

6日(金) 平成27年度 東京ウィメンズプラザフォーラム プログラム

	企画名	内容	団体申込先	時間・会場他
午前	育児・家事をもっと楽に！ ～完璧を目指さない片付け術～	お部屋の環境は子どもの成長に大きく関係します！片付いていれば、家事動線が楽になり子どもとゆっくり向き合う時間も増えます。無理のない継続できる片付け法と家事・育児のコツ、女性のためのワークライフバランスについてもお話しします。	かたづけmom ☎ 0467-33-2760 (FAX) info@katadukemom.com	10:00～12:00 第一会議室 A 有料 (500円)
	ワークショップ 「子どもの「やる気」は言葉がけ次第！」	ワークショップ「子どもの「やる気」は言葉がけ次第！」で、「聴く力・ほめ力・質問力」の効果を体感してみませんか？あなたに合った、子どものやる気を引き出す「言葉がけのヒント」が必ず見つかるはず。もっと「親」を楽しめば、子どもはもっともっと輝きます！	Life&Workレンジャー tokyotaltrio@gmail.com	10:00～12:00 第一会議室 B 無料
	働く女性が「キャリアコンサルタント」を上手に活用する方法	キャリアコンサルティングの重要性が盛んに言われる昨今ですが、実際、どのようにコンサルティングを受ければ良いのか理解されている方は意外と少ないのでは？働く女性がキャリアコンサルタントをどのように活用すれば良いか、わかりやすく解説します！	一般社団法人 全国産業人能力開発団体連合会 ☎ 03-3518-2960 info@jad.or.jp	10:00～12:00 第二会議室 無料
	鍼灸師が教える親子ツボ健康法 「スキントッチ教室」	「子どもがすぐに起きちゃう」「肌がガサガサで心配」「ギャン泣きすると止まらない」…これらはいわゆる「疳の虫」。毎日1分、鍼灸師が教える親子ツボ健康法「スキントッチ」で子どもがどんとリラックス!! *未就学児とその親御さん 7組14名	東京スキントッチ会 ☎ 03-3401-8918 oosita@extra.ocn.ne.jp	10:30～11:30 第三会議室 (和室) 有料 (1,000円)
	私、このままでいいの？「子育てしながらプロを目指した先輩の体験談」	ショップ店員のアルバイトを経てライターに。全くの主婦から長年の夢だったカウンセラーに…。どんな方法でプロになったのか、実体験をもとにお伝えします。	Happy Tune ☎ 080-9981-5301 pianopeer6@gmail.com	10:00～12:45 視聴覚室 無料
午後	シンポジウム「女性が活躍できる社会へ～女性リーダーの育て方～」	女性リーダーが育つ環境の整備に向けた多様な支援など、具体的事例を交えながら討論します。基調講演：石原直子氏、パネルディスカッション：(パネリスト) 石川文之氏、美野佳美氏、(コーディネーター) 石原直子氏	東京都・東京経営者協会 ☎ 03-5388-3189 S0000578@section.metro.tokyo.jp	14:00～16:30 ホール 無料
	私が作る 私の未来	誰もが気軽に楽しむことができるコラージュ(貼り絵)をツールとして、自分自身の人生を自分らしく生きることを意識できるワークショップ。忘れかけていた自分に出会えるかも！	特定非営利活動法人 朝日カウンセリング研究会 ☎ 03-6276-7649 (FAX) j-aco@gray.plala.or.jp	14:00～16:30 第一会議室 A 有料 (500円)
	自宅と実家を片づける！ 「大人片づけ」整理術セミナー	自宅や実家の片づけに困っていませんか？片づけ上手塾エグゼカレッジ表参道校の大人片づけメソッドを使った実践的な片づけ法で、解決へと導きます。高齢になっても安心な整理や収納法などのノウハウをお伝えします。	一般社団法人 日本エグゼカレッジアカデミー ☎ 03-6869-0954 info@exepromo.jp	14:00～16:30 第一会議室 B 有料 (500円)
	イヤイヤ期も 思春期も こわくない！ 親子の心を通い合わせる「聞き方」「話し方」	イヤイヤ期、思春期は子育てで「大変！」「辛い…」と感じやすい時期。「聞き方」「話し方」のコツを知り、イライラ、モヤモヤ時期を親子の絆を育むチャンスに変えてみませんか。子どもの自立を促すことにもつながります。	親業を学ぶ会ローズマリー ☎ 03-3982-8785 (FAX) rosemary oyagyo@gmail.com	14:00～16:00 第二会議室 無料
