAP・にいがた 事務局長） 笹川明美さん・小野みよ子さん（CAP・にいがた メンバー）	
<p>企画の意図：CAP・にいがたは来年30周年を迎えます。これまで県内のおとな・子ども合わせて約18万3千人にプログラムを届けてきました。「新潟のすべての子どもたちにCAPを！」の思いを達成するためには、人権教育であるCAPについておとなの理解が不可欠です。子どもの人権が尊重されることが男女共同参画の第一歩となると考えています。</p> <p>当日の内容：1. CAPプログラムは、子どもがいじめ・虐待・痴漢・誘拐・性的いやがらせといった様々な暴力から自分を守るための人権教育プログラムです。2. 子どもはなぜ暴力の被害を受けやすいのか3つの要因とその対処方法について。①社会的力を持たされていないので、人権意識（私は大切な人）を高める。安心・自信・自由の心の力を育む。②正しい知識を与えられていないので、年齢や発達に合わせて正しい知識やスキルを伝える。③孤立させられているので、子どもの話をしっかり聴いてくれるおとなを増やす、子ども同士が助け合うことを進める。3. CAPの基本的な考え方「人権意識」「エンパワメント」「コミュニティ」4. 子どもワークショップの体験。中学生プログラムの人権といじめの劇を実施。傍観者はなぜ傍観するのか？いじめを止めるために傍観者にできることを話し合った。5. 思春期の子どもの特徴①帰属感の理解②思春期の子どものおとなを聴くポイント。大事な事はおとなが解決しようと思わないこと、子どもの力を信じて共感的に話を聴くこと。</p> <p>参加者の皆さんは、思春期に関心が高く、劇に出たり話し合ったり意見を発表したりと積極的に参加していた。改めて公開ワークショップ開催の重要性を感じた。</p>	



主催：NPO 法人 フードバンクにいがた	ワークショップ
母子家庭の戦後史と支援制度 ～母親のエンパワーメントと支援策について考える～	11/8 (土)
講師：高橋忠好さん（女性史研究家・行政書士）	
<p>当法人では設立後一貫して母子家庭等への食糧支援等を行っているが、活動のアピールと啓発活動の一助として女性史研究家である高橋氏の講演をここ3年ほど開催している。毎回の参加者が少ないのが課題であるが、今回は当法人と連携をしている NPO 法人女のスペース・にいがたと市の母子連の後援を得て実施した。専門的内容でもあり、多数の参加者は望めないとは思っていたが、母子家庭という社会問題を取り上げたにもかかわらず、特に女性の参加者が少ないのは思いのほかであった。女性が女性の問題に必ずしも関心があるということでもないようである。女々格差などとも言われ同性の間でも共通項がなく、境遇の違う他者には関心が薄い傾向があるのかもしれない。開催の意義については疑問を持っていないので今後も同様のテーマで講演会などの開催をして行く方針である。来年以降も当フォーラムでの機会を持ちたいと考えている。ただ、参加者の多少の問題だけではないとはいえ、より効果的に当法人の活動などを知ってもらうため、工夫をしたいとも考える。無理に参加者を増やすのではなく、関心のある方の参加を促す方向で考えたいが、多様化や多忙化の中、困難な目標でもあろう。フォーラムの機会を与えられるのは有難いことである。今後も続けて参加できることを願っている。</p> 	

主催：放送大学心理臨床研修会・新潟	ワークショップ
心の疲れを取ってみませんか!!	11/8 (土)
講師：放送大学心理臨床研究会・新潟 会員（学会認定正セラピスト、認定心理士、公認心理師）	
<p>放送大学心理臨床研修会・新潟は、社会が大きく変化しつつある中で、男女ともに生じる生きづらさや心の問題について、課題解決やエンパワメントにつなげる「コラージュ創作」の創る行為にある様々な効果と作品分析を通して、メンタルヘルスの面から新潟市男女共同参画行動計画の目標推進に寄与する活動をしています。</p> <p>ワークショップは、「座談会とコラージュ創作」で構成しました。仕事の現場で生じる悩みやモヤモヤ、イライラを語り合い、その後、コラージュ創りを通して、創作することが楽しさと気持ちを安定化させ、脳の働きを活性化させることに役立つ、また心理学的な見方で自己理解が深まることを理解いただきたいと企画しました。集客対象の医療・福祉・介護・教育等の施設&団体を訪問し、チラシを配布しました。</p> <p>当日はスタッフの進行で和やかに座談会がスタート、参加者から悩みやモヤモヤ、イライラが語られました。共感の声も多くありました。その後、コラージュについての話をした後、参加者にスタッフが交じって一緒におしゃべりをしながら、それぞれが持ち寄った雑誌やチラシから気の向いた物をハサミで気の向くままに切り抜いて、選んだカラー台紙に気の向くまま貼りつける「コラージュ創り」を楽しみました。出来上がった作品を互いに参観した後、心理学的な見方について説明しました。</p> <p>参加者の感想は、時間があっという間だった、初めての体験だったが楽しく創れた、創って何だか気分がすっきりした、作品分析が興味深かった等でした。</p> <p>ワークショップを重ねるごとに興味関心を持ってくださる方が増えているように感じています。研修会は、今後も学習と活動の充実に努めていきます。</p> 	

主催：イキイキ健康ふれ愛クラブ元気塾	ワークショップ
「親の想い子にどう伝える？Ⅱ」～子供達の想いはどうか？～	11/8 (土)
<p>この元気塾が発足した平成13年から数えれば、24年経過した。当時50代、60代だった会員も現在は70代から80代となり、行く末も徐々に短くなり、自分の死後について、子供達に今のうちに伝えておきたいことに思いが到る様になって来た。『親の想い、子にどう伝える？』のテーマで2年連続、皆で話し合った。</p> <p>年に1～2度、東京から帰省した時を捉えてその辺りを話そうとすると、けむたがられて、伝えることの難しさを感じる、という人がいた。又、夫が亡くなられて数年経っているが、子供達が皆真っ直ぐに成長して立派に家庭を営んでいる姿をみるにつけ、一緒に力を合わせて育てて来た夫に対する感謝の気持ちが改めて湧いてきている、と語ってくれた会員もいた。</p> <p>いいにつけ、悪いにつけ、親の生活ぶり、夫婦の姿から自ずと子供達は影響を受け、伝わっている部分が確実にあるんだ、ということを経験の中から感ずることが出来た。</p> <p>不動産の相続、墓の管理、親戚筋との関係性等々、面と向って話すことの難しさもあると思うが、「自分史」と言う程の大きさなものでなくとも、「コレだけは伝えておきたい」ことを『子供達へ』と手紙風にしてでも書きとめておき、何かの機会に渡すようにしたいものです。</p>	
	

