



女性と
防災まちづくり



受講者募集

地域版女性リーダー育成プログラム 決める・動く2025

女性が地域でリーダーシップを発揮していくための研修として2016年にスタート。

誰もが暮らしやすいまちづくりをめざし、

地域の課題解決や組織の目標達成に必要な力を磨きます。

ともに学んだ仲間同士のネットワークは、

それぞれの活動を支え、次の一歩を後押ししています。

地域版女性リーダー育成プログラム 決める・動く 2025

実施期間

2025年6月5日(木)～12月4日(木)
(全11日/約48時間)

対象

女性20名

- ・町内会やPTAなど地域で活動している方
- ・NPO団体や市民グループ、ボランティア団体等に所属し、活動している方
- ・地域などでこれから活動を始めたいと考えている方

受講費用

8,000円

(参考図書代、フィールドワーク昼食代を含む)

会場

仙台市男女共同参画推進センター
エル・ソーラ仙台、エル・パーク仙台

※7/10(木)のフィールドワークは石巻市・南三陸町、9/25(木)の交流は仙台市内を予定

募集期間

2025年4月10日(木)～23日(水)

※定員を超えた場合は以下に該当する方を優先し、その上で抽選により決定します

- ・仙台市内に活動拠点がある
- ・地域団体やNPO団体等からの推薦を受けている
- ・講座での学びを実践する活動現場がある

※1団体からの申込は2名までとします

申込

受講申込書を募集期間中にE-mail、FAX、または郵送により提出してください
※受講申込書はホームページ(<https://www.sendai-l.jp/jbf/>)からもダウンロード
できます



託児

託児利用料：子ども1人300円/回 6カ月以上小学1年生まで
しょうがいのあるお子さんや、小学2年生以上のきょうだいがいる場合はご相談ください
(7/10、9/25は託児がつかいません)

申込・問合せ

仙台市男女共同参画推進センター エル・パーク仙台

〒980-8555 仙台市青葉区一番町4丁目11-1 141ビル(仙台三越定禅寺通り館)5階
TEL 022-268-8301 / FAX 022-268-8316 / E-mail park2@sendai-l.jp

