

会場		11月5日(土)		11月6日(日)	
地下1階	ホール	10:00~11:00 東京都主催 オープニングトークセッション わたしが動くと未来が変わる ～身近な気づきから始める男女平等参画～	13:30~16:30 NPO法人しあわせなみだ 刑法性犯罪をUpdate! 映画上映会	10:00~12:00 ミュージック・トラベル 女性が生み出す音楽の不思議な 魅力と社会への影響力	14:00~16:00 NPO法人子連れスタイル推進協会 いいお産の日から、フェムテックへ ～SDGs視点でお産と母乳を考える
	視聴覚室A	11:15~16:15 公益財団法人日本女性学習財団 ～知る・気づく・考える～「発見!ジェンダー」パネル展		10:00~15:00 ゆもりな 面前DV家庭で子ども時代を過ごした方へ 「あなたの心の声ポスト」心のお手紙お預かりします	
	視聴覚室B	11:15~12:45 一般社団法人 全国産業人能力開発団体連合会 女性の学びと学びを活かした キャリア形成	14:30~16:00 スコヤカロジカ 心の滞りを無くせば内臓は綺麗になる! ～臨床検査技師が教える心と体の繋がりとは	9:45~11:45 かたづけmom ライフワークバランスのための 「完璧を目指さない片付け術」	9:30~15:30 早稲田Wikipedianサークル ウィキペディアで女性人物記事を書いてみよう ～WikiGap東京@東京ウィメンズプラザ
視聴覚室C	14:15~15:45 チェリッシュアロマの会 孤立から共存への地域コミュニ ニティ創りに役立つ アロマセラピー				
1階	第一会議室A	11:15~13:25 フットの会 STOP!O脚&外反母趾 悩み対策ワークショップ ～持続可能な足をつくる5つのアドバイス～	14:30~16:30 保育園を考える親の会 保育園の「保育の質」って何だろう <園選び中の方、在籍園に悩みを 抱えている方へ>	9:30~11:30 認定NPO法人 自立生活サポートセンター・もやい コロナ禍と女性の貧困: もやいの支援現場から	13:30~16:30 理系女子大生コミュニティー瀬 秋の理系進学相談会
	第一会議室B	11:15~13:15 あも会 性について、楽しく話したり考えたり するワークショップ「あも会」: 自分の言葉で語ろう! 性教育			14:20~16:20 共育コーチング研究会 あなたの「視点」を変えれば、生活 や仕事への意識も必ず変わる ～相手を知り、自分を理解して自信を 高めれば、あなたは変わる!～
2階	第一会議室A	11:15~12:15 一般社団法人 日本エグゼクティブプロモーター協会 家事意識カイカク! ～男女平等に片づけチャレンジ	13:30~15:30 一般社団法人ウーマンライフパートナー 非正規雇用シングル女性 (シングルマザー含む)向け 自分らしく生きるためのお金と 働き方の講座	10:30~12:30 親業を学ぶ会「ローズマリー」 仕事も家庭も笑顔があふれる コミュニケーションのコツ	14:30~16:00 明治大学情報コミュニケーション学部 堀口悦子ゼミ ダンスとドラマで男女共同参画/ ジェンダー平等を考えよう
	第二会議室B	14:00~16:00 認定NPO法人マドレボニータ 夫婦で参加する産後ケア教室			
	第二会議室(和室)	11:15~16:30 生かそう!子どもの権利条約 出版社(有志)の会 知ろう!読もう!生かそう!国連子どもの権利条約に関する書籍と 絵本展示 ～男女共同参画社会をめざす本棚の姿とは～	9:30~10:30 一般社団法人 日本ベビーダンス協会 パパと赤ちゃんの ふれあいベビードレス	12:00~13:00 東京スキンタッチ会 鍼灸師が教える 親子ツボ健康法 「スキンタッチ教室」	14:00~15:30 スタジオTK 女性の健康講座 「自律神経を整える 呼吸法」

東京で輝く、
自分らしく。

令和4年度 東京 ウィメンズプラザ フォーラム

11/5 土 10時～17時
6 日 9時～17時

東京都主催 オープニングトークセッション

オンラインでも
視聴できます!