主催：劇団あかつき	ワークショップ
特殊詐欺の対処法を教えます	11/9 (日)
<p>年々特殊詐欺の手口が巧妙化しております。以前は高齢の女性が狙われることが多かったですが、今は男女、若者も詐欺の被害にあっています。そこで、タイトルを「特殊詐欺の対処法を教えます」として実際に被害にあった実例を取り上げました。</p> <p>国際ロマンス詐欺、投資詐欺、オレオレ詐欺、キャッシュカード盗難詐欺、警察官をかたった詐欺などを実演して知ってもらいました。詐欺師は「警察ですがあなたが容疑者になっている」と言って動揺させて、色々な手口で騙します。携帯電話のアプリに誘導して偽の証拠の通帳、キャッシュカード、守秘契約書など送って騙します。このような手口を知って貰うといざという時に参考になると思って実例を行い、最後に観客の皆様から体験するコーナーを設け、詐欺師の役と詐偽師の電話を受ける役、詐欺師の電話を受けた人から相談の電話を受ける役の人を体験してもらいました。観客席から舞台上に上っていただき行いました。</p> <p>詐欺に合わない為には怪しい電話と思ったらすぐ切る。お金の話がでたら詐欺です、すぐ切る。録音機能の電話にしておく。必ず家族や友人に相談して一人で決めない。警察電話相談#9110や消費者ホットライン188に相談しましょう。</p> <p><参加者の反応と成果> ロマンス詐欺や偽警察官に言われると信じてしまいそうだがこの劇で参考になり良かったとの感想でした。高齢者がこの会場まで来れないので出前演劇として出張して詐欺の被害に合わないよう啓発活動を行います。</p>	
	

主催：特定非営利活動法人 新潟キャリアコンサルタント協会	ワークショップ
「人生会議」のゲームを一緒に楽しみませんか？	11/9 (日)

キャリアコンサルタントの業務として、「介護と仕事の両立支援」がある。その中で、クライアントの心情の中には、「果たして今の介護の関り方について、親の望むものなのか」という不安がある。多くはその不安と折り合いをつけながら、介護や親の看取りを行うことが多い。その現状を踏まえ、家族で自身の最期を話し合える環境、また、自分自身が望む最期を考えることへのサポートは、誰もがよりよく生きるためのライフキャリアを実現するものと考え、この度「人生会議」ゲームを企画した。二年前に続き、二回目の開催であった。

重いテーマになりがちな「人生会議」だからこそ、ゲーム性を全面に出し、楽しく思索が深められることを強調し、参加しやすいチラシ作成につとめた。また、HPやFBなどの媒体も通して今回も周知を行った。

当日は、協会員以外にも、6名の一般参加者にご参加いただいた。その他、当日欠席にはなったが、2～3名の一般参加者から、問い合わせも頂いた。

「人生会議」のゲームを2グループに分かれて実施した後、その方が大切にしたい価値観・最期について聞かせて頂いた。対話は本当に人生の勉強の場だ。

ゲームで選ぶカードの種類、組み合わせは十人十色。一つとして同じものがない。死生観は千差万別である。参加者の方に発達障がいの方もいらしたが、最後の対話の時間で打ち解け、いい笑顔をされていたのが印象的だった。本当にやって良かったと感じた。誰もが迎える死について考えることは生きる意味の確認にもなるし、未来をも見通せる。地域社会に対する貢献事業を今後も続けていきたいと思いを新たにしたい一日であった。



主催：カトレア会	ワークショップ
人生を豊かに生きるための、カードゲーム「414（よいし）カード」で死生観を語ってみよう	11/9 (日)

コーディネーター：瀧澤ミチ子さん（NPO 法人 子どものオンブズにいがた 副代表理事）

50枚の「414（よい死）カード」を並べて、7名で死生観について対話をしました。

「生」を深める対話のテーマは「今から最後の時（死ぬ時）まで、大切にしたいことはなんですか？」です。一人ひとりが今の自分の気持ちにあうカードを選びます。（例えば、思い出を写真に残す、人との温かいつながりがあるなど）そしてその思いを話しました。その対話のなかで感じたことを報告します。

80歳女性の方は40歳で夫と死別。その時に仲間からお気の毒ね、と同情されたが、60歳代になると一人で羨ましいと言われました。老後の夫婦の実態は職場から解放され家での生活が長くなるが、家事などが妻の負担となり外出もままならないようになる現実があるようです。ジェンダーに縛られての生活は、自分らしく生きることとはほど遠いものとなります。人生の終末についても夫婦で話しあうことがなかなか難しい現状があります。このようなカードを通して対話ができたら、もっと理解しあえると感じました。老後の生活を輝いて生きるために、「最後の時まで、大切にしたいものは何なのか？」を、家族や夫婦で対話していく文化を広めていきたいと感じました。



主催：Luonto ひと支援 part	ワークショップ
「ねばならない」からの解放 ～ライフステージ・からだの変化に対応し、らくにする～	11/10 (月)

キャリアコンサルタントを中心に、ビューティータッチセラピスト、管理栄養士・薬膳師、産業カウンセラーが集まり、性別や役割にとらわれず、日頃の「こうしなければ」という思いから離れて、自分を大切に
する時間を過ごしてもらいたいという思いで、企画を練りました。当日は、参加する人が自分のペースで好
きな体験を選べるように、マルシェのような自由度の高いスタイルにしました。会場にはセンターテーブル
を置き、気軽に座って休んだり、他の参加者との会話を楽しんだりできるよう工夫しました。

集客につなげるために、メインとなる各体験コーナーは事前予約を受け付けることで来場者数の見込みを
立て、加えて3領域のリレーミニセミナーを用意しました。

当日は10時のオープン直後からお昼過ぎまで特に多くの方にお越しいただき、会場は賑やかな雰囲気にな
りました。ひとつのサービスを体験したあと、予定に加えてほかのコーナーにも自然に足を運ぶ方が多く、
自由に回遊できる形式が好評でした。急きょ、リクエストにお応えしてキャリア相談コーナーを設け、延べ
24組が各サービスのご利用をくださいました。

今回の4人チーム体制は初めての取り組みで、少し高めに設定していた目標に達することができました。

来てくださった方々が、ほっこりしたり前
向きになったことは大きな成果です。20～
80代と幅広い年代の女性がひとりで、友人
同士で、親子でなど、さまざまな形で参加
してくださいました。今後は男性等ごなた
にも気軽に来ていただけるような工夫が必
要だと感じました。本フォーラムを機に今
後の活動への思いを新たにしています。



主催：にいがた女性会議 子どもの人権・子育て支援部会	ワークショップ
子どもたちの未来を笑顔に！外国と日本の子どもの人権は？ — 貧困・飢餓・紛争・性被害 —	11/10 (月)

