

えるのす

あなたの街で
開催しませんか？
えるのす
参画講演会

女性プラザの指定管理者である（公財）北海道女性協会では、男女平等参画についての講演会を札幌市を除く道内6地域で開催し、この事業を共催する市町村や民間団体を募集しています。

応募方法

令和8年5月15日（金）までに、所定の申請書にてご応募ください。
*詳しくは女性プラザのホームページ・チラシをご覧ください。
お電話でお問合せください。



男女共同参画週間講演会 開催します！

こころのなかの「普通」を見つめ直す

～ジェンダー、世代、立場を超えてわかりあうための心理学～

「女（男）だから」「妻（夫だから）」「部下（上司）だから」「生徒（教師）だから」…。私たちは無意識のうちに、自分や相手に「普通はこうあるべき」という枠をはめてはいないでしょうか。この「無意識の思い込み（アンコンシャス・バイアス）」は、時に立場の弱い人を追い詰め、知らず知らずのうちに自分自身をも苦しめてしまいます。本講演では、男性相談などの複数の臨床現場に携わってきた心理学の専門家が、男性そして女性が抱える生きづらさや、支援の現場で生じる「立場の非対称性」について、エビデンスと経験に基づきお話いたします。性別や世代、立場の違いを「正しさ」で裁き合うのではなく、多様性の中でお互いを理解し、わかりあうためのヒントを心理学の視点から一緒に考えてみませんか。

オンライン
オンデマンド型
併用開催



飯田 昭人 さん

北翔大学教育文化学部
心理カウンセリング学科 教授
北海道臨床心理士会 代表理事（会長）
北海道いじめ問題審議会 会長

日 時：令和8年6月23日（火） 10:00～12:00
会 場：かでの2・7 8階 820研修室
参加費：無料

【お申込方法】

申込みフォーム、またはEメール・電話・女性プラザ窓口でお申込み下さい。
TEL：011-251-6349・6329（9:00～17:00 日曜・祝日は除く）
*Eメールの方は、
①参加方法（会場またはオンライン）②お名前③電話番号④居住地（市町村名）を明記し、info@l-north.jp（lはLの小文字）へ送信して下さい。
*オンラインは講演会終了後、期間限定のオンデマンド配信となります。

申込フォーム



プラザサポーター募集中！

現在、40団体
登録中！

道内で男女平等参画の推進に関する活動を行っている団体を対象に、プラザサポーターを募集中！
情報交換する場の提供や全道的なネットワーク形成を目指しています。登録を希望される方は下記へお問い合わせ下さい。

発行／北海道立女性プラザ

（指定管理者：公益財団法人北海道女性協会） *年2回発行*

〒060-0002 札幌市中央区北2条西7丁目 かでの2・7 6階

☎（011）251-6329・6349（※お問合せは9:00～17:00にお願いします）

≪休館日：日曜・祝日・年末年始 開館時間：月～金9:00～21:00、土9:00～17:00≫

- 「えるのす」「道立女性プラザ」に対するご意見、ご感想、ご要望などをお寄せください。
- 「えるのす」は女性（Lady）、北（North）の頭文字を組み合わせた造語です。

開催報告

ケアメン講座

2026
3/7
（土）

介護の正しい知識とスキルを学ぶ「ケアメン講座」を3月7日（土）に開催しました。今年度はオンライン併用という新たな試みにより、道内各地から志ある多くの方々にご参加いただきました。講師には、一般社団法人北海道ケアラーズ代表理事・加藤高太郎さんを迎え、「ケアラーを支えるということ～家族ケアの本質～」をテーマに深く掘り下げました。孤軍奮闘するケアラーの現状に光を当て、社会がいかにして彼らの背中を支え、孤立を防ぐべきか。その道しるべを探るとても有意義な時間となりました。

現在、日本のケアラーの約7割は家族が担っていると言われています。団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となった今、働き盛りの子ども世代が、仕事と家族の介護や育児を両立していかなければならないという問題に直面したり、もっと若い世代では、自分の将来や生活を犠牲にして親の介護を担う「ヤングケアラー」の存在も水面下で深刻な問題となっています。誰もが当事者になり得る時代だからこそ、この学びは未来のセーフティネットへと繋がります。社会全体のケアの在り方について、私たちは今後も模索していきます。ご参加いただいた皆様、ありがとうございました！



redesign!