	わらべうた胎教マッサージ ～妊娠中からのお腹の赤ちゃんとの絆作り	わらべうた胎教マッサージで、ご自分の体をセルフケアし、妊娠中からお腹の赤ちゃんとの絆作りをしましょう！出産後の子育てでもスムーズです。産後の生活についてイメージできるワークもあります。 *妊娠後期の妊婦さん(御主人の同伴可)	特定非営利活動法人 わらべうたベビーマッサージ研究会 ☎ 090-1034-9172 donatumaru@goo.jp	13:30～15:10 第三会議室 (和室) 有料 (1,500円)
日本とこんなに違う！ノルウェー・ベルギー	ノルウェーの「子どもオンブツ」制度を見て、聞いてきました！EU本部があるベルギーはまさにヨーロッパの縮図☆学んで感じて行動へ！急速にグローバル化が進む日本に必要なものは何か一緒に考えましょう。	一般社団法人 国際女性教育振興会 東京支部 ☎ 03-3937-3604 (TEL/FAX) atsuga@flute.ocn.ne.jp	13:30～16:00 視聴覚室 AB 無料	
好感度UP！自己紹介のコツ	人前で話すことに苦手意識を持つ方は多いものの、具体的な話し方やプレゼン技術を学ぶ機会は限られています。「自己紹介」をテーマに、人前での話し方のコツを身につける充実の120分間！仕事や日常生活で、皆様の自己表現力アップを応援します☆☆	スキルノート ☎ 090-1783-6160 skillnote111@gmail.com	14:00～16:00 視聴覚室 C 有料 (1,000円)	
夜	～日々の疲れの解消に～気功とアロマ呼吸法 1・2・3！	日常に取り入れやすい気功法、アロマ呼吸法、プチ瞑想を通して「健康はみんなで作る」を実践！どんなライフステージでも女性として輝いていきましょう！	春風明月ラボ ☎ 090-3916-3094 kikokuyu123@gmail.com	19:00～20:30 第一会議室 A 有料 (1,000円)
	婚活がみるみるラクになる！ 嫁姑問題より難しい、母娘の関係改善の秘訣	貴女のハテナ？に答えます！母が応援すればするほど結婚がしんどくなるのはなぜ？嫁姑問題より難しい母と娘の関係改善が幸せな結婚に繋がるその訳は？実力派婚活カウンセラーがお伝えします。 *独身女性・親御さん	働く女性の結婚出産研究所 ☎ 090-8860-2729 mizuno@loveba.jp	18:45～20:45 第一会議室 B 有料 (1,500円)
	声なき声を聴く ～暴力に遭ってしまう人生を考える～	性暴力に遭ってしまう人生を歩む人がいます。性暴力に遭っていても、誰にも相談できない人がいます。性暴力経験者の「声なき声」を、どのように受け止めることができるのか。現場からの報告を踏まえ、考えます。	特定非営利活動法人 しあわせなみだ info@shiwawasenamida.org	19:00～20:30 第二会議室 A 有料 (500円)
	こころをほぐすセルフセラピーレッスン ～エモーショナルフラワーをつくらう～	忙しい毎日、自分の思いや不安、ストレスなど、言葉で表現できない感情を、こころに溜め込んでいませんか？お花や色を使って、感情を表現し、自分を癒すセルフセラピーで、ストレスマネジメントをしましょう。 *子どもと一緒に参加可	特定非営利活動法人 IATH 関東支部 ☎ 0120-233-502 west@j-pt.org	18:30～20:30 第二会議室 B 有料 (1,500円)
	第4次男女共同参画基本計画でどうなる？ 男性にとつての男女共同参画	第3次男女共同参画基本計画では、男性にとつての男女共同参画が重要分野のひとつとして、独立して記述された。ところが来年度からはじまる第4次計画では、この記述がなくなりそう。これで良いのか？	男も女も育児時間を！連絡会 ☎ 045-434-7519 yhe01263@nifty.com	19:00～20:30 第三会議室 (和室) 無料
DVD上映会 「今を生きるみなさんへ 働く女性のあゆみ」	今年は男女雇用機会均等法制定から30年。この節目の年に改めて、明治期から今日まで、女性たちがどのように暮らし、働いてきたか、DVDを見ながら一緒に学びませんか。特にその歴史を学校で教えられてこなかった若い人たちが必見！	女性としごとの未来研究会 ☎ 03-3823-4365 (FAX) lupinus3@mb.infoweb.ne.jp	18:00～20:30 視聴覚室 有料 (500円)	

