

第12回大分市男女共同参画うめはるフェスタ  
特別講演会

# しなやかな 心の強さを育む

～レジリエンスとペップトークで  
自分も周りも幸せに～

日時  
場所

2月28日(土) 14:00～15:30

男女共同参画センター(たびねす)会議室1

講師

ユースアンドプラス

代表 米澤 有加 さん

フリーアナウンサー  
アンガーマネジメントコンサルタント  
レジリエンストレーナー



## レジリエンス/ペップトークって？

### レジリエンス Resilience

逆境や困難に適応することができる精神力や、  
気持ちが落ち込んでもすぐに立ち直ることが  
できる回復力、ストレスやプレッシャーを  
しなやかに受け止める柔軟性のことをいいます。

### ペップトーク Pep Talk

ペップトーク (Pep Talk) の「PEP」には、  
「元気」「活気」という意味があり、  
「自分や相手のモチベーションを高めるポジティブ  
な言葉がけ」のことをいいます。

レジリエンス力を身に付け、逆境に負けないしなやかな心を育てるとともに、  
自分も相手もポジティブになれるペップトークを学んでみませんか。

対 象 大分市在住・在学・在勤の方

定 員 50名 要申込・先着順

申込方法 電話または専用フォーム

受付期間 2月1日(日) 9:00～ 定員になり次第終了

託 児 生後6か月～就学前まで 要予約・無料・先着10名



申込専用  
フォームは  
こちら！

大分市男女共同参画センター 主催

## 第12回大分市男女共同参画

# うめはるフェスタ

令和8年

2月28日(土) 10:00～16:00

3月1日(日) 10:00～16:00

会場 コンパルホール2階

大分市男女共同参画センター **たびねす** など

※詳細は中面をご覧ください。

## スタンプラリー



- ① ワークショップに参加したり、見たり、  
聴いたりすると、スタンプがもらえます。
- ② 種類がちがう4つのスタンプを集めよう。
- ③ 4つ集まったら、たびねすの受付でたびよんグッズが  
もらえるよ♪



お問合せ

大分市男女共同参画センター **たびねす**  
大分市府内町1丁目5-38 コンパルホール2階

097-574-5577



イベント情報

2月28日(土) 10:00~16:00

## ① たびねす交流スペース

生活協同組合 コープおおいた	たのしく学ぼう！SDGsとエシカル消費 クイズに答えながら社会問題について学ぼう！	10:00~14:00
目の健康とケアの 情報交換スペース アイケアルーム	あなたの疲れ目はどのタイプ？ 「疲れ目チェック」とアイピロー作り <small>一部有料</small> 疲れ目チェック：無料 / アイピロー 300円 / アイピローと外袋 :500円	10:00~16:00
大分市生活学校 連絡協議会	短時に仕上げ エコで可愛い小物 短時間でできるエコでかわいい作品作り	10:00~11:30
性のお話ができるおへや mami25	性の健康ルーム ●赤ちゃんだっこ●避妊具を触ってみよう●生理・射精のひみつ	11:15~15:00
朗読ボランティア 響	みんなあ、聞いてね 紙芝居の楽しさを味わってください！	13:30~14:30
たびねす	妊婦さんの日常体験 妊娠9か月。お腹に赤ちゃんがいる生活を体験できます ピンポンカップイン ピンポン玉をねらったカップに入れて景品をゲットしよう！	14:30~16:00

## ② たびねす会議室 1

NPO 法人 地球人倶楽部	日本語スピーチ交流会 日頃の学習成果を発表！いろんな国の方との交流も楽しめます	10:00~11:30
------------------	--	-------------

## ③ たびねす会議室 2

大分県 退職公務員連盟 大分市中央支部	昔遊びやタワー作りを楽しもう 大きなカルタやぶんぶんごま、タワーを作ったりして楽しもう	10:10~11:50
---------------------------	--	-------------

## ④ たびねす会議室 3

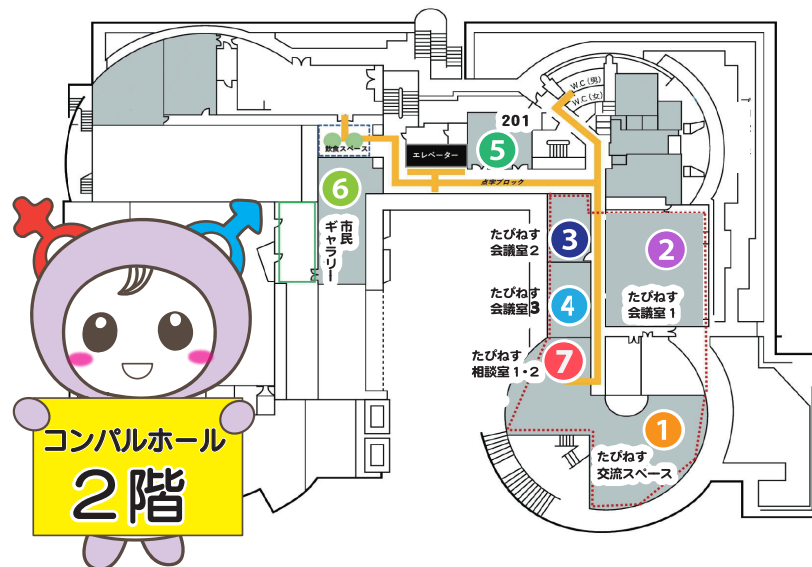
ディーキャリア 大分オフィス	凸凹（デコボコ）自分さがし ワークシートやゲームで自分を知って、これからに活かそう！	10:30~12:00 13:00~14:30
-------------------	---	----------------------------

