# 日野市立
# 男女平等推進センター

誰でもが気軽に“ふらっと”
立ち寄れるセンターをめざして

（愛称）ふらっと




**おおむね年に一回**
**情報誌を発行**
**しています！**


〒191-0062　日野市多摩平 2-9
多摩平の森ふれあい館 2 階
＊日野市企画部平和と人権課事務室併設
電話 042-584-2733　ファクス 042-584-2748
MAIL danjyo@city.hino.lg.jp
開館時間 8：30 ～ 17：00（土日、祝祭日、年末年始を除く）
＊集会室は 9：00 ～ 21：30 開館（年末年始 を除く ）

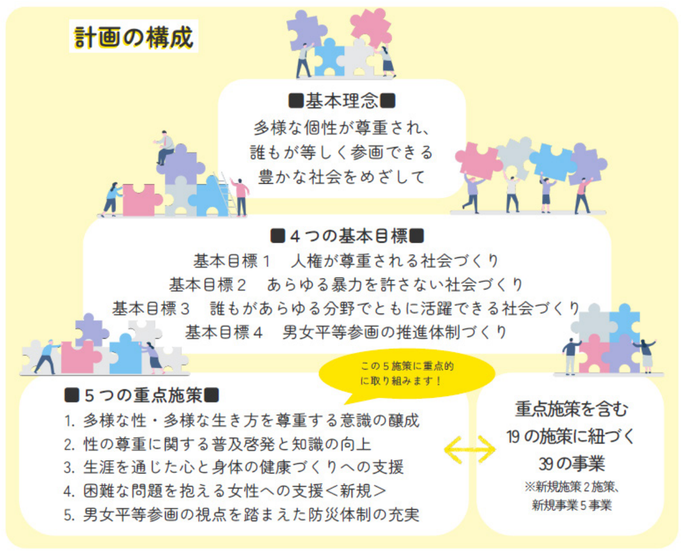

＊各事業の詳細は二次元コードより日野市ホームページをご確認ください。

## 第５次日野市男女平等行動計画を策定しました

「第５次日野市男女平等行動計画」は、市民・事業者・行政の協働のもとに、家庭・職場・地域・学校など**あらゆる場面（分野）で男女平等参画を、総合的かつ計画的に推進するための具体的な計画**です。




策定にあたっては、男女平等についての市民意識アンケート調査、日野市男女平等推進委員会での意見聴取、パブリックコメントなどを実施し、市民・事業者の皆様からの意見を反映できるよう努めました。




## 一人で抱え込まず、話すことから はじめてみませんか？

自分自身の生き方、夫婦・家族との関係
職場や近隣のこと、学校や友達のこと
心身・性のこと、夫やパートナーからの暴力
不安な時 など

**女性相談**

「同性が好きだけど、誰にも言えなくてつらい」
「自分の体の性別に違和感がある」
「家族から同性愛者だとカミングアウトされたが、どうしたらいいかわからない」など

**にじいろ相談**

HINO CITY TOKYO

**相談予約受付電話番号**
**（女性相談・にじいろ相談共通）**
**042-587-8177**
**＊事前予約制**

日野市立男女平等推進センター ふらっと では、
**・様々な悩みを一緒に考える「女性相談」**
**・多様な性に関する専門相談窓口「にじいろ相談」**
を実施しています。
「どこに相談したらよいのかわからない」、「話す相手がいない」こんな時に、専門の相談員がお話を伺います。
性別問わず、どなたでも相談できます。

## 様々な啓発講座・イベントを 実施しています

### こころの回復をめざす セルフケア・ワークショップ

体のけがや傷つきと同様、心も傷つき（心的外傷）、その回復には適切なケアや時間が必要な場合が少なくありません。
しかし、目に見えない心の傷つきは、他者からは理解されにくく、自分でもどう対処したらよいのかわからないまま、その後の生きづらさや対人不安、自信喪失などにつながってしまうこともあります。
この講座は、トラウマケアのためのボディワークやアクティビティ、トラウマ理解のためのレクチャー、さらに安全な場での語り合いなどをおこないます。
前半はおもに身体や感覚・直感をつうじたアプローチを、後半は考え方や心の影響について学びながら、１人ひとりのペースで回復へのプロセスをたどっていきます。

日時｜2026 年度 奇数月第２土曜日 13:30～15:30
場所｜多摩平の森ふれあい館（日野市多摩平 2-9）2F　集会室
対象｜女性限定
定員｜各回 20 名 ※事前申込優先
講師｜花﨑 晶 さん、福田 由紀子さん（一般社団法人カウンセラーズ・オフィスとも）

**内容**　全６回の連続講座です。※単発申込も可能ですが、できるだけ全回ご参加いただくと効果的です。

2026 年
- **5/9（土）** オープニング　～だれにでもできるケアとアクティビティ
  簡単にできるボディワーク、体感（体の内側の感覚）やイメージで遊びながら、「わたし」を味わい、表現してみよう
- **7/11（土）** 「いま・ここ」にいるわたし ～グラウンディング・呼吸・遊び
  自分を感じる・知る／自分の力に気づく／わたしと他者の境界線など、楽しいワークをしながら自分を見つめてみよう
- **9/12（土）** 暴力や虐待、その他の衝撃の影響 ～トラウマについて学ぶ
  トラウマとは／傷ついた心身のとらえ方／「トラウマ後成長」を知ろう
- **11/14（土）** 自分（個人）と社会の関わりについて考える～ジェンダーを中心に
  自分を大切にするということ／尊重し合う関係とは／性の多様性と SRHR（性と生殖に関する健康と権利）

2027 年
- **1/9（土）** 気持ちを言葉に ～自分も相手も大切にする アサーティブ・コミュニケーション
  自分に OK を出しながら一歩前に進むコミュニケーションの方法を知ろう
- **3/13（土）** わたしのセルフケア、これからの希望
  振り返りとまとめ／それぞれの思いに耳をすませよう

お問い合わせ & 申し込み｜日野市企画部平和と人権課、男女平等推進センター ふらっと
TEL 042-584-2733　FAX 042-584-2748
【受付：平日 8:30-17:00】
かんたん WEB 申込フォーム▶
※1 歳～未就学児までのお子様の保育、手話通訳をご希望の方は開催日の 10 日前までにお申し込みください。

**女性限定**
**「こころの回復をめざす**
**セルフケア・ワークショップ」**
＊事前申込制

### 「虹友カフェ」
### LGBT とその家族・友人のための コミュニティスペース

＊事前申込不要




## 予告

### 男女平等推進センター フォーラム 2026 講演会を 開催します！

絵本『いいタッチわるいタッチ』の著者・安藤由紀さんを講師に迎え、子どもへの性の伝え方（おうち性教育はじめの一歩）をテーマとした講演会を実施します。

**日時：令和８年 12 月５日（土）**
**午前 10 時～正午**
**場所：多摩平の森ふれあい館３階集会室**

詳細は順次日野市ホームページで公開予定です。

### 「デート DV ってなに？」 リーフレットを改定しました！

10 代から 30 代の約 5 人に 1 人は交際相手からなんらかの暴力被害を受けた経験があるとされています。（令和 5 年度内閣府調査）

いわゆるデート DV について 理解を深めて みませんか？

主な内容
- デート DV ってなに？
- 「いろいろな暴力」ってどんなもの？
- 「性的同意」ってしってる？
- 「加害者」ってどんなひと？
- 相談窓口　など

リーフレットの PDF データを 公開しています。 ぜひご覧ください！

