

なは女性センター講座2025

ドクトルきよしに聞く こころが楽になるコツ講座

仕事やプライベートで物事がうまく運ばない時や、人間関係で悩んだとき、人は落ち込んでしまいます。こういうときは気分を変えることが必要です。

本講座では、自分の心の「クセ」を知り、ポジティブな自分でいられるための方法を「解決志向アプローチ」の「良かった探し」に習います。誰でも、問題を解決するのに必要な答えを自分の中に持っていると言語、精神科医の長田清さんから、こころが楽になるコツを学びます。

参加者同士対話しながら、楽な自分を見つけましょう。

日時：9月20日(土) 午後2時～4時



ながた きよし

講師：長田 清さん

長田クリニック院長・医学博士

場所：なは女性センター学習室(なは市民協働プラザ1階)

定員：36人(事前申込／先着順)

対象：関心のある方 ※一時保育はありません。

★手話通訳：9月12日(金)までにお申し込みください。

講座申込QR



【プロフィール】

那覇市出身 平成13年より国場で精神科/心療内科クリニック NPOおきなわCAPセンター(児童虐待防止活動)代表理事 沖縄いのちの電話理事長 沖縄エッセイスト・クラブ会長 沖縄県精神科診療所協会副会長 精神療法の活動に軸を置き、内観療法、認知行動療法、解決志向アプローチ、ポジティブ心理学などに取り組む。積極的にカウンセリング技法を学び、その経験を生かした臨床治療、社会活動を行っている。 近著 『ドクトルきよしのピンチ～いきなりかい～』 遠見書房(2025年6月)

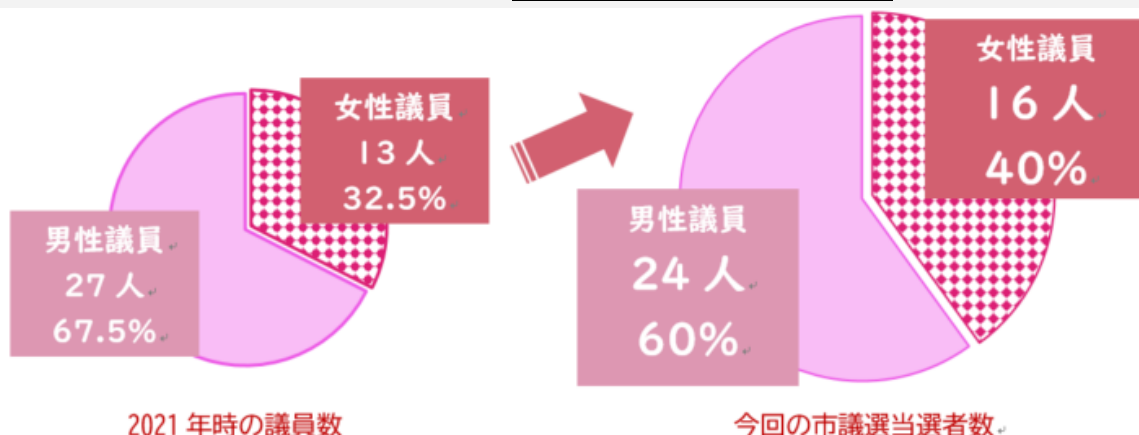
那覇市議会議員に女性議員が16人当選!

女性議員が増えることで、社会はどう変わるのか?

2025年7月20日に投開票された那覇市議会議員選挙で、女性議員が16人誕生し過去最多となりました。女性議員が増えることで、どのようなことが期待できるのでしょうか?

男女差がもっとも顕著なのが、政治の世界です。政策決定の場への女性の参画によって、多様な視点の導入による政策立案の改善、国民の政治参加意識の向上、女性のエンパワーメント(※1)、そして社会全体の活性化など、多くのメリットがあります。女性議員が中心となって整備した日本の法律として「配偶者からの暴力の防止及び被害者の保護等に関する法律(DV防止法)」(2001年施行)や「刑法の性犯罪に関する規定の大幅な改正」(2017年)などがあります。

(※1) エンパワーメント: 一人ひとりがその人らしく活動する中で、文化的、社会的、政治的、経済的状況などを変えていく力を身に着けることを意味する。
[第4次那覇市男女共同参画計画より]



令和7年度 那覇市デジタル人材育成支援事業

なは女性デジタル人材育成支援講座 受講生募集中!

就労意欲のある18歳以上の女性(市内在住)を対象に、オンラインで受講可能なPC研修を開設し、講座で習得したデジタルスキルを活かした就職支援を無料で実施します。基礎からPCスキルを身につけ、今後デジタルツールを使ったお仕事、デジタル分野への就職を目指したい方にオススメです! ぜひご応募ください。

- ◆対象者 : 那覇市在住・就労意欲のある18歳以上の女性
- ◆募集人数 : 15人
- ◆PC研修 : 毎週土曜9:30 ~ 13:45(昼休憩含)
- ◆就職支援 : PC研修と並行してキャリアアドバイザーによるカウンセリング等のサポートを行います。
- ◆受講方法 : ZOOMまたは「ヒューマンアカデミー」那覇校での受講が選べます。
- ◆受講費 : 無料
※ノートPCおよびポケットwi-fiの無料貸出が可能(台数制限あり)。
- ◆応募方法 : 右記二次元コードよりお申込みください。→
- ◆応募締切 : 9月13日(土)18:00
お申し込み後は、個人面談による選考があります。



那覇市女性デジタル人材育成支援事業

なは女性デジタル人材育成支援事業

一般企業で必要とされるパソコンスキルを基礎から学ぶ!

