

令和 8 (2026) 年度

おのウィメンズ・チャレンジ塾

話す

引き出す

まとめる

3つのチカラを 磨くセミナー

これから周囲をまとめる立場になる、すでにその立場にあるけれど自信がない……。
そんな女性のための連続セミナーです。

このセミナーでは、人前での緊張との向き合い方、会議をスムーズに進めるコツ、
相手とよりよい関係を築くコミュニケーション、職場で知っておきたい
ジェンダーの視点などについて学びます。

ちょっとした工夫を知ること、仕事の進め方や人との関わり方が変わるかも。
これからの自分の働き方を考えながら、一緒に学んでみませんか？

こんな方に
オススメ！

- ☒ これから人をまとめる立場になる方
- ☒ 人をまとめる立場になった方

- ☒ 人前で話すことや会議の進行に
苦手意識がある方

時間 すべて 13:30～16:30

トータルコーディネーター 松尾 やよいさん(夢こらぼ主宰)

第1回

11/1
(日)

人前で話すときの“あがり症”を克服！
～自分の思いが伝わる話し方～

人前で話す時の緊張や、“あがり症”を克服するための
ポイントについて学びます。自分の思いを相手に届ける
「伝わる話し方」を身につけましょう。

講師 河本 栄味子さん (トータルマナー研究所所長)

第2回

11/23
(月・祝)

コミュニケーション
ファシリテーション 基本編

職場や地域活動など、さまざまな場面で役立つコミュ
ニケーションのコツや、会議をスムーズに進めるため
の基本的なスキルやプロセスについて学びます。

講師 水田 恵美さん

(すべ～す逢 (あい) 主宰
ホワイトボード・ミーティング®認定講師)

第3回

12/13
(日)

ファシリテーション 応用・実践編

参加者の意見を引き出しながら、みんなで話し合いを
深め、合意形成や目標達成につなげていくための手法
(ホワイトボード・ミーティング®) を、実践を交え
ながら楽しく学びます。

講師 水田 恵美さん

(すべ～す逢 (あい) 主宰
ホワイトボード・ミーティング®認定講師)

第4回

1/17
(日)

一人ひとりが身につけておきたい
ジェンダーの視点

ジェンダーについて知ることは、異なる立場や考え方
に気づき、視野を広げるきっかけになります。人との
関わりや、人をまとめる立場において大切なジェンダ
ーの視点を、SDGsの目標5「ジェンダー平等を実現し
よう」を入り口に、一緒に考えます。

講師 小川 真知子さん (NPO法人SEAN理事長)

第5回

3/6
(土)

はーと・シップフェスタに参画！

フェスタの中で、自分たちの企画をカタチにします。
※開催時間は後日お伝えします。

セミナー申込み用
二次元コード



会 場 小野市うるおい交流館エクラ 中会議室
対 象 連続講座に参加意思のある 20～40 代の働く女性
※現在働いておられない方で、テーマに関心のある方は
一度お問い合わせください。
募集定員 10 名程度 (先着順)

料 金 2,000 円 / 5 回
託 児 10 名 (無料・要予約・6 ヶ月～小学 3 年生まで)
申 込 チラシ内の二次元コードから申込フォームを送信。
もしくは申込書にご記入のうえ、窓口・電話。

小野市男女共同参画センター

〒675-1366 小野市中島町 72 小野市うるおい交流館エクラ内
TEL: 0794-62-6765 FAX: 0794-62-2400

主催 小野市・小野市男女共同参画センター・特定非営利活動法人 北播磨市民活動支援センター

トータルコーディネーター & 講師紹介



トータルコーディネーター 松尾 やよいさん (夢ころぼ主宰)

行政のボランティアコーディネーター、生涯学習アドバイザー等を経て現職。
様々な生涯学習、講演会や研修会、ディスカッションに「楽しく分かりやすく」を
モットーに活動中。



講師 河本 栄味子さん (トータルマナー研究所所長)

話し方・マナー・コミュニケーションについて、身近な事例を交えながら、
分かりやすく楽しく伝える。
日常や仕事ですぐに役立つコツを紹介し、行政・企業・学校・地域など、
さまざまな場で講座を開講し、幅広く活躍中。



講師 水田 恵美さん (すぺ〜す逢 (あい) 主宰 / ホワイトボード・ミーティング®認定講師)

教育や医療、福祉、ビジネス、市民活動などの場において、良好なコミュニケーションを
育みながら効果的な会議を進めるファシリテーターの養成に携わっている。チームや
パーソナルな関係の相互理解促進や、強みを活かすチーム力アップの取り組みを
長年続けている。



講師 小川 真知子さん (NPO法人SEAN理事長)

兵庫県立女性センター(現男女共同参画センター)の情報アドバイザー、
西宮市男女共同参画センターの専門職員を経て現職。
女性を支援する市民活動の傍ら、大学での非常勤講師や各地で講演、講座を開講している。

小野市男女共同参画センター

〒675-1366 小野市中島町72 小野市うるおい交流館エクラ内
TEL: 0794-62-6765 FAX: 0794-62-2400

主催 小野市・小野市男女共同参画センター・特定非営利活動法人 北播磨市民活動支援センター

FAXの場合は切り取らずに送信ください

令和8(2026)年度 おのウィメンズ・チャレンジ塾 参加申込書

ふりがな 名前		年齢		TEL FAX	
住所	〒				
託児	※託児を希望する日に ○を入れてください。	第1回 11/1	第2回 11/23	第3回 12/13	第4回 1/17
	なまえ	歳	ヶ月	なまえ	歳 ヶ月

お申込み用
二次元コード

