

●アマランスフェスタ 2024 基調講演ダイジェスト「しなやかに生きるコツ」とは …… P1

●困難な問題を抱える女性への支援に関する法律が施行されました!・令和6年度長崎市男女イキイキ企業表彰 …… P2、3

●アマランスフェスタ 2024 企画講座紹介 …… P4

アマランスフェスタ2024基調講演



テーマ

誰だって自分らしく生きられる
精神科医と考える生き方のコツ

長崎市では、長崎市男女共同参画推進条例の施行（平成14年10月1日）を記念して10月1日からの1週間を「パートナーシップ推進週間」とし、「アマランスフェスタ」を毎年開催しています。

アマランスフェスタでは、男女イキイキ企業表彰式や基調講演等を実施しており、今年度の基調講演の講師は、精神科医で北洋大学客員教授の香山リカさんでした。

香山さんには、ご自身が診療室で経験したケースをもとに「生き方のコツ」をお話いただきました。ユーモアを交えた分かりやすい内容で、講演会に参加していただいた方からも大変好評でした。



講師：香山 リカ さん

精神科医・北洋大学客員教授

～「しなやかに生きるコツ」とは～

1. 今の自分をほめる！

自己否定せず、肯定感を高めましょう。「自分」を大切に！ 人と比べずにマイペースで「自分」を楽しみましょう。自分は自分の応援団です。

2. 発想の転換が大事

上手くいかないのは、他に理由があるかも…。努力よりもっと必要なのは心のゆとりかもしれません。

3. がっかりされるくらいでいい

気軽に周りの人を頼って、頑張りすぎないようにしましょう。何事も完璧にする必要はありません。

アマランスフェスタでは、基調講演のほかにも、様々な講座を実施しました。4ページには、その一部をご紹介します。

困難な問題を抱える女性への支援に関する法律が施行されました！

法律について詳しくはこちら（厚生労働省 HP）▶



日常生活や社会生活の中で、女性であることにより様々な問題（生活困窮、性暴力・性犯罪被害、家族関係の破綻など）に直面することが多いため、「女性の福祉」「人権の尊重や擁護」「男女平等」の視点から困難を抱える女性へのきめ細やかな支援を行うための法律が、令和6年4月1日に施行されました。
抱えている問題やその背景、心身の状況に応じて最適な支援が受けられるよう、多様な支援を総合的に提供する体制を整えることとしています。

例えば・・・こんな困りごと、ないですか？ 周りにこんな悩みを抱えた人はいませんか？

●厚生労働省
女性支援特設サイト
「あなたのミカタ」



●内閣府
DV 相談+（プラス）



DV被害にあっているかも…

家族のことや人間関係の
ことで困っているけど…



離婚を考えているけど、
どうしたらいいかな…

生活が不安…



どんな法律？
女性だけのの？

▼男性のための相談
窓口もあります。

●男性のための相談窓口

長崎県男女共同参画推進センターきらりあ
一般相談に加え、男性相談窓口があります

☎ 095-825-9622

🔍 長崎県 男性相談



アマランス相談 いずれも年末年始を除く 相談専用 ☎095-826-4417

離婚・夫婦や家族関係、恋人のこと、職場のこと、人間関係全般。ドメスティック・バイオレンス、セクシャルハラスメントなどの相談ができます。

【一般相談】 毎日 10 時～12 時、13 時～16 時
水曜日は夜間相談 18 時～20 時もあり。（祝日除く）

【弁護士による法律相談】 毎週金曜日 13 時～16 時（祝日除く）

【臨床心理士による心の健康相談】 月 2 回木曜日 13 時～16 時

●秘密は守ります。●女性の相談員が対応します。●性別は問いません。どなたでも相談できます。

詳しくは
こちらから▼



長崎市女性相談サポートセンター

☎095-828-0161 / 0120-224-416
メール：joseisoudan@nagasaki-shakyou.or.jp

生活が苦しい、なかなか仕事が決まらない、離婚後の生活が不安などの生活全般の相談ができます。
また、既存制度へつなぐための同行支援、生理用品等の生活必需品の提供などを行っています。