Word

Excel

PowerPoint

期間 10/4(土)~2/10(火)

申込
締切

9/13(土)

受講料完全無料

安心の就職支援つき(2/10まで)

新しい学びで、
可能性を広げよう。



※お問い合わせ

委託業者 ヒューマンアカデミー那覇校 TEL: 098-864-0189

講座を 終えて

戦後80年企画 夏休み「親子で学ぶ沖縄戦」講座

2025年7月26日（土）午前10時～12時

講師：狩俣 日姫さん（平和教育ファシリテーター） 参加者：親子7組

平和のイメージを言語化する

今年は戦後80年。平和教育ファシリテーターとして活動する狩俣日姫さんとともにワークショップを通じて、親子で沖縄戦について考えました。



平和教育ファシリテーター：狩俣日姫先生

まず最初に狩俣さんは「平和と言えば？」と参加者に問いかけました。参加者は「笑顔・戦争・けんかをしない・二度寝・生きる・鳩・happy・幸せ」などの意見が出され、平和のイメージを共有しました。しかし、80年前の沖縄は平和とは言えない時代があったのです。

沖縄戦の始まりは『いつ・どこ』なのか？

アメリカ軍が最初に上陸したのは、1945年3月26日に座間味島や渡嘉敷島です。その後、4月1日の沖縄本島への上陸地点は、読谷村の渡具知海岸や北谷町周辺の海岸一帯でした。アメリカ軍は、日本軍の組織的な抵抗をほとんど受けずに上陸を成功させ、まるでピクニックのように感じたらしく、4月1日だったこともありエイプリル・フールではないかと思ったそうです。そのことを沖縄戦における米軍の「無血上陸」といいます。

「どうして、海から上陸してくるアメリカ軍を攻撃（水際作戦）しなかったのでしょうか？」答えは「ワザと攻撃しなかったのです。」勝つことではなく、地上戦に持ち込んで時間を稼ぎ、米軍の日本本土上陸までの時間を稼ぐために沖縄で足止めしておくことが目的の『終結持久戦』だったと狩俣さんは説明しました。

この日本軍の徹底抗戦は、沖縄県民を巻き込み、県民の4人に1人が亡くなるという多大な犠牲を伴う悲惨な結果を招きました。

地上戦だけではなく、1944年8月22日、沖縄から九州へ向かう疎開船「対馬丸」にも触れ、平良啓子さん（対馬丸生存者で語り部）の証言カードと当時の写真を時系列に並べることで、当時何が起きたのかを参加者に実感して貰いました。

最後に参加者各々で「平和行動宣言」をし、平和のために自分は何ができるのかを考えて終了しました。今回の講座は、親子で沖縄戦の悲惨さを学びました。これを機に、家庭でも「平和」について語り合えることを望んでいます。



ワークショップに積極的に参加する児童生徒

●アンケートから●

・けんかをせず、ずっと仲良く笑顔でいることが平和のためにできることかなと思います。

（小学4年生）

・自分が笑顔で過ごすことだと思います。自分が前向きに笑顔で過ごしていたら周りの人にもそれが広がって行って、戦争などが起こるような世界にならないと思ったからです。（中学2年生）

・平和とは何かを子どもに聞かれた際に、何と答えればいいのか分からないことに気が付き、学ぶ必要性を痛感しました。（40代）

・一人で考えることも大事ですが、他の方たちと意見を交わしたり、一緒に学ぶ大切さってあるんだなあと思いました！！（40代）



令和7年 旧盆の開館スケジュール	
9月4日（木曜）ウンケー	開館時間変更（9：00～17：00）
9月5日（金曜）ナカヌヒー	通常通り開館（9：00～21：00）
9月6日（土曜）ワークイ	通常通り開館（9：00～17：00）



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」を利用していませんか。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、自分の意思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 ● 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」へお問い合わせください。

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
申込QR



**相談室「ダイヤルうない」の
面接相談の申込みがオンライン
でも、できます！**

面接相談のオンラインお申込みは、仮受付です。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た方へ「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8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。

●お問い合わせ・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(12/29～1/3)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: 2025年9月27日(土) 午前10時～12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: 市民団体ていーだあみ

メール: tiidaami.okinawa@gmail.com

「フェイスブック」でもお知らせしています♪



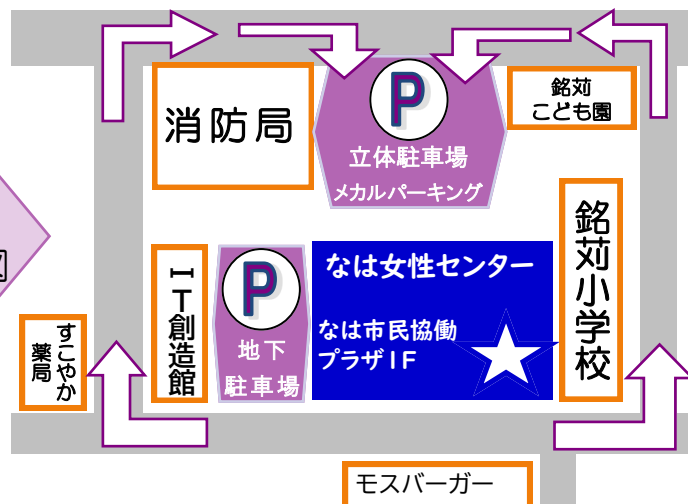
駐車場のご利用

「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。



周辺
拡大図



開館時間
月～金: 午前9時～午後9時
土曜日: 午前9時～午後5時

休館日
年末年始(12/29～1/3)
日曜日・祝日・慰霊の日(6/23)

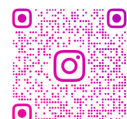
☆なは女性センター利用者の駐車場利用 一部免除料金

最初の2時間まで	100円
最初の2時間を超え1時間ごとに	100円

ホームページ



Instagram



Follow Me!