

## ワークショップ(全4回)

ジェンダー平等を実現し、“自分らしく活躍する”未来を描くワークショップを開催しました。

### 【1回目】 令和 7 年9月 21 日(日曜日)

テーマ:「“ふつう”って何だろう?～身近なモヤモヤから見えてくること～」

ねらい:日常の「当たり前」に隠れた違和感を言葉にして思い込みを解きほぐし、自分自身の魅力や感性を再発見することで、誰もが自分らしく社会へ踏み出す自信と勇気を育む。

講師の下平瀬氏は、障がいを持ちながらも、自ら道を切り開き、人と社会をつなぐ「駅」のような存在として歩んできた道のりを話してくださいました。参加者は、さまざまな立場にある人たちが、互いの壁(バリア)を補い合い、心から寄り添い理解し合うことの大切さを学ぶことができました。

また、ワークショップでは、日々の生活の中に潜む「これが普通」「当たり前」と思われている身近な習慣の中に隠れている「無意識の思い込み」や、一人ひとりが感じている小さなモヤモヤや違和感を言葉にしなが、性別に関わらず誰もが自分らしく暮らせる社会の大切さを共有しました。



◇講師:本ワークショップ受講者(R5.6.7)  
下平瀬 哲郎 氏



◇ワークショップ講師:隈崎 和代 氏

#### 【参加者の感想】

- ⚡ 当たり前だと思っていたことが、実は思い込みだったと気づいた。
- ⚡ 自分の中にある違和感を言葉にすることで、気持ちが整理された。
- ⚡ 「ふつう」について考える機会になった。いつもの生活では考えないことまで考えることができたのが良かった。
- ⚡ “男女共同参画”や“普通”とは何か、今後の未来の大切なことについて知る良い機会になりました。

## 【2回目】 令和7年10月19日(日曜日)

テーマ:「自分らしさに出会うとき～誰かの選択から学ぶ時間～」

ねらい:参加者が自己の能力に自信を持ち、リーダーシップを発揮するための手法等を学ぶ

高校生による地域活動の報告、キャリアの転換を経験した講師によるスピーチ、そして参加者同士の対話を引き出すワークショップの3部構成で実施しました。

地域社会への貢献や国際交流に励む鹿屋中央高校インターアクトクラブのお二人が、実際の活動を通して感じた達成感等を発表。主体的に社会に関わる姿や活動への想いを伝えてくれました。

また、谷村氏は東京の本社と鹿屋をフルリモートでつなぐ新しい働き方を実践されており、これまでの仕事を大切にしながらも、自分らしく働き続けるために故郷へ戻ることを決めた当時の想いや、心の変化をお話しいただきました。周りの目や「当たり前」を基準にするのではなく、自分のものさしで人生の選択をしていく大切さを伝える内容でした。

最後に、活動報告やスピーチを聞いて心に響いた言葉を共有し、自分の「好き」や「大切にしたいこと」を再発見するワークを実施。お互いの個性を尊重し合いながら、自分らしく一歩踏み出す勇気をもらえるひとときとなりました。

◇活動報告: 鹿屋中央高校  
インターアクト部  
(寺田さん、星野さん)

◇講師:谷村 亜希子 氏

◇ワークショップ講師:隈崎 和代 氏



### 【参加者の感想】

- ✚ ボランティアを通して「誰かの力になることが、自分自身の幸せにもつながる」という考え方に深く共感しました。
- ✚ 自分の高校時代と比べても、海外へ飛び出し、多様な人々と交流する行動力に驚きました。広い視野を持って挑戦する若い世代の姿に、明るい未来を感じて、とても嬉しくなりました。
- ✚ 周囲の意見に流されるのではなく、自分自身と向き合って「自分はどうしたいか」を決める大切さを学びました。
- ✚ 悩みながらも自分としっかり向き合い、自分の信じる道を進んでいる姿に感動しました。自分らしさを大切に歩む姿は、多くの人に勇気を与えるのだと思いました。

