

受講者募集



女性と
防災まちづくり

地域版女性リーダー育成プログラム 「決める・動く2026」

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 2026

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

実施期間

2026年6月4日(木) ~ 12月3日(木)
(全11日/約48時間)

対象・定員

女性 20名程度

- ・ 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

※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

こんな方におすすめ

- ✓ リーダーをめざしている
- ✓ ネットワークを広げたい
- ✓ 自信を持って人前で話せるようになりたい

受講料

10,000円

※参考図書代、フィールドワークに係る交通費や昼食代を含む

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

※7/9のフィールドワークは石巻市・南三陸町を訪問

募集期間

2026年4月9日(木) ~ 23日(木) ※抽選

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-0.jp/jbfb/>) からダウンロードできます



託児

託児利用料：こども1人1,000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
(7/9、9/3は託児が付きません)

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-0.jp

Xでプログラムの様子や最新情報を発信中!

「女性と防災まちづくり」@JWC2012SENDAI



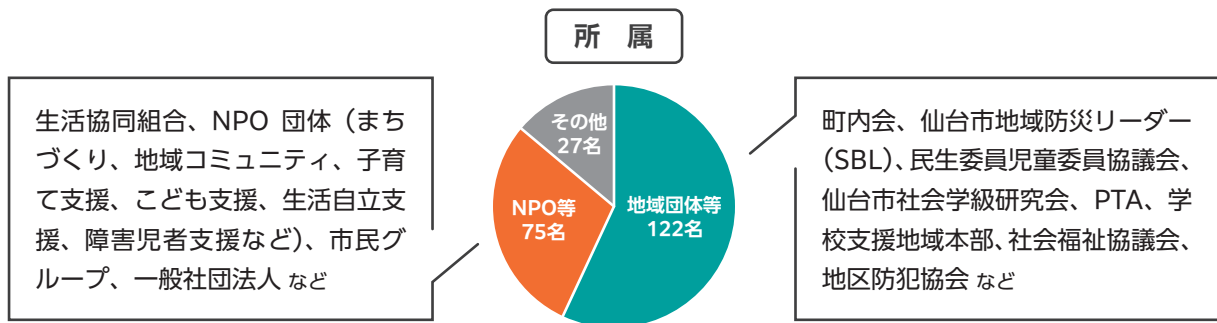
プログラム

日程・会場	時間	プログラム	講師等
[1] 6月4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18日(木) (エル・ソーラ仙台)	13:00~17:30	■自分の「強み」を活かす クリフトンストレングス(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 ギャラップ認定ストレングスコーチ、株式会社 Coach Grace 代表取締役
[3] [フィールドワーク] 7月9日(木) (石巻市・南三陸町)	9:00~18:00 (予定)	仙台駅発着 ■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。 ■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。	佐藤 尚美氏 一般社団法人ウィーアーワン北上 代表理事 阿部 憲子氏 南三陸ホテル観洋 女将
[4] 7月30日(木) (エル・ソーラ仙台)	13:00~17:15	■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 株式会社ばとん代表取締役、ファシリテーター、防災士
[5] 8月27日(木) (エル・ソーラ仙台)	13:00~17:15	■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にどのように働きかけ、巻き込むのか。説得力のある伝え方や根回しなど、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
[6] 9月3日(木) (エル・パーク仙台)	13:00~16:00 (予定)	■修了者との交流 本プログラム修了者との交流を通じて、さらにネットワークを広げます。	
[7] 9月17日(木) (エル・ソーラ仙台)	13:00~17:15	■まちづくりをコーディネートする 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？修了者の取り組みもうかがいながら、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 沼里 理恵氏 一般社団法人荒井タウンマネジメント事務局次長
[8] 10月1日(木) (エル・ソーラ仙台)	13:00~17:15	■中間振り返り・「ネットワーク」の再確認 ■「自分」を伝える①リーダーの軸を言葉にする ■受講者ネットワーク①	(公財) せんだい男女共同参画財団職員
[9] 10月22日(木) (エル・パーク仙台)	13:00~17:15	■「自分」を伝える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。 ■受講者ネットワーク②	渡辺 祥子氏 フリーアナウンサー、情報誌『りらく』編集長
[10] 11月5日(木) (エル・パーク仙台)	13:00~17:15	■「自分」を伝える③スピーチトレーニングとフィードバック ■受講者ネットワーク③	(公財) せんだい男女共同参画財団職員
[11] 12月3日(木) (エル・パーク仙台)	13:00~16:30	■リハーサル ■受講者スピーチ・修了式	

講師による講義のほか、リーダーシップを発揮するためのトレーニングとして、毎回、「チャレンジ」の共有や講座の振り返りを行います。人に伝える・人前で話す体験を積み重ねることで自信を養います。

※「チャレンジ」…プログラムでの学びを自分の活動現場や地域で実践すること

2016年～2025年の**10年間**で、多様なフィールドで活動する**224名**(20代～80代)が修了しました。



修了者の声

自分に自信

自己肯定感がアップし、自分に自信が持てるようになりました。実践を交えたスピーチトレーニングで、人前で堂々と話せるようになりました。（町内会 40代）

リーダー像が変化

「こうあるべき」という自分の中のリーダー像に変化がありました。得意なことを活かし、苦手なことは誰かに頼ることが大事なのだと気がきました。（市民グループ 40代）

メンバーとの学び合いがカギ

多様な活動をしているメンバーとの出会いが大きな刺激になりました。学び合いで得た助言や後押しが自信になっています。（地域活動 60代）

立ち返る軸を見つけた

今後の活動についてじっくり考え、整理する機会になりました。迷った時も立ち返ることができる軸が明確になりました。（市民グループ 50代）

人は変わる

同期の仲間が回を重ねるごとに自信に満ちて元気になっていく姿に、人はいくつになっても変われるということを見せていただきました。（生活協同組合 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と、これまで以上に積極的に町内会活動に関わるようになりました。（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。（NPO 団体）



「決める・動く」は「仙台防災枠組に関する自発的な取り組み(Sendai Framework Voluntary Commitments)」として、国連に承認されています。動画「防災まちづくりと女性のリーダーシップ」でも、仙台防災枠組との関わりを紹介しています。



YouTube