講師：中島早苗さん（フリー・ザ・チルドレン・ジャパン）・水野学さん（新潟県こども家庭課）

今年度のワークショップは、「世界と日本の“いま”子どもの権利の実現に向けて!」とのテーマで学習会
を行った。講師の中島早苗さん(NPO法人フリー・ザ・チルドレン・ジャパン代表)は、県外へ転居してから
も新潟市子どもの権利推進委員会委員をしている。中島さんは、国内外の貧困や搾取から子どもを解放する
ことを目的に、1999年に日本支部を立ち上げた。先日もインドを訪問して、インド女性への収入向上支援
を行ってきた。この取組により約50人の女性を支援することができ、夫が全てを仕切っていたことが、妻
として収入を得ることで何かを決める過程に参加できることができたという。コンゴ共和国は、長年の戦争
や経済危機により、人口の約75%が貧困状態で、子どもの教育や食糧不足が深刻で、紛争への食糧緊急支
援を行っている。中島さんは、「子どもや若者には世界を変える力がある。その芽を伸ばせるかどうかは、
周りの大人たちにかかっている」と強調した。新潟県こども家庭課こども政策員の水野さんは、「新潟県こ
ども条例」「こども計画」の概略について話した。特に力を入れてほしい施策として、①子育てしながら働
き続けられる環境づくり②「妊娠・出産、母子保健サービスや
医療体制の充実」が県民の意識調査で分かった。近年いじめや虐
待、貧困問題など子どもを取り巻く状況は深刻であり、①子ども
の権利の尊重・擁護②子どもの意見の反映③社会全体で子どもを
支える取組の推進等の話に、集まった約30人の参加者は、世界と
日本を巡る子どもの状況について聞いて良かった。子どもは社会
全体で育てることが大切だと意見交換できた。



主催：にいがた女性会議 介護・自立部会	ワークショップ
おひとりさまも安心！地域で支える認知症について	11/11 (火)
講師：須貝秀昭さん（身寄りなし問題研究会 代表）	
<p>「おひとりさまも安心！地域で支える認知症について」をテーマに、ワークショップを開催しました。講師に「身寄りなし問題研究会」代表の須貝秀昭さんを迎え、高齢者のおひとりさまが増えている中、地域でつながって支え合い、おひとりさまでも安心して暮らせるまち、認知症になっても安心して生活できる秘訣を学びました。</p> <p>須貝さんは、「身寄りなし問題研究会」をNPO法人化したのをきっかけに本業を退職し100日かけて沖縄から日本最北端宗谷岬まで徒歩で日本縦断しながら「身寄りなし問題」の啓発活動を行ったパワフルな方です。</p> <p>当日の講演の内容は、①現在の日本の家族形態②介護保険について③押さえておきたい認知症④包括支援センターとケアマネ⑤支援者目線での身寄り問題と終活⑥終活まとめ⑦須貝の野望など、実に多岐にわたりました。どの話も、今までの須貝さんの実体験にもとづいた話であり、実に具体的で深みがありました。</p> <p>終了後に書いてもらったアンケートに、「情報を沢山もらいました。すばらしい説明でした。」「知っていたこと、知らなかったこと、知っているようであいまいなこと、情報がたくさんあって、発見あふれるよい時間でした。」等の感想が寄せられました。</p> <p>講師の話終了後の意見交換会でも、多くの参加者から積極的で前向きな発言が多くありました。</p> <p>今回の講演会は実に中味の濃い、充実した講演会であったと思います。</p>	
	

主催：にいがた女性会議 男女平等教育部会	ワークショップ
地域クラブ活動 ～部活動はどう変わる？～	11/12 (水)
講師：八木謙一さん（新潟市教育委員会学校支援課地域クラブ活動推進室 室長）	
<p>これまで、中学生のスポーツや文化芸術活動の多くは学校主体の活動（部活動）で行ってきっていた事が、令和4年12月に、スポーツ庁、文化庁からガイドラインが公表され、新潟市でも活動改革に向けた様々な検討・取組が始まっている中で、①どうして部活動改革をすすめるのか？②それにより、どの様な功・罪があるか？現状と課題を知って、その対応を知り、保護者の方々の不安を取り除く必要がある。又、生徒に、より良い教育効果もたらされるよう願っての懇談的セミナーとした。</p> <p>チラシ配布により、関係者が仲間に声掛けをして参加して下さり、質問内容も的確で充実したものであった。</p> <p>40代・50代での子供を持つ母親から、良く理解出来たというアンケート結果で開催して良かったと思った。質問に対して、多様なニーズに対応する取り組みの紹介があり、その支援のあり方については、取り組みを始めた所の具体例を話して頂いた。</p> <p>保護者発言</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 団体リストの中に、文科系が少ない気がする ② 国の方針でやるのだから、予算をいっぱい出して ③ 教育的意義をしっかりと（楽しければ何でも良いはダメ） ④ 困窮世帯への対応（会費3,000～5,000～8,000円） ⑤ 帰宅部員を作らないよう工夫して欲しい (要)児童館 ⑥ 送迎や金銭面で困難を抱える人が出るのでは？ <p>教職員の働き方改革が始まっている。超少子化で、一校でグループを作る事が出来なくなっている。少しずつ手直しをすれば良い。来年のスタートを見守りたい。</p>	
	

主催：NPO 法人 健康生きがづくり新潟	ワークショップ
<p align="center">笑いはあなたを健幸にする「笑いヨガ無料体験会」</p>	<p align="center">11/13 (木)</p>
講師：笑いヨガリーダー（団体会員）3名	
<p>当団体は中高年齢者の男女を問わず、健康と生きがづくりを支援、さまざまな活動を通じて行っています。</p> <p>少子高齢化の時代、新潟市の高齢化率が30%にとどころとするなか、健康で元気な高齢者であふれる町にできればと思っています。</p> <p>そのような観点から、当団体のサークル活動の笑いヨガをテーマにワークショップを企画した。活動している、笑いヨガリーダーに相談し快諾を得て実現した。</p> <p>準備を進め、11月13日（木）の当日を迎えた。準備中には、すでに参加者が訪ねて来られ、びっくり！募集数が20人とこの事で参加できないと困るので早めに来た、との事で嬉しく思った。</p> <p>午前の部の参加者は女性12名男性4名の16名でした。今年は笑いヨガが始まって、ちょうど30年の年です。創始者のインドのDrカタリアが日本各地で講演された映像を入手して、まず参加者に見て貰い、それから体験でした。終わりに笑いヨガダンスを行い、最後に体験の感想をいただきお開きとなりました。午後の部は女性6名でした。</p> <p>参加者の感想では、大笑い出来て、身体も気持ちもとても楽になりました。無理のない動きですが、思った以上に体力が必要。笑いヨガの成り立ちから始めて、実際の動きを交えながら教えていただきました。わかりやすかったです。自宅で一人悩んでいましたので、大変よかったです。など、感想を寄せていただきました。参加者の笑顔とよかったの言葉に感謝です。</p>	