●図書資料室

内容	期間
楽しいお話、たくさんとりそろえてお待ちしております。今年は、読んでくださるお母さんお父さんの飛び入り参加も大募集！ 11:45頃～15:15頃～ この時間以外でも集まり次第いつでも 無料	11月6日(金)・7日(土) 両日開催

●展示

企画名	内容	場所	期間
独立行政法人 国立女性教育会館 アジア諸国におけるジェンダー平等の取組～ICTが拓く女性のエンパワーメント	情報通信技術 (ICT) の技術革新は女性のエンパワーメントにどのような影響をもたらしているか、アジア諸国の取組を紹介します。	エントランス	11月6日(金)・7日(土) 両日開催
男女平等参画センター等の活動紹介パネル展	ウィメンズプラザ企画☆庄巻！都・区市町村の男女平等参画センター等の活動紹介パネルが勢ぞろい！クイズラリーに参加するとステキな景品がもらえるよ★	交流コーナー	

7日(土)

	企画名	内容	団体申込先	時間・会場他
午前	子育て支援講演会	「母親が「らく」になる子育て」をテーマに聖マリアンナ医大名誉教授、小児科医の堀内勤先生をお招きし、母乳育児・抱きしめることの関係性と大切さをお話いただきます。お子様連れ、大歓迎！ぜひご参加ください。	特定非営利活動法人 子連れスタイル推進協会 東京支部 ☎ 029-851-7373 medical@mo-house.net	10:00～12:30 ホール 有料 (1,500円)
	「モラルハラスメントの実態～それって常識？～」大学生によるハラスメント劇	大学生の目線から、最近話題の「モラルハラスメント」をテーマにした寸劇を上演。その後、お客様と学生でのディスカッションも行います。みなさんと一緒に、常識とモラルの違いを考えてみませんか？	中央学ノハラスメントプロジェクト (NHP) ☎ 080-3480-9586 chuonhp@gmail.com	10:30～12:00 第一会議室 A 無料
	ひとりて頑張りない！ カップルで考える育休復帰講座	保育園探しに家事環境の整備にと、タスク山盛りの育休復帰準備。もしかし、あなた一人で全部やろうとしていませんか？カップルで取り組めば、育休復帰が「新しい家族のスタイルを創るチャンス」に変わります！ *単身での参加も可。生後210日目までの赤ちゃん同伴可	特定非営利活動法人 マドレボニータ ☎ 090-7312-4988 wpforum@madrebonita.com	10:00～12:00 第一会議室 B 有料 (1,500円)
	土木系女子学生のためのキャリアセミナー ～土木の仕事の魅力と私たちの働き方 2015～	土木なんて男性中心と思っているあなた！そんなことはありません。今はたくさんの方が活躍しています。「土木の世界」を知り、女性技術者たちと一緒に、あなたの将来を考えてみませんか？	土木技術者女性の会 seminar-kanto @womencivilengineers.com	9:30～12:30 第二会議室 無料
	人間関係のプロが伝える 「夫婦・カップルの関係をよくなる3つのコツ」	今よりもっと幸せになりたいお二人へ。私たちに様々なライフイベントがあり、その度に二人の関係性には変化が訪れます。この変化を幸せに乗り越えるために、人間関係を壊す毒素と関係修復方法、相手のことを理解するコツを学びます。 *パートナー同士 2人1組または1人参加可	KIBOUプロジェクト ☎ 090-2211-3515 chizuru@millecrane.co.jp	9:30～12:30 第三会議室 (和室) 有料 (1,000円/1名)