わたしが動くと未来が変わる
～身近な気づきから始める男女平等参画～

東京ウィメンズプラザホールにて開催 11月5日(土) 10時～11時



講師
石井クツ 昌子さん
お茶の水女子大学
理事・副学長



講師
角 めぐみさん
NPO法人ハナラボ
代表理事

お申込みは
こちら



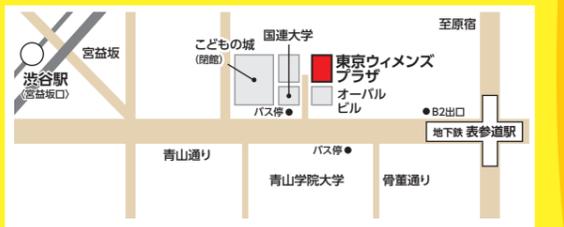
託児あります!

会場 東京ウィメンズプラザ

〒150-0001 渋谷区神宮前5-5-3-67

●交通アクセス

JR・東急東横線・京王井の頭線・副都心線「渋谷」駅下車 徒歩12分
銀座線・半蔵門線・千代田線「表参道」駅下車 徒歩7分



フォーラム特設ホームページ

フォーラムプログラムのほか、
出展民間団体の紹介や図書資料室の
紹介動画がご覧いただけます。

東京ウィメンズプラザフォーラム 検索



図書資料室・交流コーナー

図書資料室	図書資料室所蔵の民間団体資料・広報誌等の特設展示	終日開催 無料 ※事前申込不要
交流コーナー	都内区市町村の男女平等参画に関する取組を紹介	終日開催 無料 ※事前申込不要