主催：新潟県カーリンコン協会	ワークショップ
<p align="center">カーリンコンの楽しさが あなたを健康にします！</p>	<p align="center">11/13 (木)</p>
講師：新潟県カーリンコン協会 会員	
<p>新潟県カーリンコン協会がアルザフォーラムに参加するのは15回目になりました。</p> <p>カーリンコンは、赤・緑チームそれぞれが6枚のディスクを交互に投げ合い、どちらがポイント（マト）に近づいているかを競う簡単なスポーツです。</p> <p>初めての人でもすぐに覚えられて、幼児から高齢者や障がいのある方まで幅広い交流が可能です。知らないうちに身体を動かして、フレイル（心身の虚弱）予防や仲間づくりにも最適なスポーツです。生涯にわたる健康づくりの支援として、この楽しさを体験してもらうために企画しました。</p> <p>来ていただいた方はお一人でした。ゲームのやり方を説明し、ディスクの投げ方を練習して、その後試合形式で対戦しました。参加者は投げ方のコツをつかむのに苦労している様子でしたので、丁寧にディスクの持ち方、手の振り方、構え方等を説明しました。自分の投げたディスクがポイントの近くに行った時や相手のディスクを弾き飛ばした時には、笑顔で喜んでいました。</p> <p>「不器用なのですが、とても分かり易くご指導いただいた」という感想をいただきありがたく思いました。カーリンコンは楽しみながらフレイル予防ができるスポーツです。フレイル予防のキーワードは「筋肉」です。スクワットの姿勢でディスクを投げて拾って、足腰の筋肉が鍛えられます。歓声を上げたり「いいね！いいね！」と声をかけてほめて、お口の筋肉が鍛えられます。社会参加することで「心の筋肉」が鍛えられます。</p> <p>これからもカーリンコンを通じて、楽しさと笑顔を広めて、生涯にわたる健康づくりの支援をしていきます。</p>	



主催：にいがた女性会議 社会参画部会	ワークショップ
わたしのまちのジェンダー・ギャップは？ ～新潟の課題を可視化してみよう！～	11/14 (金)
講師：本多茜さん（新潟日报社 デジタル報道センター）	
<p>日本の男女平等度は世界最低レベル。都道府県別のデータを集め、ジェンダー・ギャップを示す資料が公開された。新潟市のジェンダー度の部会発表、講師の話、参加者のグループ討議を行った。</p> <p>新潟県は政治分野では都道府県の順位は高いが、女性議員ゼロの議会は2町村ある。防災部門に女性審議委員は少なく、女性職員がいない自治体も多い。公務員は安定的な職業だが、女性の管理職登用にはトップの考えが及ぼす影響が大きい。就業率は比較的高く、新潟の女性は働き者という定説があるが、男女ともに低賃金の裏返しかもしれない。共働き家庭の男性の家事時間が全国最長と数字にあっても、実感は乏しい。4年制大学進学率がほぼ最低なのは残念だが、少ない女性校長や教頭は、子どもには貴重なロールモデルになっている。</p> <p>新潟市のデータから女性は高齢化率が高いこと、4年制大学進学者は県平均を上回るが短期大学進学者も多いこと、市議会議員や市役所の管理職など政策決定の場に女性が少ないこと、共働き家庭の男性は家事育児しているらしいことなどをまとめ、新潟の課題を可視化した。</p> <p>参加者からは、意思決定の場に女性の参画を増やすには、覚悟を持つことが大事、配偶者を「主人」から「夫」に呼び方を変えた。若い女性が自立できない低賃金は、高齢女性の低年金と繋がる。家庭の問題に落とし込むのではなく、教育などを通じて選択肢を増やすことが大切。女性が何かをやる、決める覚悟をするときに感じる地域や家族のしがらみは、親には事後報告にすることなどで切り抜けられる。女性が働きやすい、生きやすい地域社会を求め続けていきたい、等の声があった。</p>	



主催：わいわい夢工房	ワークショップ
防災カフェ in アルザ ～こころの防災、もっと！～	11/15 (土)
講師：佐竹直子さん（防災士・「チーム中越」代表）	
<p>7月に行われた講座〈アルザにいがた主催 アルザdeカフェ「こころの防災」〉の内容をさらに深め広めて行くために、講師とも相談して企画しました。</p> <p>今回特に工夫した点は、デザインを学んでいる友人の娘さんに、チラシの作成を頼んだことです。防災をテーマに公共機関に配布するチラシはもちろん初めてのことで、視野も広がり勉強になるからと快諾してくれました。学業の妨げにならないようにスマホでやり取りを重ねイメージを共有し、文字は最小限に減らして大きくはっきりして、全体にやわらかくあたたかみのあるものという注文に、自分なりに調べて描いたイラストを入れ仕上げしてくれ、思い切って頼んでよかったと思いました。</p> <p>40代から70代まで男女約半々の参加者は、防災は特に意識せず誘われて来た方から、自治会の訓練に役立てたい方、被災地へも行っている防災士の方と様々で、チラシを見て佐竹さんの話を聞きたいと長岡から来られた方までいらっしゃいました。</p> <p>講師から投げかけられたテーマを3人のグループで話し合い、自発的に発表し補足しあい講師に質問をするうちに、全体に自由な意見が飛び交い、和やかな雰囲気です2時間近くがあっという間に過ぎました。</p> <p>どのテーマも今の自分の状況を思い描きながら自分の言葉にして伝え、他者の話を聞くことで1人1人違いがあり「防災に正解はない」ということを知らされました。</p> <p>日頃から信頼できる正確な情報源を複数持ち、SOSと言える『受援力』を高め、相手と同じ目線で寄り添うこと。それが自分の心と体を守り、他者を助けるのに大切なことと学びました。ものの備えと共に、心の備え『こころの防災』の重要性を改めて感じました。</p>	



主催：NPO 法人 ウィメンズサポートセンターにいがた	ワークショップ
共に考えよう！女性と子どもの貧困	11/15 (土)
<p>講師：大澤理尋さん（弁護士（新潟県弁護士会所属）・社会福祉士・新潟県立大学非常勤講師・敬和学園大学非常勤講師）</p> <p>トレーナー：西澤真知（NPO 法人 ウィメンズサポートセンターにいがた 代表・新潟平和研究センター講師・旧ユゴ平和人権にいがたネットワーク 代表）</p>	
<p>女性や子どもの貧困やDV・虐待等の問題は益々深刻化しています。シングルマザーや高齢女性、若者、障がいのある方々等からの相談にも、経済的な不安を訴えるものが増えています。しかし、不安を抱えている当事者の方々からは、学習会の席で発言するのは難しいという声や時間がなく参加しにくいという声などが多いため、事前にご意見やご希望等を募集しました。</p> <p>当日は、講師から「女性の貧困」や「親の貧困の子どもへの影響」等について、研究や調査等からお話がありました。特に、男女の賃金格差が母子家庭の子どもの貧困や教育格差につながり、賃金格差に伴う年金格差が高齢女性の貧困につながっていること、年金格差の是正や生活保護の問題点等についても指摘されました。</p> <p>話し合いでは、男女の賃金格差や年金格差の根底には性別役割意識がある、生活できない国民年金は問題、年金で生活できるだけの最低保証が必要だ、養育費が低すぎて離婚をためらうDV被害者も増えている等々の指摘がありました。今後もこのような勉強会を行いながら関係機関等にも働き掛け、DVや虐待等に悩む女性や子ども達のために、相談・支援に真摯に取り組み、社会的弱者が安心・安全に暮らせる社会をめざしたいと思います。</p>	
	

