令和8年度　岐阜県 男女共同参画フォーラム・可児市 輝ける私の応援講座

がんばりすぎない、私の選択

～しなやかに生きるための「両立（バランス）」のヒント～



仕事、家事、育児、介護、地域活動、そして自分の時間……
「自分で選んだ道だから」と走り続けて、気づけば心身がすり減っていませんか？
どんなライフステージでも、自分らしくいるために
心地よく生きるためのバランス術を一緒にさがしましょう

講師　心理学・コミュニケーション学の専門家
早稲田大学オープンカレッジ心理学講座講師

晴香 葉子（はるか ようこ）さん

講演会

東京都出身。企業での就労経験を経て心理学の道へ。
働く人の自己実現や人間関係について研究を続けながら講演、執筆、解説などの活動を続けている。慶應義塾大学文学部卒業。成城大学大学院文学研究科修士課程修了。博士課程単位取得。日本心理学会、日本産業ストレス学会、行動経済学会、他所属。応用心理士。学芸員資格取得。NHK国際放送『NHK WORLD-JAPAN』他テレビなどのメディアでも心理解説・監修実績多数。著書・寄稿は30冊を超え、海外でも4冊出版。

参加費 無料

日　時　2027年1月14日（木）
■受付開始 13:00　■開始時間 13:30　■閉会時間 15:10

会　場　可児市文化創造センターala・映像シアター
〒509-0203　岐阜県可児市下恵土3433-139

定　員　80名 ※先着順

申込締切　2027年1月12日（火）まで

無料 託児サービスあります
ご希望の方は事前にお申し込みください。

お申込方法、会場などの詳細は裏面をご覧ください。

主　催：岐阜県・可児市

後　援：岐阜労働局／一般社団法人 岐阜県経営者協会／岐阜県商工会議所連合会／岐阜県商工会連合会
岐阜県信用保証協会／日本労働組合総連合会岐阜県連合会／公益財団法人岐阜県産業経済振興センター

