

G-NETしが

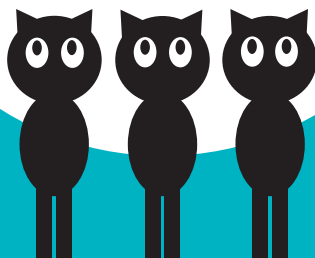
滋賀県立
男女共同参画センター
情報誌

情報誌

2025.3 vol.48



こ
こ
か
ら
！



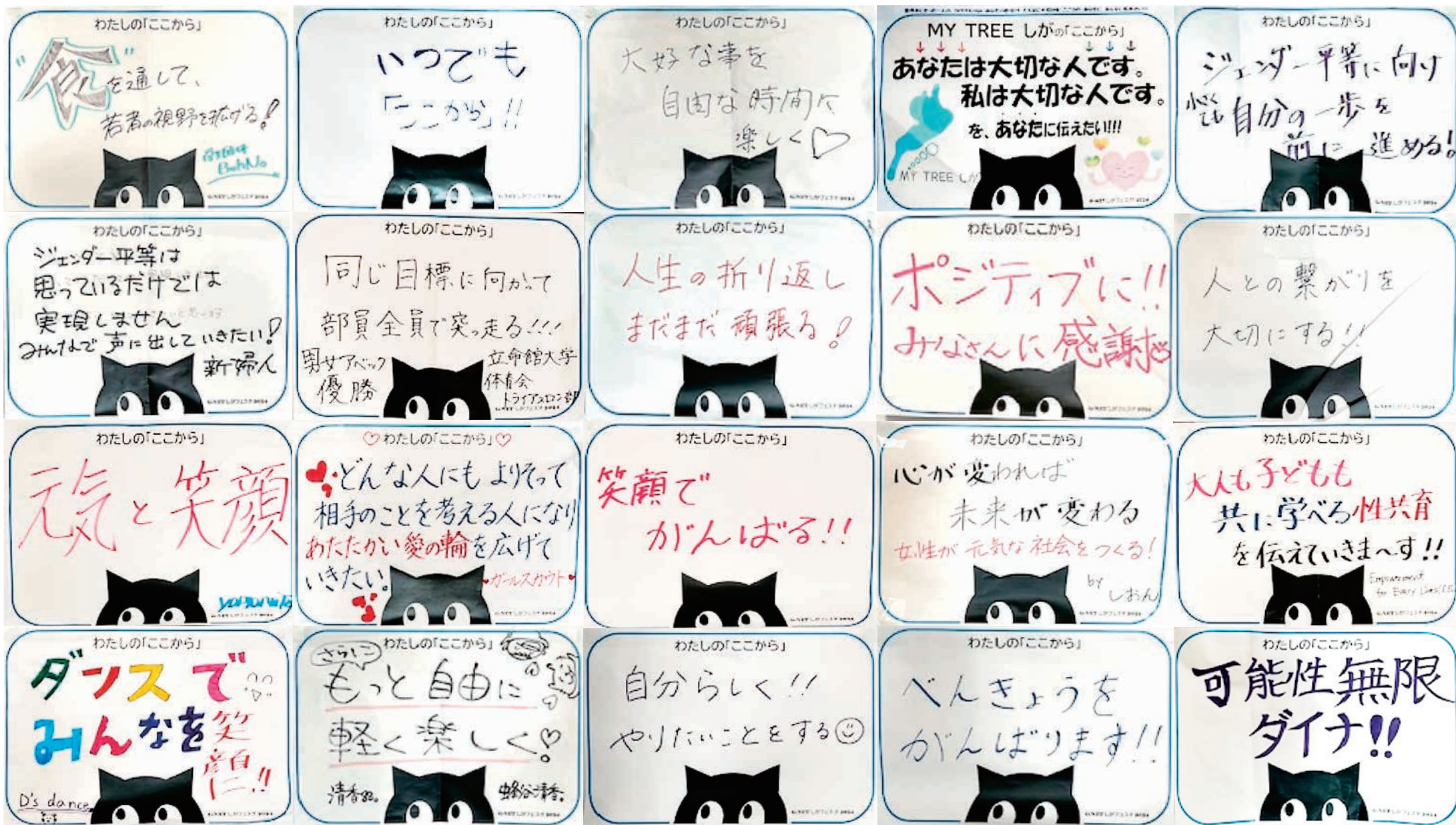
G-NETしがフェスタ2024

『GINETしがフェスタ2024』を、県立男女共同参画センターおよび滋賀県婦人会館で開催しました。

クロージングでは、めざす社会の実現にむけた一人ひとりの思いや決意“わたしのここから”を、みんなて伝え合いました。

ここGINET
しがから笑顔の輪
が広がっていく
よう、より魅力
的なセンターに
していきたい、
フェスタを終
え改めてそう
思いました。

ここから



わたしの「ここから」

誰もが自分らしく、安心して楽しく生きられる「めざす社会」の実現に向けて

これからの人生を 自分らしく生きる7つのコツ

TVやYouTube等でもおなじみ、産婦人科医の高尾美穂さんをお迎えし、『これからの人生を自分らしく生きる7つのコツ』をテーマにお話しいただきました。

(2025年2月22日)



講師/高尾 美穂(たかおみほ)さん

産婦人科医・医学博士・産業医
女性のための統合ヘルスクリニック
「イク表参道」副院長
働く女性の産業医として内閣府男女共同参画局・人事局などで職員研修を担当。長年ヨガを愛好し、多くのヨガインストラクターを指導。

YouTube「高尾美穂からのリアルボイス」では、毎日女性のお悩みに答え、楽に生きられる考え方を配信している。