主催：新潟市消費者協会 新潟支部	ワークショップ
人生 100 年時代 どう生きる！	11/16 (日)
講師：山口康正さん（山口クリニック院長・内科認定医・消化器内視鏡専門医）	
<p>日本は今まで経験したことのない、長寿の人が多くなっています。そして100歳の方も珍しくない時代になり、老後どう過ごすか、どの様に生きていけばよいのかが、課題となっています。</p> <p>長く生きることは素晴らしいとおもいますが、医療の力で「生かされる」、ベッドの上でチューブにつながれての生命維持では、ただ、生かされている状態といえるのでは。</p> <p>元気で健康で過ごすには、どのようなことに気を付けたら良いのか？そんな疑問から、今回のフォーラムでは、少しでもヒントになればと企画しました。</p> <p>地域で在宅医療にも力を注ぎ、クリニックを開業されている医師の山口正康先生をお招きし、長生きの秘訣などを、講演していただきました。</p> <p>講演は、資料を参考にお話していただくことが、多いのですが、パワーポイントを使ってお話とともに、手品・替え歌を交えながらの説明は、時間がたつのも忘れるくらいでした。</p> <p>そして元気で過ごしている方々の紹介もあり、老いることへの不安を抱えている方に、勇気と、元気がもたらえたお話でした。</p> <p>参加者の多くが70歳以上でしたが、アンケートから、皆さん「元気をもらえた」「楽しい時間でした」等々反応も悪くなく、企画した者として、ほっとしました。</p> <p>ただ、参加人数が、定員に満たなかったことは、残念でした。行事の多い時期の開催で、足を運ばなかった方もいたようでした。</p>	
 	

主催：NPO 法人 日本ファシリテーション協会新潟サロン	ワークショップ
「ちょっと ChatGPT に聞いてみよう」で変わる会議の未来	11/16 (日)
講師：前田卓也さん（大手 IT 会社 金融システム本部業務管理室長）	
<p>本講座では、思考の可視化、論点の深掘り、アイデア創出など、AIの力をファシリテーターがどのように活用できるかについて、事例紹介と体験を通じて学びました。AIと人が協働する、ひらかれた会議運営の新しい形を参加者とともに探求することを目的としました。</p> <p>今回の企画は、「実際にChatGPTを操作しながらファシリテーションの実践を学びたい」という思いのもと、全国で活動する講師を迎えて実施しました。講師の前田卓也氏は、管理職向けファシリテーション研修に感銘を受けたことをきっかけに2009年より活動を継続しており、現場経験が豊富で、社内外の研修講師として高い評価を得ています。</p> <p>参加者からは、「とても勉強になりました。主権は人間にあり、便利に使いこなしたいと思いました。」「ChatGPTは使っていたが、さまざまな使い方を試すことができた。」「とてもよい環境でグループワークができました。準備ありがとうございました。」「仕事だけでなく日常にも活用できそう。」など、満足度の高い声が寄せられました。</p> <p>要望としては、アルザおよび万代市民会館でのWi-Fi貸し出しが可能になると、より利便性が高まるという意見がありました。また、講義開始前には、案内チラシに「ChatGPTにログインしたことがないパソコン等をお持ちの方には、開始までにログインできるようメンバーがお手伝いします」と明記し、初めての参加者にも配慮した丁寧な案内に努めました。</p>	



主催：劇団 blue ジーンズ

シン・女たちのラストメモリー
～青空よ ネオン深き夜を放て～

11/16
(日)

2007年から活動を開始した「劇団blueジーンズ」は、今年で19年目を迎えます。
今年には戦後80年、戦争による破壊と戦後の再生をテーマに、平和の尊さについて考えました。
「小さな喧嘩から戦争は始まる」「人間の最大の暴力は戦争」です。
私たちは戦争を知らない世代ですが、先人たちの思いやまた、戦争の記憶を伝えるべく、私たち、ひとり、一人がラストメモリーに込めました。
「平和なくして、平等なし」この言葉を心に刻み、この先も平和が続くよう願ってやみません。
あちこちでイベントが行われている中、大勢の方々が観に来てくださいました。ご来場、誠にありがとうございました。

<アンケート>

- ・情報があふれている社会、自分の目、耳をすまして考えて行きたいと思います。
- ・平和なくして、平等なし、本当です。言葉が戦の引き金になる。本当の平和はいつくるのか？伝えて行こう、戦争は憎しみしか生まない。
- ・今、世界がおかしな方向へ進んでいるように思えてならない。平和と自由は断固として死守しなければならない。
- ・平和を考えていかなければと思いました。ギターも素敵でした。
- ・感動、感動でいっぱいです。また来ます。
- ・前向きに生きていく！力強さ、優しさに心打たれました。
- ・衣装も毎回華やかで、素敵です。皆さんの楽しさが伝わってきました～



☆ その他

上映会（会場：万代市民会館 6階多目的ホール）

11月8日（土）10:00～11:50

『九十歳。何がめでたい』

11月14日（金）13:30～15:50

『風よ あらしよ 劇場版』

パネル展示「マンガで考えてみよう！」

三重県男女共同参画センター作成の、性別に関する「決めつけ」「思い込み」へのモヤモヤを考えるマンガパネルを展示しました。



新潟市行政相談委員協議会パネル展示

国の行政等に関する相談の流れ・仕組みなどをわかりやすいパネルで展示をし、ポケットティッシュの配布を行いました。

また、11月13日（木）には、無料相談会も行いました。



新潟人権擁護委員協議会パネル展示

人権擁護委員の活動内容を展示し、クリアファイルなどの配布を行いました。



保育室

アルザにいがた保育室で、こどもたちの保育を担当しました。私たち保育グループ秋桜・新潟市登録保育者は、いつも「保育室はこどもたちにとっても学びの場である」と心掛け保育をしています。