午後	JWLI (日本女性リーダーシップ・インシアティヴ) プログラム 2015年度 ボストン研修生 報告会	2015年9月の1か月間、アメリカボストンで、非営利組織の運営とシモンズ経営大学院の「女性のための戦略的リーダーシップ」を学んできたJWLI研修生4名が、研修で学んだことと帰国後の活動についての発表をする帰国報告会です。	JWLIの会 jwli2015info@gmail.com	10:00～12:30 視聴覚室 無料
	ウィメンズプラザ主催 男性の子育て参加に向けたイベント	女性が社会でもっと輝くためには、男性の子育て・家事への参加が必要です。男性が仕事と子育てとの両立を考えるきっかけを作ります！夫婦での参加、大歓迎！	東京ウィメンズプラザホームページをご覧ください☆	午後予定 ホール 無料
	女性の健康講座 「超簡単セルフケア～肩コリ・首コリ編～」	パーソナルトレーナーによる肩コリ&首コリに効くセルフケアのご紹介。首コリ解消でデコルテもスッキリ、頭部のうっ血も改善して脳の血流が良くなり高血圧や認知症の予防にも!! *成人女性 (～80歳代)	スタジオTK ☎ 090-6168-7818 lhp.clubtk1374@ezweb.ne.jp	14:00～15:30 第一会議室 A 無料
	これからのわたしのキャリアを語り合おう	「好きを仕事に」をテーマに、女性の起業をサポートしているキャリア35。「理想のキャリア」についてワールドカフェ形式で話し合います。会社員の人も起業した人も、明日から役立つヒントを見つけにきませんか？ *性別・職業・年齢不問☆	一般社団法人 キャリア35 ☎ 03-6380-8218 career35@career35.com	14:00～16:00 第一会議室 B 有料 (500円)
	大学生によるデートDVワークショップ ～寸劇・歌・ダンス～	現役の大学2・3年生によるデートDVのワークショップです。今年の3年生は男性ばかり7名で、デートDVの寸劇に取り組みます。寸劇・歌・ダンスを通して、デートDVとサバイバーについて、一緒に考えましょう。	明治大学情報コミュニケーション学部 堀口悦子ゼミ etsuhori@meiji.ac.jp	14:30～16:30 第二会議室 無料
レノンパパ・サミット2015 「オトコもオンナも熱く家事を語ろう！」	主夫3人のキッチンや浴室など、自宅を動画で大公開！それをネタに、こだわりを披露するもよし、苦手をグチるもよし、疑問をぶつけるもよし、ワイワイ家事を語りましょう。日本を、いや世界を支えているのは家事だ！	子育て主夫ネットワーク [ノンパパ] ☎ 090-5540-2768 syuhunet@lennonpapa.org	14:00～16:00 第三会議室 (和室) 無料	
男女格差の解消を目指して Part 3 ジェンダーギャップ指数 GGI2015 から「今年は何位？」	「女性が輝く社会」と言われながら、日本の男女格差の指数は、142ヶ国中、104位と世界最低水準です(世界経済フォーラム2014年報告)。この現状を把握し、最新のデータを基に格差解消に向けて一緒に考え行動しましょう。	特定非営利活動法人 日本BPW連合会 ☎ 03-5304-7874 tokyo@bpw-japan.jp	13:30～16:30 視聴覚室 AB 有料 (1,000円)	