7つのコツって何だろう？講演が始まる前からドキドキ、ワクワクしていました。「大坂城をつくることを考えたのは秀吉だけ、実際につくったのは大工さん。人生には秀吉(プラン)と大工さん(アクション)の両方が必要。調子がよくない状態をなるべく減らすには、コントロールできるものをコントロールしていくしかないが、まずは自分を知り(プラン)、そしてアクションまでもっていく、これが大事。今は困っていたらアドバイスできる時代。でも、「困っている」と気づいてくれないと、相談してくれないと。なんとか相談(アクション)までたどり着いてほしい」と高尾さん。

自分を知るの実は難しいことです。自分を知るための第一歩として、自分が何を好きか、また何が得意で何が苦手かを知っておくことを挙げられ、続けてこう話されました。

「自分が何を好きか、周りに知ってもらおう」とはハッピーにつながる。また、苦手なことはそれが得意な人に頼んでみるといいのはどうでしょう。

そこから、「ありがたうの循環」が生まれるかも。人生はアウトプットとインプットのくり返し。分かってもらう努力や、分かってもらう努力をとおしてコミュニケーションにおけるストレスを減らすことも大事。自分の正義もしかしたらせまいことかもしれない、そういう考え方をもちことができれば」

7つのコツということができたが、この日高尾さんは、それ以上にいろんなことを私たちに伝えてくださいました。

人生を自分らしく生きるコツは、人の数だけ、もしかしたら無限にあるのかもしれない。「その無限にあるコツを、これからは自分たちで見つけていくんだよ。そのためのヒントはちゃんと伝えたよ」高尾さんからは、そのようなメッセージをいただいたような気がします。



当日は県内外よりたくさんの方がご参加くださいました！

幸せになるために生きて
いるんだというメッセージ
が伝わって、涙がぼろぼろ
こぼれました。

「らしさ」の受け取り方
を学び直しました。らし
くあらねばならないと考
えることがまちがいで
気づきました。

自分の好きなことや
やりたいこと、一度ちゃ
んと考えてみようと思
います。
ばちばちいきます!!