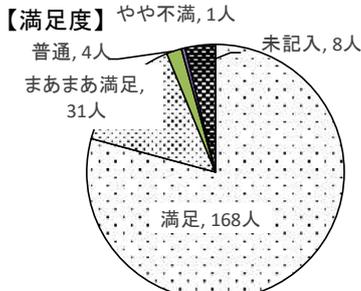
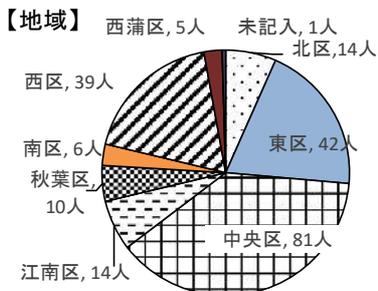
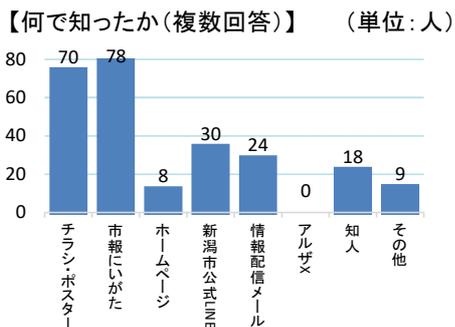
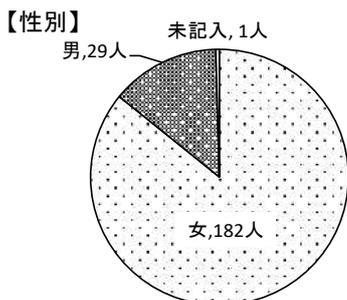
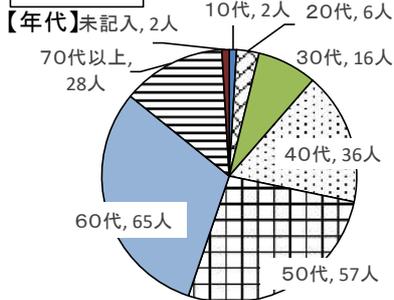
フォーラムにおいても、いつもとかわりなく保育にあたらせていただきました。

アルザフォーラム 2025 参加者数のまとめ

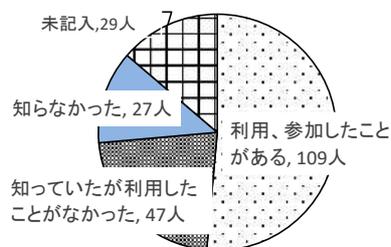
催し物	参加者	スタッフ	保育室	合計
基調講演	236	20	7	263
分科会	18	5	4	27
学校連携事業	5	3	-	8
上映会（2作品）	445	6	-	451
ワークショップ（19企画）	246	97	-	343
協賛事業（1企画）	114	14	-	128
計	1,064	145	11	1,220

アンケート結果

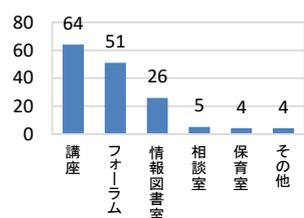
基調講演 (参加者236人、アンケート回答者212人)



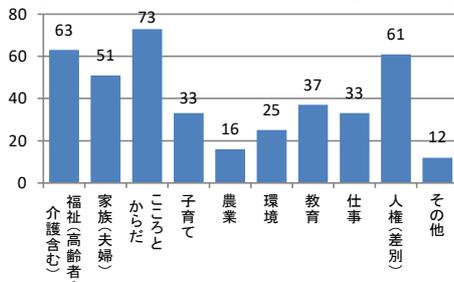
【「アルザにいがた」を知っていたか? 利用したことはあったか?】



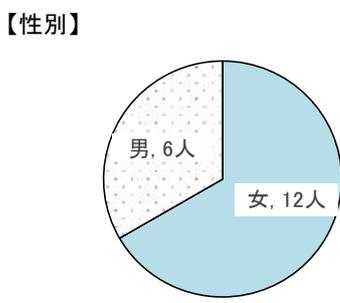
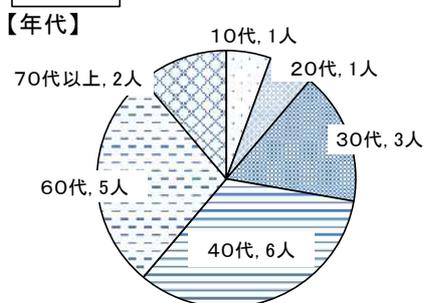
「利用あり」の内訳(複数回答)



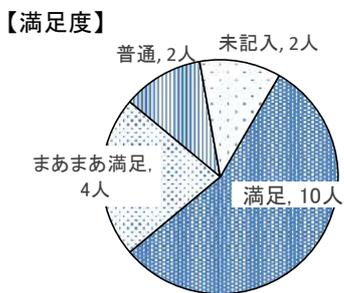
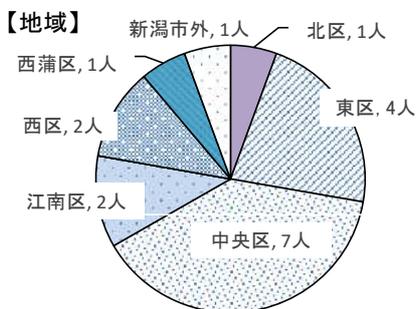
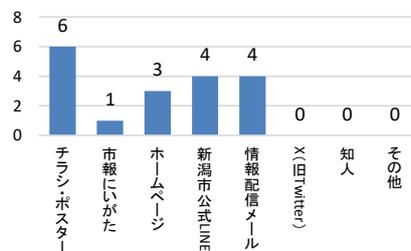
【次回取り上げてほしいジャンル(複数回答)】



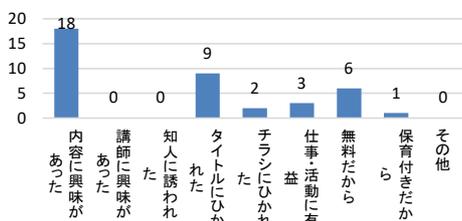
分科会 (参加者18人、アンケート回答者18人)



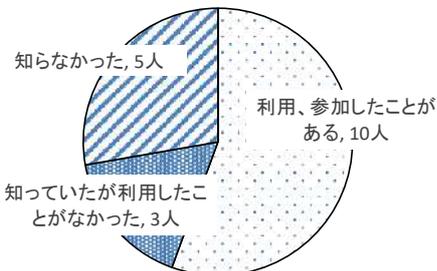
【何で知ったか(複数回答)】



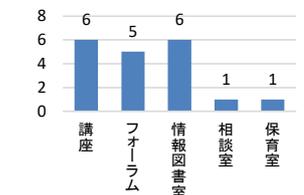
【参加動機(複数回答)】



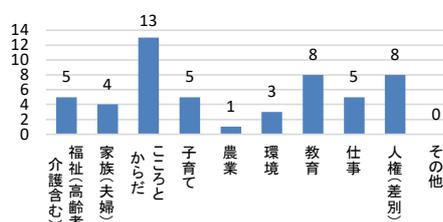
【「アルザにいがた」を知っていたか? 利用したことはあったか?】



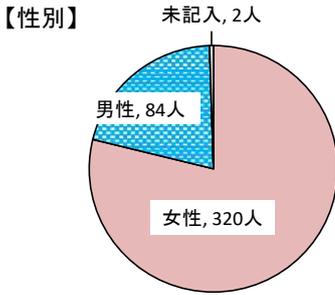
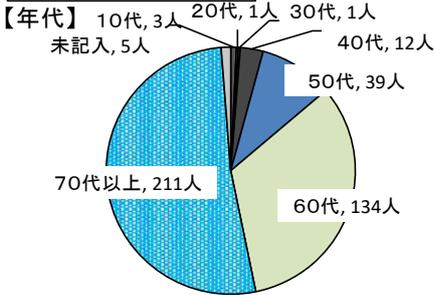
「利用あり」の内訳(複数回答)



