

相談のご案内

4月から相談の曜日・時間の変更がありますので、ご注意ください。らぶらすの相談事業は4月以降、より充実していきます。詳しくは、らぶらすのホームページをご覧ください。

女性のための起業・経営相談

事業計画の立て方や資金計画、販売戦略・促進など、創業支援の専門家が起業や経営に関するさまざまな相談に対応します。

相談日：3月末まで→奇数月の第4水曜日午後1時～8時
5月から→毎月第4木曜日午後1時～7時

内容：面接相談（要予約）

相談時間：1人45分

予約受付：相談日当月1日午前10時から電話で（先着順） ☎03-6450-8510



女性のための働き方サポート相談

就職に向けて一人で悩んでいる、就職・再就職活動を始めた、子育てをしながら働きたいなど、働き方に関する不安をご相談ください。

相談日：3月末まで→毎月第1・第3土曜日、第4火曜日
午前10時～午後4時（正午～午後1時を除く）

4月から→毎月第1・第3土曜日、第1月曜日
午前10時～午後4時（正午～午後1時を除く）

内容：面接または電話による相談（予約・面接優先）

相談時間：面接1人50分 電話1人30分

面接相談の事前予約：03-6450-8510

当日の面接相談の予約・電話相談：03-6453-1813



女性のための悩みごと相談

親子関係などの家族問題や、恋愛・結婚・離婚などパートナーとの関係での悩み・不安など、暮らしの中で抱える悩みごとの相談に応じます。

相談日：3月末まで→毎週水曜日午後1時～8時
（午後5時～6時を除く）

4月から→毎週水曜日午前11時～午後8時

内容：面接（予約制）

予約受付：3月末まで→相談当日午前11時～午後6時
☎03-6453-1813（相談日のみ）

4月から→毎週水曜日午前11時～午後8時に電話で受付（4週間先の相談日まで予約できます）



セクシュアル・マイノリティのための世田谷にじいろひろば 電話相談

セクシュアル・マイノリティ当事者、そうかもしれないと悩んでいる方、ご家族や支援者の方などからのご相談に応じます。

相談日：3月末まで→毎月第1木曜日・第2土曜日午後6時～9時、第3木曜日午後1時30分～4時30分

4月から→毎月第1・3木曜日
午後6時～9時、第2・4月曜日
午後1時30分～4時30分

内容：電話相談（予約不要）

☎03-6805-5875（相談日のみ）



世田谷区立男女共同参画センター 情報ガイド

らぶらす



区民が取り組む地域の課題

区民企画協働事業

平成30年度

Contents

page.1

区民が取り組む地域の課題
平成30年度
区民企画協働事業募集

page.2

らぶらすは地域の課題に
取り組む区民の活動を
応援しています

- 平成29年度 区民企画協働事業実施報告
- SMash BEC
- マイストーリー
- with live
- Career for Tomorrow

Come to らぶらす!

- これから開催する講座
- これからのらぶらす年間イベント予定

page.3

Information

●平成30年度 区民企画協働事業募集

page.4

- 相談のご案内
- 居場所事業
- 編集後記

らぶらすの「区民企画協働事業」は、平成20年度にスタートし、これまでの10年間で、56事業を実施してきました。中には、シングルマザーフェスタや世田谷にじいろひろば、50歳からのキャリア支援講座など、区民企画協働事業がきっかけで、のちにらぶらすの事業として毎年継続して実施する事業も出てきています。

平成29年度の「区民企画協働事業」では、らぶらすと初めて協働するグループ・団体や活動実績の少ないグループ・団体にも積極的にご応募いただけるように「チャレンジ部門（区分B）」を新設しました。この「チャレンジ部門（区分B）」では、がんところのケア講座、子育て世代応援ワークショップの2事業を、「協働部門（区分A）」では、女性の働き方デザイン講座、働く女性を支援する法律・制度理解講座の2事業の、あわせて4事業を実施しました。

いずれも、参加者の満足度も高く充実した区民企画協働事業になりましたが、特にがんところのケア講座など「生きづらさ」を抱える人たちを対象にした事業を通して、定期的な居場所づくり事業へのニーズが明らかになりました。らぶらすではこれまでの居場所づくり事業に加え、今後もこの分野に力を入れていきたいと考えています。

平成30年度も、世田谷区で活動するグループ・団体から、男女共同参画を地域で推進する「区民企画協働事業」企画案を募集します。書類審査と公開プレゼンテーションを経て実施団体を決定し、らぶらすと協働で事業を実施します。

らぶらすがみなさんの活動の場として、またグループ・団体同士をつなぐ場として、より活用していただけるような企画をお待ちしております。「区民企画協働事業」への応募を機に設立するグループ・団体の応募も可能です。仲間と活動を始めたり新しい課題に取り組むきっかけに、応募をご検討ください。

最新の情報を更新しています!