自分のからだのことも、
周りの人のことも、ど
ちらも大切に考えてい
きたいと思いました。

自分の気持ち、勇気
を出してパートナーや子
どもたちに伝えていこう
と思います。

高尾美穂さんへのリアルボイス



不器用な自分だ
けどちょっとずつ
頑張っていること
を思いました。

ホルモンが与え
る影響について初
めて知りました。
中高生の時に知
れていたら、もう
ちょっと楽に暮
らせたんじゃないか
なと感じました。

幸せのおすそ分け
ができるような日々を歩
みたいと思いました。
「あー今日もいい日
だった」と思えるように。

“日常”が自分を支えて
くれている、本当にそう
思います。

秀吉と大工さんを
いつも心の中に活躍
させて、自分らしくゴキ
ゲンに生きていきます!!

「いるだけでいい」
という言葉に安心しま
した。自然体でいいんだ
と思いました。



大人になるって最高だよ♪

「この先はあなた次第！
Fight!!」と、励まして
もらったような、背中を
押してもらったような
気持ちになりました。



ジェンダー平等社会の実現にむけて 学ぶ! つながる! ひろげる!

世の中ではジェンダー平等が進んできたと言われてますが、実際はどうなのでしょう。誰もが暮らしやすい社会づくりのために今、そしてこれから必要なこと…若者が真剣に思いを出し合っています。



「機会を捉えて児童・生徒と教師がともにジェンダーについて学んでいければ」
「『当たり前』や『ふつう』の見直しを」

第4回 8月22日(木)

テーマ「学校とジェンダー」

voice

・「女性を守られるもの」といった空気を今も感じる(いろんな意味で)一方、更衣室がないなど男子がないがしろにされている部分も確かにある。
・自分自身、男子生徒に対して「そこで泣くか?」などと思ってしまいうことも。心の中の動きは自由であるものの、自身の考え方のクセへの気づきは忘れてはならない。(県内現役教職員)
・特別扱いも差別となりうる場合があるのではない。
・更衣室の問題をはじめとした、物理的な難しさ、をどう考えるか。
・吹奏楽部で、男女をあまり意識することなく参加できたのはよかった。
・スポーツや部活動、どうしたらみんな楽しんでるか、困った時などを「よい機会」と捉えてみんなで話し合っていければ。(県内現役教職員)
・ジェンダー平等について考えることは、「自分を保つことにつながるのかも」。
・生物学上の男女差などのいかんともしたがたさはあっても、なんとか考え方をアップデートしていきたい。(聖泉大学富川拓准教授)



第5回 9月26日(木)

テーマ「防災とジェンダー」

・若者は、災害時の救助活動や避難所運営の「担い手」になることができる。

・①女性や当事者が選択し、交渉したり意思決定したりできること ②社会のジェンダー規範や男女の意識の改革、アンコンシャスバイアスへの対応 ③法律や制度、社会規範の変革 の3つのプロセスがジェンダー平等を進めるためには必要。

・ジェンダーと多様性の視点に立った防災・減災・復興・平時時から災害にレジリエントで公正な社会の実現を。(ミュージストリーム代表・滋賀県立大学男女共同参画アドバイザー 勝身真理子さん)

・なぜ「防災」に女性をはじめとした多様な視点が必要なのか、普段からの意識の持ちようがいかに重要か、真剣に考えられた。
・「行きたくない避難所」「行きたくなる避難所」を考えることをおして、防災がより自分事になった。



「ジェンダーと向き合うことは、自分を大切にし、人生を豊かにすることにつながる」
「“世代”ではなく“その人”がどう考えているのかが大事」
「働いているといろんな“転換点”がある」
「自分がどうしていきたいのか、どうなりたいたのか、を軸に!」

voice

・対するアプローチの仕方などについて学びを深めることができた。
・年齢、性別など関係なく、みなさんの活動や、活動に対する思いを聞いたのがよかった。
・「目の前の人を大切にする」ということについて考えられた。
・話してみることで分かることがお互いにいろいろあるのだと知った。
・若い世代の自分が、いかにジェンダー平等に近づきつつある環境で生きられているのかを実感した。
・「こんな考え方もあったんだな」と思った。いろいろな視点から物事をみることを学んだ。