仲間同士で支え合うピア・スーパービジョン 「SFRチーム」体験会	仲間同士で行うピア・スーパービジョンの手法を学んでみませんか？今回は性暴力やDV、セクハラ、いじめなど、対人トラウマを抱える人の支援者が対象です。自分の力を確認したり、労われることの大切さを体験しにきてください。	Center for HEART (センター・フォー・ハート) heartcounselingcenter@gmail.com	13:45～16:15 視聴覚室 C 有料 (1,500円)	
音を紡ぐ女たち ～女性作曲家を知り、聴く～	女性自身も「女に作曲はできない…」と思い込んでいませんか？そんな誤解は吹き飛ばしたい…まずは、聴いてみてください！音楽の力による癒しの効果プラス歴史に埋もれた女性の活躍を知り、明日への元気をチャージ☆ *事前・当日申込み(先着順)	知られざる女性作曲家&小林緑カンパニー ☎ 03-3331-4010 unknownmusic@view.ocn.ne.jp	19:00～20:40 ホール 有料 (1,000円)	
「対話の土壌をか・も・すワークブック」 ワークショップ	働く女性の全国センターは今年3月、これまで10年間の実績の集大成ともいえるワークブックを出版。世の中にある、さまざまな断断を乗り越える足がかりを、津々浦々につくっていきたい。対話の場づくりを、あなたもやってみませんか？	働く女性の全国センター ☎ 03-6803-0726 (FAX) office@acw2.org	17:30～20:30 第一会議室 A 有料 (500円)	
「困難な状況でも自分らしく生きたい」 ソシオエステ活動紹介	医療・福祉の分野で活躍しているソシオエステティシヤンの活動内容を展示紹介。日頃行っているハンドネイルケアを体験いただけます。また、身近な人への支援活動ができるよう、ハンドネイルケアの方法をワークショップで学びます。 *17:30～/18:30～/19:30～(各回50分)	特定非営利活動法人 ソシオキアアンドケアサポート ☎ 03-3728-3226 (FAX) scsajimukyoku@yahoo.co.jp	17:30～20:30 第一会議室 B 有料 (500円)	
これからのパートナーシップ	「子育て主夫青春物語「東大卒」より家族が大事」の著者である堀込泰三さん夫婦、日本女性技術者フォーラム運営委員、佐藤由香利さん夫婦を迎え、これからのパートナーシップのあり方を考えます。講演者・参加者との交流会つき。	日本女性技術者フォーラム http://jwef.jp/ jwef_committee@nifty.com	18:00～20:30 第二会議室 無料	
職場のモ・ヤ・モ・ヤ 話してみよう！	参加者の職場のはなしをきき、それについてディスカッションします。問題点を整理して、働き続けるためのヒントをそれぞれが発見☆あなたのモヤモヤをきかせてください。	働く女性の「グループ23」、働く人のセーフティネット(共催) group23women@live.jp	18:00～20:00 第三会議室 (和室) 無料	
みんな集まれ！みんなで踊ろう♪ 「Break the Chain (ブレイクザチェーン)」	世界共通、女性への暴力防止のテーマダンス「鎖を解き放とう」を一緒に踊りませんか？年齢・性別不問(*^^*)簡単な振り付けて、どなたでも楽しめます。暴力防止に立ち上がった世界中の女性達のダンス映像も必見♪	特定非営利活動法人 青い空-子ども・人権・非暴力 npoaisora@gmail.com	18:00～20:00 視聴覚室 有料 (100円)	

※保育を希望される方は、各企画主催団体にお問い合わせください。(先着順につきお早めに)