## ⑤ 201 会議室

たびねす	妊婦さんの日常体験 妊娠9か月。お腹に赤ちゃんがいる生活ってどんな感じ？ ピンポンカップイン ピンポン玉をねらったカップに入れて景品をゲットしよう！	10:00~12:00
子どもの未来を 語る会 おおいた	高校生未来カフェ 高校生の居場所模擬体験とこれまでの取組	13:30~15:00

## ⑥ 市民ギャラリー

退職現職教職員 協議会 (大分支部)	展示『現在の女性参画の状況』 あなたはこう見えますか？私たちの現状と未来へのヒント	10:00~16:00
大分 女性史読書会	展示『大分の女性史 探検！』 大分県で道を切り開いた女性たちのこと知っていますか？	
たびねす	みんなの「モヤっと」&「イイね！」 エピソード展	2/17(火)~3/6(金) 9:00~17:00



## ワークショップ

2日間合わせて21組の  
男女共同参画推進団体さんが  
遊んだり、学んだりできる  
ワークショップを開催します！  
※事前申込みや参加費が必要なものがあります。

## 男女共同参画クイズ

### 参加方法

1. たびねすの受付で台紙をもらおう。
2. クイズは全部で6問。市民ギャラリーと交流スペースに問題があるよ。
3. ヒントはたびねすのどこかにあるからさがしてね。
4. 答えが書けたら受付で採点してもらおう。
5. 正解の数によって景品がもらえるよ。
6. だれでも1人1回参加できるよ。

3月1日(日) 10:00~16:00

## ① たびねす交流スペース

大分市 キャンプ協会	はっぱにふれよう！ 落ち葉の窓づくりや、役に立つローワークが学べるよ	10:00~16:00
大分市 女性防災士会	防災のあれこれ 携帯トイレを作ったり、非常食の試食もできるよ	10:00~12:00
ジュズダマ・ プロジェクト	おてだまで体も心も元気に おてだまを使ったいろんな遊び方にチャレンジしよう！	10:00~11:50
人と本を結ぶ読書 支援プロジェクト 「ゆい（結い）」	絵本の時間を一緒に！ 大型絵本などいろんな形の絵本をいろんな形で楽しんでください	13:00~14:00
たびねす	妊婦さんの日常体験 妊娠9か月。お腹に赤ちゃんがいる生活を体験できます ピンポンカップイン ピンポン玉をねらったカップに入れて景品をゲットしよう！	13:00~16:00

## ② たびねす会議室 1

NPO 法人 日本FP協会 大分支部	セミナー 『おやこで学ぶお金のはなし』 <small>要予約</small>	10:00~11:30
おおいた パパくらぶ	こども縁日 <small>有料</small> 大人もこどもも楽しめる！1回50円で何かもらえるよ	13:00~16:00

## ③ たびねす会議室 2

一般社団法人 大学女性協会 大分支部	老若男女～みんなで介護～ 介護に関する不安や疑問、悩み相談を受けます	10:00~11:30
ダブルケア大分県 しましまかふえ	ダブルケア版クロスロードゲームを使った ダブルケア☆ジレンマ体験会	13:30~14:30

## ④ たびねす会議室 3

ディーキャリア 大分オフィス	凸凹（デコボコ）自分さがし ワークシートやゲームで自分を知って、これからに活かそう！	10:30~12:00 13:00~14:30
-------------------	---	----------------------------

## ⑤ 201 会議室

ポッセ (ストレスケア)	心と身体を緩めるストレスケアで 免疫力を上げよう	10:00~13:00
-----------------	-----------------------------	-------------

## ⑥ 市民ギャラリー

退職現職教職員 協議会 大分支部	展示『現在の女性参画の状況』 あなたはこう見えますか？私たちの現状と未来へのヒント	10:00~16:00
大分 女性史読書会	展示『大分の女性史 探検！』 知っていますか？私たちの住む大分市の女性史	
たびねす	みんなの「モヤっと」&「イイね！」 エピソード展	2/17(火)~3/6(金) 9:00~17:00

## ⑦ たびねす相談室 1・2

NPO 法人 日本FP協会 大分支部	個別無料相談会 お金のプロに相談できるチャンスです！ <small>要予約</small>	13:00~16:00
--------------------------	---	-------------