第7回 11月8日(金)

テーマ「働く」とジェンダー」

・今の若い世代は学校でジェンダー平等などについて学んでいるが、学校から社会(会社)へ出る際にギャップがある。そのギャップがなくなるようにと考えている。

・自己成長できる場や、いろんなチャレンジを与えてくれるフィールドがここにはある。

・男性、女性関係なく「学ぼう」と思ったら学べるし、思いをもって動いたら結果は出る。

・今は、結婚している／していない、子どもがいる／

第6回 10月26日(土)

テーマ「世代とジェンダー」

世代間交流をしよう!

・異なる世代の方々との交流をとおして、課題に



講座REPORT

Check!!

デートDV防止啓発セミナー

県内中学校・
高等学校等での
アウトリーチ
開催

『デートDVをみんなで防ごう』
講師：上野 淳子 さん（四天王寺大学准教授）



デートDVとは何かということや、暴力の見分け方、被害者にも加害者にもならないための方法、バイスタンダー（その場に居合わせた人）としてできることについて、県内の中学校、高等学校などでお話しいただいています。

上野先生「デートDVIは、いじめや虐待等にも関係してくる、“みんなに関係のある”話」「デートDVについて知ることは、アルバイト先や将来の就職先でのセクハラ、パワハラを防ぐのにも役立つ」「バイスタンダーの行動がとても重要。助けられる人、助けようとしてくれる人が増えればみんなが過ごしやすいく学校になる」

生徒のみなさんは、プリントに考えを書き込んだり、クラスメイトと協力してワークに取り組んだりしながら、真剣に先生の話聞いています。

先生は「『自分が解決してあげよう』と思わず、信頼できる大人など必ず誰かに相談しよう」とも伝えられています。子どもと大人がともに知識や考え方をアップデートして、「誰かを好きになること、その人と仲良くつき合うことはとても素敵なこと」と誰もが思える社会を一緒に築いていければと思います。

生徒のみなさんの声

- ・ 知らず知らずのうちにデートDVをしているかもしれない…自分を見つめ直すことができました。
- ・ 加害者にならないために、相手が何をされると心が傷つくのか考えることが大切だと思いました。
- ・ 自分はいつでも話を聞いてあげられるような存在でいたいし、自分自身が苦しかった時は親などに相談したいと思います。
- ・ 服装や髪型を自分の好みにするよう指定するのも暴力だと知り、驚きました。
- ・ つき合っているから、別れたくないから…ではなく、我慢せず思いを素直に伝える方がいいと思いました。
- ・ バイスタンダーとして、状況をこれ以上悪化させないために、わざとまったく関係のない話をしたりすることも大切だと知りました。



- ・ 誰かが困っていたら、声をかけたり、話を聞いたりしたい。教えてもらったことをこれからの生活の中で生かしていきたいです。
- ・ 相談にのるなど、自分にできることがあればしていきたいと思いました。友だちに対してだけでなく家族に対してもそう思いました。
- ・ 人の心は複雑、でもいつか互いにつながりたい。



講座REPORT

Check!!

G-NETほっとセミナー

第3回G-NET
ほっとセミナー・
イクボスセミナー

11/14(木)
開催

『多様な働き方はどうしたら実現できる？
～女性活躍推進の成功法則！～』
講師：川端 康寛 さん（株式会社ウィット代表取締役）



そもそも「イクボス」とは何かということや、川端さんが会社で実現されているさまざまな制度やルール、制度を取り入れたことによる効果や今後に向けた課題等についてお話しいただき、具体的にどうすることが誰もが働きやすい職場づくりや組織の成長につながるのか、理解を深めることができました。

