



公表用

---

令和4年度

あおもりウィメンズアカデミー

地域女性リーダーコース

報告書

---



青森県男女共同参画センター

# 目次

## 実施要項

令和4年度あおもりウィメンズアカデミー地域女性リーダーコース実施要項 …… P. 01

## プログラム

令和4年度あおもりウィメンズアカデミー地域女性リーダーコースプログラム .. P. 02

## 講座

### 第1回

公開講座「この場所で、自分らしく、かがやく」 …………… P. 03  
男女共同参画の理解講座 …………… P. 04  
Z o o mのキホン講座 …………… P. 05

### 第2回

地域課題のリサーチ講座、地域課題の解決策を考える①・② …………… P. 06

### 第3回

地域課題の解決策作成①・② …………… P. 07  
町長と話そう …………… P. 07

### 第4回

地域課題の解決策発表準備 …………… P. 08

## 地域課題の解決策の発表、修了式、交流会

地域課題の解決策の発表

「ゆでたまご」チーム …………… P. 09

「愛とGreen」チーム …………… P. 10

「ごちゃまぜひろば実行委員会」チーム …………… P. 11

修了式・交流会 …………… P. 12

## 令和4年度あおもりウィメンズアカデミー地域女性リーダーコース実施要項

1. 目的 地域におけるさまざまな課題を男女共同参画の視点を踏まえて解決するため、政策や方針決定の場に参画し、審議会等委員として活躍できる女性や、人口減少社会に向けた青森県型地域共生社会形成のために活動できる女性人財を育成するとともに、それぞれの地域でのネットワークづくりを目指します。  
講座内容は、講義、ワークショップ、男女共同参画の視点に立った課題の把握や分析、改善に向けた取り組みの実践プログラムを企画・立案する形式も経験しながら提言能力の向上を図り、地域の女性のエンパワーメントにつなげます。
2. 主催 青森県
3. 共催 五戸町
4. 運営主体 青森県男女共同参画センター  
(指定管理者 未来へつなぐネットあおもりグループ)
5. 会場 五戸町ひばり野スポーツ交流センター
6. 期間 令和4年7月から令和4年11月
7. 募集人員 10名程度(開催市町村を中心に、所属する地域ネットワークの中から)
8. 対象
  - ・県内在住の女性(18歳以上)
  - ・学習した成果を活かし、地域づくりやまちづくり等に積極的に取り組んでいきたいと考えている方
  - ・原則として全講義受講できる方
9. 選考 申込書により審査し、結果について本人に通知します。
10. プログラム 別紙参照
11. 受講料 無料(※講義及び受講・聴講に係る交通費は自己負担)
12. 託児 無料(1歳半～未就学児)※要予約(申込締切日7月4日)
13. 応募方法
  - (1) 提出書類 受講申込書
  - (2) 申込先 青森県男女共同参画センター  
〒030-0822 青森市中央3丁目17-1  
TEL 017-732-1085  
FAX 017-732-1073
  - (3) 申込締切日 令和4年7月8日(金)必着
14. 修了要件 全講座の7割以上(8単位中6単位)の受講
15. その他
  - ・全講座7割以上の単位取得者には、「修了証」を授与します。
  - ・全講座出席者には「皆勤賞」を授与します。