主催 東京都生活文化スポーツ局都民生活部 東京ウィメンズプラザ
問い合わせ 東京ウィメンズプラザフォーラム事務局(株式会社トライ内) ☎03-3824-7232

11月5日 令和4年度 東京ウィメンズプラザフォーラム プログラム

SAT		企画名	内容	団体申込先	時間・会場他
午前	ホール	都主催オープニングトークセッション わたしが動くと未来が変わる ～身近な気づきから始める男女平等参画～	男女平等参画・民間団体について講師が語る、フォーラム幕開けを飾るトークセッション。終了後は、気になる民間団体企画へGo♪	東京ウィメンズプラザフォーラム事務局 https://e.try-sky.com/twpforum/entry/ (表面のQRコードより) ☎ 03-3824-7232	10:00～11:00 ホール 無料
	1階	～知る・気づく・考える～ 「発見!ジェンダー」パネル展	暮らしや社会に潜むジェンダー課題をユーモアあふれるイラストで描いたパネル「発見!ジェンダー」の展示です。	公益財団法人 日本女性学習財団 ☐ jawe@nifty.com ☎ 03-3434-7575 https://www.jawe2011.jp/	11:15～16:15 視聴覚室 A 無料
		女性の学びと学びを活かした キャリア形成	講演会と体験談を通じて、女性の“学び”を活かしたキャリア形成について一緒に考えてみませんか。	一般社団法人 全国産業人能力開発団体連合会 ☐ hata@jad.or.jp ☎ 03-3518-2960 http://www.jad.or.jp/ (担当: 奏)	11:15～12:45 視聴覚室 B・C 無料
	STOP! O 脚&外反母趾 悩み対策ワークショップ ～持続可能な足をつくる5つのアドバイス～	O脚と外反母趾は、女性に多い足の障害です。足と靴のワークで、「何歳になっても歩き続けられる足」をつくっていきましょう。	フットの会 ☐ asizukuri_320@yahoo.co.jp ☎ 080-3304-2802	11:15～13:25 第一会議室 A 無料	
	性について、楽しく話したり考えたりする ワークショップ「あも会」：自分の言葉で 語ろう! 性教育	“自分の言葉で語る性教育”をテーマに、性やジェンダーについて、生活の中にある場面・言葉・表現で語り合い、交流する場です。	あも会 ☐ amore.info.sg@gmail.com https://amo-kai.peatix.com (担当: そら)	11:15～13:15 第一会議室 B 有料 (500円)	
2階	家事意識カイカク! 一男女平等に片づけチャレンジ	男女平等の片づけの必要性を、海外の家事事情も含めてお話しする講演会。「大人片づけメソッド」の実践編で片づけ上手に!	一般社団法人 日本エグゼクティブプロモーター協会 ☐ info@exepromo.jp ☎ 03-6869-0954 https://www.exepromo.jp	11:15～12:15 第二会議室全室 (A・B) 有料 (500円)	
	知ろう! 読もう! 生かそう! 国連子どもの 権利条約に関する書籍と絵本展示 ～男女共同参画社会をめざす本棚の姿とは～	子どもの権利条約に関する書籍や絵本など約50冊の展示。ブックリスト配布も行います。本を手にとってじっくりご覧ください。	生かそう! 子どもの権利条約出版社 (有志)の会 ☐ rama@hobunsysa.com ☎ 03-3221-9008 (担当: 青木)	11:15～16:30 第三会議室 (和室) 無料	
	刑法性犯罪を Update! 映画上映会	性犯罪をテーマにした映画「スタンドアップ」上映とトークセッションを通じて、法律の現状と課題を考えます。	NPO 法人しあわせなみだ ☐ info@shiwawasenamida.org https://shiwawasenamida.org/	13:30～16:30 ホール 有料 (500円)	
午後	1階	孤立から共存への地域コミュニティ 創りに役立つアロマセラピー	講演とアロマハンドトリートメント体験を通して、不安・ストレスなど心身不調のケアにつなげます。	チェリッシュアロマの会 ☐ cherish.aromanokai@gmail.com https://cherish-aromanokai.jimdo.com/	14:15～15:45 視聴覚室 C 無料
	心の滞りを無くせば内臓は綺麗になる! ～臨床検査技師が教える心と体の繋がりとは	ストレスが身体に及ぼす影響についてお話しし、自身の観念に気づく・思考の癖を見つけるワークや呼吸法をお伝えします。	スコヤカロジカ ☐ takabuchiito@gmail.com (担当: 高瀬)	14:30～16:00 視聴覚室 B 無料	
	保育園の「保育の質」って何だろう 〈園選び中の方、在籍園に悩みを抱えている方へ〉	子どもが安心して通える保育園と出会うために大切なこと、保育の質を確保するために大切なことを考えるワークショップです。	保育園を考える親の会 ☎ 03-6416-0721 https://forms.gle/NjUkaBhtH4HJBYZ68	14:30～16:30 第一会議室全室 (A・B) 有料 (500円)	
	非正規雇用シングル女性 (シングルマザー含む) 向け 自分らしく生きるためのお金と動き方の講座	ライフプラン、社会保険、キャリアをテーマにした3部構成のセミナーです。セミナー後は専門家に聞ける質問会もあります。	一般社団法人 ウーマンライフパートナー ☐ info@wlp.or.jp ☎ 050-5358-9673 https://wlp.or.jp/	13:30～15:30 第二会議室 A 有料 (500円)	
	夫婦で参加する産後ケア教室	赤ちゃんを抱っこしながらできる、バランスボールエクササイズを夫婦で体験できます。夫婦のコミュニケーションワークも。	認定 NPO 法人マドレボニータ ☐ r.takehara@madrebonita.com ☎ 080-2024-6899 https://www.madrebonita.com/ (担当: 竹原・桐原)	14:00～16:00 第二会議室 B 有料 (500円)	