川端さん「どうすれば誰もが働きやすくなるのか、その仕事がおもしろくなるのか、都度考えることが大切！」

受講者の声

- ・ 「何を目指して環境を整備するかが大切」「課題は状況をよくしていくためのステップ」何にでも当てはまることであると思いました。
- ・ 部下のライフシーンを認め、成長をサポートするのがイクボスと知り、そのような上司になりたいと思いました。
- ・ 若い世代の方との考え方の違いにモヤモヤすることもありましたが、「今の働き方」を少しでも理解できたように思いました。
- ・ 「複数名担当制」について、さっそく取り組みたい。

第4回G-NET
ほっとセミナー・
女性リーダー
選挙セミナー

1/24(金)
開催

『なぜ今女性リーダーが求められるのか？
～人権と経済からのダイバーシティ、ジェンダー視点～』
講師：白河 桃子 さん（相模女子大学大学院特任教授）



なぜ女性リーダーが増えないといけないのか、なぜ日本はジェンダー格差が大きいのか、なぜ多様性が求められるのか…みんなが知りたい「なぜ」の部分について、コース別雇用管理や根強い風土、同質性のリスクといったキーワードをとおして分かりやすくお話しいただきました。女性がリーダーになるために必要なことや、男性をはじめとした「周り」に求められる変化等について、多様な視点から理解を深めることができました。

受講者の声

- ・ 地方から都会へ出ていく女性が多い理由等について理解を深められました。
- ・ 「管理職になるのはみんなのため」という意識はとても大事だと思いました。
- ・ 幅広い視点から課題解決のために何が必要なのかを教えていただきました。やはり肝となるのはアンコンシャスバイアスの解消だと再認識できました。
- ・ 人事等さまざまな業務に活かせる内容で大変勉強になりました。
- ・ さまざまな変革が形になってきて、時代が変わってきたことを実感しています。働き方改革は待たないです。

毎年11月12日～25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間として周知啓発に取り組んでいます。パープルリボンは、女性に対する暴力根絶のためのシンボルマークです。

パープルリボン運動の趣旨を多くの方々に知っていただくために、今年も、G-NETしがの玄関を入ったところに、「パープルリボンを飾ろう」のコーナーを設置し、来所者に紫色の折り紙で折ったハートをリボンに貼ってもらい、大きなパープルリボンを作りました。

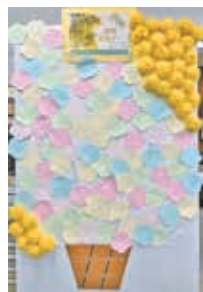


図書資料室での展示や館内にはポスター、のぼりを設置し周知を図りました。



館内に掲示し、「G-NETしがフェスタ」においても啓発を行いました。

11月19日
国際男性デー
3月8日
国際女性デー



「国際女性デー」にあわせてたくさんのメッセージをいただきました！



女性の権利や、ジェンダー平等について考える日です。イタリアでは、母親やパートナー、友人、会社の同僚などに、感謝を込めてミモザの花が贈られています。

11月 女性に対する 暴力をなくす 運動

～G-NETしが館内掲示～

◆小さなベビー服作りの会
流産や死産等を経験されたご家族の現状やグリーフケアについてのミニ講座と、小さなベビー服のラッピング。
若者とともに、命の大切さ・尊さを考えました。



◆睡眠習慣実践講座
生活リズムを見直して、睡眠の質の改善をめざしました。
(全10回)



WO・MANネット講座 G-NETカフェ

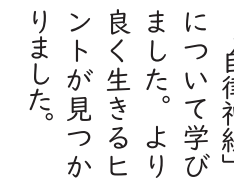
G-NETしがでは、男女共同参画について学びを深める県民向け講座を、「しがWO・MANネット登録団体」と協働で開催しています。また、身近な課題について「男女共同参画」の視点をもとにともに考えたり、つながりをもったりするための場も提供しています（G-NETカフェ）。

