ハーモニー相談室

Harmony counseling room

あなたの自分らしい生き方を応援します

まず相談を　ひとりで悩まないで

令和８年度上半期の朝ドラも９月で終わりとなります。今回のタイトルは『風、薫る』。日本初のトレインドナース（正規に訓練された看護師）大関和をモデルにした物語です。女性の職業の選択肢が多くなかった明治において、専門性があり、女性の他の仕事に比べ給料も高かったといわれるトレインドナース。そのドラマの中で印象に残った言葉がありました。主人公が看護師見習いをしていた時に担当した侯爵夫人が言った言葉です。夫人は翌日の手術を控え不安でいっぱいでしたが、夫にも息子にも誰にも心の内は見せられません。そんな夫人に寄り添う主人公に夫人は言います。「知らなかったわ。こんなに楽になるものなのね。いつわりのない、自分の本当の気持ちを知っている人が一人いることは。こんな姿、夫にも息子にも見せられない。よかったわ。あなたが赤の他人で」。

相談室で相談を受けていて思うことがあります。身近に相談相手がいることはとても心強い。でも、たとえいなくても、「赤の他人」でもいい時があるのではないかと。電話相談では名乗りたくなければ名乗らなくともかまいません。そうした関係の中で、遠慮せず本音を出し、自分を見つめ、自分が前に進む力をつけていく。それが電話相談のよさではないかと思います。

ハーモニー相談室ではいつでも皆様からの電話をお待ちしております。

☎018-836-7846

相談無料
秘密厳守

●相談時間　月・火・水・金・土　10:00-17:00　（木・日・祝休館）
●相談方法　電話・メール（ホームページ参照）・面接（要予約）
※　ご予約のない面接希望者は、お待たせしたり後日改めてご来室をお願いする場合がございますので、ご留意ください。

●団体活動、会議等に研修室をご利用下さい

団体活動や会議、集会等の際は、７階研修室のご使用を提案しています。男女共同参画推進活動のための団体登録をしていただくことで、よりリーズナブルなご使用が可能です。右の二次元バーコードから使用申請に関する詳細をご覧になれます。

区分		使用料の額（円）			
		9:00-12:00（午前のみ）	13:00-17:00（午後のみ）	9:00-17:00（終日）	17:00-18:00（延長料金）
男女共同参画推進活動のための使用	全区画	2,370	3,160	5,530	790
	２分の１	1,190	1,580	2,770	400
その他の場合	全区画	7,140	9,520	16,660	2,380
	２分の１	3,570	4,760	8,330	1,190

※事前キャンセルの場合はご連絡ください。お支払後の返金はできませんので、ご了承ください。

★独立行政法人　男女共同参画機構
所蔵図書 80 冊の展示と貸出
10 ～ 12 月のテーマは…
【戦争と平和】【格差】
【こころ】【伝記（政治家）】
…です。

10 月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

11 月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

12 月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

※休館日が変更される場合もございます。

■は休館日　開館時間　月・火・水・金／ 9:00-18:00　土・日／ 9:00-17:00
お問合せは　秋田県中央男女共同参画センター　TEL 018(836)7853

秋田県中央男女共同参画センター　ハーモニープラザだより　vol.80　発行年月日　2026 年 9 月　編集・発行　秋田県中央男女共同参画センター

あらゆるライフステージの生き方応援館　ひとりひとりのエンパワメントをめざして！
発行：秋田県中央男女共同参画センター　TEL : 018(836)7853　https://akitawmc.com
〒010-0001 秋田県秋田市中通二丁目 3-8 アトリオンビル 6F　指定管理団体：NPO 法人いきいきＦネット秋田

♪ハーモニープラザだより

2026/9
発行
vol.80

◆ 事 業 報 告 ◆

●モヤモヤから考えるジェンダーと進路・キャリアの選択

▲講師の櫻井彩乃さん

第５次男女共同参画計画を始め、全国各地で女性や若者のエンパワーに関する事業を展開している一般社団法人 GENCOURAGE 代表理事・櫻井彩乃さんを講師に迎えた講座が、秋田大学で開催されました。大学生らも参加して、ジェンダーについての基礎的な知識を、「女らしさ」「男らしさ」と聞いて何を思い浮かべるかという身近な「らしさ」について考えることを入口に、豊富で見やすいスライドを使って学びました。

後半のグループワークでは、まず「学校」「家庭」「仕事」…等いくつかのキーワードが提示されジェンダー視点でディスカッションしました。学生からは「『女性管理職』とは言うけれど『男性管理職』とは言わない」ということや、「地域の町内会やお祭りでも、男性がメインになっている」という発表がありました。

また、より良い秋田にするにはどんなことが必要かというグループディスカッションでは、「自己肯定感と適度な無関心さ」「女子トイレの数を増やすなど、当事者のことは当事者が決める」「地元企業を知る機会が乏しいため、秋田の企業も選択肢に入ってほしい」「若者の給料をもっと上げて」等の意見が報告されました。

