令和８年度　ルピナスセミナー

（1）　多様性社会推進課・堀江公民館共催事業
母娘で学ぶ“WEN-DO”護身術―ココロとカラダのセルフディフェンス―

- 日時：令和８年８月８日（土）午前 10 時～正午
- 場所：浦安市堀江公民館　大集会室
- 講師：橋本　明子氏（リアライズ YOKOHAMA 代表、WEN-DO インストラクター
- 内容：
  女性のために開発された護身法「WEN-DO（ウェンドウ）」をもとに、未然に暴力から身を守り、相手の力を利用し最小限の力で身を守るためのセルフディフェンス法を学ぶワークショップを行いました。WEN-DO 護身術で大切な「暴力のはじまりに気付く、回避する、行動する」という考え方を踏まえ、講師の指導のもと、母娘２人１組で実技に取り組みました。DV やデート DV といった暴力については、恋人やパートナーとの関係性が対等でないことが暴力の要因であり、自分の身を守るためには、自分が主体となって人との関係性を築くものだという講師の説明があり、気づきと学びの多いセミナーとなりました。

（2）　多様性社会推進課・中央公民館共催事業
アンガーマネジメント―心地よい人間関係を築くために―

- 日時：令和８年９月 26 日（土）午前 10 時～正午
- 場所：浦安市中央公民館　第２会議室
- 講師：菅野　昭子（かんの　しょうこ）氏（AngeGardien 代表、一般社団法人アンガーマネジメント協会認定アンガーマネジメントファシリテーター）
- 内容：アンガーマネジメントとは、「怒りの感情を理解し、自分の感情コントロールの仕方を知り、心地よい人間関係を築くことができるようになること」（講師資料抜粋）です。この考え方を踏まえ、怒りの感情や程度、問題となる怒りなど、怒りについて考えました。講義の途中グループに分かれ、自分が経験した怒りを自己診断し、怒りの正体や怒りが生まれるメカニズムについて確認しました。講師よ

り、「悪い叱り方・良い叱り方を知り、行動（叱る）する前に、叱ることの目的や後悔しない怒りの表現を知り、行動することが、自分と周りの幸せにつながる」という強い言葉がありました。アンガーマネジメントとは、怒らないことではなく怒りをコントロールし後悔しないことということを学び、大きな気づきとなりました。

（3） 多様性社会推進課・美浜公民館共催事業
更年期との上手な付き合い方―自分らしく働き続けるために―

- 日時：令和８年 10 月 17 日（土）午後２時～4 時
- 場所：浦安市美浜公民館　第３会議室
- 講師：有馬　牧子氏（公益社団法人女性の健康とメノポーズ協会理事、昭和医科大学医学部 医学教育学講座 准教授）
- 内容

  女性のライフステージに沿った女性ホルモンの変動と更年期について専門家のお話を伺いました。更年期症状は男女ともに現れるものであり、症状のメカニズムや傾向に違いはあるものの男女かかわらず悩む人が多いことが分かっています。専門機関に相談したり医療機関へ受診したりする人は少なく、仕事のパフォーマンスのていかや離職など、仕事や日常生活に影響し、経済的損失にもつながっていることが指摘されました。更年期症状の治療法としては、薬剤治療・心理療法・セルフケアがあり、当事者側ができるセルフケアについて解説がありました。セミナー後半では、「更年期の時期を自分らしく過ごすために、自分でできること・周囲にあるとよいサポート」をテーマにワークショップを行い、意見交換・情報共有を行いました。医療機関への受診はハードルが高いという参加者が多く、受診の判断基準（症状の程度、診療科）についての説明は有益でした。一人で抱え込まず相談・受診・休養もセルフケアであると講師からアドバイスがあり、更年期との付き合い方を学ぶ機会となりました。