*託児をご利用いただけます

◆ひとり親家庭交流カフェ
調理やものづくりをとおり、ご参加のみなさん同士で交流いただきました。



◆女性の自律神経
けんこう講座
「自律神経」について学びました。より良く生きるヒントが見つかりました。



◆ぼのぼCafe
どなたでもご参加いただける交流・対話の場。
(毎月第4金曜日)



◆にじびわベアーズ
LGBTQ+の人、その周囲の人が安心して過ごせる場所をめざしています。

(全4回)



◆大人キャンパス
『スキヤット』
「ちょっと自分磨きの時間」&「ほっといき「ほっこりタイム」。(毎月第一水曜日)(隔月二回ずつ)



◆おとこがあふない
男性の家事・育児・介護等への参画よりよいパートナーシップ、ワーク・ライフ・バランスの実現について、楽しく真面目に考えました。
(4回シリーズ)



◆抹茶の会
G-NET
しがの茶亭は別世界。季節とともに移り変わる庭を眺めながら豊かな時間を。





滋賀マザーズジョブステーション・近江八幡(当センター内)

- ★マザーズ就労支援相談コーナー
- ★ハローワークマザーズコーナー
- ★母子家庭等就業・自立支援センター

総合受付:0748-36-1831

☆オンライン相談

☆滋賀マザーズジョブステーション・草津駅前(JR草津駅前)

☆長浜出張相談 もございます。



休所日等詳しくはこちら
(県HPに遷移します)

3月1日～3月8日は「女性の健康週間」です

厚生労働省では、毎年3月1日から3月8日までを「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを国民運動として展開しています。

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことができるよう、また、女性の健康に関する知識の向上と、女性を取り巻く健康課題に対する社会的関心の喚起を図るため、創設された週間です。



イラスト タカノキョウコ

リーフレットのご案内

働きやすい職場づくりのために
～働く女性の健康課題を知っていますか?～

県では、働く女性の健康課題および職場で必要とされるサポートについてまとめたリーフレットを作成しました。ぜひご覧ください!



詳しくはこちら
(県HPに遷移します)

G-NETしが 公式Instagram始めました♪

センターや登録団体が企画するイベント情報などをタイムリーに発信するため、公式Instagramを開設しました。

ぜひフォローしていただき、最新情報をご確認ください!



図書・資料室からの 書籍案内

図書・資料室には、**女性の起業に役立つ本**のコーナーや、**子育て中の女性の就労をサポートする本**のコーナーがあります。

女性の起業に役立つ本コーナーでは、起業のノウハウ・SNS戦略・起業された方の体験本などがあります。



子育て中の女性の就労をサポートする本のコーナーでは、履歴書の書き方や面接対策などの就活ノウハウ・仕事探し・家事育児との両立・キャリア形成・保育園選びなど、すぐに役立つ本をそろえています。

『“好き”を仕事にする力』

スモールビジネスを立ち上げた100人の女性たちのリアル』
碓井美樹:著 PHP研究所 2023年

カフェ・雑貨屋・デザイン事務所などさまざまなビジネスを立ち上げた女性たち。彼女たちに共通しているのは“好き”という想いを大切にしていること。リアルな体験に基づいた言葉は、起業するための単なるノウハウではない大切なことを教えてください。



『パパとママの育児戦略』

ファザーリング・ジャパン:著
リピックブックス 2018年

ママが仕事と家庭を両立するためには、パパの家庭参画が必須です。夫婦の家庭運営と仕事の両立戦略を、育児の段階ごとに紹介しています。



← 図書・資料室のご利用案内はこちらからご覧いただけます。

G-NETしがで働いている人にインタビュー！

あなたの思う“めざす社会”は？

- ・笑顔あふれる社会
- ・未来に不安のない社会
- ・安心して失敗できる
何度でもチャレンジできる
- ・一人ひとりの個性が認められ
尊重される
- ・全ての人がお腹いっぱい食べられる
- ・人生100年時代
セカンドキャリアの充実
- ・それぞれの“楽しさ”が
大切にされる社会
- ・チャレンジしたいと
思える社会
- ・差別のない社会
- ・“つながり”がもてる社会
- ・不自由を
あまり感じない
- ・世界平和
- ・女だから（男だから）と思いながら
やる事がなくなれば・・・
- ・てきとうな社会
- ・戦争や貧困のない社会
- ・命が大切にされる
- ・子どもが安心して
外遊びできる
- ・物価が下がる
- ・だれもがゆるいつながりの中で
生きていける社会