## 令和4年度あおりウィメンズアカデミー地域女性リーダーコースプログラム

回	単位	開催		講座内容	講師・ファシリテーター等	研修目標
		月日・場所	時間(予定時間)			
1	2	7月11日 (月) ひばり野スポーツ交流センター	13:30～ 13:50 (20分)	開講式・オリエンテーション・アイスブレイク	青森県男女共同参画センター職員 ＜出席＞ 青森県及び関係市町村担当者	男女共同参画の視点を持ち、女性リーダーの現状を把握し、これからの社会に必要とされる組織のあり方や時代の変化に対応したリーダーの役割、組織や地域における女性活躍推進の意義を考えます。
			13:50～ 14:50 (60分)	公開講座 演題「この場所で、自分らしく、かがやく」	＜講師＞栗林 美知子さん NPO法人Women's Eye理事	
			休憩5分			
			14:55～ 15:25 (30分)	男女共同参画の理解講座	＜講師＞高橋 一枝 青森県男女共同参画センター部長	
			休憩5分			
		15:30～ 16:30 (60分)	「Zoomのキホン講座」	＜講師＞蝦名 晶子さん ディーシーティデザイン代表	Zoomを利用したオンライン会議に参加するための必要な知識を学びます。	
2	2	8月25日 (木) ひばり野スポーツ交流センター	13:30～ 14:25 (55分)	地域課題のリサーチ講座	＜講師＞岩本 ヤヨエさん 一般社団法人男女共同参画地域みらいねっと理事	各地域の現状における課題を男女共同参画の視点で探ります。
			休憩5分			
			14:30～ 15:30 (60分)	地域課題の解決策を考える①	＜講師＞岩本 ヤヨエさん 一般社団法人男女共同参画地域みらいねっと理事	地域課題を洗い出し、課題解決に向けた方策を男女共同参画の視点で探ります。
		15:35～ 16:30 (55分)	地域課題の解決策を考える②	＜講師＞岩本 ヤヨエさん 一般社団法人男女共同参画地域みらいねっと理事	前回に引き続き、地域課題解決に向けた方策を男女共同参画の視点で探ります。	
3	2	9月22日 (木) ひばり野スポーツ交流センター	13:30～ 14:25 (55分)	地域課題の解決策作成(グループワーク)①	＜講師＞岩本 ヤヨエさん 一般社団法人男女共同参画地域みらいねっと理事	これまでの検討を基に、地域課題解決に向けた方策案をまとめて提言案を作成します。
			休憩5分			
			14:30～ 15:30 (60分)	町長との交流	五戸町町長	地域のトップと交流し地域課題について考えます。
			休憩5分			
		15:35～ 16:30 (55分)	地域課題の解決策作成(グループワーク)②	＜講師＞岩本 ヤヨエさん 一般社団法人男女共同参画地域みらいねっと理事	前回に引き続き、地域課題解決に向けた方策案をまとめて提言案を作成します。	
4	2	10月21日 (金) ひばり野スポーツ交流センター	13:30～ 16:30 (3時間)	地域課題の解決策発表準備	＜講師＞岩本 ヤヨエさん 一般社団法人男女共同参画地域みらいねっと理事	前回作成した提言案の検討と発表準備を行います。
		10月22日 ～ 11月14日	—	フォローアップ (発表に向けたフォローアップ)	青森県男女共同参画センター職員	作成した提言案の発表に向けたフォローアップを行います。
5		11月21日 (月) ひばり野スポーツ交流センター	13:30～ 14:30 (60分)	地域課題の解決策の発表	＜出席＞ 青森県及び関係市町村担当者等 ＜ファシリテーター＞ 青森県男女共同参画センター職員	地域課題解決策を提言として発表し、県や市町村の担当者からコメントをいただきます。
			休憩10分			
			14:40～ 15:10 (30分)	修了式	＜出席＞ 青森県及び関係市町村担当者等	
			休憩10分			
		15:20～ 16:00 (40分)	交流会			
単位計	8					

## 公開講座「この場所で、自分らしく、かがやく」



講師 **栗林 美知子**（NPO法人ウィメンズアイ理事）

和歌山県出身、一橋大学社会学研究科卒業、国家資格キャリアコンサルタントを取得。国際協力の仕事を経て、NPO法人ウィメンズアイの設立に参画。現在は、同法人の理事・南三陸事務所長、パン・菓子工房 o u i（ウィ）工房長。