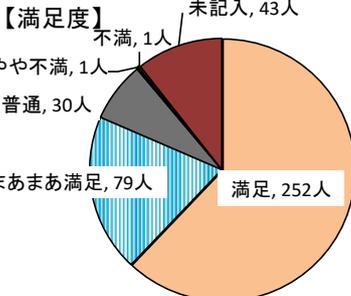
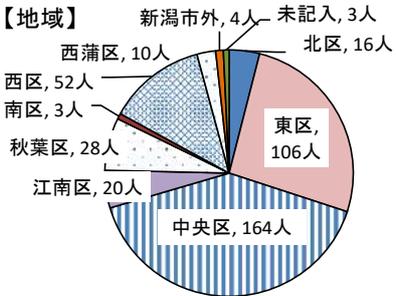
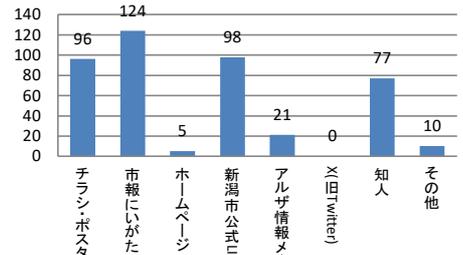
【次回取り上げてほしいジャンル(複数回答)】



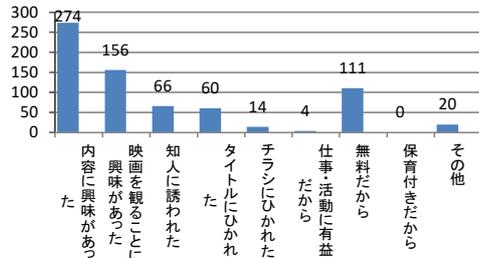
上映会(2作品合計) (参加者445人、アンケート回答者406人)



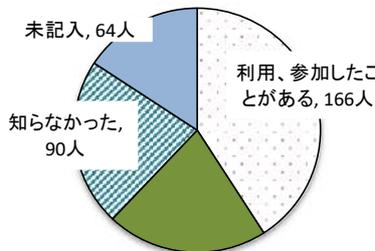
【何で知ったか(複数回答)】



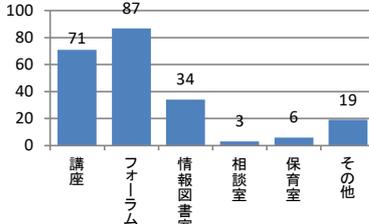
【参加動機(複数回答)】



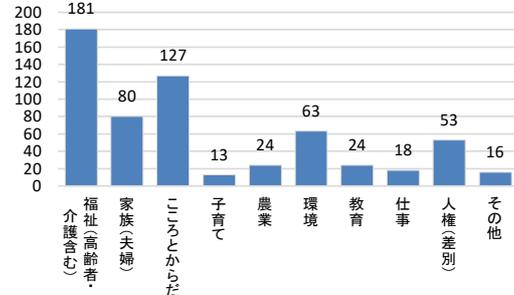
【「アルザにいがた」を知っていたか？ 利用したことはあったか？】



「利用あり」の内訳(複数回答)

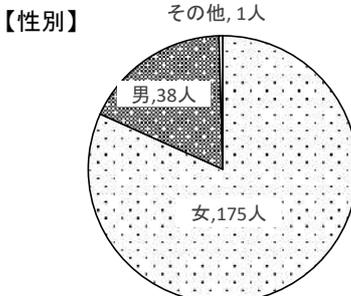
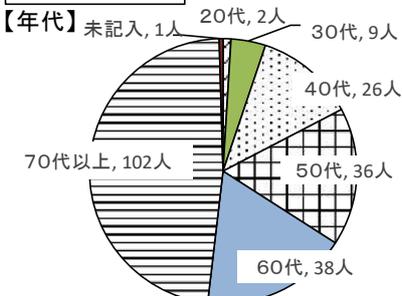


【次回取り上げてほしいジャンル(複数回答)】

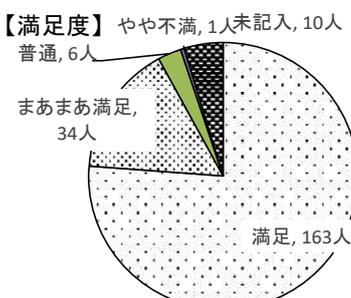
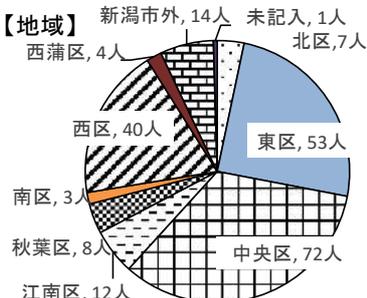
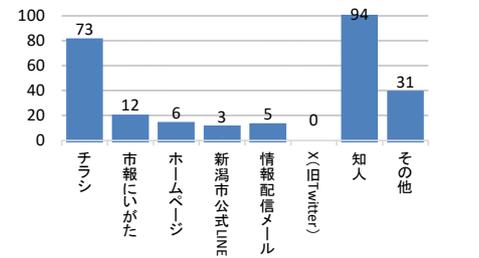


知っていたが利用しなかったことがなかった、86人

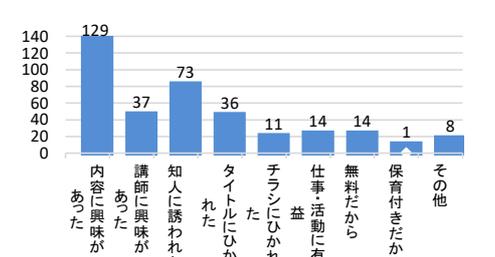
ワークショップ (参加者201人、アンケート回答者180人)



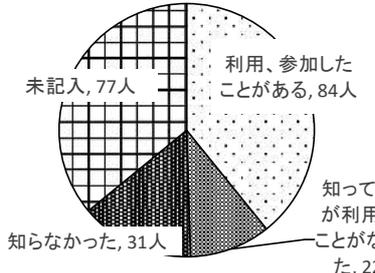
【何で知ったか(複数回答)】



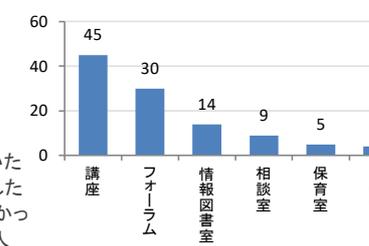
【参加動機(複数回答)】



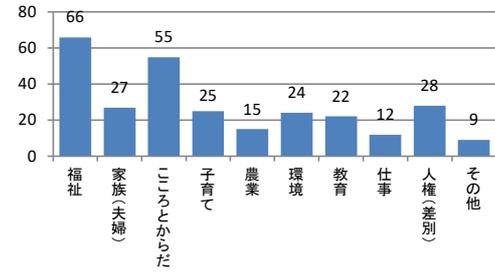
【「アルザにいがた」を知っていたか？ 利用したことはあったか？】



「利用あり」の内訳(複数回答)