※ 参加団体及び内容は変更となる場合があります。東京ウィメンズプラザのホームページをご確認ください。

SUN		企画名	内容	団体申込先	時間・会場他
午前	ホール	女性が生み出す音楽の不思議な魅力と 社会への影響力	世界の女性音楽家を紹介し、彼女たちの創造した音楽を聞きます。その音楽の不思議な魅力と影響力についても解説します。	ミュージック・トラベル ☐ honda-j@sankogr.co.jp ☎ 080-3467-4303 (担当: 本田)	10:00～12:00 ホール 無料
	1階	ウィキペディアで女性人物記事を書いて みよう ～ WikiGap 東京 @ 東京ウィメンズプラザ	ウィキペディアを書いたことのない初心者向けのワークショップです。講師による書き方の指導後、女性人物の記事を編集します。	早稲田 Wikipedian サークル ☐ saebou@cc.musashi.ac.jp (担当: 北村)	9:30～15:30 視聴覚室 C 無料
		ライフワークバランスのための 「完璧を目指さない片付け術」	実は片付けが苦手な人ほど几帳面。テキトーかつリアルな片付け術で楽になりましょう。目指すは忙しくてもスッキリ見える暮らし!	かたづけ mom ☐ info@katadukemom.com ☎ 080-5015-2761 https://katadukemom.com	9:45～11:45 視聴覚室 B 有料 (500円)
	面前 DV 家庭で子ども時代を過ごした方へ 「あなたの心の声ポスト」心のお手紙お預かりします	面前 DV の中で子ども時代を過ごした方々が抱えてきた生きづらさを手紙にして展示します。心の傷のケア・社会資源の情報提供も。	ゆもりな ☐ mail@yumorina.me	10:00～15:00 視聴覚室 A 無料	
	コロナ禍と女性の貧困：もやいの支援現場から	コロナ禍の DV で「家を出たい」女性に立ちはだかる生活困窮・孤立の壁。現場から見てきたことを中心に報告する講演会。	認定 NPO 法人 自立生活サポートセンター・もやい ☐ info@npomoyai.or.jp ☎ 03-6265-0137 https://www.npomoyai.or.jp/	9:30～11:30 第一会議室全室 (A・B) 無料	
2階	仕事も家庭も笑顔があふれる コミュニケーションのコツ	親子の信頼関係を築くための双方向のコミュニケーションについての講演会。ゴードンメソッド親業の理論を体験してみませんか。	親業を学ぶ会「ローズマリー」 ☐ rosemary2022 oyagyo@gmail.com FAX: 04-7170-2737 https://www.facebook.com/rosemary.oyagyo (担当: 村上)	10:30～12:30 第二会議室全室 (A・B) 無料	
	パパと赤ちゃんのふれあい ベビーダンス	おうちで実践できるパパ向けレッスンです。赤ちゃんとのふれあい遊びと、抱っこしながらできる簡単なステップのダンスをします。	一般社団法人 日本ベビーダンス協会 ☐ kosasugirls5@gmail.com ☎ 080-5048-8850 https://bb-dance.com/ (担当: 林)	9:30～10:30 第三会議室 (和室) 有料 (500円)	
	いいお産の日から、フェムテックへ ～SDGs 視点でお産と母乳を考える	SDGs もフェムテックも、原点は、主体的な女性の生き方。90年代のいいお産の日から現在の支援をつなぐフォーラムと交流会。	NPO 法人 子連れスタイル推進協会 ☐ mo-house@nifty.com ☎ 080-5540-7373 https://peatix.com/event/3358742/view	14:00～16:00 ホール 無料	
午後	1階	秋の理系進学相談会	現役理系女子大生が、女子中高生の理系進学についての不安・疑問に直接お答えします! 理系女子の日常、卒業後の進路 etc...	理系女子大生コミュニティ凛 ☐ rin.girls@gmail.com ☎ 090-9231-5697 https://rikejyo-rin.com/	13:30～16:30 第一会議室 A 無料
	あなたの「視点」を変えれば、生活や仕事への意識も必ず変わる ～相手を知り、自分を理解して自信を高めれば、あなたは変われる!～	自分のコミュニケーションタイプを理解し、コミュニケーションの取り方について考え、自己肯定感を高めるワークショップです。	共育コーチング研究会 ☐ 20011216m@gmail.com ☎ 090-9975-0340 (担当: 川本)	14:20～16:20 第一会議室 B 無料	
	ダンスとドラマで男女共同参画 / ジェンダー平等を考えよう	ゼミ生と一緒に、女性差別撤廃条約をピクトグラムにしたダンスをします。ゼミ生のディスカッション、参加者同士の話し合いも。	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 (担当: 堀口)	14:30～16:00 第二会議室全室 (A・B) 無料	
	鍼灸師が教える親子ツボ健康法 「スキンタッチ教室」	鍼灸師が教える子どもツボ健康法講座です。スプーン・歯ブラシ・ドライヤーを使い、家庭で簡単にできる健康増進法を学びます。	東京スキンタッチ会 ☐ yochytake@gmail.com ☎ 090-5402-9182 https://tokyoskintouch.com/ (担当: 大下)	12:00～13:00 第三会議室 (和室) 有料 (500円)	
	女性の健康講座 「自律神経を整える呼吸法」	自律神経を深める座学と、呼吸力向上のための「呼吸の仕方」「呼吸のできる身体」の簡単ボディワークの実技講習です。	スタジオ TK ☐ lhp.clubtk1374@gmail.com	14:00～15:30 第三会議室 (和室) 無料	

※ 参加にあたり、条件や申込みが必要な場合がございますので、詳細は各団体へご確認ください。