



受講生募集!

2026 第34期
江東区パルカレッジ

保育あり

受講無料

私が決める、私らしさ

モヤモヤを解くヒントを見つける5日間

「男だから〇〇」「女だから〇〇」

そんな言葉にモヤっ…としたことはありませんか？

当たり前だと思っていた景色を男女共同参画の視点から見つめなおし、
視野と可能性を広げ、自分らしい一歩を踏み出しましょう!



6月 11日(木)・25日(木)

7月 10日(金)・23日(木)

8月 6日(木) 全5回の連続講座

🕒 時間
いずれも
10:00
|
12:00

場所

江東区
男女共同参画推進センター
(パルシティ江東内・扇橋3-22-2)

講師

- 池田 和嘉子 氏 (公益財団法人日本女性学習財団学習事業課長)
- 谷岡 理香 氏 (メディア総合研究所所長)
- 加藤 秀一 氏 (明治学院大学社会学部教授)
- 佐光 紀子 氏 (家事研究家)
- 荻野 佳代子 氏 (神奈川大学人間科学部教授)



詳細・お申込は裏面へ!

申込締切: 5/21(木)

9/26 開催!

パルカレッジ 公開講座

講師: 吉田 恵里香 氏 (脚本家・小説家)



「はて？」が私を変える ~違和感を声にするということ~

『虎に翼』などの作品で知られる吉田恵里香さんに、違和感を飲み込まず言葉にすることの大切さについてご講演いただきます。※公開講座のみの募集は8月以降行います。



江東区 総務部人権推進課 ☎ 03-5683-0341 Fax 03-5683-0340

私が決める、私らしさ

モヤモヤを解くヒントを見つける5日間

性別役割分業などの固定的な考え方の枠にとらわれず、自分らしさを大切に、視野と可能性を広げるきっかけになるカリキュラムです。



身近にある ジェンダー・バイアス

それって本当にアタリマエ？

池田 和嘉子 氏

公益財団法人日本女性学習財団
学習事業課長

第1回
6/11

男・女はこうあるべきという固定観念を「ジェンダー・バイアス」といいます。私たちの生活の中で無意識に刷り込まれているジェンダーの思い込みに気づき、それを見直すことで自分の可能性を広げるきっかけにしましょう。



見えないものが 見えてくる

メディアの見方、とらえ方

谷岡 理香 氏

メディア総合研究所所長

第2回
6/25

私たちが普段何気なく目にするテレビ番組やCMには、様々なメッセージが隠されています。メディアから発せられる数多の情報を、受け身にならず、能動的に読み解き、自分が自分らしく生きていく心得を学びます。



ワタたちをとりまく 社会の変化

ジェンダーへの視点を中心に

加藤 秀一 氏

明治学院大学社会学部教授

第3回
7/10

私たちは、「動き続ける歴史の中の1コマ」を生きています。そんな、これまで変化し続け、そして、これからも変化していくであろう社会をジェンダーへの視点から学び、自分なりの人生を選んでいくためのヒントを得ましょう。



家族みんなで 楽しく暮らす！

ご機嫌に過ごすための家事半分術

佐光 紀子 氏

家事研究家

第4回
7/23

「きちんと家事をしなくちゃ…」そんな「思い込み」にとりつかれていませんか？国内における家事の背景や海外の事例を参考にしながら、自分も家族もご機嫌に暮らせる家事への向き合い方について、みんなで考えましょう。



自らの ライフキャリアを デザインする

荻野 佳代子 氏

神奈川大学人間科学部教授

第5回
8/6

これまでの講義で身に付けた内容を踏まえ、自分の生き方をより多様な視点からとらえ直し、家庭での生活や仕事だけでなく、自分の好きなことやチャレンジしたいことも含めて、自分らしいライフキャリアについて考えてみましょう。



「はて？」が 私を変える

～違和感を声にするということ～

吉田 恵里香 氏

脚本家・小説家

公開講座
9/26

「はて？」と思った気持ちを飲み込まず、言葉にすることから何が始まるのか。見えにくい生きづらさと向き合いながら、自分らしく生きることについて考えます。
※連続講座の修了要件を満たした方は優先して受講できます。

受講生の声

- ・どの講座も、知識を得るだけでなく、自分自身のこれまでの経験や価値観を振り返るきっかけとなり、「あたりまえ」だと思っていたことを問い直す貴重な学びとなりました。
- ・講座を通し、一緒に学び共感できる友達ことができました。
- ・年齢や性別、属性の異なる人々と机を並べて意見を出し合う場はとても学びになり、刺激的でした。
- ・「自分は自分でよい。ありのままのその人自身を認めることが大切だ」と感じました。

保育

幼児（満1歳6か月～就学前）無料

※1歳6か月未満のおさんは別室で同伴受講できます。

定員

30名

申込方法

ホームページ・電話・Fax・はがき・
男女共同参画推進センター窓口

※申込多数の場合、本講座未受講者・全5回対面参加できる方を優先して抽選
※対面での参加が難しい回は、後日オンデマンド動画でご受講いただけます。

【問い合わせ・申込】総務部人権推進課 ☎03-5683-0341 | Fax: 03-5683-0340

受講申込はこちら！



締切：5/21(木)

江東区 パルカレッジ

検索