Xで講座の様子や最新情報を発信中!
「女性と防災まちづくり」@JWC2012SENDAI



プログラムの特長

- ・自身の力を理解し自信を持って意見を発信
- ・地域の課題解決や組織の目標達成に必要なマネジメントの視点を磨く
- ・実践トレーニングと受講者同士の学び合い



自分らしいリーダーシップを発揮
プログラムで得た学びを地域に還元

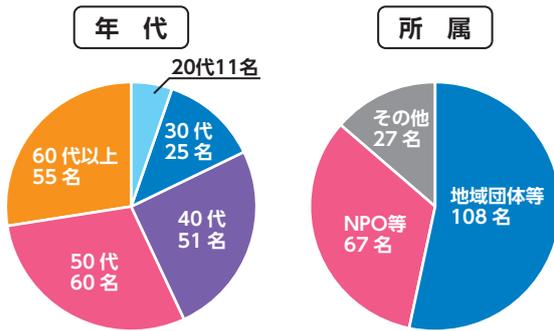
プログラム

●研修での学びを自分の活動現場や地域で実践することを「チャレンジ」と呼んでいます。

日程・会場	時間	プログラム	講師等
【1】 6月5日(木) (エル・ソーラ仙台)	13:00~16:30	■自己紹介 ■オリエンテーション 「仙台防災枠組」と「決める・動く」 ■ネットワークをつくる 目標に向かってお互いにサポートし合えるネットワークをどのように構築・活用するのかを学び、自身の活動を広げます。	(公財) せんだい男女共同参画財団職員
【2】 6月19日(木) (エル・ソーラ仙台)	13:00~17:00	■自分の「強み」を活かす クリフトンストレンクス(米国ギャラップ社が開発したツール)を使用して自分の資質を理解し、目標達成に向けた活かし方を学びます。	宮田 とも子氏 株式会社 Coach Grace 代表取締役、Gallup 認定ストレンクスコーチ、立教大学グローバルリーダーシップ科目兼任講師
	17:00~17:30	■振り返りほか	
【3】 [フィールドワーク] 7月10日(木) (石巻市・南三陸町)	9:00	仙台駅出発	
		■リーダーに聞く① 地域でのさまざまな実践やその原動力をうかがいます。	佐藤 尚美氏 一般社団法人ウィーアーワン 北上 代表理事
		■リーダーに聞く② リーダーとして大切にしていることなどをうかがいます。	阿部 憲子氏 南三陸ホテル観洋 女将
	18:00(予定)	仙台駅着	
【4】 7月31日(木) (エル・ソーラ仙台)	13:00~13:40	■チャレンジの共有	
	13:50~16:50	■話し合う力 話し合いの良し悪しが、グループ・団体の力に大きく影響します。参加者のコミットを促す場づくりを学び、実りある話し合いの実践につなげます。	遠藤 智栄氏 まちづくりアドバイザー、ファシリテーター、防災士
	16:50~17:15	■振り返り	
【5】 8月21日(木) (エル・ソーラ仙台)	13:00~13:40	■チャレンジの共有	
	13:50~16:50	■人を巻き込むコミュニケーション 目標に向かって周囲の人をどのように巻き込み、働きかけるのか。説得力のある話し方や根回しなど、リーダーとしてのコミュニケーションを磨きます。	藤田 潮氏 and Cs (アンドシーズ) 代表
	16:50~17:15	■振り返り	
【6】 9月11日(木) (エル・ソーラ仙台)	13:00~13:40	■チャレンジの共有	
	13:50~16:50	■まちづくりコーディネーターの役割 地域の人々の思いを集め、様々な団体や機関と連携しながらまちづくりを進めるには?まちづくりを客観的に捉える視点を養います。	榎原 進氏 特定非営利活動法人 都市デザインワークス 代表理事
	16:50~17:15	■振り返り	
【7】 9月25日(木) (仙台市内)	13:00~17:00 (予定)	■修了者との交流 本プログラム修了者の活動現場を訪問。交流を通じてさらにネットワークを広げます。	
【8】 10月2日(木) (エル・パーク仙台)	13:00~13:40	■チャレンジの共有	
	13:45~14:45	■中間振り返り	(公財) せんだい男女共同参画財団職員
	14:50~16:40	■スピーチトレーニング①原稿を練る	
	16:40~17:00	■受講者ネットワーク①	
【9】 10月23日(木) (エル・パーク仙台)	13:00~16:00	■スピーチトレーニング②話し方、見せ方 自信を持って自分の思いを伝えるための話し方や、壇上での見せ方をトレーニングします。	渡辺 祥子氏 フリーアナウンサー、情報誌『りらく』編集長
	16:00~16:15	■振り返り	
	16:20~17:00	■受講者ネットワーク②	
【10】 11月6日(木) (エル・パーク仙台)	13:00~16:15	■スピーチトレーニング③実践とフィードバック	(公財) せんだい男女共同参画財団職員
	16:20~17:00	■受講者ネットワーク③	
【11】 12月4日(木) (エル・パーク仙台)	13:00~14:15	■リハーサル	
	14:30~16:30	■受講者スピーチ・修了式	

これまでの修了者

9年間で202名



[内訳]

町内会、仙台市地域防災リーダー（SBL）、民生委員児童委員協議会、仙台市社会学級研究会、PTA、学校支援地域本部、生活協同組合、NPO 団体（まちづくり、地域コミュニティ、子育て支援、生活自立支援、障害児者支援）、社会福祉協議会、婦人防火クラブ、地区防犯協会 など

※ 2016～2024 修了者

修了者の声

自分らしいリーダー像

リーダーとしての心得、他者への接し方やふるまいなどを具体的に学びました。自分の資質を知ることができ、自分らしいリーダー像が見えてきました。（市民団体 40代）

強みを知り自信に

自分が当たり前にならしていたことは、実は当たり前ではなく自分の強みだったと知り、自信が持てました。（その他 50代）

挑戦する勇氣

チャレンジを実践することで、自分にはできないと思っていたことに挑戦する勇氣、そして結果として返ってくる小さな自信を体験しました。（町内会 60代）

学び合いで視野広がる

多世代で学び合うことの楽しさ、地域の多様な活動、女性の力強さを発見し、視野が広がりました。地域でどのように生きていくか深く考える機会になりました。（NPO 40代）

町内会活動が楽しく

町内会活動が楽しくなりました。より主体的に活動に関わって仲間を増やし、学んだことを若い女性リーダーに伝えていきたいです。（町内会 50代）

推薦者の声

送り出した受講者は、プログラムで学んだ他の地域の取り組みを持ち帰ってきたり、イベントを企画したり、これまでに以上に積極的に町内会活動に関わるようになっていきます。（町内会会長）

修了式のスピーチは、一人ひとりが自分の思いを言葉にしている姿が印象的でした。半年間励まし合った仲間がいるからこそ、堂々とスピーチする自信が生まれたのだと思います。これからも受講者同士のつながりをそれぞれの活動に生かすことを期待します。（NPO 団体）