### NPO法人ウィメンズアイについて

東日本大震災後の南三陸町に災害ボランティアとして集まった有志メンバーで立ち上げた女性支援団体です。私たちは「いのちと暮らしを真ん中に、自分をいかし歩み続ける女性たち」をビジョンに掲げ、様々な支援活動を行っています。



### 女性のチャレンジを支援する活動

#### パン・菓子工房 o u i（ウィ）

2017年2月、パン・菓子製造のシェア工房 o u i をオープンしました。ここでは、趣味から一歩踏み出したい利用者がパンや菓子を製造し、自らの屋号で販売を実践出来るなど、事業に挑戦する女性たちのスタートアップの場となっています。

また、当法人でもシェア工房を活用し、パン・菓子の製造販売を行っています。「安心安全な食を美味しく届けること」が大事だと考え、地域の野菜・果物を取り入れた商品開発や自然栽培の麦づくりをしています。これにより、生産者とのつながりや、小学生が麦収穫のお手伝いに来てくれるなど、地域の人との関わりが増えました。「パン・菓子」をきっかけに色々な人やモノが集まる工房になっていると実感しています。

#### 小さなナリワイ塾

小さなナリワイ塾とは、地域のだれかの困りごとに対して、自分の感性や特技を生かして解決していくビジネスの考え方を学ぶ連続講座になります。ここでは自分が続けられるスタイル、規模、時間を前提に実践します。

塾の生徒たちは、暮らす地域で自分の暮らしを守りながら、何か一つ生きがいや、やりがいを持つことで自分が輝くという暮らし方を見つけています。

#### 参加者の声

▶今、住んでいる町で新しいことにチャレンジしたいタイミングでしたので、勇気をもらいました。

## 男女共同参画の理解講座



講師 **高橋 一枝**（青森県男女共同参画センター事業部長）

秋田県出身。「日本女性会議2002あおもり」実行委員を始め、長年市民活動に参画する。2006年よりアピオあおもり勤務。2018年より現職。

### 男女共同参画社会ってなぜ必要？

日本は今、人口減少、少子高齢化、労働力不足、地域活力の低下等が問題になっており、このままでは個人も社会も立ち行かない状況にあります。男女共同参画社会が実現すれば、このような問題の解決に繋がります。

### 男女共同参画社会は女性のためのもの？

「男女共同参画」というと、女性が抱える負の側面についての取り組みと捉えられがちですが、女性の生きづらさと男性の生きづらさは表裏一体です。

男性には、「家族を養わなくてはいけない」という思い込みや「長時間労働」の重圧がのしかかっており、中高年の自殺率は女性の2倍になっています。

共働き世帯が全体の7割を超えた現在、女性には、従来の「家事・育児・介護」に加え、「仕事」役割も加わる様になりました。フェアな関係をつくるのが、お互いの生きづらさを無くすことに繋がります。

### どんな社会になればいいの？



### 参加者の声

- ▶女性・男性の偏見、差別を少しずつ減らし、女性がもっと活躍する時代にしたいです。
- ▶古き良き伝統を活かしつつ、多くの人が考え方をアップデートしていくことが求められているのではないのでしょうか。

## Zoomのキホン講座



講師 **蝦名 晶子** (ディーシーデザイン代表)

生まれも育ちも、現在の活動拠点も青森県青森市。2004年「ディーシーデザイン」を設立。デジタル媒体および紙媒体の企画から運用までを行っている。NPO法人あおもりIT活用サポートセンター 理事/NPO法人あおもり男女共同参画をすすめる会理事

### Zoomの「ホスト」と「参加者」

ホスト (ミーティングを開催)	参加者 (ミーティングに参加)
 <p><b>ホストのみできること</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ミーティングの録画</li><li>・ブレイクアウトルームの管理</li></ul>	
<p><b>ホスト・参加者どちらもできること</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>・バーチャル背景の使用</li><li>・画面共有</li><li>・チャット</li><li>・ミーティングの終了</li></ul> 	