【受付時間】 毎日 9 時～17 時（土日祝日、年末年始はお休み）

【相談方法】 電話、来所、訪問、メール

●秘密は守ります。●女性の相談員が対応します。



◀相談メール
はこちら



令和 6 年度

長崎市男女イキイキ企業表彰

性別にかかわらず、誰もが働きやすい
環境づくりに取り組み、実践している
市内の事業所を表彰する制度です！

詳しくは
こちらを
チェック



今年度は
3事業所が表彰
されました！
取り組みの一部を
紹介します！



株式会社 KPG HOTEL & RESORT i+Land nagasaki



① ワーク・ライフ・バランスを推進する取り組み
・働き方のモデルケースを掲載した社内報を発行し、多様な働き方に見える化

② 従業員が働きやすい職場環境づくり
・先輩社員が新入社員を 1 名ずつ
担当するブラザー&シスター制度や
メンター制度により、先輩や上司が
仕事や人間関係の悩み等を聞いて、
職場環境を改善

③ 女性の積極的な登用
・管理職に占める女性の割合 25.9%
（産業分類「宿泊業、飲食サービス業」の国の平均 14.8%）



【様々な年齢、性別、国籍の
スタッフが勤務】

ジブラルタ生命保険株式会社 長崎本社



① ワーク・ライフ・バランスを推進する取り組み
・育児や介護休業について、法を上回る基準で制度を整備

② 従業員が働きやすい職場環境づくり
・部署の垣根を越えたグループ
「未来プロジェクト」を立ち上げ、
社員が自ら職場環境改善、働き方改革
につながる取組みを立案、実施

③ 女性の積極的な登用
・管理職に占める女性の割合 53.8%
（産業分類「金融業・保険業」の国の平均 13.9%）



【ミーティングの様子】

橋本興産株式会社



① ワーク・ライフ・バランスを推進する取り組み
・オリジナルアプリで各従業員の業務量や進捗状況等を情報共有

② 従業員が働きやすい職場環境づくり
・仕事やプライベートでの困りごとを
記名式で上層部に提出するクリーン
アップレーターを実施

③ 従業員の能力活用に関する取組み
・セミナーや研修会への参加、管理職
社員のリーダーシップ・トレーニング
など様々な研修や意識啓発を実施



【数字で見る橋本興産の働き方
（採用パンフレットより抜粋）】



アマランスフェスタの企画講座紹介



令和6年10月5日、男女共同参画推進センターアマランスの利用登録団体の企画による講座を行いました!! 次回はあなたも参加してみませんか。

パパママの子育てスキルアップ！ みんなで学ぼう！機中八策！

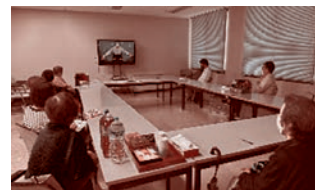
子育て中の家族を対象に、ワークショップを交えて家庭内でのコミュニケーションや子どもへの声掛けについて学びました。日常生活にすぐに活かせる実践的な講座でした。



NPO法人 子どもの人権アクション長崎（あじじの会）

「パパと怒り鬼」映画上映会

子どもの視点から「ドメスティックバイオレンス」を描いたノルウェーの絵本が原作の映画を鑑賞し、感想や意見を交換しました。



NPO法人 DV防止ながさき

源氏物語を楽しむ ～平安時代の結婚と女性の生き方～

平安時代の女性の生き方と現代の女性の生き方とを照らし合わせ、より良い女性の生き方について考えさせられました。



新日本婦人の会長崎支部
源氏物語を楽しむ会

河合会長による「パパの読み聞かせ会」と パパと唄おう、たいちろー☆おにいさんと一緒に!

1歳から5歳までの子どもとその家族らが参加しました。絵本の読み聞かせや紙芝居、「長崎のうたのおにいさん」によるミニライブで子どもも大人も楽しみました。



長崎パパ友グループ

大人こそ知っておきたい！ 今どき性教育・性暴力をなくすために-

性について、どう伝えたらいいのか…性被害に遭わないために…性教育に関心のある保護者や大人向けに貴重なお話をいただきました。



Moshyw（モッシュュ）
-もうセクハラを許さない女たちの会・ながさき-

長崎ウーマンズ・ウォークラリー ～37年の歴史と偉大な女性「大浦 慶」への想い～

没後140年を迎えた「大浦お慶」さん。日本茶貿易で財をなしたお慶さんの足跡を辿る今年のコースの魅力を楽しく学びました。



（一社）長崎ウーマンズ・ウォークラリー