進路やキャリアを選択していくにあたって障害となるジェンダー不平等や無意識の偏見が、私たちの暮らしの中にどのようにあるか、どのように作用していくかについて理解を深めることができました。

▲モヤモヤを言語化できたでしょうか

●職場も家庭も生きやすくするカギ
～男性学から紐解くジェンダーによるストレスからの解放～

男性学から男性の生きづらさに触れていく講座が令和８年８月 31 日（月）に開催されました。講師の中村洸太さん（東洋学園大学専任講師、公認心理師、臨床心理士）は、今年度で３回目の登壇。今回は講師がオンラインで参加、南北中央３会場をつないで受講しました。多様な人が参加し、分かりやすい身近なたとえ話や、身に覚えがある事柄に頷いたり、それぞれに男性の生きづらさについて学びを深めました。後半は小グループで話し合い、熱のこもった講座となりました。

◀▼八郎潟町の佐藤友紀町長始め、町議会議員も多数参加。グループでの話し合いも盛り上がっていました

利用登録団体　126 団体にご協力いただき活動しています。

●令和８年度 利用者懇談会

令和８年度の利用者懇談会は７月 10 日(金)に開催されました。登録団体同士の交流を目的に行われる同会には 23 団体 27 名が参加。各団体の自己紹介を中心に、センターの今年度事業について情報共有しました。研修室や活動スペースの使用方法の再確認、会員募集をどのようにしているかといったことに加え、10 月 18 日（土）に開催予定のハーモニープラザまつりや、11 月に予定しているパープルリボンキャンペーンについて登録団体の参加を呼び掛けました。参加できなかった団体にも同様に通知しています。

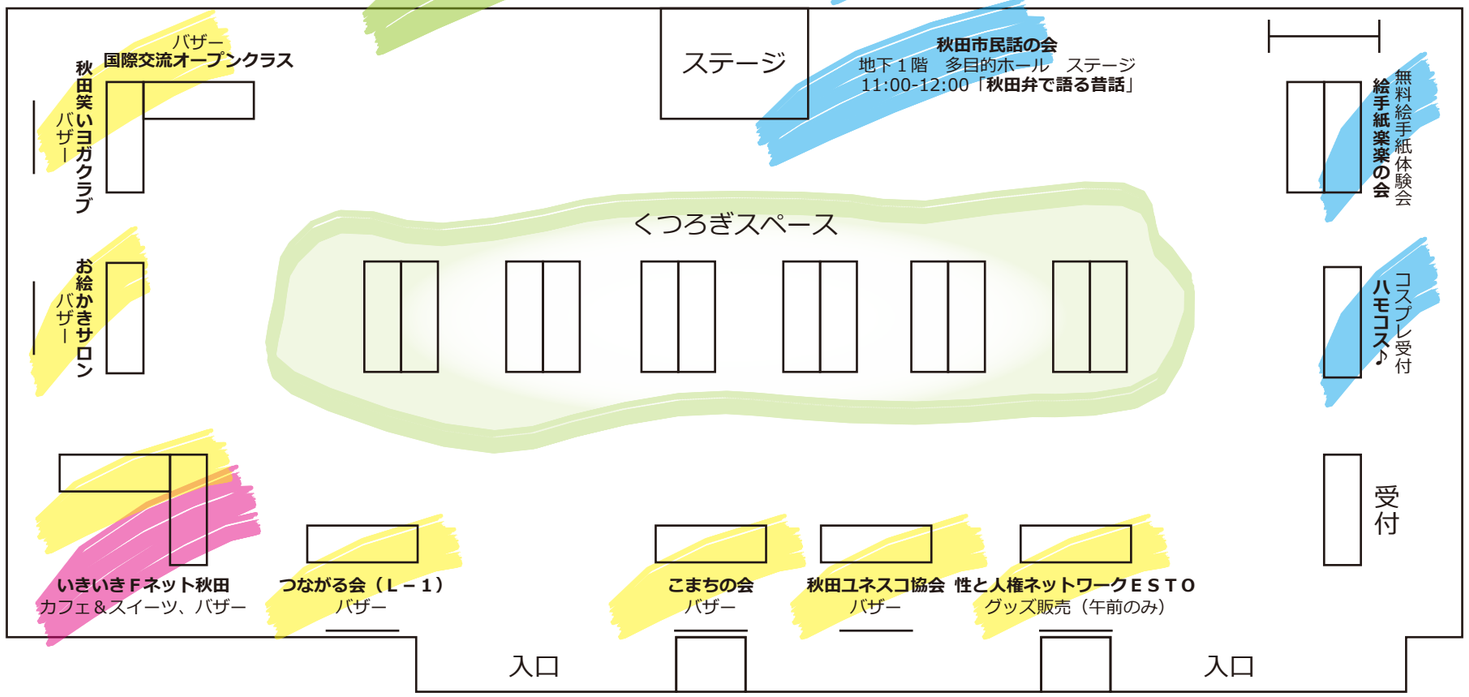
◆ 交 流 事 業 ◆

●ハーモニープラザまつり２０２６

10 月 17 日（土）はハーモニープラザまつりです！
バザーやワークショップ、カフェ、そしてコスプレが、アトリオン館内各所で開催されます。出展者はこちら(変更の場合もあります)。