G-NETしが主催の各講座にご参加の際は「託児」をご利用いただけます！



くわしくはこちら→



あなたのチャレンジを

サポートします



滋賀県よろず支援拠点が
対面で相談対応します

予約は電話・窓口で対応します
0748(37)3751
休館日はHPでご確認ください。



相談無料
相談予約制
無料託児あり

令和7年度 女性のための『ビズ・チャレンジ相談』

月	日	時間・場所・申し込み方法
4	6(日) 15(火)	[相談時間]各日とも ①午前 9時30分～午前10時30分 ②午前10時30分～午前11時30分 ③午前11時30分～午後12時30分
5	13(火) 18(日)	
6	3(火) 8(日)	
7	6(日) 15(火)	[相談場所] 滋賀県立男女共同参画センター "G-NETしが"内 『女性の起業応援センター』
8	5(火) 31(日)	
9	2(火) 7(日)	
10	5(日) 21(火)	[完全予約制] 相談希望日は7日前までに電話 もしくは窓口にてお申ください。 [電話] 0748-37-3751
11	11(火) 16(日)	
12	16(火) 21(日)	
1	25(日) 27(火)	
2	15(日) 17(火)	
3	3(火) 8(日)	

[相談はマンツーマンです] 要予約
起業の計画・拡大等について、専門の相談員が
情報提供や適切なアドバイスをします。
相談は何度でも利用できます。

[託児利用は7日前までに予約してください]
託児の対象は6カ月～就学前の乳幼児です。
託児の利用は無料です。
キャンセルの場合は必ず連絡してください。



ご予約・お問い合わせはこちらまで

〒523-0891 滋賀県近江八幡市鷹飼町80-4
滋賀県立男女共同参画センター
"G-NETしが"
TEL:0748-37-3751

相談会場は"G-NETしが"(JR近江八幡駅南口より500m)

共催：中小企業庁 滋賀県よろず支援拠点(公益財団法人 滋賀県産業支援プラザ内)



滋賀県立男女共同参画センター“G-NETしが”

男女共同参画相談室

みな はなさく
☎ 0748-37-8739

相談は無料です。秘密は守ります。



受付時間

火、水、金、土、日

9:00~12:00、13:00~17:00

木 9:00~12:00

(祝日の翌日・年末年始・施設点検日等を除く)

総合相談

- ◆電話相談◆
- ◆面接相談◆

専門相談

- ◆DVカウンセリング◆
- ◆法律相談◆
- ◆男性相談員による男性相談◆

ひとりで悩まないで まずはお電話ください。
一緒に考えていきましょう。

※面接相談、専門相談は予約制です。
まずは、電話相談をお願いします。



滋賀県

こころのサポートしが

LINE相談



<相談時間>

左の二次元コードから
LINEの友だち登録を
すると相談できます。

毎日 16:00~22:00



←500人までご利用いただける
大ホール

茶亭→



貸館利用者募集

当センターでは、大ホールや研修室、
日本庭園のある茶亭などをお貸ししています。
是非、お問い合わせください!

※当センター主催の講座や相談を受けられる場合、**無料託児**をご利用いただけます。



〒523-0891

滋賀県近江八幡市鷹飼町80-4

【開所時間】午前9時~午後9時

【休所日】月曜日(祝日除く)、

祝日の翌日、年末年始、施設点検日等

【TEL】0748-37-3751

【FAX】0748-37-5770

【E-Mail】g-net@pref.shiga.lg.jp