らぶらすホームページ
http://www.laplace-setagaya.net



らぶらすFacebook



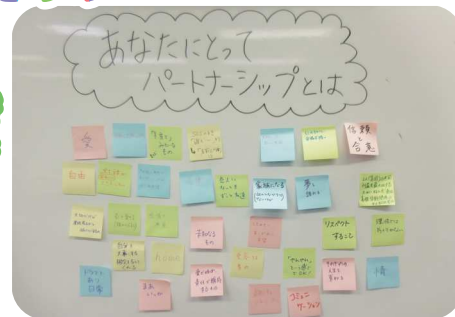
NO. 40
Spring 2018

居場所事業

セクシュアル・マイノリティのための

世田谷にじいろひろば 交流スペース

毎月第4土曜日 午後2時～4時
予約不要、当日直接会場へ。



編集後記

Editor's Notes

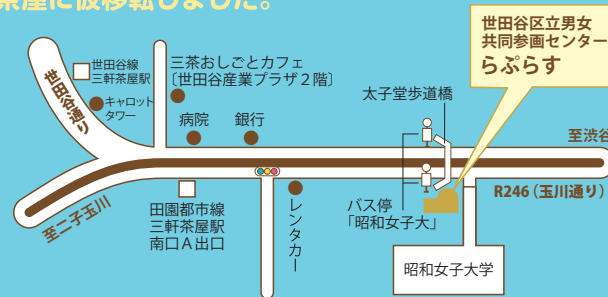
らぶらすは三軒茶屋で2度目の春を迎えました。さまざまな事業を通じて、地域で暮らす方との交流・活動の輪が広がってきました。「あなたの居場所がここにある」らぶらすでは、そのような気持ちを込めて、誰もが自分らしく安心して過ごせる場を、笑顔とともに提供していきたいと思っています。(H)

世田谷区立男女共同参画センターらぶらす

らぶらすは平成28年10月に三軒茶屋に仮移転しました。

〒154-0004
東京都世田谷区太子堂1-12-40
グレート王寿ビル3～5階
TEL:03(6450)8510
FAX:03(6450)8511

ホームページ：
http://www.laplace-setagaya.net



発行：世田谷区立男女共同参画センターらぶらす 2018年3月発行

SMash BEC (スマッシュ ベック)

平成29年10月29日(日)

講座「がんと心のケア～学ぼう!がんでも自分らしく素敵な生き方を～」

心のケアについて語る講師の宮崎加奈子さん

SMash BECは乳がん経験者が立ち上げた団体です。乳がん体験者コーディネーター(BEC)の有資格者であるスタッフが、正しい情報をもとにがん患者やその家族をサポートしていく活動をしています。講座前半はがん専門病院で経験を積んだ講師による講演会、後半はグループに分かれて交流を図りました。不安な気持ちを共有し、これからどうやって乗り越えていくかを考える機会になりました。

他の人に話すことができないことが今日は話せました。

参加者の声

がんや病気のときの心のあり方について共有できて心が軽くなりました。

チョコレートを食べる

瞑想が楽しかった。

マインドfulness取り込みます。

SMash BECスタッフが進行役の交流会

ワークシートに書くことで自分の目標を具体化する



講師の明るい雰囲気、あっという間の2時間

参加者の声

子どもをあずけて参加できる講座は、本当に助かりました。

グループ内で話すことで、たくさんの発見がありました。

2回の連続講座だからこそ、より理解が深まりました。

マイストーリー

平成29年11月18日(土)・12月2日(土)

「女性の働き方デザイン講座」

人生100年時代。

ライフイベントを迎えても働き続けたい!

子育て期に働く多くの女性が抱えている悩みを解決し、具体的な行動に繋げるための連続講座を行いました。講師は久保田一美さん(MY STORY K.K.)、堀江由香里さん(NPO法人ArrowArrow)。自分のキャリアを真剣に考えたい、しかし悩みを周囲に打ち明けられずに孤立している、という課題を捉え、働く女性の潜在的なニーズに応える内容になりました。

前向きな言葉に置き換えるワークで会話も弾む

「常に“私”がどうしたいのか」で転機を乗り越える!

with live (ウィズライブ)

平成30年1月26日(金)

働く女性のための講座

「働く時に知っておきたい15のこと」

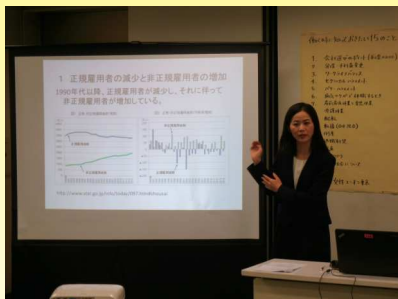
ワークルールや制度、働く人を支援するシステムや相談窓口など、働く中で起こるトラブルから自分や職を守るための知識や具体的な対処法について学ぶ講座です。講義や経験者の体験談を聞いた後は、講師やメンバーを囲んだ交流会を行い、気持ちの折り合いのつけ方や団体交渉など、自分が納得できる解決にむけた実践的なアドバイスの場となりました。

参加者の声

「悩んだ時は、相談する場所がある」とあらためて思いました。

当事者からの事例紹介。実際に経験した方の体験談は新鮮な情報でした。

このような「働くことについて」の講座を定期的で開催してほしいです。



非正規雇用増加の社会背景について語る講師の仁井田典子さん
具体例からトラブルの内容と対処法についての説明



平成29年度 区民企画協働事業

実施報告

らぶらすは地域の課題に取り組む区民の活動を応援しています

Career for Tomorrow (キャリア フォー トゥ モロー)