地下１階

10:00-15:00「ふれあいマーケット」
地下１階　多目的ホール



６階

大人の折紙教室
６階　こどもサロン
13:30-15:00
「**親子の折紙ワークショップ**」

性と人権ネットワークＥＳＴＯ
６階　オープンスペース
13:00-14:00
「**秋田県内のパートナーシップ認定制度を考える**」
グッズ販売（午後から）

登録団体活動紹介パネル展　出展者
６階　情報コーナー
10 月 17 日（土）～ 25 日（日）
秋田県母親大会連絡会
秋田市民話の会
秋田ユネスコ協会
秋田笑いヨガクラブ
お絵かきサロン
ガールスカウト秋田県連盟
潟上市ハートフル実行委員会
国際交流オープンクラス
性と人権ネットワークＥＳＴＯ
つながる会（Ｌ－１）

◆ 事 業 報 告 ◆

●自分らしさが輝く社会へ ～“他人”と違うは武器になる～

法務省人権啓発活動地方委託事業としても毎年実施している LGBTQ 理解促進セミナーが、去る令和８年７月 26 日（日）に五城目町の地域交流センター・五城目朝市ふれあい館で開催されました。今年度は秋田県南部男女共同参画センターから「自分らしさが輝く社会へ　～“他人と違う”は武器になる～」と題して配信を受けるサテライト会場となりましたが、通信環境の不備があたため急遽内容を変更しました。職員が LGBTQ や SOGI（ソジ。性的指向と性自認）について説明をし、性的マイノリティへの対応として大事なこととして「理解できなくても否定しない」と伝えました。また参加者の質疑に応答し、最後は絵本『じぶんであるっていいかんじ』(テレサ・ソーン・著、高井ゆと里・訳　2024 年 / エトセトラブックス）の読み聞かせをしました。

◀▼豊富な資料を用いたディスカッション。市長たちの豊かな経験にエンパワーされました

◀LGBT や SOGI、多様性についての基礎情報を共有したり、絵本から学びを得ました

●ディスカッション とも家事宣言 !!

～トップが語る家事・育児と働き方～

県で推進している「あきた ども家事」に大きな追い風となる講座が、令和８年８月 23 日（日）に開催されました。大館市、能代市、鹿角市の各市長が秋田県北部男女共同参画センターに集いパネルディスカッションを行い、にかほ市金浦公民館のサテライト会場で市民らが受講しました。３市長は子育て現役。「育児フレックス」という柔軟な育児休業の取り方を利用して、育児と仕事を両立させたり、誰も知り合いのいない土地でコミュニケーションによって隣人の協力をおあいだりと、様々な方法で家事育児参画している実例を紹介しました。

●今後の事業一覧

男女共同参画 × 防災 × 多様性
「わたしもいられるひなんじょ」
10 月３日（土）13:30-15:30
由利本荘市・カダーレ
講演とグループワーク
申込フォームはこちら→

「こころとからだの安全と権利」
11 月１日（日）13:30-15:30
秋田市・国際教養大学
講演とワーク
申込フォームはこちら→

「私らしいリーダーを目指して」
11 月６日（金）13:30-15:30
秋田市・秋田商工会議所
講演とワーク
申込フォームはこちら→

「働く女性応援プロジェクト」
11 月 11 日（水）13:30-15:30
男鹿市・ハートピア
講演とワーク
申込フォームはこちら→

映画「女性の休日」上映会（仮）
１月 16 日（土）13:30-16:30
秋田市・にぎわい交流館あう
映画鑑賞とワーク
詳細は次号でお伝えします

※講座・研修のご案内はメールでも行っています。
またホームページ、フェイスブック、
X 等にも随時アップされますので、
追加情報をお待ちください。
お問合せは、秋田県中央男女共同参画センター
TEL 018-836-7853

●シン・イキヅラサ

生きづらさを語る会「シン・イキヅラサ」が今年度も月１回のペースで開催されています。少人数で安全に語れる場を目指しています。今後の開催日＆テーマは次の通りです。

10 月 10 日　もやレーダーをかいてみよう
11 月 21 日　「自己責任」って何だと思う？
12 月 19 日　承認は、くれない人からもわらなくていい

★毎回土曜日　14:00 ～ 16:00 開催

※「シン・イキヅラサ」は参加費・申込不要の場ですが、他の参加者の安全が確保されない行為等はお断りしています。対等な関係を目指しておりますので、ご了承ください。