※ブレイクアウトルームとは、参加者を少人数のグループに分けてミーティングを行う機能

### Zoomミーティングを始める前に確認すること



- カメラの角度や距離
- 背景の映り込み
- 照明で顔を明るく
- 相づちは「うなずき」で
- ゆっくり、はっきりと話す
- 静かな環境
- 自分が話すとき以外はミュートにする
- ネット環境の良い場所でアクセスする
- 複数人で参加する時はイヤホンマイクを使う
- ツールは常にアップデートをして最新の状態にする

#### 参加者の声

- ▶ 仕事で使用することも多いが、知らない機能を知ることができて、とても役立ちました。
- ▶ 自分が主催する場合も参加する場合も、機能を活用しながら有意義な取り組みができるようにしたいです。

## 地域課題のリサーチ講座、 地域課題の解決策を考える①・②



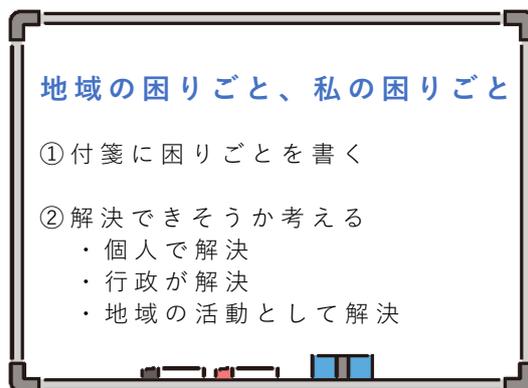
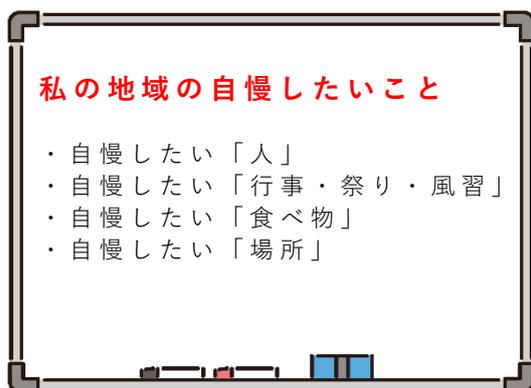
トータルコーディネーター **岩本 ヤヨエ**  
(一般社団法人男女共同参画地域みらいねっと理事)

三沢市のご当地ヒーロー「海鮮野郎ホッキーガイ」を誕生させたほか、男女共同参画の意識啓発、まちづくり活動、ジェンダー視点の地域防災等を積極的に推進。多岐に渡り県内で活躍中。平成27年度青森県いきいき男女共同参画社会づくり「女性のチャレンジ部門」奨励賞受賞。

### わたしの地域の自慢したいこと、地域(私)の困りごと

受講生のみなさんで地域の自慢したい「人」、「食べ物」、「行事・祭り・風習」、「場所」をメモ用紙に書き出し、ホワイトボードに貼ることで共有しました。

また、地域で困っている事柄や受講生自身が悩んでいることなども出し合い、どのような形で解決していけるか、意見や気づきが発表されました。



### グループ分け

最後に解決したいテーマを3つにしぼり、3グループに分かれて、話し合い、解決策を探ることになりました。

グループ1 木村愛子・慶長洋子・高橋美幸・中居登喜子

グループ2 木村ともこ・駒井みどり・寺沢瞳

グループ3 大野美月・川口咲子・田中綾乃・月舘柊葉



### 参加者の声

- ▶ やわらかい雰囲気、楽しくワークショップが進められ、とても参加しやすかったです。
- ▶ 自分が感じている思いを他の方に話す機会が持てて良かったです。

## 地域課題の解決策作成①・②

トータルコーディネーター 岩本 ヤヨエ

### センスある企画力を身に付けるポイント

1. 不安、不満、怒っている人に注目する
2. 立場を変えてみる
3. 知っていることに疑問を持つ
4. 仲間との会話を大切にする
5. インプット
6. 思いついたことはメモ
7. 成功事例を参考にする
8. いまいちなアイデアでもアウトプットをし続ける
9. 他人のアイデアを批判しない
10. 紙に何でも20個書き出してみる
11. 行き詰まったら環境を変える
12. 自分ならできる!とポジティブに考える