## 【3回目】 令和 7 年 11 月9日(日曜日)

テーマ:「こんなまちだったらいいのに！～未来を描く対話～」

ねらい:女性活躍・ジェンダー平等に向けたアイデアを話し合い、企画するための手法を学ぶ

私たちの身近な生活(家庭・地域・職場)を振り返り、誰もが自分らしく安心して暮らせる未来について考えました。

ゲストスピーカーに、自分らしい生き方を実践されている起業家の「櫛間晴奈さん」と「高吉理紗さん」のお二人をお迎えしました。お二人からは、キャリアの築き方や、自身の活動を通じて感じる「地域との繋がり」についてお話しいただきました。固定的な役割にとらわれず、一步踏み出す勇気や、好きなことで社会と関わる姿は、参加者にとって大きな刺激となりました。

また、「あったらいいな！」と思う未来のまちをテーマに、立場を超えた対話が弾みました。

誰かの幸せを願うちょっとした「思いやり」が、結果としてみんなが暮らしやすい社会や、男女が共に支え合うまちづくりにつながっていくことを、対話を通してみんなで一緒に描く貴重なワークショップとなりました。

### ◇ゲストスピーカー

櫛間 晴奈 氏 (手ごねパン教室 La・Pan 主宰)

高吉 理紗 氏 (親子ダンス教室 fine dance 主宰)

◇ワークショップ 講師:隈崎 和代 氏



### 【参加者の感想】

- ✚ ゲストのお二人の話聞いて、自分の強みを活かして挑戦すること、私生活を大切にすること。この両立を諦めない姿勢こそが、自分らしいキャリアを切り拓く原動力なのだ気づかされました。
- ✚ 道を進むとき、決して一人ではなく、支え励ましてくれる存在の大切さに気づきました。ワークショップでの対話を通して、自分自身を見つめ直す貴重な機会となりました。
- ✚ みんなで、『かのや』の魅力について話し合い、身近にある価値に目を向けていなかった自分に気づけたことが大きな収穫でした。

## 【4回目】 令和 8 年1月 11 日(日曜日)

テーマ:「わたしたちの声を届けよう～対話から生まれたメッセージ～」

ねらい:これまでの振り返りと、現実に活かせる目標や行動計画を具体化(アイデアの発表)、参加者同士の交流

全 4 回にわたるワークショップの最終回は、これまでの歩みを振り返りつつ、地域で活躍する二人の女性起業家、畠井めぐみさんと郷原理恵さんをゲストスピーカーとしてお迎えしました。

お二人からは「自分らしさ」や「社会との関わり方」について、実体験に基づく貴重なメッセージをいただきました。子育てや環境の変化に直面しても、自身の「わくわく」や「心地よさ」を大切にすること。そして、「自分と同じ悩みを持つ人を助けたい」という強い思いが、新しい道を切り拓く原動力になること。タイでの挑戦や育児の葛藤から得た気づきなど、自らの経験を「誰かのために活かす」ことが今の活動に繋がっているというお話は、参加者の心に深く響きました。「今の自分にできること」を言葉にし、行動に移すのは勇気がいりますが、「まずは一步を踏み出してほしい」と、温かく力強いエールが届けられました。ワークショップでは、一人ひとりの「違い」を否定するのではなく、多様な視点があるからこそ「心地よいまち」が作れるという気づきを共有しました。ワークの締めくくりとして、「どんな鹿屋市であり続けてほしいか」を、参加者全員の想いを一つに結集して“スローガン”を作成しました。

### ❀ 誕生したスローガン ❀

話すことで違いを認め合い、やさしい未来を描く

声を聴き合うことで 助け合い、ともに生きる想いがつながる

自分らしくいられるまち 鹿屋へ

### ◇ゲストスピーカー

畠井 めぐみ 氏 ((MUEX :ムエタイエクササイズ主宰 )

郷原 理恵 氏 (色彩心理カウンセラー:セレクトカラース主宰)

### ◇ワークショップ 講師:隈崎 和代 氏



### 【参加者の感想】

- お二人のように自分の思いを言葉にし、それを着実に行動へと繋げていくことの大切さを学びました。
- 完璧を目指さなくていい、今の自分にできることから始めればいいんだと勇気をもらいました。
- 「これまで『母親だから』『仕事があるから』と自分を後回しにしていたが、自分の『わくわく』を大切にしてもいいんだと、心が軽くなりました。
- この4回を通じて、この地域には応援し合える仲間がいるんだと実感でき、これからの生活が楽しみになりました。