平成30年2月17日(土)、2月24日(土)

子育て世代・応援ワークショップ! ありがたい私となり未来～これからの働き方を考えよう～

子育て世代の女性が、これからの働き方を考えるうえで大切にしたい価値観や実現したいワーク&ライフスタイルを明確にする講座です。カード式のキャリア支援ツール「キャリアアランプ」を使って、ゲーム感覚で楽しく自己分析や能力・価値観の整理を行いました。参加者はリラックスしながら「自分を見つける時間」を過ごしました。

参加者の声

子育てで忙しく、なかなか自分自身に目を向ける時間がなかったので、とても楽しかったです。

ものごとのとらえ方が変わると感情や行動が変わり、未来が変わるという言葉が響きました。

キャリアアランプを使うことで、効率的に自分が思う自分の長所・短所を再認識できました。

Come to らぶらす これから開催する講座

シネマサロン

上映作品:『ビッグ・アイズ』

日時: 4月26日(木) 午後2時～4時 *この時間内は出入り自由です。

会場: 世田谷区立男女共同参画センターらぶらす3階 らぶらす情報・交流コーナー

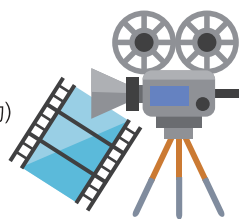
対象: どなたでも

定員: 30人

保育: あり(5ヵ月～就学前まで。要予約)

申込: 4月1日から電話・FAX、またはホームページから電子メールで。

参加費: 無料



女性のためのニットカフェ

日時: 5月10日(木) 午後2時～4時30分 *この時間内は出入り自由です。

会場: 世田谷区立男女共同参画センターらぶらす3階 らぶらす情報・交流コーナー

対象: 女性

講師: 齋藤美樹(sora no mori主宰)

保育: あり(5ヵ月～就学前まで。要予約)

申込: 4月1日から電話・FAX、またはホームページから電子メールで。

参加費: 無料



これからのらぶらす 年間イベント予定

6月

らぶらすフェスタ

らぶらす利用者・登録団体が集い交流する、年に一度の祭典

9月

セクシュアル・マイノリティフォーラム2018 IN 世田谷らぶらす

セクシュアル・マイノリティの方々地域で見える存在として暮らし社会へ

12月

起業ミニメッセ2018 in 世田谷

地域に根差したビジネスを展開する女性起業家が一堂に会する2日間

平成31年3月

シングルマザー応援フェスタ2019

セミナーや個別相談などを開催、シングルマザーという生き方を120%応援!!

Information

平成30年度 区民企画協働事業募集



昨年度の公開プレゼンテーションの様子

男女共同参画社会の実現を目指し、らぶらすでは、世田谷区で活動し、地域の課題に取り組むグループ・団体と協働して行う「区民企画協働事業」の企画案を募集します。

募集する区分

区分A (協働部門)

(支援金15万円以内)

区分B (チャレンジ部門)

(支援金5万円以内。団体設立5年未満で、今までらぶらすと協働したことのないグループ・団体)

募集する企画案

- ① 講座等
- ② 定期的な居場所づくり
- ③ ギャラリー展示

応募資格

- 3人以上で構成され、その半数以上が世田谷区在住・在勤・在学のグループ・団体
- 原則として応募説明会への出席が必要



募集説明会では男女共同参画ミニ講座も

応募方法

募集要項をらぶらすで配布およびホームページ上(<http://www.laplace-setagaya.net/>)で公開。応募用紙に必要事項を記入し、郵送、メールまたは持参してください。

区民企画協働事業実施までの流れ

| | |
|--------------------|---|
| 応募説明会 | 日時: 4月14日(土) 午後2時30分～4時 定員: 40人(どなたでも参加できます) |
| 募集期間 | 日時: 4月17日(火)～5月15日(火) 当日消印有効 |
| 第一次審査(書類審査) | 結果通知: 5月下旬 |
| 第二次審査(公開プレゼンテーション) | 日時: 6月16日(土) 午後2時～午後3時30分 結果通知: 6月下旬 |
| オリエンテーション | 日時: 7月1日(日) 午後2時～3時30分 |
| 事業実施期間 | 実施期間: 平成30年10月～平成31年2月 |
| 全体振り返り | 日時: 平成31年3月16日(土) |

講座の申込先 世田谷区立男女共同参画センターらぶらす

〒154-0004 世田谷区太子堂1-12-40 グレート王寿ビル3～5階

電話 03-6450-8510 FAX 03-6450-8511

* FAXで応募の際は、講座名・住所・氏名・電話番号・保育が必要な場合は子どもの氏名・年齢を明記してください。

最新の情報更新しています!

らぶらすホームページ

<http://www.laplace-setagaya.net>

研修室予約状況はHPでご覧いただけます。

<http://www.laplace-setagaya.net/floorguide/apply/used/>



らぶらすHP



らぶらすFacebook



らぶらすTwitter