

なは女性センターだより 358号

なは女性センター市民講座2025

共催：沖縄国際大学

最近の若者どう接する？ ～今日の沖縄を生きる少年少女のころ～

一所懸命接しているのにうまくいかない

何を聞いても「別に」「フツー」「ビミョー」しか返ってこない

この子とどう接したらいいんだろう・・・

「反抗期」は、若者にとっても、保護者にとっても苦しい期間。
保護者として、反抗期の若者とどう接したらよいか。パートナーとどのように協力しあえばいいか。臨床心理士、スクールカウンセラーの実践に基づき新しい時代を生きる若者たちから大人たちへのメッセージを“通訳”して伝え、子育ての道筋のポイントを学びます。



片本恵利さん

臨床心理士
沖縄国際大学 総合文化学部
人間福祉学科 教授

大学院在学中は病院や相談機関の心理士をしながら沖縄と関西を行き来し、沖縄に移住。スクールカウンセラーを経て、沖縄国際大学に任用。沖縄の風土に根差した心理臨床という視点で沖縄本島北部を中心にフィールドワークを続けている。

日時

2026年 **1月31日**（土）14時～16時

会場

なは女性センター 学習室

対象：関心のある（パートナーとの参加を推奨）

定員：36人（事前申込/先着順）

参加費：無料

※託児・手話通訳は休止中



お申込み



■講座告知 センター市民講座



弁護士 野崎聖子 さん

宮古高校、琉球大学を卒業、
2000年に司法試験に合格。
弁護士登録後、東京の大手渉外
事務所で企業法務中心の仕事をし、
06年に沖縄に戻る。

13年1月、勤務先法律事務所から
独立し、「うむやす法律事務所」を
設立(17年から「うむやす法律会
計事務所」)。現在は、企業法務・
一般民事事件・家事事件など幅
広く担当。

2026年4月1日施行

「離婚後共同親権」を学ぶ

日時 2026年 **2月14日** (土) 14時～16時

会場 なは女性センター 学習室

対象：関心のある方

定員：36人(事前申込/先着順)

参加費：無料

※託児・手話通訳は休止中

お申込み



離婚後の共同親権は、2026年4月1日から施行されます。

この日から、離婚時に両親が合意すれば共同親権を選択できるようになります。施行後は、すでに離婚している場合でも、家庭裁判所に親権者変更の調停・審判を申し立てることで、共同親権への移行を求めることができます。

本講座では、野崎聖子弁護士に、離婚後共同親権についてわかりやすく解説していただきます。

■講座告知 センター市民講座

DV・モラルハラスメントを考える

日時 2026年 **2月26日** (木) 14時～16時

会場 なは女性センター 学習室

対象：関心のある方

定員：36人(事前申込/先着順)

参加費：無料

※手話通訳は2月16日(月)午後5時までお申し込みください。

お申込み



ドメスティック・バイオレンス(DV)は、配偶者や恋人など親密な相手からの暴力で、身体的・精神的・性的暴力、経済的支配、社会的隔離を含みます。

モラル・ハラスメントは言葉や態度で心を傷つける精神的暴力です。2024年4月の法改正で、心に重大な危害のおそれがある場合も接近禁止命令等の対象になりました。

今回は家庭内の夫婦間の暴力に焦点を当て、琉球大学ヒューマンライツセンター特命准教授の比嘉紀枝さんに学びます。



比嘉 紀枝 さん

琉球大学ヒューマンライツセンター特命准教授
公認心理師/臨床心理士

心理職として大学におけるハラスメント相談に携わって15年目となる。ハラスメント相談では、被害者に対する相談対応のほか、加害者への再発防止プログラムを担当。2024年より、琉球大学ヒューマンライツセンターに所属し、「ハラスメント・性暴力・セクシュアリティ」の3つの人権問題に特化した研究・教育を行っている。

講座報告

11月は「児童虐待防止月間」です！

小児科医から見た「子ども虐待」講座



日時：2025年11月27日（土） 19：00～20：30

講師：勝連啓介さん（小児科医・浦添市障がい福祉関連複合施設ピアラルうらそえ施設長）

「子どもの安心・安全」を最優先に、子どもを社会の主体として尊重する「Child First（子どもが常に主語）」の姿勢で、地域全体で子育てを支えようと呼びかけました。

「おきなわ子ども虐待ホットライン」では、児童本人からの相談は4.2%と少数。子どもが「相談する力・支援を受け入れる力」を育むためには、①対人信頼感（信頼して困りごとを話せる力）②認知の偏りの修正（こだわりや思い込みを和らげ相手を受け入れる力）③衝動統制（危険な衝動を自ら抑える力）の3つが重要です。

虐待の世代間連鎖は30～50%とされますが、被虐待経験があっても虐待傾向を示さない親が約半数いるという事実も強調されました。

私たち市民にできることは、特別なことばかりではありません。

- ◎ 子育て中の親子にやさしいまなざしを向ける。
- ◎ 赤ちゃんに微笑みかける。◎ 階段でベビーカーを見かけたら声かけ・持ち運びを手伝う等。

こうした小さな行動が、親子の心の支えになります。「虐待対応は犯人探しではありません。機能不全に陥った関係を改善し、負の連鎖を止めること」。子どもの痛みを理解する小児科医として、勝連さんは「子どもを診ることは、親を診ること」と強調しました。虐待は個人の問題ではなく、社会全体の課題です。地域みんなで、子どもたちの安心と成長を見守りましょう。