## 町長と話そう

ゲスト 五戸町長 若宮 佳一

### 町長との交流

#### 地域医療について

五戸町では、医学生や薬学生への奨学金貸付を行うなど、地域医療の充実に必要な医師の養成及び確保を図っています。

#### 子どもの遊び場

「歴史みらいパーク」の公園敷地内にある五戸町図書館では、保護者が子どもと一緒に利用できるよう、来年度館内の改修工事を行う予定です。図書館では、子どもがおもちゃ遊びをしたり、絵本を読んだり、親はお茶を飲みながら読書を楽しんだり大切な家族時間を過ごして欲しいと思います。

町長からは「色々な角度から町を見てご提案をいただくのは、いい機会だと思います。特に女性のきめ細やかな目線でのご提言を期待しています。」と今後の講座への期待を込めたエールをいただきました。



### 参加者の声

- ▶町長と話そうでは、町に対する愛を感じられたとともに、どの質問や意見にも親身に向き合ってください姿勢が印象的でした。
- ▶町長さんがにこやかに質問に答えており、とても楽しく過ごせました。

## 地域課題の解決策発表準備

トータルコーディネーター 岩本 ヤヨエ

### チーム名決定、発表会準備

これまでの講座を通して、自分が興味をもった地域課題の解決策を発表するため、受講生が3チームに分かれ作業を進めました。

#### 「ゆでたまご」チーム

高齢化が進む中、豊かに健康に過ごすための秘訣をシニアの楽園と題して、みなさんでアイデアを出し合っています。



#### 「愛とGreen」チーム

現役の助産師さんたちを中心に、子育て中のパパ・ママと祖父母世代のジェネレーションギャップがあるという課題に気づき、良好な関係性を築くにはどうしたらいいかをテーマに、今後啓発のための講座を実践していけるよう準備をしていました。



#### 「ごちゃまぜひろば実行委員会」チーム

子どもたちのあそび場をもっと提供するにはどのような方法があるか、自分たちでイベント開催ができるか等、具体的なイメージを皆さんで話し合っていました。



#### 参加者の声

- ▶ 真剣に取り組むと色々と皆さんのアイデアが出てきて形が見えてきました。
- ▶ 1から教え導いてくださった講師の岩本さんに感謝でいっぱいです。ありがとうございました。

# 地域課題の解決策の発表

「ゆでたまご」チーム メンバー 木村愛子・慶長洋子・高橋美幸・中居登喜子

## シニアの楽園

- 最後まで自分らしく生きるために！ -

### 課題

少子高齢化に伴い、地域で高齢者が増加している

### 目的

高齢者が自分らしい生活を過ごし、最後まで充実した日々を送ること

#### Point

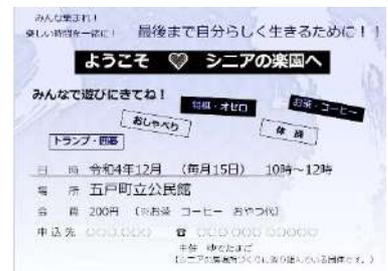
- ・ひきこもりにならない高齢者
- ・デイサービスに行きたくなくなる高齢者
- ・気軽に行ける場所づくり
- ・高齢男性も行きたくなくなる企画
- ・フレイル、サルコペニア、ロコモシンドロームにならない高齢者



### 解決策

公民館等で集まり、様々なゲームや運動を行う

- ・頭を働かせるゲーム  
将棋、トランプ、オセロ、五目並べ等
- ・健康を維持するためのやさしい運動  
元気な身体の基本となる「筋力・柔軟性・バランス」を高める体操等