【次回取り上げてほしいジャンル(複数回答)】



★ 実行委員の感想

私たち実行委員も、担当の行政の方も、講演会の企画で迷うのは、演者の人選です。集客も考え、ジェンダー視点もはずせない、自分たちが今抱えている興味も反映したいとなると、人選に悩みます。幸い早いうちに、『虎に翼』の作家さんでと方針が決まり良いお返事が頂けて幸先が良かったです。本番の質疑応答など、親身になって広い視点で応じて下さり吉田恵里香さんで良かったなと感じました。ご本人に加えて、インタビュー菊野麻子さんの、集められた質問全体を把握したあたたく誠実な仕事ぶりも好感が持て、担当者として、幸せな気持ちになりました。企画チーム全体の努力の結集かなと思っています。

(福田 敦子)

今回、初めて実行委員としてアルザフォーラムに参加し、ジェンダーについて改めて学びを深めることができました。分科会講師の石井国雄さんより、身近な「色」を通してジェンダーの課題を考える機会をいただき、新しい視点にハッとさせられました。基調講演講師の吉田恵里香さんのお話からは、小さなモヤモヤを見逃さず、作品づくりを通して社会と向き合う姿勢を学び、強く印象に残りました。当日は多くの方々にご来場いただき、新潟の「ジェンダー」への意識を少しでも高めることができたのなら嬉しいです。挨拶や司会など、実行委員としての貴重な体験もさせていただきました。何も分からない中での参加でしたが、アルザにいた職員の方々の皆さまや実行委員の方々に支えられ、楽しく取り組むことができました。ありがとうございました。

(大山 昌子)

「無事に終わった～！」それがアルザフォーラム終了後の第一声。充実感と爽快感でいっぱいの瞬間です。ジェンダーに関するモヤモヤもこんな風にならな～と思うけれど、少しずつじわじわと変わってきていると感じています。それは様々な方々が日頃のモヤモヤから、「はて？」と感じ、共感や学び、そして行動へと結びつけたからだとは思いません。アルザフォーラムはこのモヤモヤや「はて？」を言葉にし、共感の場になることで多くの方の行動につながるための架け橋です。そして、実行委員はジェンダーを通して、自分や周囲の方の思いを形にしていって、最高の学びの場だと私は思います。

このアルザフォーラムが一人でも多くの方の気づきや学び、行動のきっかけになっていただけたら幸いです。

(多田 里美)



写真左から 大山委員／多田委員／菊野麻子さん／吉田恵里香さん／福田委員

アルザフォーラム実行委員会規約

(名称)

第1条 本会の名称は、アルザフォーラム実行委員会（以下「実行委員会」という。）と称する。

(所在地)

第2条 実行委員会は、新潟市中央区東万代町9-1万代市民会館内に置く。

(目的)

第3条 実行委員会は、1985年から毎年開催されてきた「にいがた女性大会」を引き継ぎ、新潟市男女共同参画推進条例に基づき、女性も男性も個性と能力を十分発揮できる社会について、広く市民に啓発し、問題の解決を進める「アルザフォーラム」の企画・運営をすることを目的とする。

(事業)

第4条 前条の目的を達成するために次の事業を行う。

- (1) アルザフォーラムの企画に関すること
- (2) アルザフォーラムの運営に関すること
- (3) その他、前条の目的を達成するために必要なこと

(構成)

第5条 実行委員会は、公募や団体・グループ等から推薦される個人及び新潟市で構成する。

(任期)

第6条 委員の任期は、当該年度の第1回の実行委員会の日から第3条の目的が達成する日までとする。

(役員・役員を選任)

第7条 実行委員会を運営するために、委員の互選により代表1名、副代表1名を置く。

- 2 代表は、実行委員会を代表し会務を統括する。
- 3 副代表は、代表を補佐し、代表に事故あるときはその職務を代行する。なお、それぞれに事故あるときは、あらたに委員の互選により選出する。

(会計監査)

第8条 実行委員会の会計を監査するために、委員以外の会計監査2名を委任する。

(顧問)

第9条 顧問は、実行委員会の承認を得て代表が委嘱する。
2 顧問は、実行委員会の会議に出席し、意見を述べることができる。

(会議)

第10条 実行委員会は、過半数を以て成立する。なお、緊急の場合はこの限りでない。

(事務局)

第11条 実行委員会の事務局は、新潟市市民生活部男女共同参画課に置く。

(委任)

第12条 この規約に定めるもののほか必要な事項は、実行委員会において協議して定める。

(附則)

この規約は、2005年4月1日から施行する。
この規約は、2006年4月1日から施行する。
この規約は、2007年4月1日から施行する。
この規約は、2008年4月1日から施行する。
この規約は、2009年4月1日から施行する。

運営協力	
<p>【保 育】 保育グループ秋桜 新潟市登録保育者 【手話通訳】 野崎 紀代さん 遠藤 時子さん 【要約筆記】 三保 恵美子さん 持田 さなえさん 石井 葉子さん 【音響・照明】 新潟照明技研株式会社</p>	
ワークショップ	
<p>NPO 法人 女のスペース・にいがた 特定非営利活動法人 子ども・人権ネット CAP・にいがた NPO 法人 フードバンクにいがた 放送大学心理臨床研修会・新潟 イキイキ健康ふれ愛クラブ元気塾 劇団あかつき 特定非営利活動法人 新潟キャリアコンサルタント協会 カトレア会 Luonto ひと支援 part にいがた女性会議 子どもの人権・子育て支援部会</p>	<p>にいがた女性会議 介護・自立部会 にいがた女性会議 男女平等教育部会 NPO 法人 健康生きがいづくり新潟 新潟県カーリンコン協会 にいがた女性会議 社会参画部会 わいわい夢工房 NPO 法人 ウィメンズサポートセンターにいがた 新潟市消費者協会 新潟支部 NPO 法人 日本ファシリテーション協会新潟サロン</p>
協賛事業	
<p>劇団 blue ジーンズ</p>	
広告協賛	
<p>有限会社 木場商店 にいがた女性会議 保険システム 株式会社</p>	
後援	
<p>NHK 新潟放送局 BSN 新潟放送 NST 新潟総合テレビ</p>	<p>TeNY テレビ新潟 UX 新潟テレビ 21 新潟日報社</p>

協力して下さった皆さんに感謝いたします。ありがとうございました。

実行委員		
福田 敦子	大山 昌子	多田 里美

2026年3月発行

編集・発行 アルザフォーラム 2025 実行委員会
事務局 新潟市男女共同参画推進センター「アルザにいがた」内
〒950-0082 新潟市中央区東万代町 9-1
TEL 025-246-7713 FAX 025-246-8080
E-mail alza@city.niigata.lg.jp
URL <https://www.city.niigata.lg.jp/kurashi/danjo/alza>