「児童相談所虐待対応ダイヤル189（いちはやく）」
24時間365日。匿名での相談も可能です。

講座報告

今から始める骨盤底筋トレーニング！

～尿もれ、産後ケア、姿勢改善、体型維持、更年期対策にオススメ～



日時：2025年12月6日（土） 14：00～16：00

講師：長嶺 ふじ子さん（作業療法士・Mahanalabマハナラボ代表）

骨盤底筋とは、尿道・膣・肛門を支える骨盤の底に位置する筋肉のことを指します。この筋肉は体の底面に位置し、子宮や膀胱、直腸など、骨盤内の臓器を下から支える大切な役割を担っています。

骨盤底筋をトレーニングすることで、尿失禁・便失禁の予防および改善、骨盤臓器脱の予防、産前・産後の回復促進、姿勢改善や腰痛の軽減につながります。日常生活の質を向上させるためにも、骨盤底筋を適切に鍛えることが重要です。

骨盤底筋のトレーニングは、自己流では効果が薄かったり、誤った方法を取ることで逆効果になる可能性もあります。講師から直接指導を受けることで、正しい方法を学び、自己流になりがちなトレーニングを改善できる機会となりました。

【アンケートから】


- ・理解してからトレーニングを受けると、より効果があがると実感しました。
- ・座学でエビデンスとなる知識がしっかり頭の中に残りました。とても勉強になりました。
- ・長年姿勢について悩んでいたので参考にします。事前の座学、実際のレクチャーなど私の学び方にあっていて、解りやすかったです。
- ・筋肉の説明その他とても解りやすかった。親しみやすく良かったです。「尿もれ」は恥ずかしい事ではないと先生の活動によってざっくばらんに話せるようになると良いと思った。



相談室「ダイヤルうない」

周囲に話せる人がいない、自分の気持ちをわかってもらえない。そんな時「ダイヤルうない」を利用してみませんか。生きがい、家庭の問題など、女性の抱える様々な相談に応じ、自分の意志で人生を選択するために情報提供し、サポートします。

- 電話相談（性別に関わらず、どなたでも）
- 面接相談（女性のみ・要予約）
- 法律相談（女性のみ・予約制）

 **098-861-7515**

相談時間▶月～土 午前9時～12時 / 午後1時～5時

ストップDV 情報提供

相談室「ダイヤルうない」では、ドメスティック・バイオレンス（DV）で悩む方を支援するための情報提供を行っています。詳しくは相談室「ダイヤルうない」へお問合せください。

性の多様性に関する相談

あなたが「自分らしい生き方」を自らの意思で
選択できるように一緒に考えます。
どなたでもご相談ください。

面接相談
二次元コード



相談室「ダイヤルうない」の
面接相談の申し込みが
オンラインでも、できます！
面接相談のオンライン申し込みは、
仮予約です。正式な面談日は相談員
から、お電話させていただきます。

那覇市パートナーシップ・ファミリーシップ登録

那覇市パートナーシップ・ファミリーシ
ップに登録される方へ「登録証明書」及び
「登録証明カード」を交付しています。
詳しくはお問合せください。

登録数：80 組
うちファミリーシップ3組
2025年12月15日現在
これまでに登録された方へも
「登録証明カード」の交付ができます。

●お問合せ・申請の予約●

TEL：098-951-3203 月～金：午前9時～午後5時
※祝日、慰霊の日（6/23）、年末年始（12/27～1/4）除く

レインボー交流会の開催について

「交流の場がほしい」「性の多様性について語りたい」といった声から生まれた誰でも参加できる交流会です。

- 日時：1月10日（土）午後2時～4時
- 会場：なは女性センター学習室（なは市民協働プラザ1階）
- 主催：市民団体てぃーだあみ
- メール：tiidaami.okinawa@gmail.com

【Facebook】でもお知らせしています♪



駐車場のご利用



「なは市民協働プラザ」の地下駐車場と消防局隣の
「ナハメカルパーキング」をご利用ください。
ご利用は有料です。センター利用者は料金の一部が免
除されますので「駐車券」を事務室にお持ちください。

■ なは女性センター周辺地図 ■



センター利用者駐車場利用	一部免除料金
最初の2時間まで	100円
最初の2時間を超え1時間ごと	100円



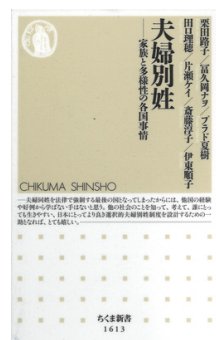
新着本紹介



【内容】

7人の日本人ライターたちが、
それぞれの国の歴史や現状を
実体験を交えて「夫婦別姓」に
まつわる現状を報告するルポ
ルタージュ集です。

中国や韓国、ベルギーでは別姓
が原則で、英国などでも別姓は
選択可です。多様なカップルの
あり方が示され、同姓を法律で
強制する日本の課題点が浮か
び上がります。



題：『夫婦別姓
一大家族と多様性の各国事情一』
著者：栗田路子その他
出版：ちくま新書



開館時間

休館日

月～金：午前9時～午後9時 年末年始（12/28～1/4）
土曜日：午前9時～午後5時 日曜日・祝日・慰霊の日（6/23）

ホームページ



Instagram



FOLLOW ME