### 出席者の声

- ▶集まる日を年金支給日にしたところがするどいなと思いました。
- ▶みんなで楽しめる場が広がることで、男性の方も集まるのではないのでしょうか。

# 地域課題の解決策の発表

「愛とGreen」チーム

メンバー

木村ともこ・駒井みどり・寺沢瞳

## 「孫育て」には、あなたが必要です！！

- 子育てとジェネレーションギャップ -

### 課題

子育てに関する知識や考え方のジェネレーションギャップによる「孫疲れ」

### 目的

祖父母に「孫育て」の必要性を理解してもらう

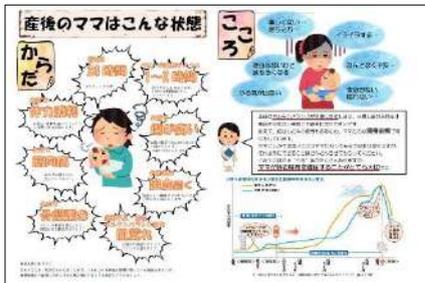


#### Point

- ・祖父母が、産後のママの状態をよく知ること
- ・赤ちゃんを迎えた夫婦とうまくコミュニケーションが取れること
- ・無理のない「孫育て」になること

### 解決策

メンバー2人が所属する（社）青森県助産師会主催の「孫育て講座」にて、作成した資料を用いた啓発活動を行い、講座の充実を図る



### 出席者の声

- ▶地域との関わりが薄くなっていますので、おじいさんおばあさんの存在が大切だと感じました。
- ▶お母さんの意見を否定せず肯定して自信を持たせる環境が必要だと思いました。

# 地域課題の解決策の発表

「ごちゃませひろば実行委員会」チーム

メンバー 大野美月・川口咲子・田中綾乃・月館柊葉

## ごちゃませひろば

- 町役場で、遊ぼう！ -

### 課題

地域に子どもの遊び場や集まる機会が少ない

### 目的

地域に子どもの遊ぶ機会を提供する

Point

- ・南部町の子どもたちの遊び場を作る
- ・保護者のコミュニケーションの機会とする
- ・子どもたち（保護者たち）に、普段できない文化的な経験を提供する
- ・南部町内にある場所や施設との、心理的な距離感を縮める機会とする
- ・南部町内で休日を楽しむことを通じて、地元に対する愛着や肯定感に繋げる



### 解決策

子どもや保護者が好きなように楽しめるイベントを開催する  
(第1回目は南部町役場にご協力いただき開催しました)

- ・読書
- ・段ボールで遊ぶ
- ・積み木
- ・しゃぼんだま
- ・的当て
- ・お絵描き など



### 出席者の声

- ▶若い人たちの力を借りることやインスタグラムを活用することなどが有効だと思いました。
- ▶地域の課題を見つけて実際に行動に移されていてすごい。引き続きお願いしたいです。

## 修了式・交流会

### 修了式

令和4年11月21日（月）五戸町ひばり野スポーツ交流センターにおいて、あおりウイメンズアカデミー修了式を行いました。



### 修了生代表 田中綾乃 挨拶

「この講座を導いてくださった講師の岩本さん、支えてくださった関係者のみなさんに感謝の気持ちでいっぱいです。グループワークとして『ごちゃまぜひろば実行委員会』で企画から実行までチャレンジしました。ゴールに向かって一つひとつ問題と向き合い、乗り越えていく中で学ぶことがたくさんありました。ここで学んだことを、今後の生活や地域社会との関わりに活かしていけるよう、引き続き色々なことにチャレンジ精神を持って取り組みたいです。最後になりましたが、ここまで一緒に学んできた受講生のみなさんお世話になりました。」



### 交流会

交流会では、受講生が地域女性リーダーコースを受講した感想や今後の活動について話し、親睦を深めていました。その後、青森県男女共同参画センターから審議会委員公募等について情報提供をしました。