令和8年度　岐阜県 男女共同参画フォーラム・可児市 輝ける私の応援講座

『がんばりすぎない、私の選択』

～しなやかに生きるための「両立（バランス）」のヒント～

講　師
晴香（はるか）　葉子（ようこ）さん

お申込方法

申込フォームまたはお電話にて
お申し込みください。

お一人ずつ受付ます
（一度に複数人のお申し込みはできません。）

▲申込フォーム

お電話での場合

TEL.058-264-4222　受付時間：平日10:00から17:00まで

株式会社 ADベイシス　岐阜県岐阜市本町2-39

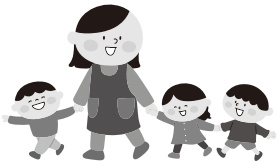
お名前、連絡先、ご住所（市町村まで）をお知らせください。

※お申し込みにあたっていただいた個人情報は、本業務の運営管理・ご案内、岐阜県主催事業のご案内以外に使用することはありません。

託児サービス

託児サービスがございます。

ご希望の方はお申し込み時に
事前にお知らせください。



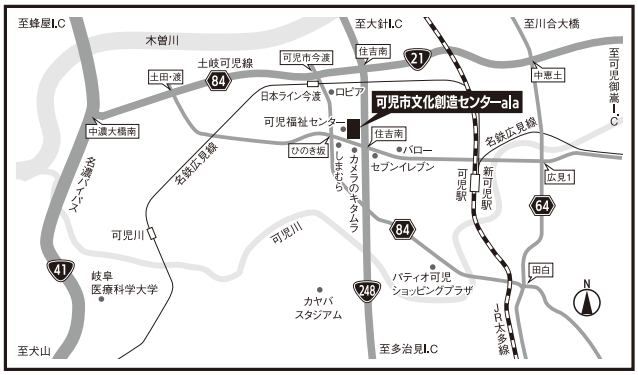
会場のご案内

可児市文化創造センターala・映像シアター

〒509-0203　岐阜県可児市下恵土3433-139

【最寄り駅】
■名鉄：日本ライン今渡駅（タクシー5分、徒歩10分）
■ＪＲ：可児駅（タクシー10分、徒歩30分）

【バス】
可児市のコミュニティバス「さつきバス」「電話で予約バス」をご利用いただけます。
時刻表、運行状況等、詳しくは可児市ウェブサイトをご覧ください。



各種、ご相談・講座などのご案内

岐阜県

オンライン相談
（県内在勤・在住女性対象）

就労、子育てに関する個別相談をZoomで行っています。
（詳細はお問い合わせください。）

オンライン講座
（県内在勤・在住女性対象）

就労、子育て、ライフデザイン等に関する講座をZoomで行っています。（詳細はお問い合わせください。）

ライフデザインＦＰ相談（対面／オンライン）

お金の専門家であるFPに、結婚や妊娠・出産、子育て、将来の働き方など、自分が望むライフプランを起点に、家計管理や教育費、老後資金などお金の悩みについて相談できます。（詳細はお問い合わせください。）

電話相談・面接相談　男女が共に自分らしく生きられるように、各種相談窓口を設けています。

こんな悩みありませんか？

- 親子・パートナー・職場・近所などの人間関係
- 仕事、生活、介護、DV、ハラスメント
- ジェンダー、LGBT

どなたでも　無料相談（ただし、通話料がかかります）　秘密厳守

予約ダイヤル
TEL.058-278-0858
―だれもが自分らしく―岐阜県男女共同参画・女性の活躍支援センター

電話相談

一般電話相談
月～木曜、第1・3土曜　※祝日を除く
9:00～17:00

男性専門電話相談
男性相談員が男性の悩みを伺います。
第2・4金曜　17:00～20:00

LGBT専門電話相談
専門相談員がお話を伺います。
第3金曜　17:00～20:00

面接相談（事前予約制）

法律相談
専門家（女性弁護士）がお話を伺います。
第2・4水曜　13:00～16:00

こころの相談（女性限定）
専門家（臨床心理士）がお話を伺います。
第1・3木曜　13:00～16:00



男女共同参画・女性の活躍支援センター インスタグラム

岐阜県男女共同参画・女性の活躍支援センターで実施している相談や講座のご案内、支援制度などの情報発信をしています。

GIFU_DANJOCENTER

可児市

可児市男女共同参画　悩み相談・法律相談

気持ちを楽にするために、輝いて生きるためにいっしょに考えましょう

ひとりで悩んでいませんか？

悩み相談（無料・電話予約制）
女性アドバイザーによる悩み相談

●定員：各日3名　どなたでも気軽にどうぞ！
●相談内容：
自分の生き方や、家族・男女関係、離婚、DVやセクハラ、LGBT、人づきあいのことなど、さまざまな悩みについて

法律相談（無料・電話予約制）
女性弁護士による法律相談

●定員：各日6名　可児市に住所登録がある方
●相談内容：
離婚・相続・金銭貸借・雇用問題・女性や子どもへの暴力など、主に女性の人権に関する悩みや問題について

■期日／13:30～16:30

	相談日	予約受付開始日
2027年	1/16（土）	1/4（月）
	2/13（土）	2/1（月）
	3/13（土）	3/1（月）

■会場／可児市文化創造センターala（アーラ）　住所：可児市下恵土3433-139

事前予約　電話での事前予約が必要です。　予約受付時間　8:30～17:15（土日祝を覗く）
TEL.0574-62-1111
※悩み相談は電話での相談（悩み相談時間内）もできます。希望される方は予約の際にお伝えください。

可児市役所
市民文化部地域協働課
人権・国際係

可児で育った里芋を、クッキーに。そして、その売上を地域へ。



可児の特産品である里芋「土垂れ」を活用して生まれた**「かにたろうクッキー」**。これは、可児市と無印良品を展開する株式会社良品計画が共同で設立した（一社）カニミライブが、地域の想いを形にして発売した商品です。

地域の農産物を無駄なく活用し、商品として届け、その収益の一部を地域に還元する。おいしく食べることが、可児の農業や地域の未来を支えることにつながります。

アーラ館内じゃぱんにて『かにたろうクッキー』販売中！