デザインを一新
しました！

No.69

2026年度

APRIL

北海道立女性プラザ 2026年度事業予定

4-6

7-9

10-12

1-3

●女性大学（第1期 募集：4月）

●女性大学（第2期 募集：8月）

●男女共同参画週間講演会（6月）

女性プラザ祭
(11/2~7)

●男性参画講座（3月）

●えるのす参画講演会（募集：4~5月 開催：通年）

●ジェンダー平等出前講座

●ジェンダーレッスン（毎月第2水曜日 ※8月はお休み）

●産前産後のりきりセミナー

●からだの科学×包括的性教育

●交流フロアイベント（マルシェ・ワークショップ・パネル展など）

●相談事業

- └ 女性のための法律相談（面接による相談 毎月第2・4水曜日 ※予約制）
- └ 女性の活躍支援センター（総合相談・起業専門相談）
- └ 男性のための電話相談（毎月第1・3木曜日）
- └ 男女平等参画関係法律相談（室蘭・函館・旭川・北見・帯広・釧路）

※事業予定は、やむを得ず変更となる場合があります。

infomation

女性プラザの相談窓口

女性のための 法律相談

ひとりで悩んでいませんか？法律に関するお悩みについて、女性弁護士が対面で相談に応じます。

相談方法：
対面（遠方の方はオンライン可）



女性のための法律相談
* 予約制/おひとり30分間

tel 011-251-6349
原則、第2・4水曜日
13:15~15:45

オンライン相談（遠方の方）は、
メールでお問合せください。
E-mail: online@l-north.jp

女性の活躍 支援センター

◆総合相談
女性のライフステージにおける様々な悩みに、支援制度に精通し、幅広い知識・経験を有する支援員が、専門相談窓口の紹介等も含めて相談に応じます。

相談方法：
対面（オンライン可）・電話・Eメール・FAXで相談に応じます。

◆起業専門相談
起業に関する専門家が、知識や経験をもとに相談に応じます。

相談方法：
対面（オンライン可）
※申込後、専門家相談員と日時を調整した上で相談に応じます。

女性の活躍支援センター

tel 011-272-0008
fax 011-261-6693
E-mail: plaza@l-north.jp

月火木金 10:00~16:00
土 10:00~13:00

男性のための 電話相談

「男性はこうあるべき！」という固定観念にとらわれて生きづらさを感じていませんか？「一家を支える大黒柱」「弱音を吐くな」などの呪縛が男性の生きづらさへと繋がっています。「苦しい、辛い、不自由」だと口に出すことは決して悪いことではありません。ひとりで悩まず、あなたの悩みを話してみませんか？公認心理師・臨床心理士の男性相談員がお話を伺います。



男性のための電話相談

tel 011-272-0008
第1・3木曜日 19:00~21:00

ピックアップ書籍

—3月新着図書から—



上野さん、主婦の私の当事者研究につきあってください
上野千鶴子(著), 森田さち(著)
晶文社

とびこえる教室
フェミニズムと出会った僕が子どもたちと考えた「ふつう」
星野俊樹(著)
時事通信社



ゆっくり歩く
(シリーズ ケアをひらく)
小川公代(著)
医学書院



ようやくカレッジに行きまして
光浦靖子(著)
文藝春秋

新着図書一覧 >>



ジェンダー平等出前講座

固定的な性別役割分担意識や性差に関する偏見（アンコンシャスバイアス）を解消するためには、若年期からの「気づき」が重要です。女性プラザでは、文部科学省が推進する「生命（いのち）の安全教育」の趣旨を踏まえ、小中学校、高校などにおいてジェンダー平等に関する理解を深める出前講座を実施しています。本講座では、「デートDV防止（自他の尊重）」をテーマに講師を派遣します。費用（謝金、交通費）は女性プラザが負担します。男女共同参画について考えるきっかけにしてみませんか？



<講師>
NPOピーチハウス
北海道シェルターネットワーク構成団体
<時間>
1回につき、最大2時間
<実施方法>
学校などに講師を派遣

詳細・申込はこちら

