



岡西公民館のさんかくカレッジ基礎コース 「人生晴れたり曇ったり♪私らしく輝くヒント集」を開催します

家庭、地域、学校、職場等でのハラスメントに負けない心の持ち方や周囲の人の力を借りるなどの対処法を知り、個々が自己実現をしながら持てる力を発揮できる風通しの良い地域社会づくりを目的に、岡山市男女共同参画大学「さんかくカレッジ」基礎コースとして開催します。

1 日時

- ① 令和8年6月14日(日)10時～12時、 ②令和8年7月 5日(日)10時～12時、
- ③ 令和8年8月 8日(土)13時30分～15時30分

2 場所

岡山市立岡西公民館(北区下伊福西町)

3 内容

- ① 心の疲れはどこからくる？～ハラスメントの定義を知ってストレスケアしよう～
 - ・講師:NPO 法人 SEAN 川口真弓さん(公認心理師ほか)
 - ・内容:ハラスメントの法的定義を知り、家庭や地域、仕事上の人間関係でストレスに感じることへの対処法や周囲で苦しんでいる人への寄り添い方を考えます。
- ② メンタル不調からの生還～私を救ってくれた“人とのつながり”(さんかくウィーク 2026 公民館行事)
 - ・講師:片山浩太郎さん(三線奏者)
 - ・内容:職場の上司から受けたハラスメントによりメンタル不調に陥りながらも、様々な人との交流により自信を取り戻した人の経験を伺います。
- ③ 心も体も踊るジャズカフェ～人生を楽しむ大人の時間～
 - ・講師:Bonnie Femme(ボン ファム)～陽気なおばちゃまたち
 - ・内容:市内で活動するシニアヴォーカルグループの明るく前向きな姿勢や考え方と演奏を聞いて、参加者もこれからどう生きたいか語り合います。

4 その他

- ・取材を希望する社は開催日の前日17時までに、岡西公民館まで連絡をお願いします。
- ・詳細は別紙にてご確認ください。

【問い合わせ先】

岡山市立岡西公民館 大野(おおの)・木原(きはら) 直通086-253-7581

人生晴れたり曇ったり♪ 私らしく輝くヒント集

① 6月14日(日)
10:00~12:00

「心の疲れはどこからくる？
～ハラスメントの定義を知って
ストレスケアしよう～」

講師：川口 真弓 さん

大阪府在住。公認心理師、1級キャリアコンサルティング技能士、精神保健福祉士。NPO法人SEAN相談部門、精神科病院臨床心理室、企業内相談室等で人権の視点をベースにした心理カウンセリングや研修講師を実施。

② 7月5日(日)
10:00~12:00

「メンタル不調からの生還
～私を救ってくれた
“人とのつながり”～」

講師：三線奏者

片山 浩太郎 さん

倉敷市出身。在職中にハラスメントで苦しんだ経験を持つ。定年退職後、No music, No life! 音楽なしでは生きられない! を体現中。三線で沖縄の音楽をお届けします。

さんかくウィーク2026では、市民の皆さんに「住みよいまち、住みたいまち」の創造を目的として男女共同参画への理解を深めていただくため、推進週間の前後1週間は合わせた期間に、さまざまなイベントを行います。岡山市男女共同参画推進週間(6/21~6/27)

③ 8月8日(土)
13:30~15:30

「心も体も踊るジャズカフェ
～人生を楽しむ大人の時間～」

ボン ファム
講師：Bonne Femme
陽気なおばちゃまたち

歌うのが大好きな5人のヴォーカルグループ。5人揃えばワイワイガヤガヤとても賑やか! 当日は、元気もパワーも満タンに、皆様に喜んでいただける歌と時間をお届けします。



[受講するには]

- ★ 各回の前日までに「参加回・住所・氏名・年代・電話番号」を下記へお申込みください。
- ★ 各回の定員は先着50人です。
- ★ 駐車場が狭いため、できるだけ公共交通・二輪車・徒歩でのご来館にご協力ください。

[申込み・問合せ]

岡山市立岡西公民館

〒700-0054 岡山市北区下伊福西町1-48

TEL/FAX 086-253-7581

kousaikouminkan@city.okayama.jp

開館時間 9:30~21:00(日曜 17:00まで)

休館日 水曜・祝日・水曜と祝日が重なった翌木曜・年末年始 12/28~1/4

岡西公民館 周辺図

