



令和8年8月3日
新潟市男女共同参画推進センター

アルザにいがた 女性の生き方講座
お気に入りの人生をつくるための3つのレッスン
参加者を募集します！

新潟市男女共同参画推進センター「アルザにいがた」では、女性を対象に、女性の生き方講座を開催します。この講座は、こどもたちのジェンダー感覚を学び、そして私たち自身も自分らしく生きるヒントをじっくり考えていきます。

つきましては、広く市民の皆さまにお知らせくださいますよう、お願いいたします。

■女性の生き方講座

お気に入りの人生をつくるための3つのレッスン

～ジェンダー・感情・自己表現から学びわたらしい人生へ～

回	日 時	タイトル	講師
1	9月17日（木） 10時～12時	こどもたちはどう感じる？ ～リアルなジェンダー感覚から学ぶこと～	指田 祐美 さん （NPO 扉 代表）
2	10月1日（木） 10時～12時	感情はあなたからの大切なメッセージ ～感情を否定せず、自分らしさを取り戻す～	石橋 明子 さん （NPO 法人新潟フェミニストカウンセリングセンターまど 理事/相談員）
3	10月15日（木） 10時～12時	こころの声を人生に活かす ～誰のためでもなく「自分の好き」を叶える 生き方～	

1. 日 時：令和8年9月17日・10月1日・15日いずれも木曜日 10時～正午

2. 定 員：女性20人

3. 会 場：万代市民会館3階 307・308 研修室（中央区東万代町9-1）

4. 募集方法：9月6日（日）までに「新潟市オンライン申請システム e-NIIGATA」

もしくは電話（025-246-7713）※応募多数の場合抽選

5 保 育：6人（生後6ヵ月から未就学児）※要申込

※詳しくは、添付のチラシをご覧ください。

【担当・問い合わせ先】

新潟市男女共同参画推進センター「アルザにいがた」

担当：丸山・荒井

電話：025-246-7713 FAX：025-246-8080

E-mail alza@city.niigata.lg.jp

お気に入りの人生を つくるための3つのレッスン

～ジェンダー・感情・自己表現からわたらしい人生へ～

無意識のうちに誰かと比べたり、自分を後回しにしていますか？

この講座は、こどもたちのジェンダー感覚を学びながら、大人の私たち自身も社会の「らしさ」に縛られず、自分らしく軽やかに生きるヒントをじっくり考えていきます。

心の重荷を手放して、あなただけの「お気に入りの人生」をここから一緒に見つけてみませんか？

3回連続講座

1. 9/17(木) こどもたちはどう感じてる？ 10:00～12:00 ～リアルなジェンダー感覚から学ぶこと～

(講師) NPO扉 代表 指田 祐美 さん

2. 10/1(木) 感情はあなたからの大切なメッセージ 10:00～12:00 ～感情を否定せず、自分らしさを取り戻す～

(講師) NPO法人 新潟フェミニストカウンセリングセンターまど
相談員 石橋 明子 さん

3. 10/15(木) こころの声を人生に活かす 10:00～12:00 ～誰のためでもなく「自分の好き」を叶える生き方～

(講師) NPO法人 新潟フェミニストカウンセリングセンターまど
相談員 石橋 明子 さん

定 員 20人 / 保 育 6人 (生後6カ月以上の未就学児) ※要申込

※定員、保育ともに応募多数の場合は抽選

対 象 女性

費 用 無料

会 場 万代市民会館3階 307・308研修室

※駐車場はありません。周辺の有料駐車場をご利用になるか、公共交通機関でお越しください。

申込み 9月6日(日) までに

①新潟市オンライン申請システム e-NIIGATA ➡

②電話 025-246-7713) [受付時間：月～金曜 8:30～17:30 ※土日祝休日を除く]

講師紹介

NPO 代表 指田 祐美 さん

2008年より内閣府をはじめ行政施設、民間企業やNPO団体など全国各地でジェンダーによる差別や偏見によって引き起こされる問題を伝えている。受講者による平均満足度は95%と分かりやすく、学習効果の高いココロに響く講座を心がけている。

NPO法人 新潟フェミニストカウンセリングセンターまど
理事／相談員 石橋 明子 さん

2006年「NPO法人新潟フェミニストカウンセリングセンターまど」の設立に参画し、理事となる。現在は、アルザにいがたでの「こころの相談」のカウンセリング業務ほか、「NPO法人 子ども・人権ネットCAP/にいがた」のメンバーとして活動している。

申込みは 9月6日（日）までに

① 新潟市オンライン申請システム e-NIIGATA →

② 電話 025-246-7713

〔受付時間：月～金曜 8:30～17:30 ※土日祝休日を除く〕

主催・お問合せ



アルザにいがた
新潟市男女共同参画推進センター

T 950-0082

新潟市中央区東万代町9-1(万代市民会館3階)

TEL: 025-246-7713

FAX: 025-246-8080

E-mail: alzaecity.niigata.lg.jp

受付時間：月曜～金曜8:30～17:30（土日・祝日除く）

アルザにいがた
ホームページ



※新潟駅から徒歩7分。